

المناعة النفسية ودورها في استمرار الاتزان النفسي لدى الفرد

د. نجاة علي المقطوف الزوكاري. Najat.zwkar@gmail.com

د. عزيزة محمد ضو إبراهيم. azizadhu@gmail.com

الملخص:

باعتبار أن الإنسان كائن اجتماعي يحتاج في حياته الى التواصل مع الآخرين هذا من جهة، ومن جهة أخرى كون الإنسان مُكون من نفسٍ وجسدٍ، فكما يتأثر الجسد ويتعرض للعديد من الأمراض كذلك تتعرض النفس الإنسانية للعديد من المواقف التي تُجهدُها وتُرهقها وتُضعف من أدائها من خلال تعاملها في المحيط الاجتماعي، ويترتب على هذا التعامل مشاعر مختلفة بين الحزن، والفرح، والغضب، والقلق، والاكتئاب، والتوتر، فتؤثر وتتعكس على سلوكيات الإنسان، وأن الإنسان إذا تعبت نفسيته أو تعرض لضغوط لم يستطع تجاوزها فإنه سوف يقع بكل سهولة في الأمراض النفسية المختلفة، التي تُعيق تفكيره ونشاطه العقلي، والجسدي، فإن النفسية هي أساس الإنسان إذا اترنت أصبح - مُبدعًا ومُفكرًا قادرًا على الوصول لكل أهدافه ومواجهة كل ما يتعرض له من مواقف. وكما يحتاج الجسد إلى لقاحات لزيادة المناعة ضد بعض الأمراض فإن النفس الإنسانية تحتاج إلى مناعة لمواجهة ضغوط الحياة المختلفة؛ لذا تناولت الباحثتان خلال هذه الدراسة كيفية استعداد الإنسان لمواجهة الضغوط الحياتية، والسبل المختلفة للتعامل معها بكل اتزان نفسي، وهو ما يصفه علماء النفس بالمناعة النفسية محاولة منهما الإجابة على التساؤل الرئيسي للمشكلة وهو:

ما دور المناعة النفسية في استمرار الاتزان النفسي لدى الفرد؟

الكلمات المفتاحية: المناعة، النفسية، الاتزان.

Psychological immunity and its role in the continuation of psychological balance in the individual

Summary:

Considering that man is a social being who needs in his life to communicate with others, on the one hand, On the other hand, since a person is composed of a soul and a body, just as the body is affected and exposed to many diseases, so it is exposed to The human soul has many situations that stress, exhaust it and weaken its performance through its interactions in the social

environment, and this interaction results in different feelings between sadness, joy, anger, anxiety, and depression, And stress, which affects and is reflected in human behavior, and that if a person gets tired of his psychology or is subjected to pressure, he cannot Exceeding it, he will easily fall into various mental illnesses, which hinder his thinking and mental activity.

Physically, the psychology is the basis of the human being. If he is balanced, he becomes a creative thinker capable of reaching all his goals and facing all the situations he is exposed to.

Just as the body needs vaccinations to increase immunity against some diseases, the human soul needs immunity to face the various stresses of life. Therefore, the two researchers discussed, during this study, how a person prepares to face life stresses, and the various ways to deal with them with a psychological balance.

Which psychologists describe as psychological immunity, an attempt to answer the main question of the problem, which is what is the role of psychological immunity in the continuation of psychological balance in the? Keywords: immunity, psychological, balance.

مقدمة:

كل يوم يمرُّ علينا يحمل معه العديد من الضغوط المختلفة، وتأخذنا الحياة إلى حيث لا نرغب، وتُجبرنا الأيام على مواجهة مالا نحب، فنفارق من نحب، ونصطدم بحقيقة لم نكن نتوقعها، نتعرَّض لمواقف نصب، وتخاذل وخيانة، ولكن مع كل هذا فإنَّ الله عز وجل أعطانا قدرةً هائلةً على الوقوف والمقاومة، والانتصار على هذه المواقف التي في البداية نعتقد أنَّها نهايتنا ولا نقدر على تجاوزها، ولكن مع مرور الوقت على الموقف يُصبح أقل حدة، وأنَّ في داخل كل منَّا قدرة غير محدودة على مقاومة، وتجاوز كل الصَّعاب، وكما قال عز من قال: {لَا يَكْفُرُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ... رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ} (1).

لذلك يجب على كل شخص تغيير طريقة تفكيره، وتسخير إمكانياته النفسية التي تجعله ينتصر على أي ضغوط تواجهه، وأنَّ الشخص ضعيف الإيمان هو الذي يسهل كسره ويصعب عليه مواجهة الضغوط التي يمرُّ بها، ممَّا ينتهي به إلى إصابته بالأمراض النفسية بل وقد يصل الأمر أحياناً للانتحار.

