



مفهوم الصحة النفسية الشاملة

د/ علي موسى الصباحيين

اليوم الأول

- التعارف بين المدرب والمشاركين ١٠ دقائق
- نشاط رقم (١): ناقش مع مجموعتك القواعد الأخلاقية التي يفضل أن يلتزم بها المشاركون في التدريب؟
- زمن العمل فردي (خمس) دقائق؛ جماعي (٢٠) دقيقة، الزمن الإجمالي (من ٢٥ - ٣٠ دقيقة)، يُناقش المشاركون بشكل فردي القواعد الأخلاقية في التدريب التي يرغب بها كل منهم أن تكون موجودة في قاعة التدريب.

اليوم الأول

• القواعد الأخلاقية في عمل المجموعة: عزيزي المدرب يرجى الالتزام بالآتي:

• أ. إغلاق الهاتف (الموبايل) أثناء التدريب، أو جعله صامتًا

• ب. الإصغاء للمتحدث، وعدم مقاطعته حتى ينهي كلامه

• ج. عدم التحدث نيابة عن الآخرين باستثناء منسق المجموعة المكلف

• د. الالتزام باحترام وقت الحضور والانصراف، والأنشطة

• هـ. عدم السخرية من أي رأي، أو وجهة نظر لأي من المشاركين

• و. احترام جميع وجهات النظر حتى التي لا تعجبنا

•

نشاط (٢): ناقش مع مجموعتك توقعاتكم من التدريب على حقبة المناعة النفسية. مدة النشاط (٢٠) دقيقة. قوم المدرب بكتابة توقعات المشاركين من التدريب على لوحة ويضعها جانباً، ويعرض أهداف الحقبة العامة والخاصة.

- يتوقع من المشارك في نهاية التدريب أن يكون قادراً على:
- أن يتعرف المدرب على توقعات المشاركين من التدريب
- تعريف مفهوم المناعة النفسية ومكوناتها الأساسية.
- معرفة العلاقة بين مفهوم المناعة النفسية وبعض المفاهيم الأخرى.
- التعرف على العوامل المؤثرة في المناعة النفسية.
- أن يُعَدِّد المشارك أهمية المناعة النفسية للفرد وصحته النفسية
- أن يذكر الاختصاصيون السمات المميزة للأشخاص ذوي المناعة النفسية
- التعرف على أساليب الأسر (أنماط الرعاية) في تنمية المناعة النفسية لدى الأبناء.
- التعرف على دور المدرسة في بناء المناعة النفسية لدى طلابها.

• مقدمة:

- تُعدّ المناعة النفسية (Psychological Immunity) مفهومًا محوريًا في علم النفس الحديث والمنظور المعاصر للصحة النفسية، حيث تُمثّل النسق الدفاعي المرن الذي يُكسب الفرد القدرة على التكيف والتوازن عند مواجهة الضغوط، والأزمات، والصدمات الحادة الشديدة، وكما يعمل الجهاز المناعي البيولوجي على حماية الجسم من المسببات المرضية الغازية، يُعرّف نظام المناعة النفسية بأنه منظومة ديناميكية من الميكانيزمات المعرفية، والأنماط الانفعالية، والسمات الشخصية والتكيفية التي تعمل بشكل متكامل لامتصاص الصدمات النفسية، والحد من الآثار السلبية للضغط النفسي، واستعادة التوازن النفسي بسرعة وفعالية.

نشاط (٣) ناقش مع مجموعتك أهمية المناعة النفسية بشكل فردي ثم يتم دمج آراء أفراد المجموعة في وجهة نظر تعبر عن رأي المجموعة، ويتفق عليه جميع الأعضاء. مدة النشاط (٢٠) دقيقة.



وتعد المناعة النفسية أحد أعمدة الصحة النفسية للفرد، فهي تجعل الفرد يفكر بشكل إيجابي ويتصرف بثقة، ويواجه المشكلات بفاعلية ويتمكن من تناغم ذاته وانفعالاته في المواقف المختلفة، مما يكون له أثر كبير في التقليل من حدة الضغوط التي قد يتعرض لها الفرد و المناعة النفسية يمكن تنميتها وتنشيطها من خلال تعديل طريقة التفكير لدى الأفراد، وتحسين سلوكياتهم الإرادية، وتعويد أنفسهم على القيام بالسلوكيات الإيجابية التي تساعد على تغيير أو تعديل أفكارهم ومشاعرهم ومعتقداتهم السلبية المزعجة الإيجابية عن طريق تعديل السلوك وإدارة الذات (زيدان، ٢٠١٣).



للمناقشة:

ماهي أبعاد المنة النفسية؟



أبعاد المنة النفسية



- نشاط (٤) ناقش مع مجموعتك متى تظهر المناعة النفسية أولاً يتم النشاط بشكل فردي؛ ثم يتم دمج آراء أفراد المجموعة في وجهة نظر تعبر عن رأي المجموعة، ويتفق عليه جميع الأعضاء. مدة النشاط (٢٠) دقيقة.

وتظهر المناعة النفسية في مستويين متكاملين؛ فهي ليست مجرد نظام دفاعي طارئ ينشط فقط عند وقوع الكوارث، بل هي أيضاً منظومة منظّمة وسلوكية تعمل بشكل مستمر في الحياة اليومية.



أولاً: الظهور في الحياة اليومية (المستوى الوقائي والمُستمر):
تنشط المناعة النفسية في الأوقات العادية وفي مواجهة
الضغوطات اليومية الصغيرة (Micro-stressors) مثل :
ضغوط العمل أو الدراسة،



- ثانيًا: الظهور في أوقات الأزمات والصدمات (المستوى الدفاعي والتكيفي): حيث تتجلى المناعة النفسية بأعلى درجات الكفاءة والوضوح في أوقات الأزمات الكبرى (Macro-stressors) مثل : الصدمات والأزمات المفاجئة (فقدان شخص عزيز، الأزمات المالية، الأمراض المزمنة)

• خلاصة

- ترتبط المناعة النفسية: المتدنية بانخفاض الشعور بالتماسك بزيادة الاضطرابات النفسية، والقلق والاكتئاب، مما يسهم بدوره في مساعدة الأفراد للتعامل مع المشكلات، والصعوبات، والأحداث الضاغطة التي قد يعانون منها .

