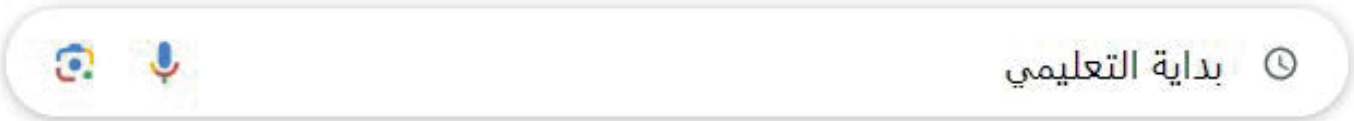
تم تحميل الملف
من موقع بداية

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

للمزيد اكتب
في جوجل Google



موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه **الطالب والمعلم**
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق

GET IN ON Google Play

Download on the App Store

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الموضوع الأول

الصحة النفسية ومقوماتها



الأهداف

من المتوقع بعد نهاية الموضوع أن تكون قادرًا على أن:

1. تحدد المقصود بالصحة النفسية
2. تميز بين السلوك السوي والسلوك الغير سوي
3. توضح مقومات الصحة النفسية.
4. تكتسب المهارات النفسية للوقاية من المشكلات.

تمهيد

بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

يحتفل العالم كل عام في اليوم العاشر من أكتوبر بيوم الصحة النفسية لزيادة الوعي العام بقضايا الصحة النفسية وأهميتها على الفرد والمجتمع.

حيث تشير الإحصاءات الصادرة عن منظمة الصحة العالمية عن ضرورة العناية والاهتمام بالصحة النفسية بشكل أكبر من ذي قبل خصوصًا في البلدان النامية، نظرًا لانتشار الاضطرابات النفسية نتيجة التغيرات الاقتصادية والاجتماعية والظروف المستجدة.

الصحة النفسية جزء لا يتجزّأ من الصحة العامة ؛ وبالفعل، لا تكتمل الصحة بدون الصحة النفسية، في هذا الصدد ينص دستور منظمة الصحة العالمية على أنّ «الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنيًا وعقليًّا واجتماعيًّا»

وبالرغم من أنه كان ينظر إلى الأمراض النفسية نظرة سلبية بقيت فترة طويلة جدًا إلا أنه في الوقت الحاضر أصبح هناك وعي لدى المجتمعات بها، حيث أدركوا أن إهمالها يسبب في تدهور ومعاناة يمتد تأثيرها من المريض إلى الأسرة والمجتمع.

والكل منا يسعى بكل طاقته للعيش بسلام مع نفسه ومع الآخرين، ويبتعد عن كل ما ينغص عليه حياته، ولا يتأتى ذلك إلا بالصحة النفسية، فما هي الصحة النفسية؟

ماهي الصحة النفسية؟

الصحة النفسية: رضا وانسجام الفرد مع نفسه ومع الأشخاص والمواقف والأحداث من حوله.

بهذا المعنى فالصحة النفسية تعني أن يكون الفرد قادرًا على أن:

- يُحسن التعامل مع أقاربه ومجتمعه ويُكوِّن علاقات اجتماعية طيبة.
- يوجه إمكاناته وقدراته ومواهبه على الوجه الصحيح.
- يحل المشكلات التي تواجهه أو يتكيف معها بالشكل الملائم.
- يشعر بالسعادة والرضا عن الحياة والعمل والأسرة والأصدقاء.
- يقوم بالواجبات التي عليه على أكمل وجه سواء الدينية أو الاجتماعية.
- يحترم ذاته ولا يقارنها بالآخرين.
- ينظر بإيجابية إلى الأحداث والمواقف المختلفة.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي



هند شابّة تعرف أن كل إنسان لديه نقاط قوة وضعف. هند تعرف نقاط الضعف لديها وتتقبل النقد والملاحظات من الأشخاص الذين تثق بهم، وتحاول أن توازن بين توقعاتها من نفسها، وقدرتها على التعامل مع الأمور الإيجابية والسلبية بشكل بناء.

مقومات الصحة النفسية

مقومات الصحة النفسية هي أساليب وقائية تحمي المرء من الدخول في دائرة المرض النفسي.

