**السنة الثانية ماستر علم النفس العيادي**

 **مقياس : علم النفس الايجابي**

**المحاضرة(2): العلاج النفسي الايجابي**

**مقدمة**

لقد كرس علم النفس طرفاً كبيراً من دراساته لفحص مختلف جوانب الكدر والتعاسة في حياة البشر، ولكنه بخل بإسهاماته وتحليلاته ومنطلقاته النظرية في تناول ذلك الجانب المضيء في حياتهم كـ (الشعور بالسعادة والبهجة والتسامح، والتفاؤل، والأمل، والرضا عن جنبات الحياة والاستمتاع بها، أو بعض منها، وكذلك الصمود، والمورنة والصبر على تحمل الشدائد، فضلاً عن الجوانب الإنسانية الأكثر رقياً وتحضراً كالإحساس بمعنى الحياة، ونوعية الحياة وجودتها وبهجتها)، هذا بالإضافة إلى الجوانب الإيجابية في علاقة الإنسان بأخيه الإنسان والبيئة، والواقع الخارجي من حوله، ذلك الواقع الذي اعتادت الذات أن تعيشه أنساً وقيمة من خلال إحداث حالة من التكيف والتلاؤم والفاعلية، والتوافق، وحل الصراعات، وانسجام الذات، والدعم الاجتماعي وغير ذلك من الجوانب الأخرى التي تجعل الذات أكثر إيجابية وفاعلية، من هنا بات البحث في مفاهيم علم النفس - خصوصاً الإيجابية منها - مطلباً إنسانياً ملحاً بعدما أعياه البحث في تلك المفاهيم السلبية، والأمراض النفسية التي أرقت الإنسانية طويلاً وعظمت من عذاباتها وويلاتها، تلك المفاهيم التي شحذت الشخصية الإنسانية بمشاعر الشجن، وولدت لديها الرغبة والحنين في إيجاد فرع من فروع علم النفس يهتم بذلك الجانب المنير لا المظلم في حياة الإنسان.(عبد العال ومظلوم، 2013، ص 79)

وهكذا انطلقت حركة علم النفس الإيجابي يحدوها في عمومها توجه من التفكير تتم علىأساسه معالجة محتلف القضايا النفسية والاجتماعية التي يهتم بها علماء النفس،وتؤكد على الجوانب الإيجابية للشخصية وتنميتها أكثر من مجرد النظر إلى الصحة أنها غياب المرض، وعلى ذلك تغيرت التوجهات من الاستغراق في علاج الاضطرابات النفسية إلى الاهتمام بدراسة جوانب القوة والتميز التي يتمتع بها الإنسان وتحسين الصحة النفسية نحو مزيد من التوافق مع الذات والبيئة والانفتاح على الموارد المتاحة لتحقيق أقصى استفادة من الاستخدامات الكامنة".(الشعراوي، 2014، ص 205)

والإيجابيون من الناس هم من يتصفون بالسعادة لما يتبنون من تلك الأفكار العقلانية التي تهديهم في توجهاتهم الشخصية والسلوكية والاجتماعية مثل بعض المعتقدات الفكرية والسلوكية: كقدرة الفرد على مواجهة الصعاب وليس الهروب ، الحل السهل السريع قد يؤدي على المدى الطويل إلى آثار سيئة وسعادة الإنسان ترتبط بقدرته على الفعل والنشاط ومجاهدة النفس والنجاح في حياتنا مرهون بوجود ما لدينا من مهارات ونشاط وطرق كل الأبواب المتاحة.( احمد وزكي، 2014، ص60)

تأسس علم النفس الايجابي Positive Psychologyمنذ فترة قصير جدا على يد M.Seligman نتيجة لتساؤله : "أما من مكان أكبر لعلم النفس الإيجابي المرتكز على الراحة الفكرية الدائمة، أي على السعادة؟"

 انطلاقًا من هذا التحوُّل عَقَدَ سيلِجمان حلقات دراسية مع بعض رفاقه الاختصاصيين في علم النفس الذين شاركوه اتجاهه الجديد، ووضع ذلك الفريق البحثى الخطوط العريضة لمشروع يهدف إلى جمع الأبحاث الضرورية والإعانات المالية، في سبيل تثبيت رؤيته حول علم النفس الإيجابيالذي كان رائده.
نشر سيلِجمان كتابه السعادة الحقيقية سنة 2002، شارحًا فيه كيفية استعمال علم النفس الإيجابي الجديد لتحقيق الطاقة الكامنة لدى الفرد من أجل تفتُّح شخصيته وانشراحها.