- نشاط (٥) ناقش مع مجموعتك مفهوم المناعة النفسية الشاملة بشكل فردي ثم يتم دمج التعريفات لمفهوم المناعة النفسية بمفهوم أوسع يتفق عليه أعضاء المجموعة. مدة النشاط (٢٠) دقيقة.



المناعة النفسية (Psychological Immunity) هي مفهوم حيوي وبيئي يربط بين علم النفس وعلم الأعصاب وعلم المناعة الطبي، ويُشير بشكل عام إلى منظومة الدفاع النفسي التي تحمي الفرد من الآثار السلبية للضغوط، الصدمات، والاضطرابات النفسية، تماماً كما يحمي الجهاز المناعي البيولوجي الجسم من الأمراض.

المناعة النفسية

- ويعرف Kagan بأنها نظام وجداني تفاعلي قائم على استخدام القدرة في التميز بين ما يضر وما يفيد، وذلك باستخدام التخيل والقدرة على التخطيط، بهدف إعطاء القدرة على إدراك الخطر والحماية منه، وكذلك إدراك على ما يعزز الحياة لديه، وصياغة خطط العمل من أجل الوقاية والتدعيم والإحساس بالهوية والذات.

- التعريف الوظيفي/الديناميكي (Functional Definition) هي نظام متكامل من الآليات المعرفية، والانفعالية، والسلوكية التي تعمل كخط دفاع أول لحماية البنية النفسية للفرد. لا تقتصر وظيفتها على مقاومة الضغوط والاضطرابات فحسب، بل تمتد لتشمل قدرة الفرد على التعافي السريع (Resilience) واستعادة التوازن النفسي والنمو بعد التعرض للأزمات.

- التعريف التكيفي/السلوكي (Adaptive Definition)
- وهي منظومة من المهارات النفسية والمرونة العقلية التي تمكن الإنسان من إدراك التهديدات النفسية والبيئية وتقييمها بشكل صحي، ثم التعامل معها عبر استراتيجيات مواجهة إيجابية (Positive Coping Strategies)، مما يمنع حدوث "العدوى النفسية" أو الاحتراق النفسي، ويحافظ على مستويات مستقرة من جودة الحياة".

- التعريف الحيوي النفسي-الاجتماعي (Biopsychosocial Definition)
- وهي أيضاً حالة من الحصانة النفسية الناتجة عن التفاعل الإيجابي بين العوامل الوراثية الجينية، والسمات الشخصية (مثل التفاؤل والصلابة النفسية)، والدعم الاجتماعي. هذا التفاعل يمنع الهرمونات الناتجة عن التوتر (مثل الكورتيزول) من إلحاق الضرر بالخلايا العصبية والجهاز المناعي العضوي، مما يضمن سلامة العقل والجسد معاً. (Harrison & Bramson, 2002)

• **المناعة النفسية الشاملة هي:**

- منظومة متكاملة من الآليات الدفاعية والقدرات التكيفية (المعرفية، الانفعالية، السلوكية، والروحية-المجتمعية) التي تُشكل خط دفاع متين يُمكن الفرد من وقاية بنائه النفسي من التفكك، وامتصاص الضغوط والصدمات، والتعافي السريع منها، بل واستثمارها لتحقيق النمو النفسي والارتقاء الذاتي".

أبعاد ومكونات منظومة المناعة النفسية الشاملة:

أ. البُعد المعرفي (Cognitive Dimension)

ب. البُعد الانفعالي/الوجداني (Emotional Dimension)

ج. البُعد السلوكي والمواجهة (Behavioral Dimension)

شرح ونقاش لكل من الأبعاد السابقة

ثالثاً: خصائص المناعة النفسية الشاملة

- الديناميكية وتطورية: ليست صفة وراثية ثابتة، بل نظام مرن يتطور بالتدريب والممارسة والتجارب.
- التكاملية: لا يعمل بُعد بمفرده؛ فالتفكير العقلاني يُسند الانفعال المتزن، والسلوك العملي يعزز الشعور بالكفاءة.

مناقشة آراء الباحثين في التكامل بين الجوانب العقلية والانفعالية والسلوكية. مثال : اليز في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي

خلاصة:

للمناعة النفسية دور وقائي يتمثل في:
التكيف النشط (وقائية وبنائية): لا تقف عند حدود الدفع والوقاية
ضد الصدمات، بل تمتد لتصل إلى ما يُعرف بـ "النمو ما بعد
الصدمة. (Post-Traumatic Growth)"

- نشاط (٦) ناقش مع مجموعتك مفهوم المناعة النفسية والمفاهيم الأخرى ذات العلاقة بشكل فردي حاول التعرف على الفروق بينهما، مدة النشاط (٢٠) دقيقة.

مفهوم المنة وعلاقته ببعض المفاهيم



١. المناعة النفسية (Psychological Immunity) والمرونة النفسية (Resilience)





٢. المناعة النفسية والصلابة النفسية (Hardiness)





٣. المناعة النفسية والصحة النفسية (Mental Health)





٤. المناعة النفسية والتوافق النفسي (Psychological Adjustment)



- التوافق النفسي: هو قدرة الفرد على إحداث حالة من الانسجام بين ذاته وبيئته، وتعديل سلوكه ليتناسب مع المتغيرات الخارجية.
- المناعة النفسية: تركز أكثر على الداخل وحماية البنية الوجدانية من التحلل أو التشوّه تحت تأثير الضغط، وليس مجرد مسايرة البيئة الخارجية.

نشاط (7) ناقش مع مجموعتك أنواع المناعة النفسية بشكل
فردى ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على مجموعة
من الأنواع، مدة النشاط (١٠) دقائق.



تنقسم المناعة النفسية إلى قسمين رئيسين:

• أ. المناعة النفسية المكتسبة طبيعياً (Naturally Acquired)

- تتشكل هذه المناعة تلقائياً وعفوياً من خلال خوض تجارب الحياة اليومية العادية ومواجهة الأزمات دون تخطيط مسبق. وتتشكل عندما يمر الشخص بمواقف صعبة (مثل: خيبة أمل، فشل في تجربة، فقدان شخص، أو ضغوط دراسية وعملية) ويتمكن من تجاوزها، يكتسب نظامنا النفسي "أجساماً مضادة" تجعله أقوى في المرات القادمة.

ب. المناعة النفسية المكتسبة صناعياً (Artificially Acquired)

هي المناعة التي يتم بناؤها بشكل مقصود وموجّه من خلال التدخلات الخارجية والبرامج التدريبية أو العلاجية، وليس عبر مصادفات الحياة.



