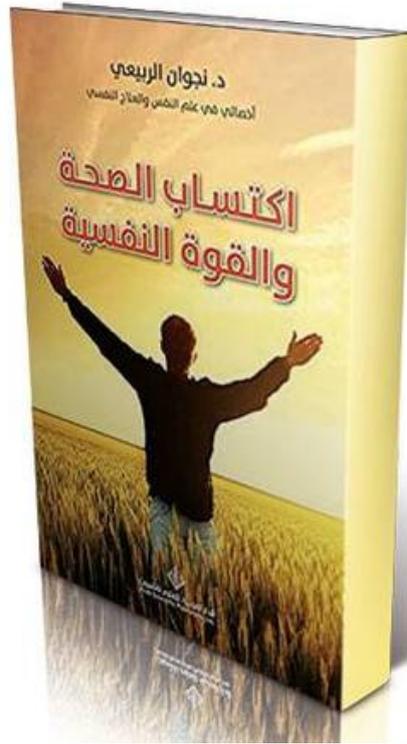


التصالح مع الواقع مفتاح الصحة النفسية



ما هي الصحة النفسية، وما هي القوة النفسية؟ الصحة النفسية هي حالة من التصالح مع النفس والواقع، وإدراك القدرات الذاتية للإنسان وتفعيلها في مختلف المواقف، إضافة إلى قابلية التغلب على مشاعر الغضب، والقلق، والكآبة. أما القوة النفسية فهي القدرة على التحلي بالمرونة وتجنب التطرف، والاستقلال والتوازن العاطفي، والتعامل مع ضغوط الحياة بهدوء وكفاءة، فضلاً عن الاهتمام بالصحة البدنية من خلال اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة الرياضة، والحصول على قسطٍ كافٍ من النوم. وهناك طرق لاكتساب الصحة والقوة النفسية وفقاً لبعض المبادئ المستمدة من علم النفس الإرشادي، وعلم النفس العيادي، ويسمى أيضاً بعلم النفس السريري أو علم النفس الإكلينيكي والعلاج السلوكي المعرفي.

وفي كتابه «اكتساب الصحة والقوة النفسية»، الصادر عن الدار العربية للعلوم، يهدف الدكتور نجوان الربيعي الأخصائي في علم النفس والعلاج النفسي إلى تعريف القارئ بهذه المبادئ العلمية التي لا تمت بأي صلة إلى بعض مجالات تطوير الذات التي تفتقر إلى الدراسات والأبحاث العلمية لدعم ادعاءات المروجين لها، فأصحاب تطوير الذات لا يستندون إلى أي خلفية علمية حقيقية.

والمبادئ المطروحة في هذا الكتاب قادرة على مساعدة وتطوير أي شخص يرغب في تبنيها كمنهج لاكتساب الصحة والقوة النفسية. ويصبح تحقيق أعلى مستويات السعادة والنجاح في غاية سهولة المنال لمن يتمتع بالقدر الكافي من الصحة والقوة النفسية في مواجهة الحياة.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.