ويتعرّض الإنسان للضغوط النفسية التي يفرزها لديه العديد من الاضطرابات النفسية، التي تختلف في حدتها وقوتها باختلاف قوة نفسيته، وقوة النظام المناعي الذي يتمتع به، والذي يحول بين تحوّل هذه المشكلات النفسية إلى اضطرابات ثابتة. إنّ بداخل كل إنسانٍ جهازٍ نفسي مناعي، يحافظ على مدى قدرته على المقاومة، والسيطرة والتجاوز، وتكمن قوة هذا الجهاز على مدى استخدامه له وكيفية تسخيره لكي يكون أقوى من أي ضغوط أو مشكلات قد يتعرّض إليها، وأن ينميه، ويقويه، ويزيد من نشاطه.

وبالتالي فالسيطرة على المشاعر السلبية لا تكون إلا بقوة الإيمان، والرضا بالقضاء والقدر، والتنبه لرسائل السماء لنا؛ لأنّها تحمل لنا كل خير، فيجب علينا أن نكون يقظين فطنين نتأمل ما يحدث معنا بكل دقة وتركيز، كما علينا أن نُغيّرَ طريقة تفكيرنا، بحيث لا نتأثر بالضغوط التي تسبب الإحباط والتهديدات، والمخاطر، والأزمات النفسية من خلال التحصين النفسي، وتغيير الموروث الفكري.(2)

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

يُعدُّ مفهوم المناعة النفسية من المفاهيم الإيجابية والجديدة التي ظهرت في الآونة الأخيرة، وبدأ تسليط الضوء عليها والاهتمام بها، فطبيعة الحياة اليوم تفرض على الأفراد أن يعيشوا ضغوطات وتوترات ينعكس تأثيرها على الصحة النفسية والاجتماعية بسبب ما يواجهه، ويعيشه كل يوم من إحباطات، وصراعات سياسية وأمنية، واقتصادية، واجتماعية والتي أصبحت مستمرة، ممّا تؤثر على حياته بشكلٍ عامٍ وعلى انزانه النفسي بشكلٍ أكثر عمقٍ وخصوصيةٍ، ممّا يجعل التطرّق حتمياً إلى مفهوم المناعة النفسية التي تحافظ على توازن الأفراد بينهم وبين بيئتهم المادية، والاجتماعية، فهي مثل العامل الوقائي الذي يعنى بقدرة الفرد على المواجهة وحل المشكلات والتغلب على المواقف الضاغطة مع المحافظة على الثبات الانفعالي، ولعلنا نذكر ما نعيشه منذ عام 2020 وحتى يومنا هذا بسبب تفشي فيروس(كوفيد 19) أثر على العالم أجمعه بشتى الطرق المختلفة الجسمية، والنفسية، والعاطفية، والاجتماعية، والمادية، والاقتصادية، ممّا جعلنا نواجه عدو خفي أمام عجز الرعاية الصحية وما كان أمام الحكومات إلا فرض الحجر والعزل والتباعد الاجتماعي بل ووصل الأمر إلى توقف الحياة الطبيعية لشهور كغلق المدارس والجامعات وبعض الدوائر الحكومية، وهذا ما أدّى إلى ظهور آثار نفسية أكثر تعقيداً على المدى البعيد من اضطرابات في المزاج؛ بسبب الوحدة والملل والتباعد الاجتماعي، إضافة الى خطر الإصابة بالاكنتاب وإجهاد ما بعد الصدمة، وحتى

الوسواس القهري "فالحالة الجسمية للإنسان تتأثر بالحالة النفسية والعكس صحيح، فلا يوجد اضطراب نفسي لا يُؤثر في صحة الجسم، والارتباط متماسك ووثيق بين النفس والجسم، فالغضب يؤدي إلى تسارع دقات القلب والخجل يؤدي إلى احمرار الوجه، بمعنى أن المؤثرات الخارجية التي تنصب على الإنسان تجعله في نفق ضيق وجو يسوده التوتر والقلق، وكذلك الطموحات والرغبات غير المتحققة والمتمثلة بالمناعة النفسية" (3)

وتعتمد المناعة النفسية على اختزال عددٍ من الميكانزمات المعرفية التي تحمي من الإصابة بالطاقة السلبية، والشعور بالإحباط والحزن، ويكون ذلك باعتبار الحالة القائمة حالة نستطيع تجاوزها ووضع بدائل، وأنها ليست النهاية بل هي بداية لطريق أخرى أفضل من الطريق السابق، وأن نكون دائماً متفائلين، وأن نُعزز الشعور بالقوة في داخلنا القوة التي نستمدّها من الله سبحانه وتعالى، ومن الكون ففي الكون تكمن قوة هائلة نستطيع تسخيرها لذاتنا، وأن نكون على ثقة كاملة بأن ما نحن فيه سوف يمضي ولن يترك بداخلنا إلا قوة وشجاعة، فإنّ هذه الحالة تعمل خارج إدراكنا، ووعينا، ويجب أن نعلم أنّ هناك علاقة بين العوامل المُسببة ونظام المناعة النفسية كعامل شخصي وقائي، فإذا كان النظام المناعي قوي لن تتطور الاضطرابات النفسية، وأنّ العوامل المُسببة إذا اتسمت بالتراكمات ضعف نظام المناعة لدينا، ومنتقل من الحالة الطبيعية النفسية إلى حالة الاضطراب وعدم الاتزان النفسي، الذي يجبر كل الأمراض النفسية، والجسدية معاً، فيجب علينا في البداية يكون الهدف من العلاج النفسي خفض المُسببات، وتقوية نظام المناعة على مدى حياة الشخص، فنظام المناعة هو الأشد تأثيراً على تطوّر المشكلة النفسية، ومن تمّ الاضطرابات النفسية والصحية بشكلٍ عام (4)