نشاط (٧)

- ناقش مع مجموعتك كيف تؤثر المناعة النفسية في جودة الحياة بشكل فردي ثم يتم دمج ما يتم الاتفاق عليه من أعضاء المجموعة. مدة النشاط (٢٠) دقيقة.

مفهوم جودة الحياة

- هي حالة ناتجة عن التقييم الذاتي الشامل لشعور الفرد بالرضا والاستمتاع بشتى جوانب حياته، مقاسه بمكاسبه وإنجازاته في المجالات الأساسية مثل: العلاقات الأسرية، العلاقات الاجتماعية، الإنجاز المهني، والرفاهية المادية والنفسية.
- وهو مفهوم يعبر عن الدرجة التي تتحقق بها احتياجات الفرد ورغباته وأهدافه في مجالات الحياة المختلفة التي يوليها أهمية خاصة، ويتكون من شقين: شق معرفي يمثل الرضا عن الحياة، وشق انفعالي يمثل غلبة المشاعر الإيجابية على المشاعر السلبية.

نقاش حول العلاقة بين المناعة النفسية وجودة الحياة

- والخلاصة هي:
 - الدرع الوقائي الذي يحد من الضغوط
 - إعادة التقييم المعرفي
 - الضبط والانفعال الإيجابي
- المناعة النفسية هي المتغير الوسيط الذي يُحول التحديات والضغوط إلى خبرات تكيف إيجابي، مما ينعكس مباشرة على رفع مستوى جودة الحياة الشاملة (النفسية، الجسدية، والاجتماعية).

خصائص المناعة النفسية



للنقاش

• **المناعة النفسية والهشاشة النفسية والعجز المكتسب؟**



نشاط (١٠)

- ناقش مع مجموعتك أنواع المناعة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على مجموعة من الأنواع، مدة النشاط (١٠) دقائق.



نشاط ١١ : تقييم للمدرب والحقيبة التدريبية من خلال
المشاركين في التدريب (٢٠) دقيقة.

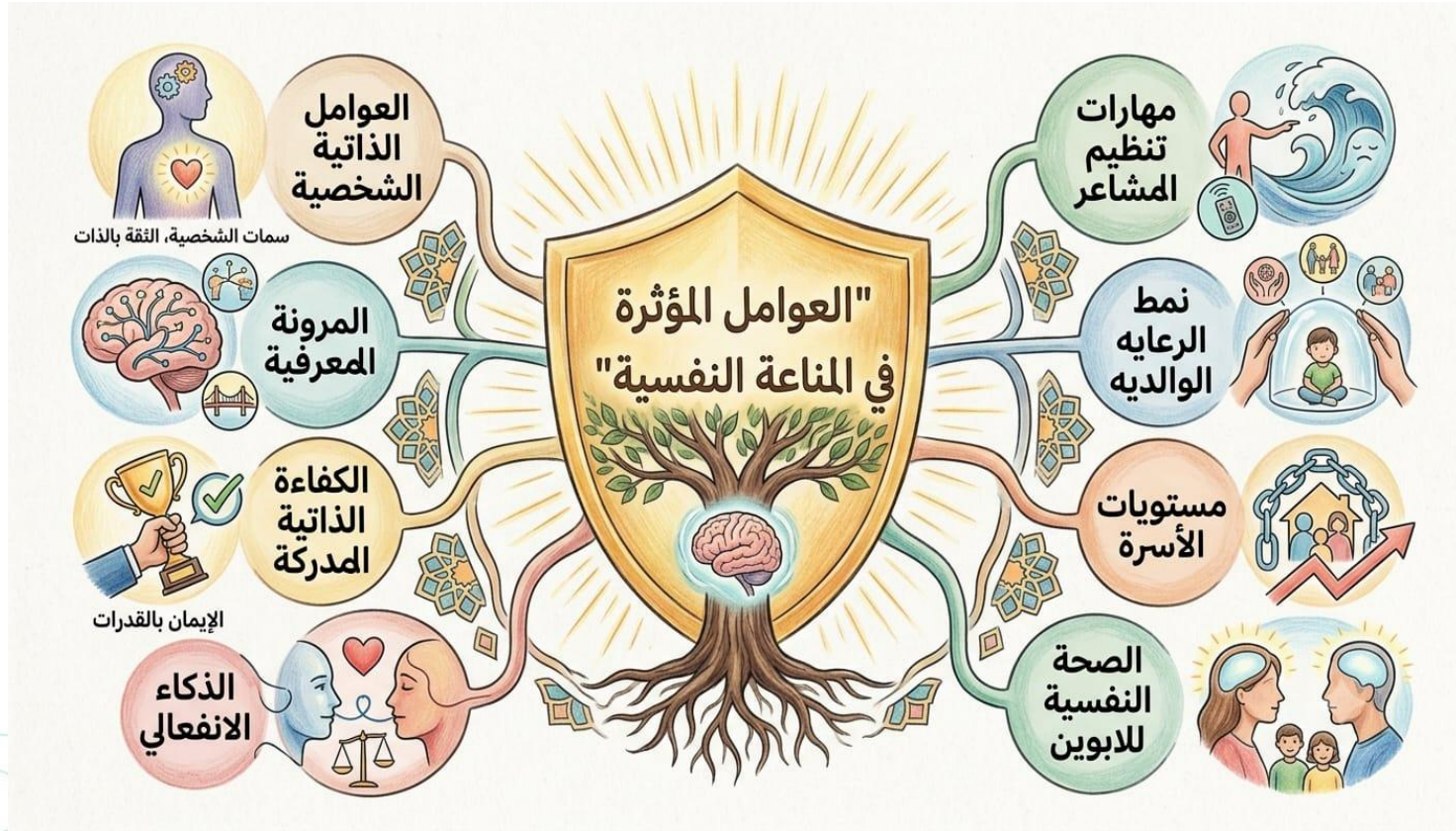


اليوم الثاني:

مراجعة لما تم عرضه في اليوم السابق والتذكير به، ومن ثم
البدء بالنشاط الجديد



نشاط (١) ناقش مع مجموعتك العوامل المؤثرة
في المناعة النفسية بشكل فردي، ثم حاول الاتفاق
مع أعضاء المجموعة على مجموعة من العوامل
الأساسية، مدة النشاط (٢٠) دقيقة.





