

الماضرة الأولى: نشأة وتطور مفهوم علم النفس الإيجابي

1- نشأة مفهوم علم النفس الإيجابي:

كما سبق ذكره يعتبر مارتن سليجمان مؤسس علم النفس الإيجابي كما نعرفه اليوم، ففي نهاية التسعينيات من القرن العشرين عندما كان رئيسًا للجمعية الأمريكية لعلم النفس، أوضح أن إحدى مبادراته الرئيسية ستكون تطوير علم النفس الإيجابي من خلال إنشاء البنية التحتية والتمويل. وأعرب عن أسفه لأن علم النفس تخلى خلال الحرب العالمية الثانية، عن بعض من أهدافه للتركيز بشكل حصري تقريباً على علم النفس المرضي إذ يقول أنه قبل الحرب العالمية الثانية (1939-1945) كان لعلم النفس ثلاث مهام رئيسية: علاج الأمراض العقلية وجعل حياة الناس أكثر إنتاجية وتشجيع ذوي القدرات. وقد أدى إنشاء إدارة المحاربين القدامى في عام 1946 والمعهد الوطني للصحة العقلية في الولايات المتحدة عام 1947 إلى توجيه علماء النفس نحو علاج الأمراض العقلية والبحث في هذا المجال، وقد كان لهذين الحدثين تأثير إيجابي في علاج العديد من الاضطرابات أو التخفيف من حدتها (Seligman, 1994). ومع ذلك، فقد تم نسيان المهمتين الأخريين لعلم النفس، وقد أدى تدفق الأموال إلى توجيه موضوعات البحث والتأثير على النظريات النفسية وتغيير الطريقة التي ينظر بها علماء النفس إلى أنفسهم فأصبحوا مهتمين فقط بقياس الاضطرابات والضعف والبيئية وعلاجها. كما أصبح الممارسون النفسيون يتبنون النموذج الطبي في علاج الأمراض وإصلاح الأضرار (Seligman, 2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) ورغم ذلك الاهتمام ، لاحظ سليجمان أن علم النفس لا يعرف إلا القليل عن العناصر التي تمكن الفرد من الازدهار ويأمل أن يصل الباحثون في علم النفس إلى الإجابة على الأسئلة : ما هي مقومات الحياة الإيجابية ومكوناتها ؟ وكيف يمكن قياس وتعليم هذه المكونات ؟

لذلك فإن الهدف الأساسي لعلم النفس الإيجابي حسب سليجمان هو تحفيز التحول الجذري من إصلاح الضرر إلى بناء حياة كاملة ، حيث يرى أنه من الضروري أن يكون تفعيل نقاط القوة أولوية عمليات الوقاية والعلاج وبذلك أصبح علم النفس الإيجابي مجالاً مزدهراً للبحث والممارسة السريرية الهادفة إلى تجاوز النموذج الطبي المعتاد والذي يتم بموجبه تعريف الفعالية السريرية على أنها غياب الأعراض أو المرض والعودة إلى الحالة المحايدة إذ تم تطوير تدخلات علم النفس الإيجابي التي تهدف إلى تحسين وزيادة رضا الفرد عن حياته وكذا إطالة عمره وتحسين وجودة نوعية الحياة التي يحياها وتعظيم وتعزيز آرائه في مختلف سياقات مواقف الحياة المختلفة حيث يقول سليجمان وسيكسزنتميهالي أن "علماء النفس لديهم معرفة ضئيلة بما يجعل الحياة تستحق العيش" (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, p.5).

يعتقد سيليجمان (2011) أن مثل هذا النهج الجديد القائم على البحث يمكن أن يرفع مستوى الحالة البشرية ويوجه الأفراد نحو الازدهار والعيش حياة مُرضية، ونلاحظ هنا أن مصطلح الازدهار بالغ الأهمية لعلم النفس الإيجابي ففي نظرية سيليجمان الأولية التي يشار إليها باسم نظرية السعادة الأصيلة "The authentic happiness theory" لكي يزدهر الفرد عليه أن يختبر ما يلي (Seligman, 2011):

❖ المشاعر الإيجابية Positive emotions (الدرجة الإجمالية من السعادة).

