

الإصدار المكتبي لمؤسسة العلوم النفسية العربية،
الانتشار الرابع والثلاثون

علم النفس الإيجابي

مأخذه ومطلقاته النظرية وأماجه التطبيقية

د محمد السعيد عبد الجواد أبو كلوة



علم النفس الإيجابي

ماحيته ومنطلقاته النظرية وأفاقه المستقبلية

د محمد السعيد عبد الجواد أبو كلوة

الفهرس

| | |
|----|---|
| 5 | تقديم |
| 10 | تصدير عام بقلم المعد |
| 19 | 1. مقدمة |
| 21 | 2. تعريف علم النفس الإيجابي. |
| 29 | 3. منظور علم النفس الإيجابي |
| 29 | 4. نقد علم النفس التقليدي. |
| 33 | 5. الفروق بين التفكير الإيجابي وعلم النفس الإيجابي. |
| 35 | 6. الدماغ السلبي |
| 36 | 7. دور الانفعالات الإيجابية. |
| 41 | 8. تناقض أو مغالطة أو المفارقة في علم النفس الإيجابي |
| 47 | 9. قصة علم النفس الإيجابي. |
| 55 | 10. أفكار رئيسية في مجال علم النفس الإيجابي: التدفق. |
| 60 | 11. أفكار رئيسية في علم النفس الإيجابي: التأسيس على أو بناء مكامن القوة. |
| 64 | 12. أفكار رئيسية في علم النفس الإيجابي: مكامن القوة الأصيلة أو المميّزة Signature strengths. |
| 66 | 13. أفكار رئيسية في علم النفس الإيجابي: علم النفس الإيجابي وتقدير الذات ¹⁶ . |
| 67 | 14. علم النفس الإيجابي: الحدود والانتقادات. |
| 72 | سلسلة علم النفس الإيجابي: سيكولوجية التمكين وتمسّين نوعية الحياة |
| 74 | مراجع النص |
| 80 | مقتطفات |

علم النفس الإيجابي: ملامحه ومنطلقاته النظرية وأفاقه المستقبلية

بسم الله الرحمن الرحيم

" من عمل صالحًا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن، فلنحيينه حياة طيبة، ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون " .

صدق الله العظيم. (سورة النحل، الآية: 97).

بسم الله الرحمن الرحيم

(إن الذين قالوا آمنا بالله ثم استقاموا تتنزل عليهم الملائكة أن لا تخافوا ولا تحزنوا وابشروا بالجنة التي كنتم توعدون).

صدق الله العظيم. (سورة فصلت، الآية: 30).

بسم الله الرحمن الرحيم

(إن الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون).

صدق الله العظيم. (سورة الأحقاف، الآية: 13).

بسم الله الرحمن الرحيم

" ومن يُهنّ الله فما له من مُكرمٍ، إن الله يفعل ما يشاء "

صدق الله العظيم. (سورة الحج، الآية: 18).

تقديم



بقلم أ. د. عبد الستار إبراهيم

سيكتشف صاحب أي نظرة تقييمية أمينة لتطور مناهج العلاج النفسي في علم النفس والطب النفسي المعاصر أن هناك

إرثاً ضخماً من الإنجازات تحقق في وسائل تشخيص و طرق علاج مختلف الأمراض العقلية والاضطرابات النفسية. لكن هذه الإنجازات بالرغم من ضخامتها لم تمنع من تطور إحدى المعضلات الأساسية التي تواجه ممارسة العلاج النفسي عندما نكتشف أن المعضلة الأساسية التي تواجه تطور العلاج النفسي الحديث ليست في مقدار الانجازات التي تحققت في وسائل التشخيص و طرق العلاج ، و إنما في التوجهات التي فرضت نفسها على الممارس النفسي في تقليد النموذج الطبي في تعامله مع شتى الاضطرابات النفسية بصفاتها أمراض كأى أمراض عضوية أخرى، أي مثل دور الطبيب في حالات المرض العضوي يبدأ دوره بتشخيص المرض و ينتهي دوره عندما يتحقق بأن المرض قد أزيل أو في طريقه للزوال.

خبراء الصحة النفسية و أعلام العلاج النفسي المعاصر يتفقون اليوم أن العلاج النفسي عملية تختلف عن العلاج الطبي من حيث أدواته التشخيصية كما أن أهدافها لا تنتهي بالتخفف من المرض أو إزالة أعراض الاضطراب النفسي فحسب. إن العلاج النفسي، بعبارة أخرى، لا يمكن أن يحقق فاعليته دون أن تتطور أدواته التشخيصية و تطوع لاكتشاف الجوانب و القوي الإيجابية في الشخصية و دون أن تتطور تقنياته في العلاج النفسي بهدف تنمية تلك الجوانب الإيجابية و القوي الشخصية و وضع البرامج الملائمة لتعزيزها وتطويرها.

وتمشيا مع منطق هذه اللحظة التاريخية من تطور العلاج النفسي، تطورت معها تيارات من التفكير بهدف إثراء عمليات العلاج النفسي من بينها و أهمها على الإطلاق ما يعرف اليوم بحركة علم النفس الإيجابي.

حركة علم النفس الإيجابي يحدها في عمومها توجه من التفكير تتم على أساسه معالجة مختلف القضايا النفسية والاجتماعية التي يهتم بها علماء النفس، ومن بين هذه القضايا الأساسية التي قطع فيها الاتجاه الإيجابي السيكولوجي شوطا لا بأس به ما يتعلق بقضايا فهم المرض النفسي و علاجه.

علماء النفس الإيجابي يتفقون بشكل عام بالرغم من بعض الاختلافات النظرية بينهم في أن الاضطراب النفسي من قلق أو خوف أو كآبة لا يجب النظر إليه ولا أن نتعامل معه كما نتعامل مع أي مرض عضوي ينتهي علاجه بالتخلص من أعراضه المرضية. الواقع أن العلاج النفسي الإيجابي لا يتوقف بالتخلص من الأعراض بل يبدأ بالتخلص من الأعراض، أي أن علاج الأعراض المرضية ماهو إلا نقطة بداية لما يجب أن تتطور له بعد ذلك حياة المريض النفسي من انجازات و تغيرات إيجابية بعد التخلص من حشائش الضرر النفسي التي تسببت فيها أعراض المرض. بعبارة أخرى، علاج المرض النفسي لا يتوقف بالتخلص من أنواع السلوك المرضي و لا من الأفكار و الأبنية المعرفية التي تستند عليها هذه الأعراض، بل أيضا بالتركيز على الجوانب الإيجابية وجوانب الصحة والقوة لتغذيتها بالمزيد من التطوير و الدعم. الصحة. ولهذا فمحك فاعلية العلاج النفسي والحكم بالصحة النفسية أو العقلية تتطلب التخلص من المرض والتخفف من الأعراض التي تصيب الشخص نتيجة لهذا المرض، وتتطلب فضلا عن هذا أن يتسم سلوك الفرد بخصائص صحية جديدة يمكن من خلالها أن نحكم عليه بأنه مثلا أصبح يتصف بالإيجابية والفاعلية والرضا النفسي وغيرها من الصفات الدالة على الصحة النفسية والاتزان الاجتماعي والوجداني.

هناك أيضا كثير من الدلائل تقدمها لنا الممارسة الإكلينيكية وبينت أن تركيز العلاج على جوانب القوة وإعانة الشخص على اكتشاف الجوانب الإيجابية في

تفكيره وسلوكه تحقق له أو لها كثيرا من النجاح في العملية العلاجية. والتفكير الإيجابي لحسن الحظ أسلوب ومهارة وفن يمكن لنا أن نتعلمه ونتدرب عليه. ويشهد المتابع للتطور في فنون العلاج النفسي، يشهد في الفترة الراهنة نقلة جوهرية في عمليات العلاج النفسي بالتركيز على تدريب ودعم جوانب القوة في الشخصية، وتثبت أن هذا النوع من التدريب لا يقل قيمة عن مجرد التخلص من أعراض المرض والاضطراب لما يساهم به من تغيير وتطوير الشخصية. من هنا يشعر الإنسان بسعادة حقة عندما يجد كتابا عن علم النفس الإيجابي بهذا الوزن و بهذا الجهد الذي بذله في تأليفه الدكتور محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة.