ومنذ ذلك الحين، اجتاز علم النفس الإيجابي دربًا طويلة: إذ يمارسه اليوم نحو ألف شخص في الولايات المتحدة وبضع مئات في أوروبا خارج دائرة المحترفين ، وخاصة بعدما  استطاع ان يظفر باهتمام العديد من الباحثين والعلماء . والاهتمام المتزايد بموضوعات علم النفس الإيجابي كنوع من التعديل والتجديد وتقييم ما فات وطرح أفكار جديدة ومبتكرة وعقدت له مؤتمراتدراسات المتخصصة ومحاضرات عالمية وصار له هيئات باسمه مثل رابطة وجمعية دولية لعلم النفس الإيجابي( IPPA)، والشبكة الأوربية لعلم النفس الإيجابي( ENPP)، وأعدت تحت مظلته وباسمه آلاف الأبحاث الحديثةالتي تسعى نحو تأسيس اطر نظرية و علمية للعلم.

فعلم النفس الذي اهتم منذ ظهوره بدراسة الضغوط والأزمات النفسية والاحباطات والخلل النفسي وبكل تلك المتغيرات السلبية والجوانب المرضية للفرد ، فان علم النفس الايجابي حسب سيلِجمان الذي سبق أن نشر كتبًا أخرى عن علم النفس الإيجابي، مثل التفاؤل المكتَسب وما تستطيع تغييره وما لا تستطيع تغييره، يهتم بالاستراتيجيات و الآليات التي تساعد الفرد على تنمية قدراته وإمكانياته نحو الوقاية والتصدي وتجنب الوقوع في القلق المسبب الاساسي لمختلف الاضطرابات والأمراض النفسية والعضوية، ويذهب بالإنسان نحو تحقيق مستويات مرتفعة من السعادة (الإحساس بالعواطف الإيجابية أكثر،والشعور أن الحياة جديرة بأن نعيشها).

**.1. لمحة عن تأسيس علم النفس الابجابي:**

بدأت فكرة حركة علم النفس الايجابي في لحظة من الزمن بعد أشهر قليلة من انتخاب العالم Seligman رئيسا للجمعية الامريكية لعلم النفس سنة 1998 ، اذ حدث تحوُّل في حياة عالِم النفس الأمريكي M.Seligman، اذ ولدت فكرة علم النفس الايجابي كما يرويها مؤسسه Seligman في حديقته بينما كان يهذب الحديقة مع ابنته لاحظ أنه كان يجتهد في عمله كي ينهي العمل في أقرب وقت ، وكان يسعى نحو تحقيق هدف **الانهاء من العمل** **ومضغوطا بالوقت** ،في حين كانت ابنته ذات الخمس سنوات ترمي بالعشب في الهواء **وترقص فرحا وسعادة** بترقبها سقوطه على الارض ثانية ، فلاحظ أن ابنته ذات الخمس سنوات لم تعد تبكي وتتذمر مثلما كانت عليه في سن الاربع والثلاث سنوات،وإذا بغلالة تتمزَّق في داخله، ويقول: "**خلال خمسين عامًا حملت الكآبة في نفسي؛ وفي السنوات العشر الأخيرة لم أشعر بالشمس التي غمرت منزلي**"

 فقد تمكنت ابنته- على حد قوله من تصحيح عوائها و نحيبها وتعلمت مهارة ضبط ذاتها عن طريق الإبحار داخل روحها، وتعظيم قدراتها، أضاف اذن فالاطفال يتمكنون من التعرف على مكامن القوة لديهم وأفضل مافيهم وإنعاش سجاياهم وصفاتهم الايجابية.