وعليه، فإنّ نظام المناعة يعمل بكفاءة لدينا بعد تعرضنا للصدمة النفسية، فيعمل على الحد من إمكانية تطور أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة، من خلال فاعلية قدرات المواجهة التكيفية المعتمدة على الإرادة، وقوة الذات واليقظة الذهنية، وتعزيز قدرات الاستيعاب المعتمدة على قدرات الاحتواء، والتحوّل، وبالتالي تُنتج لدينا القدرة على تنظيم، وضبط الانفعالات السلبية المرتبطة بالحدث الصادم وتحويل الطاقة السلبية إلى اللامبالاة أو الطبيعية، بالإضافة إلى النظر للذات نظرة إيجابية متفائلة قوية مُتحكمة بالذات. ولأنّنا أفراد نعيش ظروف حياتية ضاغطة فرضتها طبيعة الحياة المُعاصرة علينا فإنّنا نطلب قدرًا من المناعة النفسية لمواجهة الضغوط والوقاية من الصدمات، والمواقف المؤلمة، وهذا ما دعا الباحثان إلى فكرة دراسة مفهوم المناعة النفسية من خلال الإجابة

على التساؤل الرئيسي التالي ما دور المناعة النفسية في استمرار الاتزان النفسي لدى الفرد؟

ومن التساؤل الرئيسي السابق تنبثق الأسئلة الفرعية التالية:

تساؤلات الدراسة:

1. ما مفهوم المناعة النفسية ودورها في استمرار الاتزان النفسي لدى الفرد؟
2. ما أهمية المناعة النفسية في استمرار الاتزان النفسي لدى الفرد؟
3. ما أنواع المناعة النفسية في استمرار الاتزان النفسي لدى الفرد؟

أهمية الدراسة:

تتلور أهمية الدراسة في الآتي:

1. تناولها لأحد الموضوعات الحديثة في مجال الصحة النفسية للأفراد بنشر الوعي بأهمية المناعة النفسية، وذلك للحفاظ على توازنهم النفسي لمواجهة المواقف الضاغطة، والحفاظ على الثبات الانفعالي لهم.
2. إضافتها لجديد الدراسات المتخصصة في مجال الصحة النفسية، إذ يعدُّ موضوع المناعة النفسية - حسب علم الباحثين - من الموضوعات الحديثة على الرغم من تناول الدراسات العربية، والأجنبية لهذا الموضوع إلا أنه في البيئة العربية، وخصوصاً بلدنا ليبيا مازال في طور النمو والبحث.
3. تأمل هذه الدراسة مزيداً من الاهتمام بمثل هذه الموضوعات، وخاصة أنها تهم كافة أفراد المجتمع سعيًا منها لمساعدتهم في السيطرة على الأفكار، والمشاعر، والأزمات السلبية من خلال التحصين النفسي ألا وهو المناعة النفسية.

أهداف الدراسة:

باعتبار المناعة النفسية أحد المفاهيم الأساسية في مجال علم النفس والصحة النفسية في مختلف مناحي حياة الفرد تهدف الدراسة الحالية لما يلي:

1. التعرف على مفهوم المناعة النفسية في استمرار الاتزان النفسي لدى الفرد.
2. التعرف على أهمية المناعة النفسية في استمرار الاتزان النفسي لدى الفرد.
3. التعرف على أنواع المناعة النفسية في استمرار الاتزان النفسي لدى الفرد.

منهج الدراسة:

يمكن تصنيف هذه الدراسة منهجياً على أنها دراسةً وصفيةً، حيث إنَّ المنهج الوصفي هو أكثر ملائمة لهذه الدراسة.

حدود الدراسة:

وضعت حدود الدراسة كما يلي:

الحدود الموضوعية: تشمل موضوع الدراسة المناعة النفسية في استمرار الاتزان النفسي لدى الفرد.