في هذا الكتاب ستجد تركيزا مكثفا من الكاتب على نظرية هامة من نظريات علم النفس الإيجابي التي تطورت على يد "مارتين سليجمان" الرئيس السابق للجمعية النفسية الأمريكية و زميله "سيتشيمالي". وبالرغم من أن حركة علم النفس الإيجابي لم تبدأ بنظريات سليجمان و سيتشيمالي و لن تنته بانتهاء أفكارهما في هذا الصدد، فسيبقى لوجهة نظرهما الوزن المعاصر الأكبر في تطور هذه الحركة، ومن هنا تأتي أهمية كتاب الدكتور أبو حلاوة، في اعتقادي أنه فبتناوله لأبعاد هذه النظرية و وضع إصبعه مبكرا في تراثنا العربي على أبعاد حركة العلاج الإيجابي في أفضل و أهم مدخل لفهم هذه النظرية وتطورها على المستويين الأكاديمي و التطبيقي. فانت ستجد في هذا الكتاب مدخلا سلسا للتعرف على هذا الفرع بصفته من أحد فروع علم النفس الأساسية التي تركز على تحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للإنسان إلى ما هو أبعد من مفهوم التخلص من الأمراض النفسية بمعناها التقليدي. و الاهتمام فضلا عن ذلك و أكثر من ذلك بما هو أبعد من المفهوم الطبي التقليدي و ذلك بالتركيز على محددات السعادة البشرية و من ثم إتاحة الفرص التي تمكنا من توظيف طاقات القوي التي نملكها الي أقصى حد ممكن ووصولاً إلى الرضا عن الذات و عن الآخرين و عن العالم بصفة عامة. وبصورة عامة،

و ما يجعل من علم النفس الإيجابي من إحدى النظريات الأساسية التي سترتبط بتطور علم النفس و بتطور العلاج النفسي و علم النفس الاكلينيكي بشكل خاص ما تكشفه لنا البحوث (الآلاف منها على أضعف تقدير) التي تبين أن الفرد الإيجابي شخص سعيد يتصف بالرؤية المشرقة، والمقدرة على إدارة الأزمات و بمشاعر إيجابية متفائلة، الشخص الإيجابي يتسم فضلا عما يميزه أو يميزها من سلوك التفاوض و الرضا والازدهار ، يتسم بتعدد استراتيجيات المواجهة الإيجابية والضبط الشخصي للمشاعر والأفكار السلبيه عند مواجهة مختلف التوترات و ضغوط الحياة. وهو - أو هي - يتميز بالقوى والموارد النوعية الإيجابية التي تتعزز بما يملك من مشاعر السعادة والرضا عن الحياة. إنه لايحقق فوزه بالتحرق امن قسوة الماضي والاكتفاء باتخلص من برائن الاضطراب النفسي، ولكن أيضا بقدراته التطورة على تخطي الفشل، وتحمل الصعاب و الصمود في مواجهة مواقف و ضغوط الحياة ليخرج منها فائزا و محققا الفوز لذاته و للآخرين من حوله،

وستعلم من هذا الكتاب أن وصف مفهوم الإيجابية يعتبر مدخلا مناسباً أيضا لتعريفها، فمن السهل دائما أن نتعرف على المفاهيم النفسية بوصف محتواها من أن نعرفها بتعريف جامع مانع. ومن ثم يمكن وصف الإيجابيين من الناس بانهم طائفة متنوعة ولكن تجمعهم صفات مشتركة عندما يتطلب الأمر منهم القيام بالتصرف في مواقف التوتر و الضغط النفسي. فبسبب ما يتبنونه من معتقدات نجدهم يتصرفون بدرجة عالية من الكفاءة والعقلانية والفاعلية الاجتماعية و في إطار من الصحة النفسية على المستوى الفردي والاجتماعي . بعبارة أخرى، لا يمكن النظر للتفكير الإيجابي بمعزل عن الجوانب الأخرى من الشخصية بما فيها:

كتاب الدكتور أبو حلاوة يشتمل على جوانب كثيرة وأدلة مفصلة من البحث العلمي والتنظير ستجعل منه مرجعا رئيسيا من المراجع المبكرة البارزة في المكتبة العربية وفي أي برنامج دراسي لتنمية المهارات الاكلينيكية في العلاج النفسي الإيجابي. وبتركيزه على أهم نظريتين معاصرتين في علم النفس

الإيجابي- عند " سليجمان" و :سيتشيناهاي"- جعلت منه إضافة متميزة ورصينة لهذه الحركة في اللغة العربية من حيث تعريفنا بابعاد هذه النظرية و متضمناتها وهي إضافة تحسب له دون شك. وأثق شخصيا أن قدرة المؤلف على استيعاب أكثر الجوانب تعقيدا من هذه النظرية كما تبذت في هذا الكتاب ستمكنه مستقبلا من أن يتطور بها على المستوي التطبيقي والاكليني وقضايا الممارسة المهنية وهو ما ننتظره منه قريبا إن شاء الله.

الأستاذ الدكتور: عبدالستار إبراهيم

قرية الياسمين جريناند- مدينة أكتوبر- مصر

يوليو 2010

تصدير عام بقلم المعهد

تصدير عام بقلم المعهد

ما هو علم النفس الإيجابي؟ من أين أتى؟ وإلى أين هو ذاهب بنا؟ هذه أسئلة يجب التوقف عندها لإعطاء صورة متكاملة نسبيًا عن هذه الحركة الجديدة والمعاصرة في مجال علم النفس. وعند تعريف علم النفس الإيجابي يجب التمييز بين مسارين للتعريف، الأول ما يصح تسميته المستوى ما بعد النفسي **the meta-psychological level** [ما وراء النفسي]، والذي يؤصل لفكرة أن الهدف الرئيسي لعلم النفس الإيجابي إعادة التوازن لعلم النفس على مستوى البحث العلمي والممارسة التطبيقية، أما المستوى الثاني فهم المستوى البراجماتي **the pragmatic level** [التوظيفي/العملي] والذي يهتم بما يقوم به أو يؤديه من يسمون علماء نفس علم النفس الإيجابي فيما يخص بحوثهم، والتطبيقات الخاصة بهذه البحوث، ومجالات اهتمامهم¹.

واستخدم عبر صفحات هذا الكتاب هذا التمييز بين المستويين المشار إليهما في تشكيل البناء العام لملامح علم النفس الإيجابي. كما ركز المعهد بصورة واضحة على تحديد القضايا التي يهتم علم النفس الإيجابي بدراساتها والآفاق البحثية والتطبيقية الجديدة التي يعد هذا الفرع الناشئ بالولوج فيها.

ومصطلح **علم النفس الإيجابي** من المصطلحات التي صاغها مارتين إي بي سيلجمان، ويمثل حركة في علم النفس تهتم بكل ما هو إيجابي في شخصية البشر أكثر من ما هو سلبي، ليخلص علم النفس من تركيزه الشديد على الجوانب السلبية للخبرة الإنسانية - قلق، اكتئاب، ضغوط - وكل ما هو مدرج في الفئات

المرضية في الدليل الإحصائي التشخيصي الرابع للجمعية الأمريكية للطب النفسي. ويحاول علم النفس الإيجابي إعادة التوازن لعلم النفس، وتشجيع علماء النفس على محاولة الإسهام في دراسة الأبعاد والجوانب الإيجابية للحياة، وليس الاهتمام فقط بالجوانب أو الأبعاد السلبية. ومن بين أهم أهداف علم النفس الإيجابي إنتاج تصنيف للفضائل والسجايا الإنسانية ومكامن القوة البشرية الإيجابية كطرح مضاد للدليل التشخيصي الإحصائي الخاص بالاضطرابات والأمراض النفسية، بغية تمكين البشر من السعادة بمعناها الإيجابي الإنساني الحقيقي والمتمثلة فيما وصف [راحة البال أو التمتع الذاتي].

إطار شارح: قوة علم النفس الإيجابي.

ما المقصود بعلم النفس الإيجابي؟

😊 تعبير يقدم وصفًا عامًا لمصطلح لاهتمام بحثي يدرس كل ما يمكن أن يجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تُعاش.

😊 الدراسة العلمية ل: الانفعالات الإيجابية، السمات الشخصية الإيجابية، والمؤسسات الإيجابية التي تمكن الأفراد من الإحساس بالرفاهية والسعادة أو التمتع الإنساني العام.

😊 قدم كحركة جديدة في التيار العام لعلم النفس بدءًا من سنة 1998 على يد كل من مارتين سيلجمان وميهالي سكرزنتميهالي، كتوجه مضاد لتركيز علم النفس على الاضطرابات النفسية وعلم النفس المرضي.

1

ومن بين أهم ملامح علم النفس الإيجابي أيضًا رفضه التام لما يعرف بالنسبية الأخلاقية *moral relativism* ويؤسس هذا الرفض على أن هناك سمات أخلاقية معينة تتضمن طرقًا متعددة للتعبير عنها تحظى باعتراف وتقدير الغالبية العظمى من البشر العاديين في كل الثقافات. وأن الالتزام بهذه السمات والفضائل الأخلاقية والتعبير عنها سلوكيًا يزيد من احتمالات السعادة.

ومن الملامح الأخرى المميزة أيضاً لعلم النفس الإيجابي تمييزه بين اللذة البدنية وعملية الإشباع النفسي والسعادة النفسية الغامرة التي تتحقق للإنسان عندما يعيش حالة التدفق State of Flow أثناء التعامل مع مهام وأعمال تستغرق ذاته في حالة عامة من الوله والعشق والهبام لدرجة نسيان الذات والآخر والسياق والوقت.

