



## مؤشرات الصحة النفسية



### ١- الإحساس بالسعادة

هذا هو المؤشر الأول لسلامة النفس، أن تخلو هذه النفس من الإحساس بالكآبة أو الإحباط أو الصراع الحاد، الأمر الممكن - بصورة متميزة - فى حياتنا فى المسيح. ذلك لأن أغلب متاعب الإنسان تتبع من احباطات ذاتية، بسبب الفشل فى الانتصار على الخطايا والعادات والاتجاهات السلبية، أو أحباطات نابعة من الفشل فى تحقيق الذات، والأهداف الشخصية، كالتجاذب الروحى أو النفسى أو الدراسى أو العملى أو الاجتماعى.

ولاشك أن الحياة فى المسيح، هى سبيلنا إلى النجاح الشخصى والعام، النفسى والاجتماعى.. ذلك لأننا بالمسيح "أَسْتَطِيعُ كُلَّ شَيْءٍ" (فى ١٣:٤).. بمعنى أن رب المجد حينما يسكن فى حياتنا، قلوبنا وأذهاننا، إرادتنا وتطلعاتنا، يعطينا قدرة الانتصار.. "يَعْظُمُ انتصارنا بِالَّذِي أَحَبَّنَا" (رو ٨:٣٧).

إن إضافة نور المسيح الفائق، ومحبتة اللانهائية، ونعمته السماوية، وروحه القدس، إلى ضعفنا البشرى الشديد، مفتاح جوهرى فى سبيل النجاح الشامل، فى كل زوايا الحياة "إِنَّ إِلَهَ السَّمَاءِ يُعْطِينَا النَّجَاحَ وَنَحْنُ عِبِيدُهُ نَقُومُ وَنَبْنِي" (نح ٢:٢٠).. "أَيُّهَا الْحَبِيبُ، فِي كُلِّ شَيْءٍ أَرْوُمُ أَنْ تَكُونَ نَاجِحاً وَصَحِيحاً، كَمَا أَنَّ نَفْسَكَ نَاجِحَةٌ" (٣يو ١:٢).

وبهذا يستطيع الإنسان أن يغلب صنوف المعاكسات اليومية، الذاتية والخارجية، ويحقق لنفسه توافقاً وتوازناً وسعادة "افْرَحُوا فِي الرَّبِّ كُلَّ حِينٍ وَأَقُولُ أَيْضاً افْرَحُوا" (فى ٤:٤)... فالرب هو كنزنا الزمنى والأبدى، الذى يعطينا إحساس الغنى والرضا والسعادة.. حينما نكون "أَغْنِيَاءَ فِي أَعْمَالٍ صَالِحَةٍ" (١تى ٦:١٨).

### ٢- الاتزان

"الطريق الوسطى خلصت كثيرين" هكذا تعلمنا من الآباء "لا تكن باراً بزيادة..."

هكذا قال الحكيم الاتزان عنصر أساسى فى الصحة النفسية، حيث تخلو النفس من الشطحات والمبالغات والتطرف والتعصب من جهة، كما تخلو من السلبيية واللامبالاة من جهة أخرى. فالإنسان الصحيح نفسياً إنسان متزن، والاتزان هو نقطة وسط بين نقطتين متطرفتين، لذلك فهو لا يتطرف نحو الثقة فى النفس (بدون المسيح) ولا نحو الإحساس باليأس والفشل.. أنه واثق من نفسه فى المسيح، وبسبب المسيح العامل فيه.

كذلك فهو إنسان متزن بين الطموحات والتطلعات الزائدة، وبين القنوط والكسل... إذ يأخذ من يد الرب قدرة الاتجار فى الوزنات، تحت إشراف روحى جيد، الإنسان الصحيح نفسياً يوازن بين كافة احتياجات وعناصر شخصيته الإنسانية، فيهتم بأن تشبع روحه بالصلاة، وعقله بالثقافة، ونفسه بالترويح والضبط، وجسده بالغذاء والرياضة والراحة، وعلاقاته بالنجاح الاجتماعى.