-العوامل الذاتية والشخصية (داخل الطالب) وهي تلك العوامل التي تتعلق بالبناء المعرفي والانفعالي للطالب، وهي الأكثر تأثيراً في كيفية معالجته للمواقف الضاغطة:



- - **المرونة المعرفية** (Cognitive Flexibility): قدرة الطالب على إعادة تفسير المواقف الصعبة، ورؤية الفشل كفرصة للتعلم وليس كنهاية المطاف.
- - **الكفاءة الذاتية المدركة** (Self-Efficacy): إيمان الطالب بقدراته ومهاراته على مواجهة التحديات الأكاديمية والسيطرة على ظروفه.
- - **الذكاء الانفعالي ومهارات تنظيم المشاعر**: القدرة على التعرف على المشاعر السلبية (كالانزعاج والتوتر) وإدارتها بفعالية دون الاستسلام لها، وتعتبر الأسرة الخط الدفاعي الأول والحاضنة الأساسية لبناء وتشكيل المناعة النفسية للأبناء؛ فهي البيئة التي يتلقى فيها الطفل أو الطالب أولى خبرات الدعم، والأمان، ومهارات مواجهة الضغوط.

وهناك عوامل أخرى من مثل: نمط الرعاية الوالدية،
ومستويات الأسرة الاقتصادية والاجتماعية، والصحة النفسية
للأبوين.... وغيرها



نشاط (٢) ناقش مع مجموعتك العوامل أنماط الرعاية
الأسرية المؤثرة في المناعة النفسية بشكل فردي ثم حاول
الاتفاق مع أعضاء المجموعة على الأنماط المعززة للمناعة
النفسية، مدة النشاط (٢٠) دقيقة.





- يتفق الباحثين على مجموعة من الأنماط هي:
- أ. أنماط الرعاية الوالدية وأثرها في المناعة النفسية: تؤثر أساليب التنشئة الوالدية بشكل مباشر في قدرة الأبناء على الصمود النفسي وتطوير آليات دفاعية صحية، وتنمية وتحسين المناعة النفسية.

- أ. النمط الديمقراطي / الحازم — (Authoritative Pattern) النمط الأمثل: ويمتاز هذا النمط بأنه يجمع بين الحنان والدفء مع وضع حدود وقواعد واضحة، ويعتمد على الحوار وتقبل المشاعر.
- كيف يؤثر هذا النمط من الرعاية في المناعة ل نفسية؟
- - يبني لدى الأبناء كفاءة ذاتية عالية وثقة بالقدرات.
- - يُنمّي مهارات حل المشكلات والتفكير المرن عند مواجهة الأزمات.
- - يمنحهم شعوراً بالأمان يتيح لهم خوض التحديات دون خوف مفرط من الفشل.

- ب. النمط المتساهل / المجامل (Permissive Pattern)
- يتميز هذا النمط بتقديم حنان مفرط واستجابة كاملة للرغبات مع غياب الحدود والانضباط.
- كيف يؤثر هذا النمط من الرعاية في المناعة لفسية؟
- - يقلل من قدرة الأبناء على تحمل الإحباط (Tolerance of Frustration).
- - يجعلهم أكثر هشاشة وتأثراً عند الاصطدام بالواقع خارج الأسرة، لعدم تدريبهم على التكيف مع العقبات.

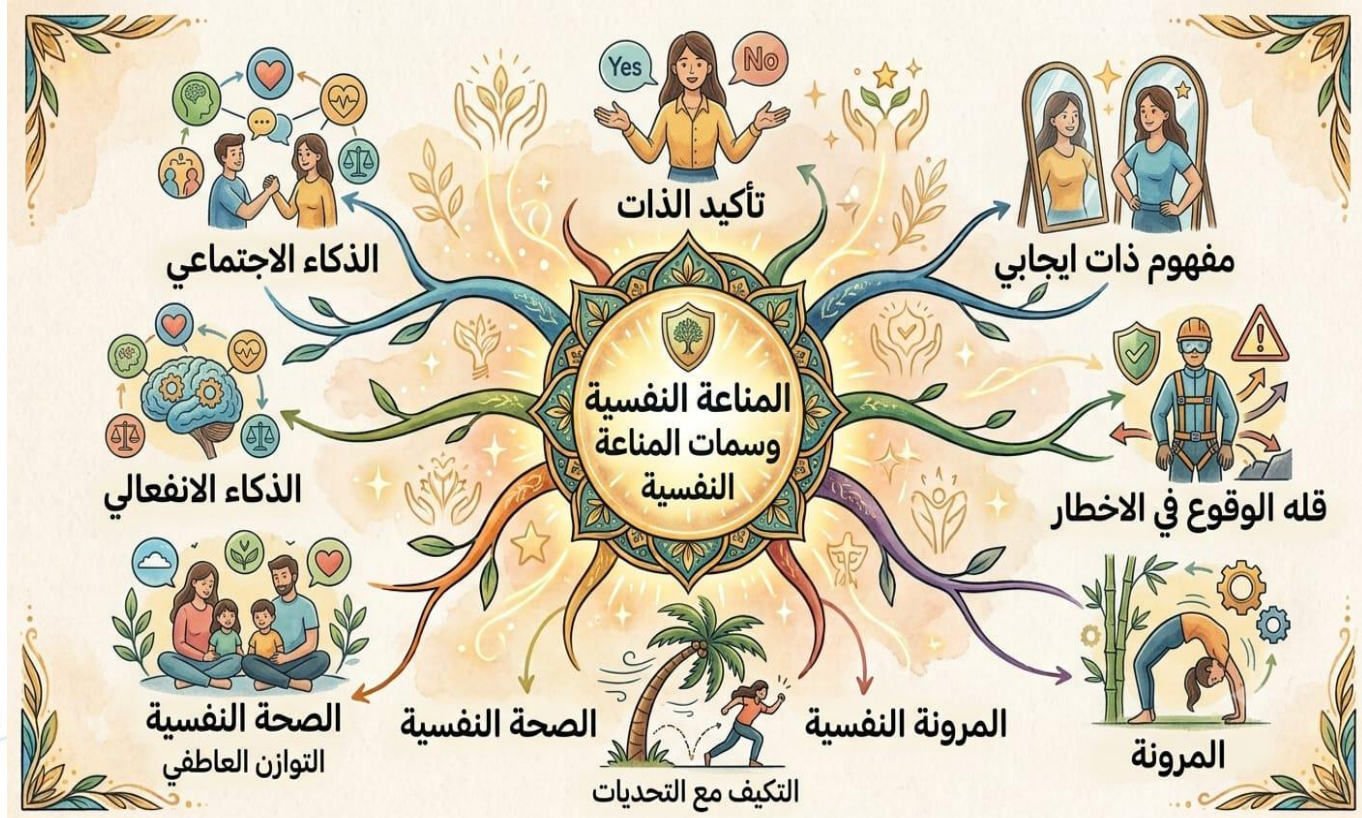
• ج. النمط التسلطي / الصارم (Authoritarian Pattern)