وعلم النفس الإيجابي فرع من فروع علم النفس يركز على تحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للإنسان إلى ما هو أبعد من مفهوم الصحة النفسية بمعناه التقليدي. ويهتم علماء نفس ذلك الفرع ببحث محددات السعادة البشرية والتركيز على العوامل التي تقضي إلى تمكين الإنسان من العيش حياة مرضية ومشبعة يحقق فيها طموحاته ويوظف فيها قدراته إلى أقصى حد ممكن ووصولاً إلى الرضا عن الذات وعن الآخرين وعن العالم بصفة عامة.

وكتخصص علمي يهتم علم النفس الإيجابي بتحقيق هدف عام مفاده فهم وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد، المؤسسات، والمجتمعات من الازدهار، وذلك من خلال توظيف كل أفضل ما في الطرق العلمية في دراسة مشكلات البشر وتخليصهم من صور المعاناة النفسية لا بالتركيز على هذه الصور المختلفة أو المرضية بل فبالتركيز على ما في الإنسان من مكامن قوة وفضائل إنسانية إيجابية، ويؤمن أنصار علم النفس الإيجابي بأن الكشف عن هذه المكامن والفضائل وتعهدها بالرعاية والتنمية، يفضي بذاته إلى فهم الإنسان لذاته وحثه على تغيير طرق تفكيره السلبي في ذاته وفي العالم وفي الآخرين وبالتالي التخلص من أهم وأول مصدر من مصادر تعكير صفو الحياة، ألا وهو التفكير السلبي (Seligman&Csikszentmihalyi,2000).

ومن بين أهم ملامح علم النفس الإيجابي أيضاً رفضه التام لما يعرف بالنسبية الأخلاقية moral relativism ويؤسس هذا الرفض على أن هناك سمات أخلاقية معينة تتضمن طرقاً متعددة للتعبير عنها تحظى باعتراف وتقدير الغالبية العظمى من البشر العاديين في كل الثقافات. وأن الالتزام بهذه السمات والفضائل الأخلاقية والتعبير عنها سلوكياً يزيد من احتمالات السعادة.

ومن الملامح الأخرى المميزة أيضاً لعلم النفس الإيجابي تمييزه بين اللذة البدنية وعملية الإشباع النفسي والسعادة النفسية الغامرة التي تتحقق للإنسان عندما يعيش حالة التدفق State of Flow أثناء التعامل مع مهام وأعمال تستغرق ذاته في حالة عامة من الوله والعشق والهبام لدرجة نسيان الذات والآخر والسياق والوقت.

وعلم النفس الإيجابي فرع من فروع علم النفس يركز على تحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للإنسان إلى ما هو أبعد من مفهوم الصحة النفسية بمعناه التقليدي. ويهتم علماء نفس ذلك الفرع ببحث محددات السعادة البشرية والتركيز على العوامل التي تقضي إلى تمكين الإنسان من العيش حياة مرضية ومشبعة يحقق فيها طموحاته ويوظف فيها قدراته إلى أقصى حد ممكن ووصولاً إلى الرضا عن الذات وعن الآخرين وعن العالم بصفة عامة.

وكتخصص علمي يهتم علم النفس الإيجابي بتحقيق هدف عام مفاده فهم وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد، المؤسسات، والمجتمعات من الازدهار، وذلك من خلال توظيف كل أفضل ما في الطرق العلمية في دراسة مشكلات البشر وتخليصهم من صور المعاناة النفسية لا بالتركيز على هذه الصور المختلفة أو المرضية بل فبالتركيز على ما في الإنسان من مكامن قوة وفضائل إنسانية إيجابية، ويؤمن أنصار علم النفس الإيجابي بأن الكشف عن هذه المكامن والفضائل وتعهدها بالرعاية والتنمية، يفضي بذاته إلى فهم الإنسان لذاته وحثه على تغيير طرق تفكيره السلبي في ذاته وفي العالم وفي الآخرين وبالتالي التخلص من أهم وأول مصدر من مصادر تعكير صفو الحياة، ألا وهو التفكير السلبي (Seligman&Csikszentmihalyi,2000).

إطار شارح: الهدف الرئيسي لعلم النفس الإيجابي.

ما الهدف الرئيسي لعلم النفس الإيجابي؟

☺ تمكن الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة (الصحة النفسية الإيجابية)

☺ للسعادة ثلاثة مسارات متميزة (Seligman, Steen, & Park ; 2005) هي :
(أ) الانفعالات الإيجابية والاستمتاع (حياة البهجة والاستمتاع (the pleasant life).
(ب) الاندماج (حياة الاندماج the engaged life، التدفق، والتعايش التام مع الحدث أو الموقف).
(ج) المعنى (الحياة ذات المعنى واضحة الغاية).

☺ يعد التفاؤل الشخصي Personal Optimism (كإفعال إيجابي أو كتوجه في الحياة)، والمعنى الشخصي Personal Meaning كإطار عام يمكن الفرد من تلمس دلالات الخبرات الحياتية بصورة إيجابية أهم محددات السعادة الشخصية والرضا عن الحياة ومشاعر الإنجاز.

4

وركز مارتين سيلجمان [الأب الروحي لعلم النفس الإيجابي ومؤسس ذلك الفرع من فروع علم النفس] في كتابه السعادة الحقيقية Authentic Happiness فكرة علم النفس الإيجابي وركز على كل ما يمكن أن يخلق السعادة البشرية، لا من خلال التوقف على ما هو سلبي أو مكسور داخل الفرد فقط، بل بالتأكيد ابتداءً على ضرورة دراسة وتحديد كل ما يمكن أن يبسر النمو والازدهار وكل ما هو ذا علاقة بتحسين جودة الحياة النفسية.

ويقوم علماء نفس علم النفس الإيجابي بدراسات إمبريقية تتناول قضايا ذات طابع إيجابي منها: الانفعالات الإيجابية، محددات الرضا والقناعة، معنى الحياة، وكل ما يمكن الإنسان من الاندماج الإيجابي في الحياة بغض النظر عن الظروف المنغصة أو المكدره.

وعلى الرغم من افتقاد أعمال الكثير من علماء نفس المدرسة الإنسانية مثل كار روجرز وأبراهام ماسلو وإيريك فروم للأدلة الإمبريقية، إلا أنها تتضمن

تصورات نظرية وممارسات تطبيقية ذات علاقة مباشرة في واقع الأمر بالسعادة الإنسانية، كما أن هذه الأعمال مثلت ما يصح تسميته بالمقدمات المنطقية لظهور علم النفس الإيجابي، إذ يكفي القول أن أعمال علماء نفس المدرسة الإنسانية المشار إليهم وحسب تصريح مؤسس علم النفس الإيجابي مارتين سيلجمان نفسه أنتجت الكثير من ما يعرف بحركات العلاجية المرتكزة على فكرة وبرامج مساعدة الذات therapeutic self-help movements والتي تعد الأساس الذي بني عليه علم النفس الإيجابي.

إطار شارح: السعادة في إطار علم النفس الإيجابي كمؤشر لجودة الحياة أو التمتع وراحة البال.

تتضمن السعادة كمؤشر لجودة الحياة أو للتعلم الذاتي أو حسن الحال أو الرفاه :

الانفعالات الإيجابية Positive Emotion (الحياة السارة أو الممتعة The Pleasant Life).

الصفات أو الخصائص الإيجابية Positive Character (حياة الاندماج The Engaged Life).

العلاقات الإيجابية Positive Relationships (الحياة الاجتماعية The Social Life).

المؤسسات الإيجابية Positive Institutions (الحياة الهادفة ذات المعنى The Meaningful Life).

قابلة للقياس

قابلة للتعلم

جودة الحياة (التعلم) (حسن الحال) = انفعالات إيجابية + اندماج + معنى + علاقات إيجابية.

التربية الإيجابية Positive Education

ويرى كل من جو ديزبينزا Joe Dispenza وكاندك بيرت Candace Pert مثلهما مثل الكثير من التخصصين في مجال التنمية البشرية أنه إذا كانت للانفعالات التي تتولد لدى الإنسان بسبب الضغوط تأثيرات سلبية على تكوينه البدني والنفسي وتفضي إلى المرض، فإن الانفعالات الإيجابية تمكن الإنسان من استعادة عافيته النفسية وتجدد طاقة إقباله على الحياة ولهذا الأمر قيمة علاجية

رائعة، وعندما تسيطر على الإنسان الانفعالات الإيجابية، يُظهر مستوى مرتفع من الإبداع، وعلى المدى البعيد يمكن أن تتطور المرونة النفسية العامة لدى مثل هذا الإنسان مما يمكنه من التعامل الإيجابي والمواجهة الإيجابية لأي ضغوط أو منغصات حياتية.

وتتضمن دراسة الانفعالات الإيجابية الوعي بالحالة الداخلية للفرد، وكيف يمكن ترجمة حالة الوعي هذه إلى ردود أفعال وسلوكيات إيجابية.

