

## ملامح السلوك السوي واللاسوي

يتبين لنا مما سبق إن كل شخص يتمتع بالصحة النفسية يكون ذو سلوك سوي والعكس صحيح، والسؤال هنا هو كيف يمكن لنا الحكم على تمتع شخص ما بالصحة النفسية أو كون سلوك ذلك الشخص سلوكاً سويًا؟ والجواب على ذلك هو تمتع ذلك الشخص بوجود عدد من المؤشرات أو المظاهر التي تشير إلى الصحة النفسية وهي كآآتي:

١ - تكامل الدوافع النفسية: إذ تؤدي الشخصية وظائفها بصورة متكاملة جسمياً وعقلياً وانفعالياً، فتظهر دوافع الفرد في الوقت المناسب حين يكون ظهورها ملائماً لتكيف الإنسان، فلا يسيطر دافع ما على الفرد وبالتالي يوجه الإنسان قواه إلى تحقيق حاجاته.

٢ - تقبل الفرد لذاته وللآخرين وللعالم المحيط.

٣ - تحمل الفرد مسؤولية أعماله وأفكاره ومشاعره.

٤ - تقبل النقد، الفرد الذي يتقبل النقد من الآخرين دون الشعور بالألم أو النقص هي خاصية أساسية للصحة النفسية.

٥ - إدراك الدوافع والأهداف، إن الشخص الصحيح نفسياً يدرك أسباب سلوكه ودوافعه، كما يدرك أهدافه ويؤمن بها ويعرف الوسائل التي يستطيع أن يحقق بها هذه الأهداف.

٦ - تقدير الحياة والشعور بالرضا للوجود فيها.

٧ - التعاون والمبادأة، والإسهام في تحسين البيئة المحيطة والخدمة والعطاء.

٨ - الاتزان الانفعالي، فالشخص الصحيح نفسياً هو الذي يسيطر على انفعالاته ويعبر عنها بشكل يتناسب مع المواقف المختلفة، وعدم اللجوء إلى كبت الانفعالات أو إخفائها أو الخجل منها أو المبالغة في إظهارها.

٩ - ثبات الانفعالات، إن ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة هو علامة على الصحة النفسية والاستقرار الانفعالي، والمقصود بالثبات هو ثبات الاستجابة الانفعالية الايجابية، فاستجابة الخوف من موقف يستدعي الخوف هي استجابة ايجابية معقولة فإذا تكرر الموقف وأبدى الفرد خوفاً مرة ولامبالاة مرة أخرى دل ذلك على عدم ثبات الانفعالات لديه.

١٠ - ثبات السلوك، ويعني التمسك بالمبادئ المعينة التي يرتضيها الفرد والأساليب السلوكية الايجابية المرتبطة بذلك والتي يتبعها في حياته، ويعني الالتزام الواعي بالأفكار والأعمال.

## مناهج الصحة النفسية

هناك ثلاثة مناهج أساسية في الصحة النفسية:

١- المنهج الإنمائي **Development**: وهو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الأسوياء والعاديين خلال فترة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى

ممکن من الصحة النفسية. ويتحقق ذلك عن طريق دراسة إمكانيات وقدرات الأفراد والجماعات وتوجيهها التوجيه السليم (نفسياً وتربوياً ومهنياً)، وعن طريق رعاية مظاهر النمو جسمياً وعقلياً واجتماعياً وفعالياً بما يضمن إتاحة الفرص أمام الأفراد للنمو السوي، تحقيقاً للتوافق والصحة النفسية.

٢- **المنهج الوقائي Preventive**: ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية، ويهتم بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى، ليقبهم من أسباب الأمراض النفسية بتعريفهم بها، ويرعى نموهم النفسي السوي ويهيئ الظروف التي تحقق الصحة النفسية.

ولهذا المنهج ثلاثة مستويات أولها محاولة منع حدوث المرض ثم محاولة تشخيصه قدر الإمكان في مرحلته الأولى وأخيراً محاولة تقليل أثر أعاقته، إن الهدف الوقائي هو توظيف معرفتنا النفسية في الكشف عن الأشخاص الذين يعيشون في ضغوط وأزمات ومشكلات وصراعات وإحباطات ولكنهم لم ينحرفوا بعد وتقديم المساعدة والإرشاد إليهم، ويشير كل من (أوكلي Oakley) و (روتر Rotter) إلى أن الوقاية من المرض النفسي تتمثل بتحديد المشكلات النفسية-الاجتماعية أو الاضطرابات النفسية التي يكون الفرد قابلاً للتأثر بها، ومن ثم اتخاذ الإجراءات اللازمة للتقليل من قابليته على التحسس والتأثر بها .

٣- **المنهج العلاجي Remedial**: ويهتم هذا المنهج بالأفراد المضطربين ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية، ويهتم هذا المنهج بنظريات المرض النفسي وأسبابه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجات والعيادات والمستشفيات النفسية.