❖ المشاركة والاهتمام Engagement / Flow (حب تعلم أشياء جديدة).

❖ المعنى والهدف Purpose in life (الشعور بأن ما يقوم به قيم وجدير بالاهتمام).

وثلاث ميزات إضافية على الأقل (Ryan & Deci, 2018):

❖ احترام الذات (ما مدى شعوره بالإيجابية تجاه نفسه).

❖ التفاؤل (درجة تفاؤله بشأن المستقبل).

❖ المرونة (قدرته على العودة إلى الوضع الطبيعي "الجديد" عندما تسوء الأمور).

❖ الحيوية (نشاطه الجسدي أو الفكري أو طاقته).

❖ تقرير المصير (درجة شعوره بالسيطرة على حياته والدافع لتحقيق الأهداف بما يتماشى مع قيمه).

❖ العلاقات الإيجابية (الإحساس بأن هناك أشخاصا في حياته يهتمون به)

وبعد أن اكتشف بعض أوجه القصور في نظريته الأصلية، طرح سيليجمان فكرة أن موضوع علم النفس الإيجابي يجب أن يكون بنية تسمى «الرفاهية» وأنه يتألف من عدة عناصر قابلة للقياس، كل منها مهم ولكنه غير كاف لوحده (Seligman, 2011, p.15). لذا بدلاً من أن تكون ذات بعد واحد وتركز فقط على السعادة، تعتمد نظرية الرفاهية على خمس ركائز تعرف اختصاراً بـ (PERMA) (سنستعرضها لاحقاً) والتي تهدف أساساً إلى فهم الرفاهية وتعزيزها حيث تختلف نظرية الرفاهية عن نظرية السعادة من حيث أن هدفها ليس تعزيز السعادة الفردية مهما حدث وتحت جميع الظروف بل تهدف إلى تشجيع الناس على عيش حياة مُرضية، شخصياً واجتماعياً.

يتطلب أي نهج علمي أولاً تحديد البعد الذي نحاول فهمه وتطويره ثم تقييمه. وبالفعل، وبما أن الرفاه مفهوم وليس موضوعاً ملموساً يمكن قياسه، لذا يجب أن يكون من الممكن تحديد العوامل التي تميزه والتي يمكن قياسها ومنذ ذلك الحين بدأت الأبحاث تتزايد في هذا المجال، حيث قام الباحثون بدراسة العوامل التي تساهم في الرفاهية كالامتنان، التفاؤل، التفاعل الاجتماعي، وطرق تحسين تجارب الحياة، كما تم تطوير أساليب قياس الرفاهية النفسية مثل مقياس السعادة ومقياس الرضا عن الحياة، مما ساعد على تقديم بيانات كمية تدعم الأبحاث. وهو ما سمح بانتشار مفهوم علم النفس الإيجابي بشكل واسع في مجالات مختلفة بما في ذلك التعليم وعالم العمل والعلاج النفسي.

وعموماً يمكن القول أن علم النفس الإيجابي يعتبر جزءاً أساسياً من علم النفس، حيث يتم التركيز على التوازن بين معالجة الجوانب السلبية للحياة وتعزيز الجوانب الإيجابية. تشمل الاتجاهات الحديثة أيضاً دراسة تأثير البيئة الثقافية والاجتماعية على الرفاهية وما يرتبط بها من مفاهيم. وبفضل هذه التطورات، يعتبر علم النفس الإيجابي الآن مجالاً ديناميكياً يجمع بين البحث النظري والممارسة العملية لتعزيز جودة الحياة والرفاهية الشاملة للأفراد والمجتمعات.

2- تعريف علم النفس الإيجابي:

كان هدف علم النفس الإيجابي ولا يزال تزويد الأفراد والمجتمع بالأدوات اللازمة للازدهار بدلاً من التركيز فقط على اعتلال الصحة العقلية والذي كان دائماً محور علم النفس. ويعتبر تشيكسينتيمهالي صاحب نظرية التدفق Flow أن علم النفس الإيجابي هو دراسة مختلف العوامل التي تجعل الحياة تستحق العيش، بما في ذلك الفرح والإبداع والالتقان في العمل، ويصف شيلدون وكينغ علم النفس الإيجابي بأنه «لا شيء أكثر من الدراسة العلمية لنقاط القوة والفضائل البشرية العادية» (Sheldon & King, 2001, p.116). ويسلط هذا التعريف الضوء على أهمية فحص الصفات التي تمكن الأفراد من الازدهار، وفي ذات السياق عرف جايل وهایدت علم النفس الإيجابي بأنه «دراسة الظروف والعمليات التي تساهم في ازدهار أو الأداء الأمثل للأشخاص والجماعات والمؤسسات» (Gable & Haidt, 2005, p.104). ويلخص بيترسون (Peterson, 2006) جوهر تلك الدراسة بالقول أن علم النفس الإيجابي ليس مجرد رد فعل على الخبرات والتجارب السلبية ولكنه استكشاف للعوامل التي تعزز الرضا عن الحياة. فيما اعتبرته لوبوميرسكي (Lyubomirsky, 2007) في كتابها "السعادة The How of Happiness" بأنه مجال يستكشف كيفية زيادة السعادة والرفاهية. ويضيف باريك وزملاؤه أن هذا النهج الجديد لعلم النفس يدرس ما يجعل الحياة تستحق العيش أي التجربة المثلى التي يقدم فيها الأفراد أفضل ما في وسعهم (Park & al., 2013, p.11).

وتعرف جمعية علم النفس الأمريكية (APA) علم النفس الإيجابي بأنه مجال يركز على الحالات النفسية (الرضا، الفرح...)، السمات الفردية أو نقاط القوة الشخصية (الحميمية، النزاهة، الإيثارة، الحكمة...) والمؤسسات الاجتماعية التي تعزز الرفاهية الذاتية. يضع هذا التعريف الشامل لعلم النفس الإيجابي كمجال حيوي يهدف إلى تعزيز فهم أكثر شمولاً للتجربة البشرية.

3- أهداف علم النفس الإيجابي:

علم النفس الإيجابي لا يهدف فقط إلى علاج المشكلات النفسية، بل يسعى إلى تحسين جودة الحياة بشكل شامل مما يساعد الأفراد على العيش بشكل أكثر توازناً وإيجابية، لذلك فهو يركز على تعزيز الجوانب الإيجابية في حياة الأفراد والمجتمعات من خلال تقديم أدوات وأساليب تساعد الأفراد على تحقيق إمكاناتهم الكاملة والعيش بشكل أكثر سعادة وإنتاجية، وبين أهدافه الرئيسية نذكر:

- ❖ تعزيز الرفاهية النفسية: بشقيها الرفاهية الذاتية وتعني فهم العوامل التي تسهم في الشعور بالسعادة والرضا كالقيم والاهتمامات الشخصية وأيضا تعزيز المشاعر الإيجابية كالفرح، الامتنان، والأمل، والتي تؤثر على الصحة النفسية.
- ❖ تنمية القدرات الفردية: أي تحديد وتطوير نقاط القوة الفردية كالشجاعة، الإبداع، والحكمة. وتعليم مهارات تحديد الأهداف وتحقيقها.
- ❖ تحسين العلاقات الاجتماعية: من خلال تطوير مهارات التواصل الفعال التي تساعد في بناء علاقات صحية وتعزيز الشبكات الاجتماعية التي تقدم الدعم والمساندة.
- ❖ تنمية استراتيجيات التكيف مع الضغوط: توفير أدوات لمواجهة التوتر والضغط، مثل التأمل وتقنيات التنفس.
- ❖ تعزيز التفكير الإيجابي: تعزيز القدرة على تحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية من خلال تعليم الأفراد كيفية إعادة تفسير المواقف الصعبة بشكل إيجابي
- ❖ تعزيز الأمل والتفاؤل: تشجيع الأفراد على وضع أهداف واقعية ومتفائلة، والسعي لتحقيقها.
- ❖ تحفيز الإبداع: تشجيع أساليب جديدة للتفكير وحل المشكلات وتطوير حلول مبتكرة للتحديات ، وكذا تجربة الأنشطة الإبداعية مثل الفنون والموسيقى لتعزيز الإبداع الشخصي.
- ❖ تعزيز القيم والمعنى: أي مساعدة الأفراد في اكتشاف المعاني الشخصية في حياتهم كالعمل، العلاقات والأنشطة.
- ❖ تدعيم المسؤولية الاجتماعية: تعزيز أهمية المساهمة في المجتمع وتحقيق التوازن بين الذات والمحيط الاجتماعي من خلال تشجيع الأفراد على المشاركة في الأنشطة المجتمعية والعمل من أجل الصالح العام
- ❖ تعزيز التعلم المستمر والنمو الشخصي: يشجع علم النفس الإيجابي الأفراد على السعي نحو التحسن والتعلم مدى الحياة، مما يعزز من نموهم الشخصي والمهني.
- ❖ تطوير برامج تعليمية وصحية: يساعد في تصميم برامج تدخل تستهدف تعزيز القيم الإيجابية والرفاهية النفسية في المدارس، أماكن العمل، والمؤسسات المجتمعية.
- ❖ دراسة تأثير الثقافة على الرفاهية: يسعى إلى فهم كيف تؤثر المتغيرات الثقافية والاجتماعية على تجربة الرفاهية والسعادة الفردية.