إطار شارح رقم (2) بيان تأسيس علم النفس الإيجابي²

• التعريف:

"الدراسة العلمية للأداء النفسي الوظيفي الإنساني المثالي، ويهدف علم النفس الإيجابي إلى الكشف عن وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار، وتمثل حركة علم النفس الإيجابي التزاماً من قبل الباحثين المؤسسين لها بالتركيز على دراسة مصادر ومحددات الصحة النفسية الإيجابية، فيما يتجاوز المنحي التقليدي لعلم النفس المهتم فقط بالتركيز على الأمراض والاضطرابات".

• الأهداف:

لتحقيق الأهداف المشار إليها في التعريف السابق، علينا أن نضع في الاعتبار أن الأداء النفسي الوظيفي الإنساني يتضمن عدة مستويات: المستوى البيولوجي، المستوى الخيري أو الوجودي، المستوى الشخصي، المستوى المؤسسي، المستوى الثقافي، والمستوى العام [الكوني]. وبناء على ذلك من الضروري دراسة: (أ) العلاقات الدينامية بين العمليات التفاعلية على كل المستويات المستويات المشار إليها. (ب) القدرات والطاقات الإنسانية الممكنة للإنسان من وضع نظام وتحديد معنى وقيمة للحياة وإبداع استجابات إيجابية توافقية لمواجهة الشدائد ومنغصات الحياة. (ج) دراسة الوسائل التي يمكن بمقتضاها صناعة حياة إنسانية خيرة وجيدة.

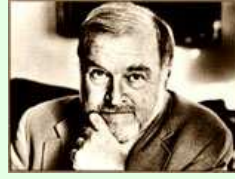
• تطبيقات علم النفس الإيجابي:

من التطبيقات الممكنة لعلم النفس الإيجابي:

- (1) تحسين أساليب معاملة وتنشئة وتربية الأطفال لتركز على:
الدافعية الداخلية، الوجدان الإيجابي، والإبداع داخل المنازل والمدارس.
- (2) تحسين العلاج النفسي من خلال تطوير مداخل علاجية تركز على: الأمل، المعنى، التفاؤل، مساندة الذات.
- (3) تحسين الحياة الأسرية من خلال فهم ديناميات: الحب، التلقائية، الأصالة، والالتزام والانتماء.
- (4) تحسين الرضا الوظيفي عن العمل عبر مختلف مراحل الحياة بمساعدة البشر على الاندماج في العمل، ومعايشة ما يعرف بخبرة التدفق، وصولاً إلى تحقيق إنجازات مبدعة.
- (5) تحسين المنظمات والمجتمعات من خلال اكتشاف الظروف والشروط التي تعزز الثقة، التواصل، والغيرية بين الأشخاص.
- (6) تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم وتنمية الدوافع والقيم الأخلاقية والروحية وغرسها داخل الشخصية البشرية.

وعلم النفس الإيجابي بناء على ما سبق هو "الدراسة العلمية لمكامن القوة وللفضائل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار، وأسس هذا المجال على اعتقاد مؤداه أن البشر يرغبون في أن يحيوا حياة إنسانية مليئة بالقيمة والمعنى يحققون فيها طموحاتهم ويوظفون فيها قدراتهم الإنسانية للوصول إلى الرضا والسعادة الحقيقية، وتحسين خبراتهم الإنسانية العامة في كافة المجالات الإنسانية ذات القيمة مثل: العلاقات الاجتماعية، العمل، وحتى اللعب.

الآباء المؤسسون لعلم النفس الإيجابي



مارتين سيلجمان (1942-000). ميهالي شيكزينتميهالي (1934-000).
seligman@psych.upenn.edu

تأسس علم النفس الإيجابي كفرع من فروع علم النفس سنة 1998. أثناء فترة ترأس سيلجمان للجمعية أو للرابطة الأمريكية لعلم النفس. ودعم شيكزينتميهالي هذا الفرع الجديد بدراساته المتعمقة عن التدفق والإبداع الإيجابي والسعادة وغيرها من القضايا الرئيسية.

ومع ذلك يجدر بنا التوقف الموجز للتعريف برواد علم النفس الإيجابي وأشهر علماءه:

- كريستوفر بيترسون Christopher Peterson .
- كارول دويك Carol Dweck .
- دانيال جليبرت Daniel Gilbert .
- كينون شيلدون Kennon Sheldon .
- كارين ريفيتش Kennon Sheldon .
- باربرا فريدركسون Barbara Fredrickson .



إطار شارح: باربرا فريدركسون

د. باربرا فريدركسون أستاذ علم النفس وباحثة في مجال الانفعالات الإيجابية ومعمل علم النفس الفسيولوجي في جامعة نورث كارولينا، بالولايات المتحدة الأمريكية. ولها دراسات كثيرة في مجال علم النفس الاجتماعي وعلم النفس الإيجابي، وقد حصلت على العديد من الجوائز العلمية من الجمعية الأمريكية لعلم النفس وغيرها من الجمعيات والمراكز البحثية المتخصصة. وللإطلاع على مؤلفاتها العلمية في المجال يمكن الإبحار في شبكة المعلومات العالمية، الرابط الإلكتروني التالي:

http://www.unc.edu/peplab/barb_fredrickson_page.html

مراجعة النص

¹ للمزيد راجع:

- Alex Linley; Stephen Joseph; Susan Harrington & Alex M. Wood (2001). Positive psychology: Past, present, and (possible) future, The Journal of Positive Psychology, Volume 1, Issue 1 January 2006 , pages 3 - 16.

² The History of Positive Psychology, available at:
https://courses.worldcampus.psu.edu/welcome/psych243/samplecontent/positive_05.html

³ للمزيد يمكن الإبحار في موقع: مركز علم النفس الإيجابي على الرابط الإلكتروني التالي:
<http://www.ppc.sas.upenn.edu/>

⁴ Crystal L. Park (2003). The Psychology of Religion and Positive Psychology. PSYCHOLOGY OF RELIGION

NEWSLETTER, VOLUME 28 , N O . 4, PP. 1-20.
AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION DIVISION 36.

⁵ Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55, 5-14.

⁶ Gable, S.L., & Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology? Review of General Psychology, Vol. 9, No. 2, 103-110.

⁷ Martin E. P. Seligman, Tracy A. Steen & Christopher Peterson (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. Positive Psychology 1.

⁸ Jill Macnaught (2006). Coaching For Happiness: Understanding The Drivers of Well-Being And Success, 2nd Health Coaching Symposium Newcastle, NSW 13th October 2006, CENTRE FOR COACHING & POSITIVE PSYCHOLOGY,

⁹ يعد الشعور بالطمأنينة النفسية أحد مظاهر الصحة النفسية الإيجابية وأول مؤشراتنا ، فلقد تحدث الكثير من العلماء والمفكرين عن أبرز المؤشرات الإيجابية للصحة النفسية والتي منها شعور الفرد بالأمن النفسي والنجاح في إقامة علاقات مع الآخرين وتحقيق التوافق النفسي والبعد عن التصلب والانفتاح على الآخرين. للمزيد راجع:

- فهد بن عبدالله بن علي الدليم (د.ت). الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، متاح على شبكة المعلومات العالمية، الرابط الإلكتروني التالي:

<http://faculty.ksu.edu.sa/12498/Doc>

¹⁰ بالمعنى الطبي: الضغوط أو الضغط أو الضاغط Stress: مثيرات بدنية أو نفسية يمكن أن ينتج عن تعرض البشر لها ردود أفعال بدنية أو نفسية أو كليهما ربما تؤدي إلى المرض. وفنياً: الضغوط خلل أو اضطراب في التوازن الحيوي للبشر، ينشط عن طريق خبرات مباغته منذرة بالخطر، الفعلي أو المتخيل أو المقدر.

للمزيد راجع:

- Ron de Kloet E. et al. (2005). "Stress and the brain: from adaptation to disease". Nature Reviews Neuroscience 6, 463-475.

- Stress:

http://en.wikipedia.org/wiki/Stress_%28medicine%29

¹¹ Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. Motivation and Emotion. 24, 237-258.

¹² يقصد بمصطلح المرونة Resilience بصورة عامة: " القدرة على البرء من أو الشفاء أو التجاوز (مقامة التأثير) لبعض الصدمات، الإهانات، أو الاضطرابات". ويستخدم هذا المصطلح بصورة متعددة أو

مختلفة حسب المجال الذي يرد فيه. ففي مجال الفيزياء والهندسة يعرف مصطلح المرونة ب: " قدرة المادة على امتصاص أو تحمل الطاقة عندما تشوه أو تختل مطاطيتها أو مرونتها أو عندما تتمد أو تتسع لاستيعاب هذه الطاقة أو الضغط ثم تعاود الرجوع إلى حالتها الطبيعية، بمعنى آخر، إنها الطاقة القصوى مقارنة بالكتلة أو الحجم التي يمكن تخزينها أو تحملها. وتمثل بالمجال تحت منحني المرونة في مخطط الضغط - الإجهاد". أما في مجال علم النفس تعد المرونة " أو المرونة النفسية" مصطلح يستخدم لوصف: " القدرة على التأقلم أو التوافق مع و/أو التصدي أو مواجهة الضغوط أو النكبات أو منغصات الحياة. ويستخدم هذا المصطلح أيضًا ليشير إلى كل مقومات المناعة ضد التأثيرات السلبية للأحداث السيئة في المستقبل". وعادة ما يتناقض هذا المعنى النفسي لمصطلح المرونة مع ما يشار إليه بعوامل الخطورة. للمزيد يمكن الرجوع إلى:

- Stress.