### ٣- قبول الذات

والمقصود بذلك، ليس الافتخار، ولا الرضا بالخطيئة، ولكن الرضا بما أعطاه لنا الرب من وزنات وملامح ومواهب، بل حتى بما سمح به من سلبيات وضعفات، وربما عاهات جسدية أو نفسية، أو مستوى ذكاء معين.

إن هدف الإنسان المسيحى ليس هو تمجيد الذات بل تكريسها للمسيح... لذلك فهو - فى قناعة - يقبل ذاته كما هى، ويقدمها للسيد المسيح ليقدها، ويستثمرها، ويطورها، وينميها... إنه لا ينقسم على نفسه، أو يحتقر ذاته، أو يرفض ما سمح به الرب من ضعفات، بل يحول ذلك كله إلى أتضاع وصلاة وعشرة، ليتمجد الرب فى ضعفنا "حِينَما أَنَا ضَعِيفٌ فَحِينَئِذٍ أَنَا قَوِيٌّ" (٢كو ١٢: ١٠)، "لِيَقُلِ الضَّعِيفُ: بَطْلٌ أَنَا!" (يو ١٠: ٣).. "وَلْيَفْتَخِرِ الْإِخُ الْمُنْتَضِعُ بِارْتِفَاعِهِ" (يو ٩: ١)... "أَنَا مَا أَنَا وَنِعْمَتُهُ الْمُعْطَاةُ لِي" (١كو ١٥: ١٠).

### ٤- قبول الآخر

"كُلُّ شَيْءٍ طَاهِرٌ لِلطَّاهِرِينَ" (١تى ١٥: ١).. هذا مبدأ إنجيلى هام، حينما يعمد الرب يسوع بصيرتنا الإنسانية، فنرى كل ما هو جميل وطاهر فيمن حولنا، وفيما حولنا... إنه الإنسان السليم نفسياً.. أما السقيم نفسياً فهو لا يرى فى الناس إلا الوجه السلبى، والضعفات والدنايا، ولا يرى ما فيهم من ميزات وعطايا.. إنها حيلة دفاعية معروفة أسمها "الإسقاط" حينما لا يكف الإنسان عن إدانة الآخرين، ليبعد الأنظار عن ضعفاته وأخطائه الشخصية والسرية..

أما الإنسان المسيحى، فهو مدعو إلى قبول الآخر بكل حب، والتأمل فيما يتميز به من سمات إيجابية، ويتعامل معه من منطلق أنه مخلوق على صورة الله ومثاله، ولا ينتظر حتى يصير الآخر مناسباً، أو جيداً، أو متعاوناً، بل يحبه كما هو، كما أحبنا المسيح!! ويتعامل معه كما هو، لا كما يريد أن يكون!!

الإنسان المسيحى قلبه مفتوح للجميع، وعقله مفتوح للجميع، دون تنازل عن جوهر الدين، أو المبادئ الإيجابية السليمة.

## ٥- الكفاءة الاجتماعية

من سمات النفس الناجحة: الكفاءة الاجتماعية، بمعنى القدرة على إنشاء علاقات جيدة بكل من حوله، في محيط الأسرة، والشارع، والمدرسة، والكنيسة، والمجتمع... ذلك لأنه قادر - بنعمة المسيح على التواصل الإنساني الجيد مع جميع الناس.. هو نور ينتشر في سلاسة، وملح يذوب في حب، ورائحة ذكية تنعش من حوله في تلقائية مبدعة، ورسالة مكتوبة في القلب، معروفة ومقرؤة من جميع الناس، وليس من المسيحيين فقط.

إن المسيحية ضد الانغلاق والتفوق، وهي قادرة على أن تخلق من أبنائها أشخاصاً منفتحين على المجتمع، محبين ومحبوبين، في مرونة قوية، نتمسك دون أن نتعصب، ونحب دون أن نتنازل!.

## ٦- الأهداف الواقعية

الإنسان الصحيح نفسياً لا يتشبث بأهداف غير واقعية، وغير ممكنة التحقيق.. فهو إنسان يحيا الواقع، ولا يغرق نفسه في أحلام اليقظة أو الطموحات غير الممكنة.

