

## كيف يساعدنا علم الإنسان في تشخيص المشاكل النفسية؟

ما هو المعيار في تشخيص المشاكل النفسية؟

ما هو المقياس المهم لتشخيص المشاكل النفسية أو الصحة النفسية للإنسان في رأيك؟ إذا كانت إجابتك هي معرفتنا الحقيقية لأنفسنا أو ما يُعرف بعلم الإنسان، فقد قدمت استنتاجًا صحيحًا. دعنا نقدم مثالًا لتوضيح الفكرة بشكل أفضل. عندما نكون على دراية بأنفسنا بشكل دقيق، فإننا تمامًا كالشخص الذي يحتاج إلى استخدام جهاز ويستند إلى دليل المستخدم الذي تم توفيره خصيصًا لهذا الجهاز. وفي حال اكتشاف أي خلل في أدائه، يكون استخدام ذلك الدليل دعمًا كبيرًا لتصحيح الخلل.

هل تساءلت يوما عن صحتك، خاصةً عند سماع أسماء الأمراض وخاصة تلك التي تظهر فجأة وتعكر حياة البشر بدون إنذار مسبق، وهل خطر في بالك هذا السؤال: هل أنا بصحة جيدة حقًا؟ هل هناك أمراض أو مخاطر تهدد حياتي؟ وهل قمت باتخاذ أي إجراءات لتقييم حالتك الصحية بناءً على هذه التساؤلات؟ وفي نهاية المطاف، كيف يمكننا التأكد من سلامتنا؟

لا يكون الجسم فقط بحاجة إلى تقييم صحته، بل يحتاج كل كائن أو حتى كل أداة إلى رعاية دائمة وانتباه مستمر من أجل البقاء والعمر الطويل. هذا يعني أن علينا أن نفحص و باستمرار إذا ما تعمل أعضاء جسمنا أو أجزاء من أي أداة بصورة صحيحة وبفعالية. وإلا فما هي العلامات التي ينبغي أن ننتبه إليها لتحديد وجود مشكلة؟ يأتي هنا دور العقل في البحث عن معيار أو نظام يمكن استخدامه لتحديد العيوب. الجانب الروحي للإنسان، مثل كل نظام الكون يحتاج إلى هذه الرعاية المستمرة ويحتاج بالطبع إلى معيار موثوق لتشخيص المشاكل النفسية. ما سنتعلمه في هذا المقال سيوفر منصة لفهم دور علم الإنسان في تشخيص المشاكل النفسية وحالة الصحة بشكل أكثر فعالية.

## كيف يمكن تشخيص المشاكل النفسية باستخدام علم الإنسان؟

كما ذكرنا في الفقرة السابقة، تتوفر معايير متعددة للقياس والتحقق من حالة صحة الجسم، مثل تقارير السونار وتحاليل الدم والعلامات الواضحة في الجسم، حيث تعتبر كل منها بلغة فريدة عن حالتنا الصحية. وفيما يتعلق بصحة الروح أو تشخيص المشاكل النفسية، هناك أيضاً معايير يجب علينا معرفتها في البداية. لتحقيق هذا الفهم، لا يوجد حل سوى أن يكون كل فرد صديقاً لذاته، ويراقب حالاته الروحية بانتظام. تمامًا كما لو تركنا جسمنا يعتمد على حالته الطبيعية، سيصبح في وقت ما عرضة للمرض وحتى الموت، يجب علينا أن نكرس وقتاً لصحة روحنا أيضاً.

المقياس الأساسي في تشخيص المشكلات النفسية والحفاظ على الصحة النفسية هو الاستجابة لهذا السؤال: "هل نخرج عن حالة التوازن والهدوء النفسي عند أدنى مشكلة؟". في كثير من الأحيان، يمكن أن تكون الحالات مثل الاكتئاب والقلق والغضب علامات على اضطرابات في الروح وتقلبات في التوازن. هذه المعايير أو بالأحرى هذه التحذيرات هي التي تعبر غالباً ما بصمت عن حالة روحية غير صحية، ولكن يتم تجاهلها في كثير من الأحيان بسبب تكرارها المستمر. ومع ذلك، ليس السبب الوحيد في تجاهل هذه التحذيرات هو تكرارها، بل لها جذور أعمق أيضاً.

للأسف، لا يعتبر الكثيرون أنفسهم إنساناً! هل تبدو هذه الحقيقة عجيبة؟ هل يمكن للإنسان أن يكون إنساناً في واقعه، ولكنه لا يعتبر ذلك عند نفسه؟ نعم، يمكن. عندما يتم تحديد هويتنا من شعور وإدراك ومعرفة بالأمور التقليدية المتفق عليها في الدنيا فقط، لن يكون باستطاعتنا أن نعرّف أنفسنا إنساناً بمعنى حقيقي. فعلى سبيل المثال، الشخص الذي يعاني من ضيق مالي يعتبر نفسه مستضعفاً وفقيراً بدلاً من أن يعتبر نفسه إنساناً، أو الشخص الذي يدير مؤسسة يعتبر نفسه مديراً ملقباً بهذا اللقب الرسمي بدلاً من أن يعتبر نفسه إنساناً، وهناك العديد من الأمثلة الأخرى التي قد نجد أنفسنا متورطين فيها أيضاً. إذا حدّدنا أنفسنا بهذه الطريقة، تكون سعادتنا الروحية وشقاؤها معتمدة على موقعنا ورتبتنا في هذا العالم. وهكذا يصبح من الصعب علينا أن

نكون أصدقاء لذواتنا الحقيقية ولا يعود لتشخيص المشكلات الروحية معنًى، إذ يظل معيارنا للسعادة والسلام بعيداً كل البعد عن المعيار الحقيقي للسعادة والسلام وهو التوازن الروحي. من خلال قراءة هذه السطور والتأمل فيها، نتبين كيف يمكن لعلم الإنسان أن يفيد في تشخيص المشاكل النفسية، وكيف يمكن للنظرة الإنسانية للنفس أن تسهم في تحقيق توازن روحي سليم وممتع.

ناقشنا في هذا المقال وجود معايير متعددة لتشخيص المشاكل النفسية والجسدية وكيف يمكن استخدامها لتحديد حالة الصحة في نفس الجانب. أكدنا أيضاً على أن روحنا بحاجة إلى العناية المستمرة لتحقيق توازن روحي، وأن الخطوة الأكثر أهمية في هذا السياق هي الانتباه إلى إشارات الروح وتحذيراتها والتي غالباً ما تظهر على شكل القلق، والاكتئاب، وعلامات أخرى مماثلة. كما أكدنا أهمية التعرف والتواصل والصدقة مع الذات الحقيقية، ونظرنا إلى النفس على أنها إنسان لتسهيل مسار تشخيص المشاكل النفسية. إذا كان لديك معلومات أو وجهة نظر حول تشخيص المشاكل النفسية، فنحن نرحب بمشاركتها في قسم التعليقات.