<http://en.wikipedia.org/wiki/Resilience>

¹³ Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330-335.

¹⁴ Peterson, C & Seligman, M (2004)) *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press.

¹⁵James,W.(1902). *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*.

http://en.wikipedia.org/wiki/The_Varieties_of_Religious_Experience#Healthy-mindedness_versus_the_sick_soul

¹⁶ تقدير الذات. يتضمن مفهوم تقدير الذات جدارة الذات في مجال علم النفس التقديرات الذاتية للمرء لنفسه ككيان إيجابي أو سلبى بدرجة أو بأخرى. ويشمل تقدير الذات أيضًا كل من الاعتقادات المرتبطة بالذات (مثل: أنا شخص كفؤ/عاجز)، والانفعالات المرتبطة بالذات (مثل، مبهتهج متفائل/تعيس متشائم). وغالبًا ما يعبر تقدير المرء لذاته في التصرفات أو الأفعال والسلوكيات التي تصدر عنه (مثل: التوكيدية/الجبن، الثقة/الحذر). بالإضافة إلى

ذلك، يمكن أن ننظر إلى تقدير الذات بوصفه سمة شخصية ثابتة نسبيًا وتسميتها (سمة تقدير الذات)، أو نعتبرها حالة نفسية مؤقتة وبالتالي تسميتها (حالة تقدير الذات). وأخيرًا يمكن تطبيق تقدير الذات على أبعاد محددة أو نوعية من المجالات (مثل: أعتقد أنني كاتب جيد، أشعر بالفخر لقدرتي على إنجاز....)، أو تطبيقها وإسقاطها على الحالة العامة للشخص (مثل: أعتقد أنني شخص طيب، أشعر بالفخرة والاعتداد بذاتي بشكل عام).

ويعد مصطلح: " تقدير الذات" من أقدم المفاهيم في علم النفس، فقد ظهر لأول مرة في سياق علم النفس الأكاديمي على يد علم النفس والفيلسوف الأمريكي وليام جيمس سنة 1890. وأشار إلى أن هذا المفهوم يتضمن الإدراك العقلي من قبل المرء لخصائصه العقلية والنفسية. وأصبح مفهوم تقدير الذات في الترتيب الثالث لأكثر المفاهيم تواترًا في أدبيات علم النفس، ففي سنة 2003 على سبيل المثال، أمكن إحصاء 25.000 مقالاً، فضلاً، وكتاباً أشارت بصورة مباشرة إلى موضوع تقدير الذات.

وإذا وضعنا في الاعتبار التاريخ الطويل والمتنوع لهذا المصطلح، لأمكن تعيين ثلاثة أنماط على الأقل لتعريف تقدير الذات في مجال علم النفس، نتج عن كل نمط خط بحثي خاص، ونتائج وتطبيقات عملية مختلفة:

1. قدم التعريف الأصلي تقدير الذات كنسبة عن طريق تقسيم نجاحات المرء في مجالات الحياة ذات الأهمية لفرد معين، وعن طريق إخفاقاته فيها أيضًا أو ما يصح تسميته ببعدي النجاح/الإدعاء. والمشكلة الحقيقية في هذا النمط من التعاريف أنه يجعل تقدير الذات متوقفًا على بعد النجاح بما يفيد ضمنيًا عدم ثباته أو استمراريته وذلك لأن من المحتمل أن يواجه أو يمر الفرد بفشل أو إخفاقات ما في أي لحظة.

2. في منتصف العقد السادس من القرن العشرين عرفت موريس روزينبرج وأنصار نظرية التعلم الاجتماعي تقدير الذات بأنه: إحساس المرء الثابت نسبيًا بقيمته أو جدارته الشخصية، كما يقاس باختبارات تقرير الذات. وأصبح هذا التعريف من أكثر التعاريف شيوعًا في البحوث العلمية، ومع ذلك يتضمن مشكلة ما يعرف بعدم تعيين الحدود أو يندرج تحت مسمى أو فئة التعاريف غير المحددة، مما يجعل تقدير الذات غير مميزًا عن الكثير من المفاهيم الأخرى مثل الاعتداد أو الزهو بالذات أو النرجسية أو مجرد الفخر البسيط.

3. يعرف ناثنياي براندين (1969) تقدير الذات: " خبرة الإحساس بالكفاءة والقدرة على مواجهة أو التصدي الإيجابي لمصاعب أو عثرات الحياة، واعتقاد المرء بأنه يستحق أو جدير بأن يعيش حياة هانئة أو سعيدة". بمعنى آخر تقدير الذات هو: " خبرة الفرد في أن يكون قادرا على إدارة ومعالجة تحديات الحياة والشعور بأنه جدير بالسعادة" ويطلق على هذا التعريف التعريف بدلالة مدخل العاملين [الجدارة والقدرة والكفاءة، الاستحقاق والأهلية]، وواضح أنه يقدم تصورًا متوازنًا يتجاوز أوجه النقص في التعريف السابقة التي كانت تركز على بعد واحد فقط إما: الكفاءة أو الاستحقاق.

ويتضمن تقدير الذات وفق وصف براندين (1969) السمات أو المواصفات الرئيسية التالية:

أ. تقدير الذات حاجة إنسانية أساسية، وبالتالي يسهم بدور فعال في عملية الحياة، كما أنه لا غنى عنه للنمو السوي الإيجابي للذات الإنسانية، كما أن له قيمة واضحة في ازهار الإنسان وفعاليته في الحياة.

ب. تقدير الذات مكتسب ويعتبر دالة لفعاليات ونشاطات الإنسان في الحياة ولجمل نجاحاته وإخفاقاته فيها.

ت. تقدير الذات حالة يخبرها الإنسان كجزء من، أو كخلفية لكل مظاهر تفكيره، مشاعره، وأفعاله.

وينمو ذلك المفهوم ويتطور من خلال عمليتان (إدراكية ووجدانية) يتمثلان في تقييم الفرد نفسه وإحساسه بأهميته واستحقاقه للجدارة، ويتم ذلك في ست نواح:

- * المواهب الموروثة مثل الذكاء والمظهر... الخ
 - * الفضائل الأخلاقية.
 - * الإنجازات في الحياة.
 - * الشعور باستحقاق احترام الآخرين ومحبتهم.
 - * الشعور بالخصوصية.
 - * الشعور بالتحكم بحياته واللاعشوائية.
- ويتضح لنا من خلال ذلك أن تقدير الذات عند الفرد ينم عن درجة الرضا عن ذاته في عدة نواح، مبتعدا عن مستنقع الغرور، وكذلك التنفس ويرتكز على فاعلية التعامل مع المستقبل أكثر من الماضي، والجدير بالذكر أن مصطلح تقدير الذات عام لمشاعر الفرد، فقد صنف وليم جيمس 1980 أربعة أوجه للذات

:المادية والاجتماعية والمعرفية والروحية.
ويؤكد (Adler) أدلر أن الفرد يسعى للتفوق للتخلص
من الإحساس بالدونية الذي يولد معه .
وإن الدافع الأساسي للقيام بسلوك معين هو وجود
"هدف" لتحقيق وضع متفوق وبذلك فإن تقدير الذات
ينمو ويتطور ويشكل المجموع الكلي لفهمنا لذواتنا
بغض النظر عن اختلاف الزمان والمكان.

- للمزيد راجع :

1. Self-esteem:

<http://en.wikipedia.org/wiki/Self-esteem>.

2. Branden, N. (1969). The psychology of self-esteem. New York: Bantam.

3. Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. Psychological Bulletin, 130(3), 392-414.

