



صيدلي إكلينيكي --أخصائي الصحة النفسية



مقدمة :

يطيب لي أن أتقدم بهذا المقال للمشاركة في المؤتمر العربي الثالث لرابطة المدربين العرب (التدريب والكوتشينج استشراف للمستقبل) بمقال تحت اسم ((التدريب والكوتشينج وتحقيق الصحة النفسية وجودة الحياة)).
والله موفق والمستعان.

بسم الله نبدأ وعليه نتوكل وبه نستعين ومنه - سبحانه - نستمد العون والقوة والسداد.

و بعد ,,,

فعملا بوصية القرآن العظيم للنبي الكريم صلى الله عليه وسلم (اقرأ باسم ربك الذي خلق * خلق الإنسان من علق * اقرأ وربك الأكرم * الذي علم بالقلم * علم الإنسان ما لم يعلم *)
فعلى كل شخص عاقل لبيب أن يهتم بالتعلم واكتساب المهارات المطلوبة التي تمكنه من الاستمرار و التأقلم في هذه الحياة و حسن التصرف أمام المستجدات.

ومهما تعلم الإنسان و حاز الدرجات العلمية فلاشك سيظل علمه محدودا و كلما ازداد علما ازداد لله حبا و كان أكثر خشية له فهذه أولى الثمرات المجنية من تحصيل العلم.

{سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم}

اللهم ياعلم آدم علمنا ويامفهم سليمان فهمنا ... اللهم آمين آمين.

وأرجو من الله أن تكون هذه الكلمات في ميزان الحسنات وذخرا لي عند الله.



التدريب والكوتشينج وتحقيق الصحة النفسية وجودة الحياة

بادئ ذي بدء لا بد أن نفرق بين التدريب والكوتشينج والعلاج النفسي فبينهم علاقة وثيقة وبينهم عموم وخصوص.

التدريب:

هو (نشاط يهتم بنقل التعليمات والمعلومات؛ بهدف تطوير الأداء الخاص بالفرد المتلقي لها، أو مساعدته على الوصول إلى الهدف المطلوب).

أو هو (تحديد موضوع معين ومناقشته مع فرد أو عدة أفراد بطرق تدريبية متنوعة للتثقيف وزيادة الوعي).
أو هو (عملية تهدف بشكل أساسي إلى اكتساب الخبرات والمعارف التي يحتاجها الإنسان، والحصول على المعلومات والبيانات التي تنقصه، والمهارات الملائمة والأنماط السلوكية، إضافة إلى العادات اللازمة والضرورية لزيادة معدل كفاءته في الأداء).

الكوتشينج:

طبقاً للاتحاد العالمي للكوتشينج ICF (علاقة شراكة مع العميل في عملية تشحذ الفكر والإبداع لديه، التي تلهم العميل ليضاعف قدراته وشخصيته ومهنته

و ثمة تعريف آخر هو (علاقة تشبه الشراكة بين المدرب والعميل بحيث يكون التواصل بينهما على أسس أخلاقية باستشارة الأفكار والتفكير الإبداعي لزيادة الفرص في النجاح والتقدم وتطوير الذات و تحسين الوضع. و الهدف الأساسي من التدريب و الكوتشينج هو ((تحسين الأداء والتطوير الشخصي والمهني للأفراد)).



أهمية عملية التدريب:

✓ قد لا نجافي الحقيقة إذا قلنا بأن للتدريب مفعول السحر على الإنسان، لاسيما في جانب الثقة بالنفس وتساعد مستوى المعنويات التي تؤدي بدورها إلى تطور مهارات الإنسان بصورة سريعة وأكثر دقة، فالشخص الذي يتدرب على أيدي مدربين ماهرين، سوف يكتشف في وقت قصير بأنه يكتسب قدرات جديدة تقربه من الاحتراف والمهنية العالية في المجال الذي يعمل فيه، وكلما كان التدريب علميا منهجيا، ستكون المنتج أكثر جودة واتقاناً.