حينها انتبه Seligman الى ان علم النفس وبسب الحربين العالميتين الثانيتين كان توجهه مرضيا بل أثر بشكل مباشر على دقة النظريات التي تعزز وتكمن وراء الكيفية التي ننظر بها الى انفسنا ، فكانت المهمتين الأساسيتين هما : جعل حياة كل الناس أكثر انتاجية وأكثر انجازا ، اكتشاف وتعهد الموهبة الفائقة بالرعاية والتنمية .تمثلان أبرز مظاهر القصور في مجال علم النفس بل تم نسيانهما تماما في أدبيات علم النفس.ومن هنا وجدنا انفجارا في البحوث في تناول الاضطرابات النفسية و التأثيرات السلبية للضواغط البيئية، ورسالة علم النفس الايجابي هو إعادة تذكيرنا بالمجال الحقيقي لعلم النفس.(حلاوة،2014)

**2. تعريف علم النفس الايجابي :**

وفقا لبيان تأسيس علم النفس الايجابي ،يعرفه Seliegman كما يلي" علم النفس الايجابي هو الدراسة العلمية للأداء النفسي الوظيفي الانساني المثالي،ويهدف علم النفس الايجابي الى الكشف عن تحديد العوامل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار، وتمثل حركة علم النفس الايجابي التزاما من قبل الباحثين المؤسسين لها بالتركيز على دراسة مصادر ومحددات الصحة النفسية الايجابية، فيما يتجاوز المنحى التقليدي لفهم النفس المهتم فقط بالتركيز على الأمراض والاضطرابات"(حلاوة،2014)

اهتمت المنظمة العالمية للصحة (OMS) بالصحة النفسية الايجابية ، وعرفتها كما لي :" حالة من الرفاهية والتي من خلالها يواجه الفرد الضغوط الحياتية بشكل طبيعي، وينهي عمله بانتاجية مرتفعة وبنجاح ويساهم في تطوير مجتمعه ".(Grable et Haidt, 2005, p104)

وعرفت Grable et Haidt( 2005)علم النفس الايجابي بأنه " دراسة الشروط والعملية التي تساعد على رقي وتطوير الافراد و الجماعات والمؤسسات.(Grable et Haidt, 2005)

ويعرفه مجدي عبد الله (2013( بأنه " السعي العلمي لأكثر الوسائل الواعدة بحياة مفعمة بالصحة والاكتفاء، نشأ (علم النفس الإيجابي) في مقابل (علم النفس السلبي) ويراد بالإيجابي والسلبي هنا طبيعة أو ماهية المتغيرات النفسية المدروسة ".

اذن فعلم النفس الايجابي حركة في علم النفس تهتم بكل ماهو ايجابي في شخصية البشر أكثر ماهو سلبي، ليخلص علم النفس من تركيزه الشديد على الجوانب السلبية للخبرة الانسانية قلق، اكتئاب،ضغوط وكل ماهو مدرج في الفئات المرضية في الدليل التشخيص للجمعية الأمريكية للطب النفسي . و بهذا يحاول علم النفس الايجابي اعادة التوازن لعلم النفس ، وتشجيع علماء النفس على محاولة الاسهام في دراسة الأبعاد والجوانب الايجابية للحياة، وليس الاهتمام فقط بالجوانب أو الأبعاد السلبية.

وعليه فان علم النفس الايجابي يتعدى المفهوم التقليدي للطب والعلاج النفسي في علاج المشكلات والاضطرابات نحو التطوير الذاتي من خلال توظيف كل أفضل ما في الطرق العلمية في دراسة مشكلات البشر وتخليهم من المعاناة النفسية لا بالتركيز على هذه الصور المختلة أو المرضية بل بالتركيز على ما في الانسان من مكامن قوة وفضائل انسانية ايجابية.

كل هذه التساؤلات تتمحور حول ايجاد السبل و الميكانيزمات الفعالة والبحث عن الجوانب الايجابية و المناعية للفرد عوض التفكير في جوانبه السلبية التي تعكس اخقاقته ، علله، فشله و أزماته.