4. برنامج تقدير الذات، متاح على صفحة موقع
الخليفة لدراسات النفسية والتدريب:

[http://www.alkhalifacenter.com/acours_des.asp?
n=20&c=29](http://www.alkhalifacenter.com/acours_des.asp?n=20&c=29)

مقتطفات

أن تركيز العلاج على جوانب القوة وإعانة الشخص على اكتشاف الجوانب الإيجابية في تفكيره وسلوكه تحقق له أو لها كثيراً من النجاح في العملية العلاجية

أن الفرد الإيجابي شخص سعيد يتصف بالرؤية المشرقة، والمقدرة على إدارة الأزمات و بمشاعر إيجابية متفائلة

الشخص الإيجابي يتسم بتعدد استراتيجيات المواجهة الإيجابية وال ضبط الشخصي للمشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات و ضغوط الحياة

خبراء الصحة النفسية و أعلام العلاج النفسي المعاصر يتفقون اليوم أن العلاج النفسي عملية تختلف عن العلاج الطبي من حيث أدواته التشخيصية كما أن أهدافها لا تنتهي بالتخفيف من المرض أو إزالة أعراض الاضطراب النفسي فحسب

إن العلاج النفسي، بعبارة أخرى، لا يمكن أن يحقق فاعليته دون أن تتطور أدواته التشخيصية و تطويع لاكتشاف الجوانب و القوي الإيجابية في الشخصية

أن العلاج النفسي الإيجابي لا يتوقف بالتخلص من الأعراض بل يبدأ بالتخلص من الأعراض

من الملامح الأخرى المميزة
أيضاً لعلم النفس الإيجابي تمييزه
بين اللذة البدنية وعملية
الإشباع النفسي والسعادة
النفسية الغامرة التي تتحقق
للإنسان عندما يعيش حالة
التدفق State of
Flow أثناء التعامل مع مهام
وأعمال تستغرق ذاته في حالة
عامة من الوله والعشق واليهام
لدرجة نسيان الذات والآخر
والسياق والوقت

يهتم علم النفس الإيجابي بتحقيق
هدف عام مفاده فهم وتحديد
العوامل التي تمكن الأفراد،
المؤسسات، والمجتمعات من
الأزدهار

الشخص الإيجابي يتميز بالقوى
والموارد النوعية الإيجابية التي
تتعزيز بما يملكه من مشاعر
السعادة والرضا عن الحياة

يمثل حركة في علم النفس تهتم
بكل ما هو إيجابي في شخصية
البشر أكثر من ما هو سلبي،
ليخلص علم النفس من تركيزه
الشديد على الجوانب السلبية
للخبرة الإنسانية

يحاول علم النفس الإيجابي إعادة
التوازن لعلم النفس، وتشجيع
علماء النفس على محاولة الإسهام
في دراسة الأبعاد والجوانب
الإيجابية للحياة، وليس الاهتمام
فقط بالجوانب أو الأبعاد
السلبية

يعد التفاعل الشخصي
Personal Meaning
(كإنفعال إيجابي أو كتوجه في
الحياة)، والمعنى الشخصي
Personal
Meaning إطار عام يمكن
الفرد من تلمس دلالات
الخبرات الحياتية بصورة إيجابية
أهم محددات السعادة الشخصية
والرضا عن الحياة ومشاعر
الإنجاز

جوذة الحياة (التنعم) (حسن
العال) = انفعالات إيجابية +
اندماج + معنى + علاقات إيجابية:
التربية الإيجابية
Positive
Education

إن الانفعالات الإيجابية تمكن
الإنسان من استعادة عافيته
النفسية وتجدد طاقة إقباله على
الحياة ولهذا الأمر قيمة علاجية
رائعة. وعندما تسيطر على
الإنسان الانفعالات الإيجابية،
يُظهر مستوى مرتفع من الإبداع

بالتركيز على ما في الإنسان من
مكامن قوة وفضائل إنسانية
إيجابية، ويؤمن أنصار علم
النفس الإيجابي بأن الكشف عن
هذه المكامن والفضائل
وتعمدها بالرعاية والتنمية،
يفضي بذاته إلى فهم الإنسان
لذاته وحثه على تغيير طرق
تفكيره السلبي في ذاته وفي
العالم وفي الآخرين وبالتالي
التخلص من أهم وأول مصدر
من مصادر تعكير صفو الحياة،
ألا وهو التفكير السلبي

تمكين الفرد من الاحساس
بالسعادة والرضا عن الحياة

للسعادة ثلاثة مسارات متميزة:
أ- الانفعالات الإيجابية
والاستمتاع (حياة البهجة
والاستمتاع the pleasant
(life
ب- الاندماج (حياة
الاندماج the engaged
life. التدفق، ولتعيش التام
مع الحدث أو الموقف)
ج- المعنى (الحياة ذات
المعنى واضحة الغاية)

إن الانفعالات الإيجابية تمكن
الإنسان من استعادة عافيته
النفسية وتجدد طاقة إقباله على
الحياة ولهذا الأمر قيمة علاجية
رائعة، وعندما تسيطر على
الإنسان الانفعالات الإيجابية،
يُظهر مستوى مرتفع من الإبداع

تمثل حركة علم النفس الإيجابي
التزاماً من قبل الباحثين
المؤسسين لها بالتركيز على
دراسة مصادر ومحددات
الصحة النفسية الإيجابية، فيما
يتجاوز المنهج التقليدي لعلم
النفس المهتم فقط بالتركيز
على الأمراض والاضطرابات

أن الأداء النفسي الوظيفي
الإنساني يتضمن عدة مستويات:
المستوى البيولوجي، المستوى
الخبري أو الوجودي، المستوى
الشخصي، المستوى المؤسسي،
المستوى الثقافي، والمستوى
العام [الكوني]

تمثل حركة علم النفس الإيجابي
التزاماً من قبل الباحثين
المؤسسين لها بالتركيز على
دراسة مصادر ومحددات
الصحة النفسية الإيجابية، فيما
يتجاوز المنهج التقليدي لعلم
النفس المهتم فقط بالتركيز
على الأمراض والاضطرابات

أن الأداء النفسي الوظيفي
الإنساني يتضمن عدة مستويات:
المستوى البيولوجي، المستوى
الخبري أو الوجودي، المستوى
الشخصي، المستوى المؤسسي،
المستوى الثقافي، والمستوى
العام [الكوني]

جودة الحياة (التمتع) (حسن
الحال) = انفعالات إيجابية +
اندماج + معنى + علاقات إيجابية:
Positive
Education

أن علم النفس الإيجابي اتجاهاً
مضاد لعلم النفس التقليدي
المرتكز على نموذج المرض
والمعتمد في تعامله مع سلوك
البشر على مستوى الوصف
والتحليل والتفسير على محكات
الدليل التشخيصي والإحصائي
اللاضطرابات النفسية والسلوكية

علم النفس الإيجابي فرع من
فروع علم النفس يؤكد على
دراسة كل من من شأنه أن
يؤدي إلى تحسين الأداء
النفسي الوظيفي للكائن
البشري بما يتجاوز نطاق أو
حدود الصحة النفسية العادية

أن علم النفس الإيجابي هو: علم
دراسة الفضائل ومكامن القوة
التي تمكن الأفراد والمجتمعات
من الازدهار والرفاهية والتطور

جذور علم النفس الإيجابي عبر
العصور فهي الخبرة الدينية وفي
تعليم الديانات المختلفة التي
تمثل تدور حول كيفية يعيش
الإنسان حياة خيرة ذات معنى
وقيمة وهدفاً

يرى إريخ فروم أن المصمة
الرئيسية للإنسان منذ ولادته
وحتى مماته التوظيف الكامل
إمكانياته وقدراته وصولاً إلى
التكوين التام لشخصيته على
النمو الذي يجب أن يكون عليه

يمكن القول أن هاتين
المدرستين السيكلوجيتين (علم
النفس الإنساني وعلم النفس
الإيجابي) لا يختلفان من حيث
الرؤية الفلسفية؛ حيث تركزان
على التطوير والتمكين الإيجابي
لمكامن القوة لدى البشر وعلى
السياسات والفضائل الإنسانية التي
تميز البشر تمييزاً فارقاً عن
الكائنات الحية الأخرى

على المستوى الفردي، يتعلق علم النفس الإيجابي بدراسة وتحليل السمات الإيجابية للفرد

على مستوى الجماعة، يدور علم النفس الإيجابي حول الفضائل والمؤسسات المدنية التي تحرك الأفراد تجاه المواطنة الصالحة، المسؤولية، التواد مع الآخرين والاهتمام بهم

يصفه العاملون في مجال علم النفس الإيجابي هذا العلم بأنه "دراسة كافة مكامن القوة لدى البشر، دراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في بواطن الاضطرابات النفسية والسلوكية، إضافة إلى دراسة كل العوامل الفردية، الاجتماعية، والمجتمعية التي تجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تُعاش"

أن علم النفس الإيجابي أسس على الاعتقاد بأن الناس كل الناس يرغبون في: تأسيس حياة هادئة ذات معنى ومنتجة في نفس الوقت، تنمية أفضل ما يكمن في شخصيتهم من مزايا أو سجايا، وتحسين وتعزيز خبراتهم الحياتية المتصلة بالعمل، واللعب أو اللعب

لعلم النفس الإيجابي ثلاث اهتمامات أساسية هي: الانفعالات الإيجابية، السمات الإيجابية للأفراد، والمؤسسات الإيجابية

مجال علم النفس الإيجابي على المستوى الذاتي أو الشخصي هو علم يهتم بدراسة وتحليل الخبرات الشخصية الذاتية المقدرة أو ذات القيمة

ينطلق علم النفس التقليدي من قاعدة معرفة سلبية تفترض أن الإنسان مدفوع في سلوكياته وتصرفاته بصورة تامة بالانفعالات السلبية مثل الغيرة أو مدفوع في توجهه ومساره في الحياة بغايات أذانية تتمركز حول مصلحة الذات - self serving ends فقط

تفيد الدراسات التتبعية الطولية للأفراد الذين تسيطر عليهم الانفعالات الإيجابية معظم الوقت نمواً في الكثير من الأبعاد النفسية الإيجابية مثل المرونة النفسية العامة Resilience والازدهار النفس العام .