الحدود الزمنية: أُجريت هذه الدراسة خلال شهر يوليو 2022م

مصطلحات الدراسة:

مفهوم المناعة النفسية: عرفها أحمد اللويحي (2010) بأنها قابلية الإنسان على حماية نفسه من الإصابة بالأمراض، وهي تتفاوت من شخص لآخر. (5)

ويعرفها: ألبرت وآخرون (2012) بأنها تمثل مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل تأثيرات الإنهاك والضغط وعلى دمج الخبرة المكتسبة من ذلك بنمط لا يؤثر على الوظائف الفعّالة للفرد، كما أنه ينتج مناعة نفسية مضادة تحمي الفرد من البيئية السلبية. (6)

بينما عرّف عصام زيدان (2013) المناعة النفسية بأنها هي قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات النفسية المحتملة للضغوط، والتهديدات، والمخاطر، والإحباطات، والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية، والإمكانات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الإيجابي، الإبداع، حل المشكلات، ضبط النفس، الاتزان والصمود والصلابة، والتحدي، والمثابرة والفعالية والتفاؤل، والمرونة، والتكيف مع البيئة. (7)

أما مرسى (2000) عرفها بأنها مفهوم فرضي يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الأزمات وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر الغضب والسخط والعداوة والانتقام والبأس والعجز والانهزامية والتشاؤم. (8)

مفهوم الاتزان النفسي: يعرفه محمد المهدي (2015) هو المستوى الثالث في الصحة النفسية بعد السعادة، وهي غلبة المشاعر الإيجابية والرضا النفسي وهو القناعة بما هو موجود. (9)

وتعرّف "زينب شعبان" (2020) **الاتزان النفسي**: بأنه مفهوم يرتبط بالسعادة والهناء، إلا أنه يمثل مفهومًا أكثر شمولًا من السعادة والهناء، حيث يتضمن كليهما معًا، فالإنسان قد يكون هانئًا سعيدًا.

بينما تعرفه ريم سليمان (2015) بأنه ميل الفرد للثبات والحفاظ على الهدوء عند التعرض لحدث ضاغط أو مواقف تؤثر عليه من الناحية العصبية، ومدى قدرته على التأقلم بشكلٍ فعّال، وأيضًا القدرة على مواجهة هذه الظروف بشكلٍ إيجابي والسريعة في العودة للوضع الطبيعي. (10)

بناءً على ما سبق، وفي ضوء المفاهيم تُضيف الباحثتان تعريفًا إجرائيًا لكلٍ من (المناعة النفسية والاتزان النفسي).

المناعة النفسية: هي وحدة متكاملة متعددة الأبعاد، نستطيع بها التعامل مع الضغوط النفسية بطريقة مرنة، وسلسة ومن خلالها نقاوم الضغوط، والمشاكل بدون أن تؤثر فينا بل تُعطينا المزيد من المناعة والقوة.

الاتزان النفسي: هو مؤشرٌ من مؤشرات الصحة النفسية، والجسمية، ويُحدد مستوى قابلية الفرد على التوافق مع المتغيرات البيئية المختلفة، وقدرته على مواجهة المواقف الحياتية، والتكيف معها، وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين أساسها الود والاحترام.

الإطار النظري

بدأ مؤخرًا موضوع المناعة النفسية من الموضوعات المهمة التي تناولها رواد علم النفس، والصحة النفسية بالدراسة والتحليل لما يعيشه الأفراد من صراعات، وضغوطات نفسية ممّا انعكس على سلوكياتهم في تعاملاتهم مع الآخرين بالسلبية، وترتبط المناعة النفسية بالمناعة الجسدية، حيث الأولى تخضع لسلطة العقل والتفكير، وهذا ما يحدث الاختلاف في ردات الفعل والتعاطي مع المواقف الحياتية، وكيفية معالجتها، وهنا يجب علينا التأكيد على ضرورة تغيير الموروث الفكري وطريقة التفكير بحيث يستطيع الفرد العيش بسلام داخلي، وأن تكون حياته سعيدة مهما مر عليها من ظروف؛ لأنّ من خلقه هو أعلم به من نفسه، من خلال استدراك مفاهيم جديدة، والتخلي بالجانب الوقائي من خلال التركيز على الوقاية، واتخاذ الوسائل ضد العوامل التي تؤدي الفرد للتعرض لمشاعر الاضطرابات النفسية، وبينت **سهير أحمد** "أنّ ظهور المناعة النفسية جاءت لظهور عدة تيارات فكرية اهتمت بالفرد للتغلب على المشكلات التي تقف أمامه، والذي يسعى دائمًا إلى تطوير ذاته لتوافقه داخليًا أولًا، ومع المحيط الذي يعيش فيه ثانيًا". (11)

وعلى الفرد أن يُدرك أنه كلما تمتع بالمناعة النفسية كلما حقق الاتزان النفسي في شخصيته الذي يعدُّ أساس الشخصية السوية، وباتزانه يُصبح قادراً على تكيفه مع المواقف الحياتية المُحِبطة بل يصل به الأمر في كثير من الأحيان إلى قدرته على مواجهة الصعوبات والظروف، والتكيف معها مهما كانت قسوتها بطريقة مرنة وسلسة، فالاتزان النفسي يساعده على التوافق الشخصي، والاجتماعي، والمهني، والزواجي، حيث إنَّ الاتزان يجعل الإنسان في حالة رضا عن نفسه، وتجعله قادراً على معرفة إمكاناته، وقدراته، وتوجيهها التوجيه الصحيح والسليم نحو أهداف يستطيع تحقيقها بالفعل.

