

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 تحمُّل ما يتعرض له، تتوقف بشكل كبير على العودة إلى حالته الطبيعية وهذا ما يسمى بالمرونة النفسية أو الذهنية التي يتمتع بها. فالمرونة النفسية ليست وليدة التكوين البيولوجي وحده بل هي عبارة عن نواة مركزية تتألف من عناصر بيولوجية وفسولوجية وتشريحية وسيكولوجية وهي علامة من علامات الصحة النفسية.

1- مفهوم المرونة النفسية:

الجلد أو المرونة النفسية هي مفاهيم تستخدم لوصف " القدرة على التأقلم أو التوافق مع/أو التصدي أو مواجهة الضغوط أو النكبات أو منغصات الحياة".

حيث تعرف 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 .

وتُعرّف المرونة في علم النفس على أنها القدرة الإيجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية وتمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد.

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: تعتبر سمة هامة من سمات الشخصية لما لها من دور فعال في التطور النفسي والاجتماعي للفرد. وتظهر قوة الأنا في التوافق مع الذات ومع المجتمع، 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:** الشخص الصابر قوي الإرادة، لا تضعف عزيمته، و 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، القدرة على تقبل النقد والتعلم من الخطأ، القدرة على تحمل المسؤولية، القدرة على إيجاد القرارات المناسبة بنفسه.

4- ثمار المرونة النفسية:

أ- **الصحة النفسية:** تعرف الصحة النفسية بأنها النضج الاجتماعي والانفعالي وتوافق الفرد مع نفسه ومع العالم من حوله، و القدرة على تحمل مسؤوليات الحياة، ومواجهة المشكلات، وتقبل الفرد لحياته والشعور بالرضا و السعادة .

ب- **النظرة الإيجابية للحياة:** الشخص المرن هو الشخص الأكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور من حوله فالنظرة الإيجابية هي التي تحدد مكانة الفرد و قيمته الاجتماعية لأنها سبب في العمل و الحركة والتفاعل مع الواقع بثقة وحزم.

ج- **الاستمرارية في العطاء:** تتمثل في العمل بهمة وحماس دون انقطاع أو رتابة فالشخص المرن لا يعرف الملل أو الكآبة فهو دائما ما يغير طرقه وأساليبه وينوع في استخدام وسائله التي توصله لتحقيق أفضل النتائج في عمله، فهو يعمل بإتقان وعطاء متجدد وروح لا تعرف اليأس أو الكلال.

د- **الاتصال الفعال:** يعبر الاتصال عن تفاعل الشخص مع محيطه فالإنسان المرن يتصف بخاصية الاتصال الفعال وتقبل الآخرين وعدم الاصطدام بهم وتفاعله معهم بإيجابية.