- يتميز هذا النمط بالقسوة، الخضوع المفرط للأوامر، غياب الحوار، والتركيز على العقاب والتقييم السلبي.
- كيف يؤثر هذا النمط من الرعاية في المناعة لنفسية؟
- - يضعف تقدير الذات ويولد الشعور بالعجز والتعاطي السلبي مع الضغوط.
- - يُنمّي أساليب مواجهة غير صحية كالهروب، الإنكار، أو الشعور الدائم بالذنب.

- د. النمط المهمل / اللامبالي (Uninvolved / Neglectful Pattern)

- * يمتاز هذا النمط بغياب الدعم العاطفي والمادي، عدم الاهتمام باحتياجات الابن.
- كيف يؤثر هذا النمط من الرعاية في المناعة لفسية؟
- - هذا النمط يؤدي إلى ضعف شديد في منظومة الدفاع النفسي، ويجعل الفرد عرضة للقلق والاكتئاب عند الاستجابة لأقل الضغوط.

نشاط (٣) ناقش مع مجموعتك السمات المميزة للأفراد مرتفعي/ ومنخفضي المناعة النفسية بشكل فردي؛ ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم السمات المميزة لمرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية، مدة النشاط (٢٠) دقيقة.



- نشاط (٤) ناقش مع مجموعتك أدوار الأسرة في تعزيز المناعة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم الأدوار المعززة للمناعة النفسية، مدة النشاط (٢٠) دقيقة.



- أسلوب التنشئة
- الأمان العاطفي
- النمذجة الوالدية
- تشجيع الاستقلالية واتخاذ القرار



نشاط (٥) :

ناقش مع مجموعتك أدوار المدرسة: المعلمون والإدارة
والمناهج والنشاطات المدرسية الأخرى في تعزيز المناعة
النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة
على أهم الأدوار المعززة للمناعة النفسية، مدة النشاط (٢٥)
دقيقة.

رسم يوضح ذلك



- نشاط (٦) ناقش مع مجموعتك أدوار المرشد/ الأخصائي النفسي في تعزيز المناعة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم الأدوار التي يقوم بها المرشد/ الأخصائي المعززة للمناعة النفسية، مدة النشاط (٢٥) دقيقة.



نشاط (٧) ناقش مع مجموعتك التعرف الثقافة المجتمعية
الداعمة للمناعة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع
أعضاء المجموعة على أهم النظريات المفسرة للمناعة
النفسية، مدة النشاط (٢٥) دقيقة.



- تُشير الثقافة المجتمعية الداعمة للمناعة النفسية إلى المنظومة المتكاملة من القيم، والمعتقدات، والممارسات الاجتماعية السائدة في مجتمع ما، والتي تعمل كـ "دِرْعٍ وَقَائِي" يُسهم في تقوية أفراد هذا المجتمع ضد الصدمات، والأزمات، والتحديات النفسية.
- أمثلة على ذلك



نشاط (٨) ناقش مع مجموعتك النظريات المفسرة
للمناعة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع
أعضاء المجموعة على أهم النظريات المفسرة
للمناعة النفسية، مدة النشاط (٢٥) دقيقة.

هذه النظرية الخط الدفاعي البيولوجي الأول للمناعة النفسية، حيث إن المناعة النفسية هنا تعمل كـ مُقيّم معرفي سريع؛ فقبل أن يفرز الجسم هذه الهرمونات، يُدرك العقل الموقف (هل هو مهدد أم لا؟). والشخص الذي يمتلك مناعة نفسية قوية يمتلك "نظام تقييم" مرّن، يساعده على تفعيل استجابة الكر والفر في المواقف التي تستدعي الخطر الحقيقي فقط، ويمنع استنزاف طاقة الجسم النفسية والجسدية في المواقف العادية أو المخاوف الوهمية.

ويرى أولاه أن هذه المكونات تشكل معاً -جهازاً مناعياً نفسياً- يقوم بوظيفتين:

- الأولى: وظيفة وقائية: فرز الأفكار والمؤثرات السلبية ومنعها من اختراق الذات.
- الثانية: وظيفة علاجية: إنتاج أجسام مضادة نفسية (أفكار إيجابية، حلول عملية) للتعامل مع التوتر بعد حدوثه، مما يضمن بقاء الشخص متوازناً وسليماً من الناحية النفسية رغم محاصرة الضغوط له

- ثانياً: نظرية متلازمة التكيف العام - (General Adaptation Syndrome - GAS)
- يعد هانز سيلبي (Hans Selye) الرائد الأول في هذه النظرية ويرى "سيلبي" أن الجسم عندما يتعرض لضغوط مستمرة وطويلة المدى (وليس خطراً لحظياً فقط)، يمر بثلاث مراحل متتالية: هي على الترتيب:
- أولاً: مرحلة الإنذار: (Alarm) وهي مرحلة الاستجابة الفورية للصدمة، وكيف يستجيب الجسم للمثير أو الضغط.
- ثانياً: مرحلة المقاومة: (Resistance) يحاول الجسم التكيف ومقاومة الضغط للعودة إلى التوازن.
- ثالثاً: مرحلة الإنهاك: (Exhaustion) في حال استمر الضغط دون حل، عندها تنفذ طاقة الجسم الدفاعية وتنهار المقاومة، مما يؤدي للمرض.

- ثالثاً: نظرية المناعة النفسية (Psychological Immunity Theory)
- يعد أولاه (Oláh) من مؤسسي هذه النظرية، والفكرة الأساسية: كما يرى أولاه إن المناعة النفسية تشبه جهاز المناعة البيولوجي. وقسم نظام المناعة النفسية إلى ثلاثة مكونات رئيسة تعمل معاً لحماية الشخص:
- أولاً: المقاربات المعرفية: (Cognitive Approaches) مثل التفاؤل، والتحكم بالذات، والقدرة على حل المشكلات.
- ثانياً: المكونات الدافعية والوجدانية: (Motivational & Affective) مثل المرونة والانفتاح على الخبرات والذكاء العاطفي.
- ثالثاً: القدرات التنفيذية: (Executive Capabilities) مثل القدرة على تنظيم الذات وإدارة الضغوط.