يتنبئ علماء النفس في علم النفس التقليدي ما يعرفه بنموذج المرض a disease model وعليه يجب أن يكرسوا كل وقتهم وكل جهدهم في بحث كل شيء، يمكن أن يكون شاذاً أو مختلاً في دماغ الإنسان وفي شخصيته يتنبئ علماء النفس في علم النفس التقليدي ما يعرفه بنموذج المرض a disease model وعليه يجب أن يكرسوا كل وقتهم وكل جهدهم في بحث كل شيء، يمكن أن يكون شاذاً أو مختلاً في دماغ الإنسان وفي شخصيته

المرونة النفسية" مصطلح يستخدم لوصف: " القدرة على التأقلم أو التوافق مع و/أو التصدي أو مواجهة الضغوط أو النكبات أو منغصات الحياة

علم النفس الإيجابي كان صرخة معارضة مدوية ضد علم النفس التجريبي المرضي الذي لا يتضمن إلا القليل جداً من المعرفة بما يجعل حياة الإنسان حياة جديرة بأن تُعاش

يعتبر علم النفس التقليدي
البشر ضحايا سلبيون مقول بهم
دائماً من قبل ما يحدث لهم في
الحياة. إنه لا يرى أية قدرة
لدى البشر لتغيير مصيرهم أو
السيطرة على أفعالهم

نص علماء النفس جل وقتهم
ومعظم طاقتهم وإمكانياتهم
لدراسة الانفعالات السلبية مثل
الغضب أو الاكتئاب بدلاً من
الانفعالات الإيجابية مثل السعادة
والبهجة والمرح

يهدف علم النفس الإيجابي إلى
دراسة كل ما يؤدي إلى نجاح
الإنسان في الحياة بدلاً من
دراسة صيغ الفشل أو بواطن
الضعف لدى الإنسان.

يركز علم النفس التقليدي على
الجانب أو البعد السلبي الأسود
من الحياة، أو على حد تعبير
سيلجمان (نصف الصوب الفارغ
فقط) لكونه أي علم النفس
التقليدي لا يرى الصورة
الكاملة للخبرة البشري

يركز علم النفس الإيجابي
الانتباه على الخبرات الذاتية
الإيجابية للبشر مثل السعادة
وجود الحياة الإنسانية إضافة
إلى الخصال أو الخصائص
الإنسانية الإيجابية مثل كامن
القوة والفضائل والأخلاق

ركز علم النفس التقليدي على
تعرفه وتحديد وإصلاح أو علاج
بواطن الضعف بدلاً من تعرفه
وتحديد وتعظيم كامن القوة
والتميز لدى البشر.

من السهل على الإنسان أن يكون سلبيًا أكثر من أن يكون إيجابيًا، حيث أن الدماغ البشري فيما يرون مبرمج تكوينيًا على التفكير السلبي. وكل ما يهدف علم النفس الإيجابي إليه تغيير نمط التفكير السلبي هذا.

التفكير الإيجابي فرع من فروع علم النفس الشعبي أو العام، أو النمو الشخصي، يركز على التأكيد على وجود فنيات أو إجراءات قليلة يمكن تعلمها للبشر تدفعهم باتجاه السيطرة على عقولهم أو تفكيرهم وتحقيق أحلامهم

أن البشر لديهم ميلًا للانتباه السريع والمباشر للتهديدات المحتملة التي تحيط بهم، وأن البشر مزودون بنظام انتباه موجه هكذا تلقائيًا نحو الأبعاد أو الجوانب السلبية في البيئة من حولهم

لا يتهم علم النفس الإيجابي فقط بدراسة الأفراد بل يركز كذلك على بناءات الجماعة ودينامياتها مثل المنظمات، الأسر، أو الثقافات بهدف تعرفه وتحديد الانفعالات الإيجابية واستراتيجيات التوظيف الإيجابي لمكافئ القوة في هذه الجماعات بما يدفع باتجاه تحسين جودة حياة البشر وتحقيق ما يعرفه بالسعادة والتمكّن

يصر علماء نفس علم النفس الإيجابي على التأكيد بأن مهمتهم ليس إبلاغ الناس كيف يعيشون حياتهم، بل هدفهم ببساطة وصف الأدلة والشواهد التي تؤكد على صحة وفائدة المداخل والفنيات التي يقترحونها لتحسين نوعية حياة البشر ووضعهم على مسار السواء النفسي

ورثنا من أجدادنا من العصر
البلابستوسيني جينات الكآبة
والسوداودية والتشاؤم
والتشاؤم ولو نرث من أسلافنا
جينات السعادة والتي يبدو أن
موجات التهديد قد أجزتها من
حيز الفعالية

من منظور التطور فإن أدمغتنا
تعطي أولوية للمعلومات السلبية
وتنتبه إليها بسرعة وتعالجها
بأسبقية على المعلومات الإيجابية

للانفعالات السلبية، القدرة دائماً
على نحو ما يرى سيلجمان على:
" الانتصار على الانفعالات
الإيجابية". ولهذا السبب يدعو
سيلجمان و كسكزينتميهالي إلى
صد أو منع الانفعالات السلبية
وتقوية أو تعظيم المشاعر
والانفعالات الإيجابية

يتعين علينا أن ننضال للمروج
من "الذات الأنتروبية
psychic entropy
المتمركة حول نفسها " بتعلم
السيطرة على وعينا وتوجيه
انتباهنا إلى الأنسطة التي
تدفع باتجاه ما يسميه
كسكزينتميهالي " التدفق
flow" – أنسطة يترتج عليها
تلقي تغذية راجعة إيجابية
ووتقوية إحساسنا بالقيمة
والغرضية والانتظام والإنجاز

يرى سيلجمان أن الدماغ
البشري مبرمج تكوينياً بصورة
تدفع باتجاه التفكير السلبي.
بمعنى آخر، من السهل جداً على
الدماغ البشري التركيز على
مصادر القلق والمخاوف مما
يجعل التفكير السوداوي أو
الكئيب مسيطراً

أن الانفعالات الإيجابية تدفع
البشر باتجاه السلوك الجيد،
الثري، والاستكشافي، إضافة
إلى أن هذه الأفعال تؤدي مع
الزمن إلى نواتج إيجابية هادفة
و ذات معنى مثل المعرفة الراقية
والعلاقات الاجتماعية السوية

خرج علماء النفس علينا بمعادلة
جديدة قد تساعدك على أن
تكون شخصاً أسعد، وتعتبر
المعادلة التي كانت نتاج بحوث
طويلة العمر أنها قادرة على أن
تغير حياتك.

تتضمن المعادلة ثلاث متغيرات
وتأخذ الشكل التالي :-

استمتاع + انغماس + معنى = سعادة

أنت يجب أن "تغمس" تماماً فيما
تفعل وتستمتع به، تماماً مثلما
يحدث عندما تقوم بعمل شئ
تحبه أو تؤمن به. واحرص، كما
يقول العلماء، أن يكون ما تفعل
ذا معنى، حتى تكتمل المعادلة
وتكتسب حياتك قيمة جديدة
فتشعر بمزيد من السعادة

أن الوجدان الإيجابي، الانفعالات
الإيجابية، المزاج الإيجابي،
والاتجاهات الإيجابية هي الواقع
المكون الوحيد الأكثر أهمية
والأكثر فعالية في تحقيق
الازدهار والسعادة للبشر

تؤكد أطروحة فريديركسون
أن الانفعال الإيجابي أو الموجب
لا يعني ببساطة جودة الحياة
وغياب الانفعالات السلبية بل
يمثل قدرة عامة تشجع أو تدفع
الإنسان باتجاه تجويد أو تحسين
نوعية حياته

إن الانفعالات الإيجابية توسع من
منظور الرؤية وتدفع البشر
باتجاه التفكير والتصرفات
الإيجابية.

عندما نخبر انفعالات إيجابية
يكون لدينا مستوى عال من
المرونة السلوكية، تسمع لنا
بشحن أو تشدين وتجميع كافة
مصادرنا السلوكية والنفسية

بعد عشرين سنة سوف يكون
نصفه الأميركيين البالغين
خريجي جامعات، وهذا لم يحدث
في التاريخ

الخوف من الاختيار لأن الشخص
يخاف أن يختار نوع الخبز الأقل
لذة، ويخاف أن يشاهد برنامجا
تلفزيونيا بينما قناة أخرى
تعرض برنامجا أفضل، ويخاف
أن يواظب على عمله، بينما
هناك فرص عمل أحسن

الخوف من احساس بالفتنة،
ولهذا هناك ملايين من
الأميركيين يبذلون جهدا عقليا
كبيرا لاقتناع أنفسهم بأنهم
ليسوا أحسن من غيرهم

أن المرء يصبح أكثر سعادة
عندما "يحاور" نفسه، ويتحدى
الأفكار السيئة ويحلها، ويقارنها
بما يتمتع به من نعم ومزايا.
ويجمع العلماء عموما على عدم
قدرتهم على الوصول إلى
معادلة للسعادة تكون شاملة
ومبسطة في الوقت ذاته

أن الانفعالات الإيجابية قدرة على
منع أو تخفيض تأثيرات الضغوط
النفسية وتشجع على المرونة
النفسية العامة بما تتضمنه من
قدرة على التأقلم أو التوافق
الإيجابي مع و/أو المجابهة أو
المواجهة الفعالة لعثرات أو
نكبات ومصاعب الحياة.