هذه الأهداف تعكس مدى تنوع وتعدد الجوانب التي يعمل عليها علم النفس الإيجابي ، مما يجعله مجالاً حيويًا ومؤثرًا في تحسين جودة الحياة للأفراد والمجتمعات.

4- مستويات عمل علم النفس الإيجابي:

علم النفس الإيجابي يعمل على مجموعة من المستويات التي تتداخل مع بعضها البعض من أجل تعزيز الرفاهية والسعادة ، وفيما يأتي أبرز المستويات التي يعمل عليها:

- ❖ **المستوى الفردي:** يركز علم النفس الإيجابي على تعزيز المفاهيم المتعلقة بالنمو الشخصي مثل تحديد الأهداف تحسين المزاج، وتعزيز المرونة النفسية. يتم ذلك من خلال تقنيات التأمل واليقظة الذهنية وتطوير المهارات الاجتماعية وكذا تعزيز العواطف الإيجابية مثل الشكر، والإيجابية، والرحمة.
- ❖ **المستوى الاجتماعي:** يسعى علم النفس الإيجابي إلى تحسين العلاقات الإنسانية وتعزيز البيئة الاجتماعية الإيجابية عبر إقامة علاقات صحية وداعمة، وتشجيع العمل الجماعي والتعاون في المجتمعات من خلال تشجيع المبادرات المجتمعية والتطوع والتفاعل الاجتماعي، مما يؤثر إيجابياً على روح التضامن والهوية الجماعية.
- ❖ **المستوى المؤسسي:** يعمل على تطبيق المفاهيم الإيجابية في بيئات العمل والتعليم من خلال تطوير برامج تعليمية تعزز من الإيجابية في الفصول الدراسية، وتطبيق أساليب لتحسين بيئة العمل وتعزيز السعادة بين الموظفين.

5- موضوعات علم النفس الإيجابي:

من بين أهم موضوعات علم النفس الإيجابي نذكر:

الأمل Hope	السعادة والرفاهية Happiness and Well-being
الحكمة Wisdom	التفاؤل Optimism
الصلابة والجلد النفسي Hardiness/ Resilience	الرضا والامتنان Satisfaction /Gratitude
المرونة النفسية Psychological Flexibility	المعنى في الحياة Meaning in Life
الحب والعطف Love and Compassion	التدفق النفسي Flow
التقدير الذاتي Self-esteem	النمو الشخصي Personal Growth
القوة الشخصية Character	الاستمتاع Enjoyment
التفكير الإيجابي Positive Thinking	الإنجاز Accomplishment/ Achievement
الشجاعة Bravery	النجاح الشخصي Personal Success
المسامحة Forgiveness	الاهتمامات Interests
الإيثار Altruism	العلاقات الاجتماعية الإيجابية Positive Social Relationships

ويمكن القول من خلال ما سبق أن علم النفس الإيجابي هو مجال يهتم بدراسة العوامل التي تعزز من جودة الحياة وتساعد الأفراد على تحقيق أقصى إمكاناتهم من خلال التركيز على الجوانب الإيجابية مثل السعادة، التفاؤل والعلاقات الصحية.