نظرية المواجهة والهرب (Fight or Flight Theory)

- من أهم رواد النظرية والتر كانون (Walter Cannon) وتُفسر هذه النظرية الاستجابة البيولوجية الفورية للأشخاص عند مواجهة تهديد أو خطر مفاجئ. من خلال إفراز الجسم هرمونات (مثل الأدرينالين والنورادرينالين) التي ترفع نبضات القلب وضغط الدم وتوجه الطاقة للعضلات، إما لمواجهة الخطر (Fight) أو الهروب منه (Flight) بهدف البقاء.

نظرية متلازمة التكيف العام - (General Adaptation Syndrome - GAS)

- يعد هانز سيلبي (Hans Selye) الرائد الأول في هذه النظرية ويرى "سيلبي" أن الجسم عندما يتعرض لضغوط مستمرة وطويلة المدى (وليس خطراً لحظياً فقط)، يمر بثلاث مراحل متتالية: هي على الترتيب:
- أولاً: مرحلة الإنذار (Alarm) وهي مرحلة الاستجابة الفورية للصدمة، وكيف يستجيب الجسم للمثير أو الضغط.
- ثانياً: مرحلة المقاومة (Resistance) يحاول الجسم التكيف ومقاومة الضغط للعودة إلى التوازن.
- ثالثاً: مرحلة الإنهاك (Exhaustion) في حال استمر الضغط دون حل، عندها تنفذ طاقة الجسم الدفاعية وتنهار المقاومة، مما يؤدي للمرض.

- نشاط ٩: تقييم للمدرب والحقيبة التدريبية من خلال المشاركين في التدريب (٢٠) دقيقة.





• اليوم الثالث:

- الترحيب بالمشاركين،

- مراجعة للأنشطة السابقة والاستفسارات

- يتم مناقشة ومراجعة لما حدث من أنشطة في اليوم الثاني ومن ثم الانتقال للنشاط ١
- نشاط (١) ناقش مع مجموعتك دور المناعة النفسية الشاملة في وقاية الفرد من الوقوع في المخدرات والمؤثرات العقلية بشكل فردي؛ ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم الأدوار التي تقوم بها المناعة النفسية في الوقاية، مدة النشاط (٢٥) دقيقة.

خريطة ذهنية للوقاية الشاملة



وقايتك أمان، مناعتك درعك

إن جوهر الوقاية الحديثة اليوم يتجه من نموذج "التخويف والمنع" إلى نموذج "بناء الصلابة والوقاية الذاتية". المناعة النفسية الشاملة التي تمثل الجدار الوقائي الداخلي الذي يحدد مدى قدرة الفرد على الصمود أمام المغريات والضغط التي تدفعه نحو عالم المخدرات والمؤثرات العقلية.



وتُعرّف المناعة النفسية الشاملة بأنها منظومة متكاملة من الخصائص والقدرات النفسية المعرفية، والوجدانية، والسلوكية، والاجتماعية التي تُمكن الفرد من مواجهة الضغوط، والأزمات، والصدمات دون أن ينهار، أو يلجأ إلى أساليب مواجهة غير تكيفية (كالهروب للإدمان مثلاً). الفكرة الأساسية إن المخدرات تُقدّم غالباً في العقل الجمعي للمتعاظمي كحل سليم، وسهل لطلب الراحة أو الهرب؛ والمناعة النفسية الشاملة تحرّم على الفرد قبول هذا الحل الزائف والخادع -الذي يختاره الفرد ضعيف المناعة- من خلال تزويده بأدوات مواجهة حقيقية.

ويتمثل الدور الوقائي للمناعة النفسية الشاملة في الأبعاد الوقائية التالية:

- أ. البعد المعرفي (Cognitive Dimension)
- - الوعي الذاتي والتفكير النقدي: يمتلك الفرد قدرة على تحليل المواقف وتوقع العواقب، مما يجعله ينظر إلى المؤثرات العقلية بعين الفحص الناقد؛ وليس الشغف أو الاندفاع.
- - المرونة المعرفية: القدرة على إعادة تقييم المواقف الضغطة وإيجاد حلول بديلة بدلاً من الوقوع في فخ الشعور بالعجز والحلول السريعة المخدرة.
- - اليقظة العقلية: حيث ينظر الفرد إلى الوقوع في المخدرات والمؤثرات العقلية من زاوية الاخطار المرتبطة بها، ومن حيث إدراك ما لا يدركه الآخرون ضعيفي المناعة النفسية.

ب. البعد الوجداني والانفعالي (Emotional Dimension) ويتمثل في:
التنظيم الانفعالي (Emotional Regulation): معظم حالات التعاطي تبدأ كنوع من "التطبيب الذاتي (Self-Medication)" لتهدئة القلق أو الاكتئاب أو للترميم الناجم عن الصدمات وكأن- الفرد ضعيف المناعة النفسية- يريد أن يرمم جرحه ومعاناته، فيلجأ للمخدرات؛ لكن المناعة النفسية المرتفعة تمنح الفرد القدرة على استيعاب مشاعره السلبية ومواجهتها، وإدارتها دون الحاجة لمواد ومؤثرات عقلية.

- الصلابة النفسية والشعور بالاستحقاق: فالتقدير المرتفع والواعي للذات يمنع الفرد من تدمير جسده وعقله بمواد سامة كالمخدرات والمؤثرات العقلية.
- الفرد الذي يمتلك مناعة نفسية لا يشعر بالعجز والدونية، وأن شعوره بالعجز ضعيف جداً لو شعر به؛ ولذا تراه يقوم يشعر بالقدرة على التحرك والتعافي بعد المواقف الضاغطة التي ألمت به.

ج. البعد السلوكي (Behavioral Dimension)

- سلوك التوكيدية (Assertiveness): القدرة على قول "لا" بكل حزم وثقة عند التعرض لضغط الأقران ((Peer Pressure، وهو أحد أكبر عوامل الخطورة لدى الشباب واليافعين. فيستطيع الفرد المؤكد لذاته ان يقول لا إن شعر وأدرك إن هناك فعل لا يتناسب معه.