المصطلحات المتداخلة مع مفهوم المناعة النفسية:

من خلال اطلاع الباحثان على موضوعات ودراسات سابقة تناولت مفهوم المناعة النفسية وجدا أن هناك مصطلحات متداخلة مع مفهوم المناعة النفسية أهمها (المرونة النفسية، والصلابة النفسية)، وفي هذا السياق وجب التطرُّق إلى هذه المفاهيم بصورة مبسطة تتناسب مع ما تتناوله الدراسة الحالية.

أولاً - المرونة النفسية:

عرّف الشعراوي (1999) المرونة بأنها تلعب دوراً مهماً في تحديد قوة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجهه. (12) وأضاف عطية (2011) بأنها القدرة على التوافق في المواقف الصعبة والظروف الطارئة التي تجلب التعاسة للفرد، وهي دالة على التوافق النفسي الدال بدوره على البنية النفسية الداخلية للفرد. (13)

وهذا ما أكده رزوق (1997)، إذ يرى المرونة هي خاصية في الفرد تساعده على التكيف والتلاؤم، وهي ميزة تشير إلى الانفتاح على صعيد القدرات والاستعداد من جانب الفرد لتطويرها وملاءمتها للظروف المستجدة. (14)

ومن خلال ما سبق يمكننا إبراز الحدود بين مفهوم المناعة النفسية، والمرونة النفسية، إذ أن الأولى هي مثل مقاومة بهدف الحماية، بينما المرونة هي تغير وتقبل بهدف التكيف، ويمكن اعتبار المرونة النفسية إحدى الآليات التي تحقِّق فاعلية المناعة النفسية عن طريق توجيهها وتوعيتها، والمناعة النفسية أكثر شمولية من المرونة النفسية، إذ يعتبرها البعض مؤشراً من مؤشرات المناعة النفسية، حيث يمتاز الأشخاص المرنون بالقدرة على الصمود والمقاومة أمام الصعاب، ومحاولة تجاوزها بشكل إيجابي في حين

غيرهم يعانون من الانغلاق، والجمود، والانعزالية، وهي من أعراض فقدان المناعة النفسية.

ثانياً - الصلابة النفسية:

يُعرف "الطلاع والنجار" الصلابة النفسية بأنها مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية والاجتماعية وهي خصال مهمة في التصدي للمواقف الصعبة والضاغطة والتعامل معها بنجاح.⁽¹⁵⁾

بينما عرفها "مخيمر" (1996) بأنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه، وأهدافه، وقيمه، والآخريين من حوله، وأكد على دراسة الخصائص المرتبطة بمجال الصلابة النفسية، واعتمد هذه الخصائص كأبعاد لقياس الصلابة النفسية، وأكد على دراسة الخصائص المرتبطة بمجال الصلابة النفسية واعتمد هذه الخصائص كأبعاد لقياس الصلابة النفسية، وحسب مخيمر (2002) يمكن تلخيص الصلابة النفسية في النقاط التالية:

1. الصلابة النفسية عند الفرد تدل قدرته على مواجهة الضغوط والمشكلات.
 2. مدى إدراك الفرد وتقبله للمتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها.
 3. مدى إحساسه بأنه قادر على مواجهة أحداث الحياة.
 4. اعتقاد عام لدى الفرد بفاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية لديه.⁽¹⁶⁾
- ترى الباحثتان أن الصلابة النفسية هي القدرة على المواجهة وحل المشكلات عن طريق ضبط مستوى الأفكار والمشاعر، والانفعالات، والتحكم في ردات الفعل للتغلب على الأزمات، بينما المناعة النفسية هي القدرة الحامية والتكيف الإيجابي بطريقة لا شعورية.

أنواع المناعة النفسية.

تنقسم المناعة النفسية للآتي:

1. **مناعة نفسية طبيعية:** هي موجودة عند الفرد في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو معه خلال التفاعل بين الوراثة والبيئة، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب، وعنده القدرة العالية على تحمل الإحباط، ومواجهة الصعاب وضبط النفس.
- المناعة النفسية المكتسبة طبيعياً:** وهي نتاج الخبرات والتجارب والمواقف التي نمر بها في الحياة، والتي نخلص منها بنتائج تفيدنا في مواقف لاحقة مستقبلية.
- المناعة النفسية المكتسبة صناعياً:** هي مثل المضادات الحيوية التي نأخذها لكي نتعافى من مرض ما، فإن المناعة الصناعية ما نحن نبحث عنه بإرادتنا لكي نحمي أنفسنا من

الهشاشة النفسية، وما يتبعها من أمراض نفسية ومن ثمَّ جسدية، وهي ما نأخذه من الطبيب النفسي، أو من الدورات النفسية، أو من المواقع النفسية الموجودة على شبكة التواصل، وهي نتاج تأمل للذات ومدى فهمها وضعفها، وما يجب علينا أن نستفيد منه لكي نصل إلى التمتع بالمناعة النفسية القوية. (16)

خصائص المناعة النفسية:

يتمتع الأفراد ذوي المناعة النفسية العالية للعديد من الخصائص تصل به إلى الاتزان النفسي نذكر منها ما يلي.