ولاشك أن المسيحية تساعدنا في ذلك حينما تدعونا إلى القناعة "كُونُوا مُكْتَفِينَ بِمَا عِنْدَكُمْ" .. "فَإِنِّي أَقُولُ بِالنِّعْمَةِ الْمَوْعُودَةِ لِي لِكُلِّ مَنْ هُوَ بَيْنَكُمْ: أَنْ لَا يَرْتَبِي فَوْقَ مَا يَنْبَغِي أَنْ يَرْتَبِي بَلْ يَرْتَبِي إِلَى التَّعَقُّلِ كَمَا قَسَمَ اللَّهُ لِكُلِّ وَاحِدٍ مِقْدَاراً مِنْ الْإِيمَانِ" (رو١٢:٣) ... "وَأَمَّا التَّقْوَى مَعَ الْقَنَاعَةِ فَهِيَ تِجَارَةٌ عَظِيمَةٌ" (١تى ٦: ٦).

ولكن القناعة ليست ضد السعى إلى النمو، وتطوير الإمكانيات البشرية، الذهنية والعملية والعلمية والمادية... طالما أن الكل لمجد الله، وأن، الهدف ليس هو تضخيم الذات، أو عبادة التراب والمادة.

لذلك فالإنسان المسيحي يجاهد في تطوير حياته، "وَالَّذِينَ يَسْتَعْمِلُونَ هَذَا الْعَالَمَ كَأَنَّهُمْ لَا يَسْتَعْمِلُونَهُ" (١كو ٧: ٣١). وينمي إمكاناته المختلفة سعياً إلى الأفضل، لا من منطلق الطموح الذاتي، ولكن من منطلق استثمار الوزنات لمجد المسيح، وصولاً إلى حياة سعيدة في الرب.

## ٧- الاستقلال الوجداني

بمعنى أن لا يكون الإنسان تابعاً - عاطفياً ووجدانياً - لآخر يسبى قلبه، ويستولى على عواطفه، ويلغى إمكانية تعامله مع الآخرين. فالعاطفة البشرية الطبيعية، غير الخاضعة للروح والعقل، تحول بعد قليل إلى قيد على الإنسان، وسبى شديد، وذاتية بغيضة، وربما حسيات وخطايا، أما العاطفة التي يضبطها العقل، وتقدها الروح، فهي عاطفة تتسم بما يلي:

- الانتشار والأتساع لتشمل الكل.
- عدم العبودية للإنسان أو شئ.
- النقاء والطهر، بسبب عمل روح الله فيها.
- عدم التقلب والثبات.
- الاستتارة بحيث لا تجنح بالإنسان إلى المهالك.

## ٨- الاستقلال المعرفي

بمعنى أن لا يستعبد الإنسان نفسه لإنسان آخر. أو لمدرسة فكرية معينة، بل يكون عقله مفتوحاً لكافة البشر والمدارس، مع إفراز روحى وذهنى بسبب أمرين:

- روح الله الساكن فيه، الذى يرشده إلى جميع الحق...
- وكلمة الله المغروسة فيه، كسراج يهديه سواء السبيل.

لذلك فالإنسان الصحيح نفسياً لا يغلق عقله عن إنسان، ولا يرفض فكراً آخر بدون مناقشة ودراسة، أو رأياً آخر دون أن يعطيه فرصة العرض والتمحيص.

إن التشدد الفكرى دليل عدم النضج.. ولكن هذا لا يعنى أن يكون عقل الإنسان كطريق مسطح أو حديقة بلا أسوار.. فالسلبية الذهنية وبال على الإنسان أيضاً... وكل ما نقصده هو أن الإنسان المستنير بالروح والكلمة، قادر على التمييز بين الغث والسمين، ولذلك فهو لا يغلق ذهنه، ولا يفتح بطريقه سلبية، بل يتحاور ويتفاعل ليصل بروح الله الساكن فينا إلى الحق كل الحق.

فليعطينا الرب من خلال حياتنا فيه أن تكون نفوسنا صحيحة، لمجد أسمه وسعادتنا الخاصة، وإسعاد الآخرين به.