1. **أهداف علم النفس الايحابي:**

ذكر (Seligman,2006)الهدف من علم النفس الايجابي هو وصف :

* الخصائص التي تساعد الفرد على العيش بصحة نفسية وجسدية جيدة.
* القيام بنشاطات تعمل على تنمية الفرد وتجاوز الصعوبات التي يواجهها بواسطة مختلف مصادره.
* البحث عن المصادر من بيئة الفردالاسرية،المدرسية ، مكان العمل، الأقارب، الاصدقاء......

 وبذلك فان علم النفس الإيجابي يهدف نحو :

* تحسين أساليب معاملة وتنشئة وتربية الأطفال لتركز على: الدافعية الداخلية، الوجدان الإيجابي، والإبداع داخل المنازل والمدراس . (2)
* تحسين العلاج التفسي 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
* تحسين المنظمات والمجتمعات من خلال اكتشاف الظروف والشروط التي تعزز الثقة، التواصل، والغيرية بين الأشخاص.
* تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم وتنمية الدوافع والقيم الأخلاقية والروحية وغرسها داخل الشخصية البشرية.( أبو حلاوة،2014)

باختصار يبحث علم النفس الايجابي عن كيفية تقوية الجوانب الايجابية للفرد (Shanklan, 2008, p.38)

مكن ادراج الفروق بين نموذج الصحة الايجابية و النوذج الطبي كالآتي :

جدول رقم (1) يوضح الفروق بين نموذج الصحة الايجابية و النموذج الطبي R.Robillard et C.Boutet(2015)

|  |  |
| --- | --- |
| **الصحة الايجابية** | **الطبية** |
| الصحة | المرض |
| ترتكز على القدرات | ترتكز على الاضطرابات  |
| تطوير وتنمية  | العلاج |

**نموذج (Seligman & Peterson) للسمات الشخصية الايجابية :**

علم النفس الابجابي يبجث في الفرد كشخصية انسانية و من ثم شخصية اجتماعية تعيش مع آخرين، و كأداة تتفاعل وسط مجتمع. وعليه يشير Seligman إلى أنه قد حان الوقت لإعادة إحياء الطَّبع كمبدأ أساسي للدراسة العلمية حول السلوك البشري. من أجل ذلك، عمل مع Peterson ، بمساعدة فريق من الباحثين، على وضع تصنيف للعناصر الإيجابية في القوى الفكرية والفضائل، والتركيز عليها أكثر من الاضطرابات النفسية. وهكذا وُضِعَتْ لائحةٌ بأربعة وعشرين عنصرًا، موزَّعة على ستِّ فئات عامة هي: الحكمة والشجاعة والحب والإنصاف والاعتدال والروحانية. وقد عمَّق الفريق أبحاثه العيادية بقراءة أعمال حول الحكمة الآتية من مختلف بقاع العالم، بدءًا بأفلاطون وأرسطو ، وصولاً إلى التلمود وتوما الأكويني والقرآن، مرورًا بكانت الفلسفة الألمانية.

وفي الأخير توصل (Seligman & Peterson) الى صياغة نموذج يتكون من سمات شخصية ايجابية ، يمكن تصنيفها الى ثلاث مستويات وهي المستوى الشخصي، المستوى العلائقي، والمستوى الاجتماعي.

يقدم النموذج تصنيفا للقيم والفضائل وفقا لست فئات (الفضائل المحورية) تتضمن 24 سمة ايجابية قابلة للقياس ، ويأخذ النموذج هذه الفضائل ومكامن القوة الأخلاقية الترتيب التالي:

1. **الحكمة والمعرفة** : الابداع، الفضول، التفتح العفلي ،حب التعلم،بعد النظر، التفكير الناقد،الأصالة.
2. **الشجاعة** : الجرأة، المواظبة والمثابرة، التكامل، الحيوية، الأمانة.
3. **الانسانية**: الحب، العطف،الذكاء الاجتماعي،الكرم، الرعاية،الذكاء الوجداني.
4. **العدل**: المواطنة، الانصاف، القيادة،الولاء،العمل في فريق،المساواة،البعد عن التحيز.
5. **الاعتدال وضبط النفس** : التسامح والرحمة، التواضع والاحتشام، التدبر، ضبط وتنظيم الذات،البساطة.
6. **التسامي**  : تقدير الجمال والتميز،الامتنان، الأمل ، روح المرح، الروحانية،الاخلاص. J.Cottraux(2008)

**نموذج Lecomte, J. (2010) للسمات الايجابية** : يقوم هذا النموذج على تصنيف السمات الايجابية وفقا لثلاث مستويات :

* المستوى الشخصي : وهي السمات الشخصية الايجابية التي يتصف بها الأفراد.
* المستوى العلائقي:وهي السمات الايجابية ذات العلاقة مع الغير.
* المستوى الاجتماعي : ويمثل السمات الايجابية ذات العلاقة بالمؤسسات.