في هذه النقطة بالذات تكمن أهمية التدريب، فهو يسهم بصورة فعالة في خلق قاعدة عمالة واسعة تتصف بالمهارات العالية، فعندما يتأكد الفرد بالتجربة، أنه قادر على التطور، وأن اكتسابه المهارات الجديدة أمراً ليس مستحيلاً، عندئذ سيكون أكثر تفاؤلاً وأكثر ثقة بالنفس، فضلاً عن الآثار الصحية الجيدة التي ستظهر عليه، لذا تكمن أهمية دورات تنمية المهارات ومساعدة الإنسان على تعزيز قدراته، وصقل شخصيته وجعله واثقاً من نفسه، وأكثر قدرة على الانخراط في محيطه الاجتماعي، ويستطيع الإنتاج، وإظهار مهاراته ومواهبه التي ستميزه عن غيره، وتمده بسبل النجاح في مجال عمله، وثمة فائدة أخرى ليست مباشرة، تخص إمكانية نقل المهارات إلى الأقران حيث يتأثر الإنسان بما هو جيد ويدخل في مجال المنافسة الإيجابية.

وثمة تجارب فعلية على المستوى العالمي أكدت أهمية المران والتدريب النوعي، وإمكانية إحداث قفزة هائلة في مجال الإنتاج المتمسم بالجودة والتميز.

مؤهلات المدرب والكوتش الناجح :

- *أمين ومخلص في عمله.
- *خبير بالأنماط البشرية.
- *لديه مهارات متنوعة مثل التفكير الإبداعي وقراءة وتحليل الشخصيات والقدرة على التوجيه.
- *مستمع جيد وصاحب حكمة.
- *ذو خبرة في مجالات الحياة المختلفة.



والتدريب والكوتشينج يختلفان عن العلاج النفسي الذي هو من مهام واختصاصات الأطباء النفسيين.

العلاج النفسي:

هو معالجة المرض النفسي أو العقلي أو السلوكي للمريض والمشاكل التي تواجهه في الحاضر أو كانت بسبب مواقف في الماضي.

والعلاج النفسي هو آخر مرحلة يلجأ إليها الشخص المنقل بالهموم والمشاكل ...

إذن: لابد أن ننشر ثقافة التدريب و التوجيه (الكوتشينج والاستشارات) حتى لا نضطر للوصول لمرحلة البحث عن معالج نفسي والدخول في دوامة العلاج.

- فالإنسان الحريص على التعلم والتدريب المستمر والتثقف واكتساب مهارات جديدة يسير بخطى ثابتة نحو النجاح ونحو الاستقرار مما يحقق له الصحة النفسية التي هي مؤشر ودليل من دلائل جودة الحياة.

- والإنسان الذي لم يهتم بما سبق سيلجأ كثيرا لطلب الاستشارات من المتخصصين في مجالات الحياة المختلفة نظراً لقلة خبرته في أمور الحياة

- أما من لم يسع للتدريب والتثقف واكتساب مهارات متنوعة و لم يلجأ لطلب الاستشارة من أهل الخبرة إما لعدم إدراكه بأهمية ذلك أو لعدم سعيه لفهم المستجدات وحل المشكلات وتفكيك الصعوبات فلا شك أنه سيقع في دوامات و صعوبات فتزداد الضغوط النفسية عليه .

لذلك فإن نشر مبادئ ضرورة التدريب في جميع المراحل العمرية أمر هام وضروري جدا لتحقيق الطمأنينة والصحة النفسية.



مقدمة عن الصحة النفسية:

إن الصحة النفسية أمل ينشده الناس كلهم بلا استثناء، ومطلب يود الوصول إليه كل مخلوق - إن الإنسان يبحث دائماً عن السعادة والراحة والنجاة من غوائل الأمراض ويضحى من أجل ذلك بالغالي والنفيس وذلك من قديم الزمان وحديثه - إلا أن هذا الاهتمام ازداد بصورة كبيرة في هذا القرن الصاخب إذ تتسم الحضارة الإنسانية في القرن العشرين وبخاصة في الثلث الأخير منه بزيادة معدلات الإصابة بالاضطرابات النفسية والأمراض العقلية و انحرافات السلوك وغيرها من أنواع الشذوذ السلبي، وتتسحب مثل هذه الزيادة على معظم بلدان العالم إلا قليلاً.