أولاً: المقومات المعرفية

1 التفكير الإيجابي



نشاط استهلالي:

تأمل القصة وعلق عليها:

ذات يوم غضبت نورة من صديقتها عندما لم تدعها إلى زواجها وقطعت الاتصال بها وأصبحت تتذكر كل ما يسوء للعلاقة، وانقطعت العلاقة للأسف بعد أيام جميلة... ذات ليلة ونورة في مطبخها ترتبه وتنظمه، أدخلت يدها في أحد الرفوف العلوية، سقط على الأرض ظرف جميل كتب عليه من الخارج (حبيبتي الغالية وصديقة دربي نورة مع خالص مودتي أدعوك من قلبي لحضور زواجي) فتحت الظرف بسرعة فإذا هو دعوة زواج صديقتها مريم، صرخت وانهارت تبكي... علمت أخيرًا أن الخادمة استقبلت هذه الدعوة ووضعتها في أحد أدراج المطبخ، ونسيت تسليمها لنورة. ما المشكلة التي وقعت فيها نورة؟

beadaya.com | موقع بداية التعليمي

- وأيضًا من التفكير الإيجابي أن يواجه المرء المواقف ولا يحاول الهروب منها، لأن المواجهة ومحاولة الحل أفضل من القلق والتوتر أو الهروب.
- ومن الأمور التي تساعد على ذلك تذكر الإنسان مواقف النجاح التي حدثت له.
- وأن يقنع نفسه أنه سيحدث له قليل من التوتر عند مواجهة المشكلات ولكنه مع الإصرار سينجح.
- وكذلك على الإنسان الابتعاد عن التفكير السلبي، وهو ما يُحدث الإنسان به نفسه، فالكلام مع الذات سلبيًا يولد مشاعر الدونية وعدم الإنجاز والقلق والخوف.



للتفكير السلبي:

عندما يكون الشخص مع مجموعة من الغرباء، قد يرتبك قليلًا وهذا طبيعي، فيبدأ يقول لنفسه: «إنني مرتبك..» فيفكر في كيفية الهروب من الموقف، فيزداد توتره ويظن أن الهرب أسهل وأنجح وسيلة تدريجيًا حتى يهرب من الموقف، والذي أدى به إلى ذلك هو تفكيره السلبي بأنه مرتبك وقوله لنفسه أن أفضل وسيلة هي الهروب، وبالتالي تستمر المعاناة في كل موقف.



للتفكير الإيجابي:

عندما يمر بجانبك أحد أقاربك ولم يسلم عليك وهو ليس من عادته، فمن التفكير الإيجابي أن تلتمس له العذر فقد يكون لديه ما يشغله ذهنيًا، أو لم يراك لسبب ما، أو أي عذر آخر.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

2 التفكير الشمولي (الكروي)

عندما تحدث مشكلة ما، من المهم أن ننظر لها من كافة الزوايا حتى نستطيع حلها بشكل مناسب، فمثلًا عند الإصلاح بين الناس أو بين زوجين، فالأجدر الاستماع إلى وجهات نظر كل طرف وعدم التركيز على طرف معين.

3 تحقيق الذات

من المهم أن يستغل الإنسان مهاراته وقدراته التي وهبها الله له ويوجهها إلى ما ينفعه، وينفع مجتمعه.

ثانياً: المقومات الاجتماعية

تنمية المهارات الاجتماعية في التعامل مع الآخرين

تعني المهارات الاجتماعية، ممارسة السلوكيات الإيجابية المقبولة عند التعامل مع الآخرين، حيث تساعد هذه المهارات على بناء علاقات فعالة وجيدة مع الآخرين؛ مما سينعكس أثره على الحالة النفسية للفرد.

ومن هذه المهارات ما يأتي:

أولاً: ما هو توكيد الذات Self-Assertion؟

يتفق الباحثون على أن التوكيد عبارة عن:

التعبير الصادق عن الآراء والأفكار والانفعالات الإيجابية والسلبية والرغبات والدفاع عن الحقوق الخاصة والقدرة على قول - لا - في ظل احترام قيم المجتمع ومشاعر وحقوق الآخرين.



ما شروط التعبير عما بداخلنا؟

التعبير الصادق: أي أن يتوافق ما نعبر عنه مع آراءنا ومشاعرنا الداخلية.

الطريقة الفعالة: تعني أن يؤكد الشخص بطريقة فيها احترام وتقدير للآخر، وبأسلوب لبق.

بداية beadaya.com | مركز البداية التعليمي

ثانياً: ما المهارات الفرعية المكونة لتوكيد الذات؟

حين ننظر نظرة تفصيلية للتعريف العام للتوكيد لرصد عناصره الفرعية سنجد أنها تتمثّل في عدد من المهارات الفرعية على النحو الآتي:

- مواجهة الآخرين.
- الحقوق الخاصة.
- المساومة.
- إبداء الإعجاب والمدح.

- القدرة على قول (لا).
- المصارحة.
- الاستفسار وطلب التوضيح.
- توجيه النقد.