ويمكن التعرف على السمات الايجابية وفقا لكل مستوى حسب الجدول التالي :

جدول رقم (2) نموذج Lecomte, J. (2010) للسمات الايجابية في R.Robillard et C.Boutet(2015).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **المستوى الشخصي** | **المستوى العلائقي** | **المستوى الاجتماعي** |
| * الشعور بالكفاءة الذاتية .
* الإحساس بالعافية .
* الرضا عن الحياة.
* السعادة.
* الإبداع.
* مشاعر ايجابية.
* الذكاء العاطفي.
* تقدير الذات.
* الفكاهة.
* الدافعية وتحمل المسؤولية.
* التفاؤل .
* الصلابة النفسية.
* الروحانية .
* النجاح
* الحكمة
 | * الإيثار.
* الصداقة.
* الحب والتعلق.
* قدرات نفسية اجتماعية.
* الذكاء الاجتماعي.
* الثقة في الآخرين.
* التعاون.
* التعاطف والشفقة.
* الاعتراف بالفضل.
* التواضع.
* التسامح.
* حل الصراع بين الأفراد.
* حياة أسرية مستقرة.
 | * العمل التطوعي والخيري.
* التعامل الايجابي المؤسساتي.
* سلوك المواطنة .
* الشجاعة.
* الشعور بالفعالية الجماعية .
* العدالة .
* منظمات ذات مبادئ ايجابية.
* السلام.
* التضامن و الأخوة.
 |

 **العلاج الايجابيPPT :**

**تعريفه :**حسب عبد الستار ابراهيم(2011) العلاج النفسي الايجابي بصفتخ معبرا عن وجود عدد من الخصائص المعرفية والوجدانية والسلوكية التي تتعازن فيما بينما على تمكيننا من التفكير وبالتالي التصرف والتفاعل في مواقف الحياة المختلفة لطريقة تحقق للفرد وللمحيطين به للنجاح والفعالية والسعادة .

اسلوب علاجي نفسي يعتمد على استيراتيجية بناء القرى والفضائل الانسانية في مواجهة المرض عن طريق تعزيز المشاعر والانفعالات الايجابية في الشخصية وتبنى أساليب ايجابية جديدة تجعل الفرد قادرا على مواجهة الضغوط والمحن الجياتية والتعامل معها بنجاخ.

ويعتمد العالج النفسي الايجابي على استخدام مجموهة استيراتيجيات وتقنيات جديدة ةالتي تعمل على بناء القوى الحاجزة والتي تعمل كدهاز مناعة وخاجز ضد تعريض الفرد للاصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية ومن هده القوى المستخدمة نذكر :

**التدفق :** وهو الاحساس يشعر به الناس عندما يتصرفون باندماج تام مع العمل أو المهمة التي يقومون بها.أما **حالة التدفق فهي** حالة يجد فيها المرء نفسه مندمجا بصورة تامة في النشاط أو العمل الذي يقوم به (تدفق المشاعر) مع تجاهل تام لأية انشطة أو مهام أخرى(حالة من نسيان الدات )، مع تحقق حالة من الاستمتاع الشخصي ويخبره المرء لمجرد القيام بالفعل أو العمل و أداء المهمة لذاتها والاستعداد للتضحية ويبذل كل المجهود **.**

**الكفاءة الداتية :** هي اعتماد الفرد على قدراته في تحقيق وانجاز شيء ما أو نوع معين من السلوك،وهي ثقة في قدرة الفرد على الأداء والسيطرة على مجريات حياته ومواجهة مايقابله من تحديات ، وبالتالي فان تنمية الكفاءة الذاتية يجعل الفرد أكثر رفبة في المخاطرة .