1. القدرة على التفكير المنطقي وإنتاج أفكار منطقية.
2. القدرة على التحكم الذاتي والدعم الذاتي.
3. مقاومة الفشل والتعبير عن الذات بصورة إيجابية.
4. التفكير الإيجابي والقدرة على حل المشكلات.
5. مواجهة التحديات بطريقة إبداعية.
6. الإحساس بالسيطرة والتماسك.
7. نمو وتطور وتقدير الذات.
8. التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة والإقبال عليها.
9. الالتزام الديني والقدرة على إدارة الغضب.
10. المبادرة الذاتية والثقة بالذات.
11. التحرر من العصبية.
12. المرونة الشخصية والقدرات التكيفية.
13. تركيز الجهد نحو الهدف. (17)

وقد خلصت سارة عبد الله إلى أهم خصائص الجهاز المناعي تركز على الإدراك الإيجابي للذات، وتقبل الأحداث المروعة كتجارب معارف جديدة تساعد على التكيف مع السياق وتعزز سلوك الفرد وفقاً لخصائصه وتأكيديه ويساعد على توليد ردود عاطفية تتفق مع الحدث المدرك، وتوفير الفرص لإجراء تغييرات إيجابية تدعم اتخاذ القرار لتنظيم حياة الفرد بفاعلية. (18)

أعراض فقدان المناعة النفسية:

يؤدي فقدان المناعة النفسية لعدم الاتزان النفسي لدى الفرد أبرزها الآتي.

1. ضعف السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي.
2. ضعف مقاومة الفشل والاستسلام له.

3. عدم النضج العاطفي عدم الثبات الانفعالي.

4. الانغلاق والجمود الفكري ومقاومة التغيير.

5. الانعزالية وضعف التفاعل مع الآخرين.

6. قلة الإحساس بالمتعة والفرح، والسرور في الحياة والميل إلى الحزن والتشاؤم. (17)

عوامل ضعف المناعة النفسية:

كل ما نمرُّ به في حياتنا يؤثر فينا إما سلبيًا أو إيجابًا، ولكن هناك أشياء تكون واضحة ونحن لا ننتبه لها وننساها، لذا علينا معرفتها.

العوامل البيولوجية الوراثية: هي ما يتعلق بأمراض نفسية أصلها وراثي.

الأسرة التي ينشأ فيها الفرد: للأسرة الدور الأساسي في بناء شخصية الفرد فيكتسب منها الدين، والسلوك الحسن والسيئ، فالأخلاق والعادات، تترك بصمتها الأساسية والحادة في الشخص، أيضًا النفسية يكتسبها من الأسرة كعادة البكاء الدائم عند الأم، أو الصراخ، والغضب عند الأبوين، فتورة الغضب والأعصاب يتلقاه لا إرادياً من جو الأسرة، أو في أسلوب التربية الخاطئة، بسيطرة أحد الأبناء على الأسرة وإغفال الوالدين، وتفضيل الذكور على الإناث في كل شيء من الصغر، كل هذا يولد في داخل الفرد الكره، والحقده، والكسر، الذي مهمًا كبر يبقى أثره جليًا واضحًا في النفس، ولكن مع التمسك بالله حق التمسك، واليقين به يتجاوز كل الصعاب، ويصل إلى الاتزان النفسي.

الصددمات العاطفية: إنَّ للصددمات العاطفية أثر بالغ في النفسية، وقد يرجع السبب لضعف إيمان الفرد، فالإيمان هو أساس حياة الإنسان به يسعد ويشعر بالراحة والاستقرار.

الشعور بالوحدة: الوحدة والتفكير في الأمور السيئة وقد حدث لي ولماذا أنا فقط؟ وليس لدي حظ؟ وأنَّ الله لا يحبني، والكثير من الجُمَل السيئة التي تحملها لنا النفس السيئة، وتتولد تدريجيًا في داخلنا، فالفرد ينطوي ويبتعد عن المحيط وعن الله، حتى يدخل في حالات لا يمكن فهمها أو الخروج منها، فالجميع يتعرض ويتألم، ولكن من ينجح هو من يترك الأمور بيد الواحد الأحد فهو المُدبر والمُيسر، يجب تحكّم العقل على أساس الدين، وليس على وسوسة السوء، فيجب الخروج والاختلاط، وتغيير الأماكن والأشخاص.

الفشل: قد يكون الفشل في الدراسة، أو العمل أو تجارة، ولكن ما مُنَع فهو خير عند الله، فالكثير منا مر وما زال يمر بتجارب فشل، ففشلَ فيها فشلاً ذريعًا، ولكن بقدرة الله تجاوز المحنة بل يعتبرها بداية النجاحات فلكل فارس كبوة ولكل جواد مطب.