أن معظم من يعيشون في
المجتمع الغربي محرومون من
السعادة على الرغم من تمتعهم
بمستويات دخل مرتفعة جدًا
وبأسلوب حياة يتوافر فيها كل
مقومات الحياة الرتحة إضافة
إلى تأكيده على الارتقاء
الواضح لمعدلاته شيوع
الاكتئاب بينهم

يملك علم النفس الإيجابي
جوانب جيدة تساعد الإنسان
على العيش في المستويات
العالية من سلم السعادة.
الإحساس أكثر بالعواطف
الإيجابية، والاكتفاء بالفائض
الحقيقي والدائم، من دون
اللجوء إلى أدوية

علم النفس الإيجابي هو علم
الدراسة العلمية للمساعدة
الإنسانية. ويظهر تاريخ علم
النفس كعلم اهتماماً وتركيزاً
شبه تاماً على دراسة الأمراض
النفسية مع اهتمام ضئيل جداً
بدراسة القضايا المتعلقة بالسواء
النفسي أو الشخصية السوية

السر يكمن بنظره في اقتناع
الإنسان بأنه لن يدرك السعادة
في هذه الحياة، بل في الحياة
المقبلة. وحده الله هو السعادة،
ومن دونه سنظل دائمي العزن
وتغير كاهلين

الشخص ذو العقلية السوية هو
ذلك الشخص المتفائل الذي
يملك نظرة طبيعية إيجابية
للحياة

عندما نكون حزينين أو
روتينيين غالباً ما لا نشعر
بالسعادة، بل قد لا نشعر بأي
شيء على الإطلاق. ولكن
باندماجنا في أنشطة حياتية
مبهجة يتولد لدينا إحساساً قوياً
بالرضا مما يسهم في تعظيم
إحساسنا بالسعادة ووجوده حياتنا
النفسية

يؤكد عدد كبير من الباحثين
اليوم أن 50% من التغيرات
المزاجية تحددها الوراثة سلفاً،
حتى إن الظروف المسؤولة عن
فرحنا أو حزننا، باستثناء
الصددمات القوية، لا تبدل
مزاجنا إلا مؤقتاً، لنعود، بعد
نحو ثلاثة أشهر من حصولها، إلى
حالتنا العاطفية الطبيعية.

ما تم التوصل إلى هو أن الناس يفيدون أنهم يصبحون في حالة تدفق في أنشطة العمل أكثر من حالتهم أثناء وقت الفراغ .

في العمل يشعر الناس بالممارسة والتحدي في نفس الوقت، وعليه يشعرون بسعادة أكثر، ويتمكن، وإبداعية، ورضا، وفي أوقات فراغهم يشعرون بعدم الحاجة إلى فعل الكثير كما أن مهاراتهم لا تستخدم، وعليه يميلون للشعور بالحزن، الضعف، الخرق، وعدم الرضا

مشكلة وقت الفراغ تتمثل في أن الكثير من البشر يقضون وقتهم في: " تسليية سلبية لا تحدي نفعاً

الأنشطة التي تدفعنا باتجاه التدفق والحبوية متنوعة وكثيرة. فقد تكون قراءة كتاب، ممارسة الألعاب الرياضية، أو مجرد التحديث مع صديق.

التدفق لا يسمع لنا فقط بإرجاء أو تأجيل انشغالاتنا الزائدة بالمشاعر السلبية ومصادر التهديد، بل يجعلنا أكثر قدرة على تأسيس نظام مرن وواضح ودفعنا باتجاه التطور وتنمية أنفسنا كأفراد

أن حالة التدفق وضع نفسي يجد المرء نفسه فيه قادراً على استخدام وتوظيف مهاراته الشخصية إلى أقصى حد ممكن حال مواجهته لظروف متحدية أو صعبة

صاح سيلجمان معادلة : " للحياة
الطيبة أو العسنة" تتكون
ببساطة من استخدام المرء
لمكامن قوته الأصلية على نحو
يومي في أنشطة الحياة
اليومية". إضافة إلى معادلة: "
الحياة الصادقة ذات المعنى"
والتي تدفع باتجاه استخدام
المرء لهذه المكامن والفضائل
والميزات الشخصية الأصلية
لخدمة الآخرين، خاصة لتعزيز
المعرفة، القوة، أو الخير العام

تظهر نتائج الكثير من البحوث
ارتباطاً قوياً بين الإحساس
بالسعادة وتقدير الذات. ومع
ذلك، وعلى الرغم من وضوح
وقوة مثل هذا الارتباط، أدار
علم النفس الإيجابي ظهره
لتقدير الذات

حدد جارنر في البداية ثمانية
أنماط مختلفة للذكاء: الذكاء
اللغوي، الذكاء المنطقي –
الرياضي، الذكاء المكاني، الذكاء
البديهي – المركبي، الذكاء
الموسيقى، الذكاء بين الشخصي أو
ذكاء العلاقة مع الآخر، الذكاء
الشخصي أو ذكاء العلاقة مع
الذات، والذكاء الطبيعي

يعرفه جوردون ألبورت
الشخصية بأنها: " ذلك التنظيم
الدينامي للنظم أو المكونات
النفسية داخل الفرد والتي
تحدد طابعه المميز والفريد في
التوافق مع البيئة

هاريتجتون القوة أو الصلابة أو
المثانة strength : " قدرة
طبيعية للتصرف، التفكير،
والشعور بطريقة تسمح لنا أو
تمكنا من الأداء النفسي
الوظيفي المثالي والاندفاع باتجاه
تحقيق نواتج مفيدة ومقدرة

الأجدي من إدماء الانقلاب على
علم النفس التقليدي التأكيد
على أن حركة علم النفس
الإيجابي تساعد على دراسة
الموضوعات أو القضايا
السيكولوجية بصورة أكثر
فعالية

ما هو إيجابياً أو حسناً أمراً
معتقداً جداً ومتعدد الأبعاد،
وتفتضي دراسة علم النفس
الإيجابي التسليم بهذا التعقيد
وأن تعكسه في نظرياتها
وتصميماتها الإمبريقية

إذا اعتبرنا أنه لا يوجد علم
نفس صحيح فقط إلا علم النفس
الإيجابي، إذن بقبلة فروغ علم
النفس هي بالضرورة علم نفس
سليم

يجب أن يكون الهدف أن
نبني على ما هو معروف بالفعل
عن المرونة الإنسانية، مكان
القوة الإنسانية، والتطور
البشري للتوفيق والتكامل بين
قاعدة المعلومات المؤسسة
بالفعل وليس النحت من جديد
مع إدارة الظاهر لما هو معلوم
أو معروف والبدء من جديد

الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية: العدد 34



إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف 2014

د. محمد السعيد عبد الجواد أبو حلوة

▪ الاختصاص: علم النفس

الاهتمامات العلمية: مدرس الصحة النفسية، له اهتمامات بحثية بقضايا الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، فضلاً عن تلمسه لكل إرهابات دعوات التأصيل الغربي والإسلامي لعطاء علم النفس المعاصر،



- التربية السيكولوجية وتنمية السلوك الأخلاقي لدى الأطفال في سياق البيئة الأسرية.
- التربية السيكولوجية وتنمية التعاطف لدى الأطفال.
- أدوار الآباء في تنمية السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الأطفال.
- جودة الحياة: المفهوم والأبعاد.
- حالة التدفق: المفهوم والقياس.
- تدريب مديري المدارس على الذكاء الانفعالي وانعكاساته على سلوكهم القيادي بوصفه مطلباً لمجتمع التعلم
- نموذج هوية الأنا لأندرو ماهونج: أبعاده وتطبيقاته في مجال رعاية الموهوبين.
- المراهقة والموهوب: التعامل مع الفرع الوجودي.
- التناؤل، الصلابة، والمرونة النفسية: إطار عام لخدمات الإرشاد النفسي للموهوبين،
- تحقيق الموهبة: تأثير الإدراكات المحنطة للذات والعالم على تحقيق الموهبة لدى المراهقين الموهوبين.
- المرونة النفسية Psychological resilience : ماهيتها ومحدداتها، وقيمتها الوقائية،
- توين الأخر وإدائه: قراءة في سيكولوجية المشهد السياسي المعاصر في مصر.