**التفاؤل:** يعرفه SEligmanالاسلوب أو الكيفية التي يفسر بها الأفراد الظروف والأحداث.فالمتفائلون ينظرون الى الأحداث السيئة أنها تحدث بسبب عوامل خارجية فير مستقرة وغير محددة بينما الأحداث الجيدة تحدث بسبب العوامل الداخلية المستقرة.

**يعرفه(Carver et al ,2009**) توقع أشياء جيدة في الخياة ،ويرتبط هذا التوقع الايجابي بالوجود الشخصي الأفضل للفرد حتى في الظروف الضاغطة والصعبة.

**تعريف الأمل** حسب (جابر عيد الحميد حابر علاء الكفافي،1991) الامل بانه عاطفة ومشتقة وتتكن أساسا من اتجاهات يغلب عليها الرغبة في الحصول على شيء أو الوسول الى هدف معين مع فكرة أن هذا الهدف سوف يتحقق مما يجعل الفرد يشعر بالرضا والارتياح.

**نموذج Martin Seligman & Tayyab Rachid لعلاج حالة اكتئاب :**

اقترح كل من Seligman & T.Rachid بروطوكولا علاجيا والذي اثبت علميا فعاليته في علاج حالات الاكتئاب و يتكون البروطوكول العلاجي من 15 جلسة علاجية على امتداد 15 أسبوع (بمعدل جلسة في كل اسبوع) كل جلسة علاجية تستغرق 1 ساعة .يطلب من العميل أثناء الجلسات العلاجية القيام أعمال على شكل واجبات.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| رقم الجلسة | التقنيات العلاجية المستخدمة | الواجب |
| الجلسة الاولى  | التعريف بالبروطوكول العلاجي – مشاعر ايجابية |  |
| الجلسة الثانية  | غياب أو نقص المصادر الايجابية  | المشاعر الحالية نتيجة غياب مشاعر ايجبية  |
| الجلسة الثالثة | التعرف على القوى الكامنة  | اذكر الجوانب الايجابية التي ترى انك تتميز بها. |
| الجلسة الرابعة | حالة التدفق | تعلم الاحساس والفناء في العمل الذي يقوم به ربطه بالاجساس بالقدرة في مقابل الياس والعجر. |
| الجلسة الحامس | الذكريات الجيدة والسيئة (المشاعر) | كتابة 3 ذكريات سيئة زو كيف اثرت في حياتك كتابة 3 دكريات جيدة. |
| الجلسة السادسة  | الاعتذار( | كتابة رسالة لشخص حصل بينهما سوء تفاهم و يعتذر منه , |
| الجلسة السابعة  | الاعتراف – الشكر  | كتابة رسالة شكر واعتراف لشخص يشكره فيها على عمل أو انجاز قام به . |
| الجلسة الثامنة | المشاعر الايجابية  | أفضل واحسن الاشياء التي حدثت اليوم . و لماذا حدثت؟ |
| الجلسة التاسعة  | تعزيز شعور الرضا | يكتب طرق وأساليب الرضا |
| الجلسة العاشرة | التفاؤل (تعلم تقدير الذات-مقاومة المشاعر السلبية-المثابرة عدم الياس ) | يكتب 3 أزمات في حياته فرجت و3 أزمات لم تفرج .  |
| الجلسة 11 | ميراث الاسرة من عادات وتقاليد ايجابية (انفعلات ايجابية،نظرة ايجابية للذات) | يكتب 3 عادات في الاسرة تعزز مشاعر ايجابية. |
| الجلسة 12 | اليقظة الواعية (اللحظة الحالية) | وصف كل ماحوله منذ صباح اليوم الى المساء في دفتر |
| الجلسة 13 | التعلق الايجابي |  |
| الجلسة 14 | اعمال تطوعية | القيام بعمل تطوعي خلال الاسبوع  |
| الجلسة 15 | الحوصلة العلاجية (المعنى،الالتزام،المحبة،مناقشة) | تفسير المشاعر الايجابية ومصادرها  |
| **J’ai décidé d’être heureux****عندما قررت أن تكون سعيدا فانك قررت أن تتوقف عن مصادر التعاسة في حياتك** |