ثالثًا: ما أهمية التوكيدية في حياتنا ؟

عند امتلاك الإنسان للمهارات التوكيدية ستتحسن حياته الخاصة، وتتطور علاقته الاجتماعية وسيشعر بالرضا عن نفسه، وفي المقابل عدم امتلاك ذلك ستتأثر حياة الإنسان سلبًا وربما أخذ عنه من حوله صورة غير مقبولة مما يجعله غير راضٍ عن حياته الخاصة والاجتماعية، وسنتناول ذلك فيما يأتي:

1 ماالآثار السلبية في حالة تخلي الشخص عن توكيديته؟

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

- التوترات النفسية.
- ضعف العلاقة بالآخرين.
- التورط في سلوكيات غير مقبولة.
- فقدان الثقة بالنفس.

2 ما الآثار الإيجابية في حالة استخدام التوكيدية؟

- إقامة علاقات شخصية وثيقة مع الآخرين.
- مواجهة طلبات الآخرين غير المعقولة أو المضرة.
- الثقة بالنفس.
- الرضا عن الذات.

رابعاً ـ ما الفرق بين التوكيد والعدوان والخضوع؟

قد يخلط بعض الناس بين التوكيدية وغيرها من السلوكيات غير المقبولة، لذا يمكن أن نسلط الضوء على التفريق بين أبرز السلوكيات الاجتماعية التي نستخدمها في حياتنا اليومية، وسنتعرف من خلالها سمات الشخصية الأفضل من بينها والتي ستؤدي إلى الكثير من الإيجابيات والحياة المتزنة.

- **الشخصية العدوانية:** فأثناء رغبته في التعبير عن شيء يرغبه، فإنه ينتهك حقوق الآخرين بالقوة وقد ينجز أهدافه على حسابهم، وقد يتلفظ عليهم بما يجرح مشاعرهم، يخاطبهم بصوت عالٍ متسلط، ويرى أنه أفضل منهم ويستحق كل شيء، وغالبا تفشل هذه الشخصية في حياتها الاجتماعية والأسرية، ويفضل الآخرون تحاشيها وعدم التعامل معها، مما يجعل الشخص العدواني يعيش وحيدًا منبوذًا.
- **الشخصية الخضوعية:** هو الذي يسمح للآخرين بأخذ حقوقه ويكون عاجزًا عن المطالبة بها. صوته ضعيف، متردد وخافت، وغالبًا يبدي الموافقة ولا يتمسك برأيه بالرغم من صحته، ويقع ضحية لاستغلال الآخرين ومكرهم، ولديه أفكار جميلة لا يستطيع قولها، أو يفصح عنها بشكل خجول، وغالبًا يشعر بالتوتر والضيق لأنه يكبت مشاعره، ومع مرور الوقت تذوب شخصيته فلا يستشار ولا يؤخذ برأيه.
- **الشخصية التوكيدية:** هو الذي يدافع عن حقه وفي ذات الوقت يحترم حقوق الآخرين، ويعبر عما بداخله دون محاولة السيطرة على الآخر أو التحكم فيه أو التقليل من شأنه أو إهانته، صوته واضح، وواثق، ومعبر، وغالبًا يحقق أهدافه ويشعر بالطمأنينة والرضا عن نفسه.

ويمكن التفريق من خلال الأمثلة الواقعية الآتية:

بداية | موقع بداية التعليمي
beadaya.com



تعرض ظهر مقعدك في الطائرة للركل من قبل الشخص الذي يجلس خلفك، فسبب ذلك ضيقًا لك، ماذا تفعل؟ وحدد نوع كل استجابة:

أطلب منه بهدوء التوقف أو أخبر مضيف الطائرة (✓). التوكيد

أنظر إليه وأصفه بالإزعاج ( ). العدوان

أتحمل لقرب انتهاء الرحلة ( ). الخضوع

لماذا لا يسعى البعض لتوكيد ذاته ؟

خامسًا: ما ضوابط السلوك التوكيدي الفعال؟

حتى تكون استجابتنا التوكيدية فعالة وتؤدي إلى نتائج إيجابية عالية، فينبغي أن تتميز بالضوابط الآتية:

1. التعبير الصادق.
2. التلقائية في التعبير.
3. احترام الشخص المقابل وعدم التعرض لحقوقه أو التقليل من شأنه.
4. القبول الاجتماعي.
5. الوقت المناسب.
6. التحكم في المكونات غير اللفظية.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

ثالثاً: المقومات السلوكية

1- التدين.

2- ممارسة الأعمال السارة.

3- العفو والصفح (التسامح).

4- ممارسة الرياضة.

5- مواجهة المشكلات بدلًا من الهروب منها.