- ضبط الذات وكبح الاندفاعية: توفير القدرة على التمهّل بين المؤثر والتأثير ((Delaying Gratification، وتجنب السلوكيات الخطرة طلباً للذة اللحظية. حيث يفكر الفرد الضابط لنفسه في عواقب الأمور أكثر من التفكير في اللحظة الحالية والاسترخاء المؤقت.

د. البعد الوجودي والاجتماعي (Existential & Social Dimension)

- المعنى والغرض في الحياة (Sense of Purpose): الفرد الذي يملك هدفاً وقيمة لحياته يكون أقل عرضة للفراغ الوجودي، فالفرد الذي يرى في المخدرات الانهاك والتعب والدمار له ولمستقبله لا يندفع وراء المسكنات والمخدرات اللحظية التي لا تعالج سبب المشكلة؛ إنما تفاقمها. فالمخدرات فيها قتل بطيء للنفس وحرام ولا يجوز تناولها شرعاً.



- شبكة الدعم الاجتماعي الصحيح: الفرد الذي يمتلك المناعة النفسية يستطيع ان يمتلك القدرة على اختيار البيئة الاجتماعية الآمنة، والانتماء لروابط أسرية ومجتمعية صحية والرفاق الطيبين والصالحين.



- نشاط (٢) ناقش مع مجموعتك آليات عمل المناعة النفسية في منع الفرد من الوقوع في المخدرات والمؤثرات العقلية بشكل فردي؛ ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم الأدوار التي تقوم بها المناعة النفسية في الوقاية، مدة النشاط (١٥) دقيقة.



- كي نُحلل الآليات التي تحدث في الموقف يجب أن نتخيل العامل الخطر والأبرز هو المؤثر الذي يدفع لاستجابة التعاطي، وكيف يتفاعل مع ردود فعل الفرد وشخصيته وإدراكه، والعوامل النفسية بما فيها الوعي واليقظة والمناعة والثقة بالذات [فالعامل الخطر (Risk Factor) يؤثر في الفرد، ويكون دور عمل المناعة النفسية التعامل معه، ثم تظهر النتيجة الوقائية في الابتعاد عن المادة المخدرة، والمؤثر العقلي.

- كما أن ضغط الأقران والتشجيع على التجربة يتفاعل مع مهارات التوكيدية وتقدير الذات العالي لدى الفرد؛ فيرفض العرض دون خوف من الرفض الاجتماعي.

ويمكن القول إن المناعة النفسية الشاملة ليست مجرد جدار عازل، بل هي نظام دفاع حيوي ونشط؛ لا يكتفي بمنع الفرد من قبول المخدرات، بل يبني لديه جودة حياة، وجاذبية شخصية تجعل فكرة التعاطي نفسها خياراً غير منطقي، ولا يتناسب مع رؤيته لذاته ومستقبله.



نشاط (٣) ناقش مع مجموعتك آليات عمل النظريات في منع ووقاية الفرد من الوقوع في المخدرات والمؤثرات العقلية بشكل فردي؛ ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم النظريات والنماذج في حماية الفرد ممن الوقوع في الأخطار، مدة النشاط (٢٠) دقيقة.





أولاً: التأطير النظري للمناعة النفسية والوقاية من الإدمان:
تستند المناعة النفسية الشاملة في الوقاية من المؤثرات العقلية
إلى تقاطع عدة نظريات علمية راسخة: النظريات المؤطرة
للمناعة النفسية الوقائية ومنها:



• نظرية السلوك المخطط (Theory of Planned Behavior - Ajzen)

- ترى هذه النظرية أن التحكم السلوكي المدرك يُعزز القدرة على اتخاذ قرار الرفض لتناول المواد الخطرة والوقوع في الأخطار.



• نظرية الكفاءة الذاتية - (Self-Efficacy Theory - Bandura)

- كما يرى باندورا إن إيمان الفرد بقدرته وكفاءته وذاته على مواجهة الضغوط والاختار قادر على أن يتجاوز ما يمر به الفرد من مواقف صعبة.



نموذج نيس وميكلوش (Psychological Immunity Model - Oláh & Bánfalvy) المنظومة الدفاعية النفسية (نظام الرصد، التكيف، والتعافي) تعمل على تحفيز الفرد على المناعة النفسية.



- نظرية التعلم الاجتماعي والدعم البيئي (Social Learning Theory)
اكتساب مهارات المواجهة والتكيف
من خلال النمذجة الإيجابية، والتدريب، والتقليد، ...
قادر على مواجهة المواقف الصعبة.



-نموذج أولاه ((Oláh's Psychological Immune System))
يعتبر أولاه أن الجهاز المناعي النفسي يتكون من ثلاثة أنظمة رئيسة تعمل بتكامل هي:

أ. نظام التوجيه (Approach System): يشمل التفاؤل والتحفيز الذاتي والكفاءة الذاتية. يمنح الفرد الدافع للبحث عن حلول واقعية للمشكلات بدلاً من الاستسلام الفكري للهروب عبر المخدر.

ب. نظام المراقبة والتنظيم (Monitoring & Control System): يشمل ضبط الذات، والتنظيم الانفعالي، والتفكير النقدي. يمثل هذا النظام "الكاميرا الداخلية" التي ترصد الإشارات الممهدة للتعاطي (مثل القلق الشديد أو الإغراء البيئي) وتتدخل سريعاً.

ج. نظام الصمود والترميم (Creating & Restoring System): يشمل المرونة النفسية وحل المشكلات. يتدخل هذا النظام عند وقوع الصدمات لترميم الذات ومنع الانهيار الذي يدفع الفرد نحو الإدمان كمسكن ألم.

نشاط (٤) ناقش مع مجموعتك بناء برنامج وقائي ارشادي لمنع ووقاية الفرد من الوقوع في المخدرات والمؤثرات العقلية بشكل فردي؛ ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم أسس بناء البرنامج الارشادي في حماية الفرد ممن الوقوع في الأخطار، مدة النشاط (٢٠) دقيقة.



توصيات لبناء برنامج وقائي مُستند للمناعة النفسية

- الابتعاد عن "الوقاية بالترهيب": التركيز على تقوية الذات، وليس فقط عرض أضرار المخدرات (فمعرفة الخطر لا تضمن الامتناع عنه إن كانت المناعة النفسية ضعيفة).
- ورش تدريبية على مهارات الحزم: إجراء محاكاة ولعب أدوار (Role-Playing) لتدريب اليافعين على كيفية الرفض اللبق والحازم في مواقف الضغط الاجتماعي.
- برامج إدارة الإجهاد والصدمات: تدريب الأفراد على آليات التكيف السليم (Coping Strategies) للتعامل مع الفقد، الفشل، أو القلق بدون استعانة بمؤثرات خارجية.

