

المرونة النفسية

تمهيد:

كثيرا ما يتعرض الإنسان لأحداث ومواقف وأزمات كالإهانة أو الخسارة المادية أو وفاة عزيز أو حالات عدم الوفاء و نكران الجميل، حيث أن قدرة الإنسان على تَحَمُّل ما يتعرض له، تتوقف بشكل كبير على العودة إلى حالته الطبيعية وهذا ما يسمى بالمرونة النفسية أو الذهنية التي يتمتع بها.

1- مفهوم المرونة النفسية:

عرفت الجمعية الأمريكية لعلم النفس المرونة النفسية بأنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والنكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر كالمشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطرة، وضغوط العمل والمشكلات المادية. ويعرفها الأحمدى (2007) بأنها الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة .

2- المرونة النفسية و بعض المصطلحات المشابهة:

- مرونة الأنا: تشكل مرونة الأنا الأبعاد العقلية والنفسية والاجتماعية والانفعالية والأكاديمية لشخصية الفرد بحيث تكسبه القدرة على التكيف مع المواقف غير المواتية.
- قوة الأنا: هي سمة هامة من سمات الشخصية، وتتمثل قوة الأنا في قدرة الفرد على استثمار كافة المصادر النفسية والمادية المتاحة من أجل تحقيق التوافق.
- المناعة النفسية: تتمثل في مقاومة الفرد لكل المواقف والأحداث الحياتية وقدرته على تحمل مصاعبها و تصديه لها بفاعلية.
- الثبات الانفعالي: هو التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النسبي مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.

3- صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية:

- الصبر: يعد الصبر من أهم الدعائم التي تميز أصحاب الشخصيات المرنة الذين يريدون الوصول إلى السعادة والرضا في الحياة الدنيا وحتى في الآخرة، لقوله عز و جل " وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ " (البقرة، الآية 177).
- التسامح: وهو التغلب على نزوع النفس والمكابرة والإصرار على الخطأ.

- الاستبصار: قدرة الشخص على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص.

بالإضافة إلى مجموعة من الصفات الأخرى كالاستقلال والإبداع ، روح الدعابة، المبادرة، تكوين

العلاقات، تقبل النقد والتعلم من الخطأ، المسؤولية، اتخاذ القرارات المناسبة.

4- ثمار المرونة النفسية: الصحة النفسية، النظرة الإيجابية للحياة، الاستمرارية في العطاء، والاتصال

الفعال.