الصحة النفسية :

هي (حالة من الرفاه النفسي تمكّن الشخص من مواجهة ضغوط الحياة، وتحقيق إمكاناته، والتعلّم والعمل بشكل جيد، والمساهمة في مجتمعه المحلي).

و تساعد الصحة النفسية الجيدة في التعامل مع العقبات والصعوبات بمنظور متفائل، وذلك يؤدي إلى تجاوزها وعدم تركها تؤثر في حياة الشخص وإنجازاته.

جودة الحياة :

طبقاً لتعريف منظمة الصحة العالمية 'WHO' فإن تعريف جودة الحياة هو:

(تصور الفرد لمركزه في الحياة في سياق الثقافة وأنظمة القيم التي يعيش فيها وبالنسبة إلى أهدافه التي يستهدفه).



و بتعريف بسيط فإن جودة الحياة هي (الحياة الكريمة في كل تفاصيلها التي تحقق الاستقرار والراحة للفرد).
و تشير جودة الحياة إلى مستوى الراحة والرضا العام الذي يشعر به الأفراد في حياتهم.

مقياس جودة الحياة :

- ▶ 1- إلى أي مدى أحرزت تقدماً في حياتك ؟ هل حققت ماتريد خلال الخمس سنوات الماضية ؟
- ▶ 2- هل تشعر بالرضا النفسي والاستقرار ؟
- ▶ 3- فتش عن هذه القيم والمهارات داخلك (الحكمة و التفكير الإبداعي - الشغف وكسر الروتين - الابتكارية - إقامة العلاقات السليمة - الحرص على التنشيف و التدريب المستمر)



- ▶ 4- تحقيق التوازن المطلوب.

نموذج استبيان جودة الحياة :

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdnzAhsd0Mw5TDu5e0Nid4xhhwO8Snzx16oSGFX-cOVq2esiQ/viewform>

جودة الحياة أمر مهم للجميع حيث ترتب على جودة الحياة العديد من الفوائد والأثر الإيجابي على الأفراد والمجتمع بشكل عام . فعندما يكون لدينا جودة حياة مرتفعة، نشعر بالسعادة والرضا الذي ينعكس على صحتنا العامة وحيويتنا . كما يؤثر ذلك على علاقاتنا الاجتماعية ونجاحنا المهني، مما يؤدي في النهاية إلى تحقيق الرفاهية الشخصية والنجاح في الحياة.



دور التدريب والكوتشينج في تحقيق الصحة النفسية:

1- إحرار التغيير والتطوير و التدريب على اقتناص الفرص.



2- اكساب المتدرب مهارات جديدة.



كيفية اكتساب مهارات جديدة بسرعة وإتقان
مختصر المعرفة

3- تنظيم الأفكار و معرفة الخطوات الصحيحة.

4- اكتشاف ماركتك الشخصية و الكاريزما الخاصة ومفتاح شخصيتك.

5- حل المشكلات بطرق صحيحة واختيارات مرنة مناسبة لشخصيتك.

6- تدريب الشخص على التخطيط والقيادة والتوجيه وإحداث طفرة.



سبل تحقيق الصحة النفسية من وجهة نظر الدراسات النفسية الحديثة:

- 1- إشباع الحاجات الأولية والشخصية: ويقصد بالحاجات الأولية ، الحاجات العضوية أو الفسيولوجية كالحاجة إلى الطعام، أما الحاجات الشخصية فهي الحاجات الاجتماعية النفسية كالحاجة إلى الانتماء وغيرها.
- 2- تقبل الذات: ويقصد به أن يتقبل الفرد ذاته بضعفها وقوتها، وأن يشعر بالرضا عن الحياة التي يعيشها في الحاضر، ويخطط للمستقبل بما يتفق وما هو عليه حقيقة.
- 3- القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية: إن الشخص الصحيح هو الذي يستطيع أن يتحكم في رغباته وأن يكون قادرا على إرجاء بعض حاجاته، والشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يعتبر نفسه مسؤولا عن أعماله ويتحمل هذه المسؤولية عن طيب خاطر.
- وقد أطلق عليها أحد الباحثين القدرة على التحكم في الذات وكذلك حددها سيرز وآخرون بمقاومة الغواية والإغراء والتهديب الذاتي.
- 4- اكتساب الفرد العادات والمهارات السليمة التي تساعد على إشباع حاجاته: وهي أمور يتعلمها الفرد في مراحل حياته المبكرة ولذا نجد أن الصحة النفسية أو التكيف أو الأمراض النفسية هي في الواقع محصلة لما مر بالفرد من خبرات وتجارب ومهارات اكتسبها من بيئته الأولى، وهذا يدل على أهمية التربية والتنشئة الاجتماعية وأثرها المهم على النفس صحة ومرضاً، كما أكدت ذلك كثير من الدراسات النفسية .
- 5- التعاون والتفاعل والمبادأة: إن الشخص السوي هو الذي يستطيع أن يحقق الطبيعة الاجتماعية وهي التعاون الذي يعتمد عليه الآخرون، كما أنه يقرر في الوقت نفسه حاجته إلى الآخرين.
- وإلى ذلك أشار مصطفى بالضرورة على التضحية وخدمة الآخرين وجعلها من أهم سمات الشخص الذي يريد أن يتمتع بالصحة النفسية .



والتفاعل شيء أساسي للصحة النفسية وهذا ينبني على إدراك الإنسان لما حوله، فإدراك الفرد الواقع الاجتماعي حوله، والتعامل المثمر معه، ومواجهة ظروفه الطارئة تمايز هذه كلها تؤلف طرقاً في مسألة التفاعل بين الفرد ومحيطه.

6- المحافظة على الثبات النفسي والنضج الانفعالي: ويتمثل في عدم التردد المتكرر، وفي الثبات المناسب فيما يتصل بالاتجاهات التي يستخدمها الشخص من شئون الحياة المختلفة ثباتاً يسمح للملاحظ بأن يتنبأ بما يحتمل أن يفعله ويشير إلى ذلك أحمد عبدالخالق بالاتزان الانفعالي والثبات الوجداني، ووجود حالة من التماثل بين الانفعالات و مشيراتها.

7- المسايرة والمرونة: وذلك لكي يتجنب الإنسان المصادمة والصراع مما يؤثر سلباً على حياته فالمسايرة أو المسالمة تعني خضوع الفرد للظروف والأحوال التي يعيش فيها فيسالم الجماعة، ويخضع لنظمها ويتكيف مع أهدافها .

أما المرونة فقريبة من المسايرة إلا أنها تعني استجابة الفرد للمؤثرات الجديدة استجابات ملائمة، فالشخص غير المرن لا يتقبل أي تغير يطرأ في حياته.

8- اتخاذ أهداف واقعية: وذلك أن يضع الفرد أهدافاً ومستويات للطموح، ويسعى للوصول إليها وحينئذ لا يكون البعد شاسعاً بين فكرة الشخص عن نفسه وبين الأهداف ومستويات الطموح التي وضعها لنفسه . وقد أطلق نعيم الرفاعي، مسمى بين طاقات الشخص وإنجازاته مشيراً إلى أن من دلالات الاضطراب النفسي هو عدم تمكن الفرد من جعل طاقاته الجسدية والنفسية أمراً واقعياً بحيث تعمل في كامل حدود ما تستطيعه، وإلى ذلك أشار (إسماعيل) وسماه مستوى الطموح فقال :

«... فالتوافق المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال بل معناه الجهد والعمل المستمر طبقاً لخير ما يمكن أن يتصوره الغير من مبادئ، ولكي يتحقق يجب أن تكون الأهداف واقعية وفي إطار إمكانيات الفرد».

9- القدرة على المواجهة: يشير بصورة مباشرة إلى مواجهة الصراعات والإحباطات والأزمات والشدائد التي يتعين على الفرد مواجهتها (ط)، وقد أشار إلى ذلك «شنايدرز» بالتكامل بين العواطف والتحكم بالصراع والإحباط.