**نشاط (٥) ناقش مع مجموعتك الآيات القرآنية الكريمة التي
تحث على بناء قدرات الإنسان ومعارفه ومهاراته والتي تحمي
الفرد والجماعة في الإسلام من الوقوع في المخدرات
والمؤثرات العقلية بشكل فردي؛ ثم شارك المجموعة بما كتبت
من آيات كي يقدمها المنسق، مدة النشاط (٢٠) دقيقة.**

أولاً: الحث على الوعي واليقظة والحذر من الأخطار: جاء القرآن الكريم بآيات صريحة تتطلب من المؤمن أن يكون قادراً على تمييز الشبهات، والوعي بالمخاطر وتجنب الغفلة والتفكر والتدبر وعدم إغلاق العقل: قال تعالى:

﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ﴾ (آل عمران: ١٩٠). فهنا تفكر وتأمل وفهم للمحيط الي يعيش فيه الإنسان كي يفهم نفسه في النهاية. كما أن هناك آيات تحت على الأخذ بالأسباب والحذر والتأهب ومنها:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا خُذُوا حِذْرَكُمْ﴾ (النساء: ٧١) فالآية الكريمة تحت على الجاهزية واليقظة الدائمة لحماية النفس والمجتمع.

٢. زيادة المعارف والتعلم المستمر: حيث يربط القرآن الكريم بين الفهم وزيادة المعرفة، ويرفع من قدر أهل العلم للتغلب على الجهل، ويطلب الدعاء الدائم لزيادة العلم: قال تعالى: ﴿وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا﴾ (طه: ١١٤). وطلب القرآن الكريم من المسلم التمييز بين الواعي والجاهل: قال تعالى: ﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ﴾ (الزمر: ٩). ويحث القرآن الكريم على الاستدلال وفهم أبعاد الأمور: قال تعالى: ﴿وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ وَمَا يَعْقِلُهَا إِلَّا الْعَالِمُونَ﴾ (العنكبوت: ٤٣) كما يأمر القرآن الكريم باكتساب المهارات وبناء القوة الشخصية

• الاستنتاجات من هذه الآيات الكريمة:

- تحت بشكل مباشر على الوقاية العقلية والفكرية من الغفلة، وبناء شخصية المسلم المتوازنة في كل جوانبها، وإن نهج القرآن قائم على بناء "المؤمن الكَيِّس الفطن"؛ فاليقظة ليست مجرد انتباه ظاهري، بل هي حصيلة التثبّت، وزيادة المعارف، والتدريب على الأخذ بالأسباب لحماية النفس والقيام بالمسؤولية على أكمل وجه، وها يتفق مع التوجه الحديث في الوقاية من المثيرات الخطرة وغير المرغوبة بلغة السلوكيين، فالدعوة هنا لبناء الذات وتأكيدّها والوعي والانتباه والتفكر في العالم المحيط والاستفادة من النافع وترك الضار.

- نشاط (٦) ناقش مع مجموعتك الأحاديث النبوية الشريفة التي تحت على الوعي وبناء قدرات الإنسان ومعارفه ومهاراته والاعتماد على النفس والتي تحمي الفرد والجماعة في الإسلام من الوقوع في المخدرات والمؤثرات العقلية بشكل غير مباشر نشاط فردي؛ ومن ثم شارك المجموعة بما كتبت من أحاديث نبوية شريفة كي يقدمها المنسق، مدة النشاط (٢٠) دقيقة.

- السنة النبوية المطهرة مليئة بالأحاديث الشريفة والتوجيهات النبوية للشباب والنشء، والتي تركز على بناء العقل، وتنمية الفهم والوعي، والحرص على التعلم والتصرف الإيجابي، والابتعاد عن السلبية أو الاتكالية. سيتم عرضه بعضاً منها فهذه أحاديث في الحرص على النفع والتصرف الإيجابي (بناء الشخصية الفاعلة): كان النبي صلى الله عليه وسلم يوجه الشباب إلى الحركة الإيجابية والسعي الدائم لتقوية قدراتهم والاعتماد على النفس بعد التوكل على الله: القوة والتصرف الإيجابي وتجنب السلبية: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ، خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ اِحْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجَزْ...»

- قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَنْ يُرِدِ اللَّهُ بِهِ خَيْرًا يُفَقِّهُهُ فِي الدِّينِ» (متفق عليه)، فالفقه ليس مجرد حفظ الأحكام، بل هو عمق الفهم ووعي مقاصد الأمور.



«إِنْ قَامَتِ السَّاعَةُ وَبَيَدِ أَحَدِكُمْ فَسِيلَةٌ، فَإِنْ اسْتَطَاعَ أَنْ لَا تَقُومَ
حَتَّى يَغْرِسَهَا فَلْيَفْعَلْ» (رواه أحمد وصححه الألباني) فهذا أعظم
درس نبوي في الإيجابية والأمل واستمرار العطاء وبناء الحياة
حتى آخر لحظة.



حث المصطفى صلى الله عليه وسلم في الاستثمار في العقول من خلال: التفكير وتجنب التبعية دون وعي: وهذا يدفع تأثير الأقران وضغطهم على الفرد الي يوقع في حالات كثيرة في براثن الاخطار والمخدرات: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لَا تَكُونُوا إِمَّعَةً، تَقُولُونَ: إِنَّ أَحْسَنَ النَّاسِ أَحْسَنًا، وَإِنْ ظَلَمُوا ظَلَمْنَا، وَلَكِنْ وَطِّنُوا أَنْفُسَكُمْ، إِنَّ أَحْسَنَ النَّاسِ أَنْ تُحْسِنُوا، وَإِنْ أَسَاءُوا فَلَا تَظْلِمُوا» (رواه الترمذي).

وهناك أحاديث في الحث على استثمار مرحلة الشباب وبناء قدراتهم الذاتية: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ» (رواه الحاكم وصححه الألباني) وهذا توجيه مباشر لبناء الذات واستغلال الطاقة والوقت قبل فوات الأوان.



نشاط ٧ : تقييم للمدرب والحقيبة التدريبية من خلال المشاركين في التدريب (٢٠) دقيقة.





وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