إدمان التدخين والكحول والمخدرات: إنَّ الاتجاه في هذا الطريق يكون في العادة، نتيجة لعدم قدرة الفرد على التكيف، وعدم استيعاب الموقف أو المشكلة التي هو فيها، بسبب ضعفه من الداخل، ولا يمتلك ذلك الإيمان الذي يستمد منه القوة والعزم لمواجهة الضغوط النفسية، والاجتماعية التي تكون في البداية أقوى منه (19)

الدراسات السابقة:

أولا - دراسات متعلقة بالمناعة النفسية:

1. دراسة محمد رفیق الأحمد (2020):

هدفت للتعرف الى مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام في المرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش، باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتطبيقه على عينة من الطلاب في الصفوف الثامن، والتاسع، والعاشر بلغت (131) طالبًا يتيماً، طبق عليهم مقياسي: المناعة النفسية، والسعادة. أظهرت نتائج الدراسة أنَّ مستوى المناعة النفسية جاء بدرجةٍ متوسطةٍ، وبمتوسط حسابي (36.3) ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين معظم أبعاد المناعة النفسية والسعادة (20)

2. دراسة هدى المعمرية (2018):

هدفت للكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية والرضا الوظيفي لدى بعض معلمات التربية الخاصة، واستخدم في الدراسة المنهج الوصفي، وتكوّنت العينة من (89) معلمةً من معلمات التربية الخاصة بسلطنة عمان (مدرسة الأمل للصح، ومدرسة التربية الفكرية، ومعهد عمر بن الخطاب للمكفوفين)، واستخدمت الدراسة مقياسي المناعة النفسية والرضا الوظيفي، أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين المناعة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة الدراسة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في متوسطات المناعة النفسية والرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة تُعزى لمتغيرات نوع إعاقاة الطلاب وسنوات الخبرة (21)

3. دراسة جبار العكيلي (2017)

هدفت للتعرف إلى المناعة النفسية لدى الطلبة في جامعة بغداد وعلاقتها بالوعي الذاتي والعمو، والعلاقة الارتباطية بين المتغيرات الثلاثة في البحث، ومدى إسهام متغيري الوعي بالذات والعمو في التباين الكلي لمتغير المناعة النفسية، وتكونت العينة من (420) طالباً وطالبةً من جامعة بغداد طبقت عليهم مقاييس المناعة النفسية والوعي بالذات والعمو، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية، وكل من

الوعي بالذات والعمو ويسهم متغيرا الوعي بالذات والعمو ب (28.4%) من التباين الكلي للمناعة النفسية. (22)

من خلال عرض الدراسات السابقة يتضح للباحثين أنَّ المناعة النفسية مرتبطة ارتباطاً أساسياً بالسعادة، والرضا النفسي، والوعي بالذات لدى الفرد، فكلما كانت المناعة النفسية قوية كلما زادت السعادة والاتزان النفسي لديه ويعود ذلك أيضاً لطريقة التفكير والتعاطي مع أزمات الحياة، فالفرد هو من يحدد درجة تأثره وتقبله للازمات، ولذا نجد ردود الفعل تختلف من شخص لآخر، وفقاً للطريقة الفكرية التي استوعب بها الأزمة، ولا ننسى أنَّ هناك أخطاء شائعة في التفكير تؤثر بصورة مباشرة على سلوك الفرد، ممَّا تؤدي به الى الشعور بالسلبية والإحباط، وبالتالي تؤثر على مناعته النفسية التي حتماً بها يفقد اتزانه النفسي.

العوامل الداعمة لتعزيز المناعة النفسية:

تفكير الفرد بشكل إيجابي لا يقتصر على الشعور بما ينتابه من خبرات سارة في حياته فيشعر حينها بالتفاؤل، إنَّما أيضاً القدرة على الحفاظ على ذلك الشعور بالأمل، وقت تعرُّضه للازمات، والخبرات غير السارة، ومن هنا يمكننا أن نذكر بعض العوامل الداعمة لتعزيز المناعة النفسية من أجل الوصول للاتزان النفسي وتتمثل في الآتي:

1. التركيز على الأمور الإيجابية.
2. القبول.
3. مساعدة الآخرين.
4. التفكير الإيجابي.
5. التنبؤ بمستقبل مشرق. (23)

الخلاصة:

في نهاية هذه الدراسة يمكن القول إنَّ المناعة النفسية مطلب غالٍ يسعى فقط الواعيين إلى الاعتناء بها، وتقويتها، والحد من أعراض نقصها بالطرق الصحيحة، والسليمة، فهي القوة الخفية التي تحمي الفرد من الإحباط واليأس، وبها يمكنه التصدي للازمات، والمشكلات على اختلاف أنواعها وحدتها، وعليه يجب أن يكون الفرد قوياً متفائلاً مُقبلاً على الحياة، وأنَّه أقوى من أي شيء يمرُّ به، وعليه أن يكون مرناً هادئاً في تعاملاته، لكي تقوى مناعته النفسية، ويصل للاستقرار النفسي، كما يجب عيش اللحظة ونسيان الماضي، وذلك بعدم كبت المشاعر السلبية مثل الغضب، والحزن والخسارة، بل يعتبرها تجربة استفاد منها ومرت، فيكون قد تجاوز الحزن أو الغضب فالكبت، والتراكمات تعتبر من أهم أسباب الاضطرابات والأمراض النفسية المُعقدة، وعليه فممارسة هوايات يحبها الفرد يعيش بها تجعله أكثر استرخاءً وهدوءاً وسعادة، وقوة واندفاع، وبيتعد عن ما يؤذيهِ ويحزنه، كما يجب أن يكون ثقته بنفسه قوية، ففوة الشخصية تقوي المناعة

النفسية، التي بها يصل للاتزان النفسي، وعليه أن يضع نصب عينيه أنّ الحياة أقصر من أن يُضيعها في الحزن، والحقد، والمشاحنات، بل عليه أن يتسامح مع ذاته، وأن يُعطي لنفسه حقها وقدرها من الاهتمام، والسعادة، ولا شيء أهم من نفسه، كما لا يعطي الأمور أكبر من حجمها، وأن ينظر لما يمر به مهما كان على أنّه تجربة، واستفاد منها فقط، وليست نهاية الحياة بل بداية لحياة أسعد وأفضل، ويجب تقوية مناعته النفسية بالاطلاع على كل ما هو جديد ومتطور ويسعى جاهداً بتطوير ذاته، والعمل على الرقي بنفسه وأن لا يخجل من السؤال، والبحث عن الحلول، بذلك يكون أقوى وأصلب ممّا كان يتوقع.

الهوامش:

- 1- القرآن الكريم، سورة البقرة، الآية:286.
- 2- عصام زيدان، المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مصر، العدد51، 2013.
- 3- هاشم الخطيب. أحمد الزيايدي، المناعة النفسية وأثرها على الصحة الجسدية، دار المعرفة العربية، القاهرة، 2001.
- 4- عبد السلام عبد الغفار، المناعة النفسية وأثرها في الإبداع، دار الكتاب، لبنان، 2008.
- 5- أحمد اللويحي، الصحة والحياة، دبي، البيان للنشر والتوزيع، 2010.
- 6- ميرفت ياسر سويعد، المناعة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الإيواء، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين، 2016.
- 7- عصام زيدان، المناعة النفسية وأهميتها في الحياة المعاصرة، جامعة القاهرة، 2013.
- 8- محمد محمد، طرق تعزيز المناعة النفسية، دار الكتاب العربي، 2018، ص180.
- 9- محمد المهدي، التوازن النفسي، مقال منشور، 2015، ص6.
- 10- ريم سليمون، الصمود النفسي ومعنى الحياة والتدفق من وجهة نظر علم النفس الإيجابي: دراسة تحليلية لصدوم الجيش العربي السوري، مجلة العلوم تشرين للأبحاث والدراسات العلمية، جامعة تشرين، سوريا، 2015.
- 11- سهير احمد، الصحة النفسية والتوافق، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1999.
- 12- نجاته عبد الله محمد مليباري، المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز، المنهل، 2020.
- 13- ميرفت ياسر، المناعة النفسية وأثرها على المجتمع، دار العلم للملايين، 2016، ص20.
- 14- اسعد رزوق، موسوعة علم النفس، المؤسسة العربية للدراسات والنشر: لبنان 1979، ص278.
- 15- عبد الرؤوف أحمد الطلاع ويحي محمود النجار، الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى الأكاديميين العاملين في الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير، جامعة الأقصى، فلسطين، 2011، ص6.
- 16- رحمة تيسير العمري، بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين في المجتمع الجزائري، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، علم النفس العيادي، 2021، ص81.
- 17- أسيل صبار محمد ومؤيد منفي محمد، المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، قدم إلى المؤتمر السنوي، (يوم الصحة النفسية)، جامعة الأنبار، أكتوبر 2018، ص398.
- 18- سارة عبد الله، تأثير الاكتئاب على الجهاز المناعي، المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات، العدد5، 2018، ص8.
- 19- سومة أحمد الحضري، مجلة التربية، كلية التربية بالقاهرة، العدد192، 2021، ص75.
- 20- محمد رفيق الأحمد، المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام بالمرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش، مجلة العلوم التربوية والنفسية 2020، ص144.
- 21- هدى المعمرية، المناعة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة في سلطنة عمان، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، كلية البنات للأداب والعلوم التربوية، 2018، ص44.
- 22- جبار العكيلي، المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعفوى، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، 2017، ص320.
- 23- خديجة بن سالم، آليات تعزيز المناعة النفسية وتنشيط التفكير الإيجابي وقت الأزمات " أزمة كورونا نموذجاً، مجلة المعيار، مجلد 25 العدد62، 2021، ص342.