10- العناية بالصحة الجسمية والبدنية: إذ لا شك أن الصحة الجسدية والبرء من الأمراض العضوية ينتج أفعالا نفسية من نوع خاص تعرف بالصحة النفسية.

ومن ثم يمكن القول بأن الصحة النفسية والصحة الجسدية متكاملتان متطابقتان كالبنيان المرصوص يشد بعضه بعضا، ترتبطان معا أيما ارتباط وأوثقه ، يؤثر اضطراب أحدهما في الآخر تأثيرا كبيرا.

دراسة أثر التدريب على الصحة النفسية :

أكدت دراسة صدرت عن جامعة زيورخ السويسرية، أن الحرص على تنمية المهارات والتدريب لتنمية القدرات الشخصية، تساعد كثيرا في تعزيز الشعور بالثقة بالنفس وتنمي الشعور بالنفاؤل والأمل، وتقضي على الشعور بالعزلة وتعزز حب التطلع الى الأفضل واكتساب المعرفة، ما يعني تطوير مهارات الفرد والتأثير في من هم على مساس بتجربة وطرائق تطوره.

ولعل أهم ما يعكسه التدريب على شخصية الإنسان أو العامل المتدرب، يظهر في جانبين هما الجانب النفسي والمعنوي.

وقد ذكرت الدراسة التي قدمها مجموعة من الباحثين في علم النفس بالجامعة أنها تمكنت للمرة الأولى في العالم من متابعة الأثر النفسي والمعنوي لمن يحرص على تنمية قدراتهم الشخصية والمهارات، عن طريق التدريبات المتخصصة والدورات التعليمية ذات الصلة، فرصت تقدما هائلا في توجهاتهم المهنية والصحية، فلا ينحصر التقدم في جودة الإنتاج وإتقانه، وإنما ينعكس ذلك على الصحة النفسية وحتى العضوية للإنسان. واستندت الدراسة على أبحاث ميدانية أكدت أن تقوية شخصية الإنسان تكون أكثر نجاحا من خلال البحث عن الجوانب الايجابية في النفس البشرية بشكل عام، وكشفت الدراسة أن النواحي الايجابية للحالة النفسية للإنسان التي تؤدي إليها الدورات التدريبية المتخصصة، لا تكمن فقط في الكشف عن المهارات الشخصية، وإنما أيضا في كيفية تنميتها وتعزيز القدرات الشخصية في المجالات التي يميل إليها كل شخص.



هنا يبدو تأثير التدريب جليا في شخصية المتدرب ويجعله ذلك مندفعاً في تحسين الإنتاج نوعاً وكمّاً، لأنه سيكون أكثر انسجاماً مع عمله، ويرافقه شعور بالقبول وينعكس ذلك على صحته بصورة أفضل بكثير من العامل أو الإنسان الذي لا يحصل على فرص كافية لتطوير مهاراته وإمكانياته.

وقد وعت المجتمعات المتطورة، وحكوماتها الجادة، أهمية التدريب، فضلا عن القطاع الخاص الذي أدرك أهمية الإطراء والتشجيع وزج العمالة في دورات نوعية لزيادة مهاراتهم، ليعود ذلك بأرباح هائلة لرب العمل، هكذا تبدو أهمية تطوير المهارات غاية في الأهمية، لذا على الجهات المعنية الحكومية والأهلية أن تهتم بالغ الاهتمام في هذا المجال الذي يتعلق ببناء شخصية الإنسان وبلورة قدراته وصقل مواهبه الأمر الذي ينعكس على مجمل نشاطاته الفكرية والعملية، وإذا كنا نتفق أن الفرد عضو من مجتمع واسع وكبير وإن مجموع الأفراد يشكلون المجتمع، لذا فإن المجتمع كله سيكون منتجا وقادرا على العطاء الأفضل فيما لو تنبّهت الجهات المعنية الى الفوائد الكبيرة التي تقدمها تنمية القدرات لأفراد المجتمع من خلال الممران والتدريب المهني الوافي، لذلك هناك دول وقطاعات عمل أهلية رصدت أموالا طائلة لتدريب موظفيها وعمالها، فالمهارات العالية هي المقياس الأول لديهم في الحصول على وظيفة ما.

بالطبع لم تأت تجارب التدريب جزافاً، ولا يمكن للجهات المشرفة على العمل والإنتاج أن تقدم الملايين أو المليارات من دون طائل، فحين يصرف رب العمل مليوناً واحداً على التدريب، فإن ذلك سوف يعود عليه بأموال مضاعفة، وقد تم دراسة هذه النتائج بدقة. فأصبحت من أهم مبادئ المالكين للمشاريع الإنتاجية، فقد اعتمدت الدراسة المذكور في أعلاه على نتائج متابعة 178 حالة لأشخاص بالغين تم اختيارهم عشوائياً لضمان تنوع انتماءاتهم واهتماماتهم ثم وزعوا على ثلاث مجموعات اهتمت الأولى بتنمية مهارات حب المعرفة والعرفان بالجميل والتفاؤل والثانية ركزت في تنمية اهتمامات الفرد بالابتكار والتعامل الجماعي وحب التعلم بينما اهتمت الثالثة بتنمية مهارات التخطيط بعيد المدى والتخطيط الايجابي.



وأظهرت نتائج متابعة حالات المشاركين بعد عشرة أسابيع من التدريبات المتواصلة ارتفاع معدلات الشعور بالتفاؤل والإقبال على الحياة لدى المشاركين في المجموعة الأولى في حين ارتفعت نسبة الشعور بالطموح الايجابي والرغبة في التطوير والتجديد لدى أعضاء المجموعتين الثانيةين.

وأوضحت الدراسة ان القاسم المشترك بين جميع المشاركين هو الشعور بالرضا النفسي والقناعة المعنوية بشكل ايجابي واستطاعتهم تقديم المزيد في المجالات التي يرون أن لديهم

إمكانيات متميزة فيها فضلا عن إمكانية التحكم في مشاعرهم أثناء الاختيار بين أكثر من حل لمشكلة مطروحة وصولا الى أفضلها وتعزيز الشعور بالإصرار وصولا الى النجاح.



النتائج:

- 1-التدريب و التثقيف يدفعان إلى المشاركة الفعالة والمشاركة الفعالة تحمي من الاضطرابات النفسية.
- 2-التدريب يعني التغيير و التغيير هو مفتاح الفرص و من يستفيد من الفرص ينجح.
- 3-المشاركة الفعالة في المؤتمرات و اللقاءات تضمن الاستقرار والالتزان النفسي مما يحقق الصحة النفسية للمتدرب وتوفير بيئة صحية.
- 4-إن تحقيق جودة الحياة يحتاج منا الى مزيد من العمل لنشر ثقافة التدريب بين أبناء الوطن العربي وتوجيه الشباب نحو الطرق الصحيحة لاكتساب المهارات.
- 5-التدريب عن بعد بوابة المستقبل و لا مكان لمن لم يحرز تقدما في هذا الأمر.

التوصيات :

- ✓ الدعوة إلى عقد مزيد من المؤتمرات و اللقاءات عن التدريب و الكوتشينج تجمع بين المدربين من مختلف الدول العربية.
- ✓ بذل الجهد في توجيه نحو التثقيف و التدريب و استخدام التكنولوجيا و التدريب عن بعد.
- ✓ تبني فكرة الدعوة إلى المشاركات الفعالة كعلاج معرفي سلوكي في بداية المرض النفسي.
- ✓ نشر ثقافة التدريب الفعلي بين طلاب المدارس و الجامعات.



المراجع :

- 1- الصحة النفسية وتطوير المهارات ” علي حسين عبيد ”
- 2- تدريب المشاعر ” بيتر بوبر ”
- 3- التدريب عن بعد بوابة لمستقبل ” مدحت أبو النصر ”
- 4- التدريب الرائع ” جولي ستار ”
- 5- الصحة النفسية ” تريفور باول ”

وفي نهاية المقال لا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر والامتنان لرابطة المدربين العرب على التكرم بالمشاركة في هذا المؤتمر المتميز و إلى مزيد من التقدم و البناء و جودة الأداء .

د/ أنس المغربي

القاهرة - جمهورية مصر العربية

في 1/10/2023