

المحاضرة الثانية: المنطلقات النظرية لعلم النفس الإيجابي

ظهر علم النفس الإيجابي استجابة لأهمية النظرة الإيجابية لحياة الفرد، وتمتد موضوعاته في هذا الإطار لتشمل التجارب الذاتية الإيجابية، والعادات الإيجابية، والسمات الشخصية الإيجابية، وأي شيء آخر يمكن أن يؤدي إلى تحسين نوعية الحياة، ويرى سليجمان أن هذا العلم منذ نشأته لم يقتصر على زيادة رضا الفرد عن الحياة فحسب بل امتد أيضًا إلى إطالة عمره وتحسين نوعية تلك الحياة، ورغم كونه فرعًا حديثًا نسبيًا إلا أن علم النفس الإيجابي له جذور تاريخية تمتد عبر مختلف الفلسفات والنظريات النفسية. ونستعرض فيما يأتي بعض الأسس التاريخية التي ساهمت في تطوير هذا المفهوم:

1-الثقافات القديمة والتيارات الفلسفية:

عرفت تلك الثقافات مفاهيم عن الصحة النفسية كجزء من الصحة العامة، حيث تم علاج الأمراض النفسية باستخدام العلاجات الطبيعية والروحانية مثل استخدام النباتات، الطب الشعبي، والتأمل، وتعود بعض الأفكار حول العقل والجسد والرفاهية إلى الفلسفات الدينية الهندوسية والبوذية، حيث تم التأكيد على أهمية التأمل والعيش في اللحظة الحالية، والتوازن الداخلي كوسائل لتحقيق السعادة والسلام النفسي. وهو ما نلاحظه أيضًا في الفلسفة الصينية، حيث تؤكد كل من الطاوية والكونفوشيوسية على أهمية الانسجام مع الذات ومع البيئة مما يعزز مفهوم الراحة النفسية، وبالعودة إلى الفلاسفة الإغريق القدامى نلاحظ أنه كان لأفلاطون وأرسطو تأثيرات كبيرة. فقد اعتبرا أن السعادة (الأخلاقية) هي الهدف النهائي للحياة البشرية. وقد كان أرسطو يؤكد على أهمية الفضائل في تحقيق الرفاهية. بحيث يمكن اعتبار فكرة "الخير الأعلى" التي ناقشها أرسطو بمثابة سعي لتحقيق الاكتمال والسعادة كأفكار مبكرة تدعم التجارب الإيجابية في الحياة حيث وصف السعادة (Eudaimonia) بأنها الهدف النهائي للحياة، وأكد على أهمية الفضائل مثل الشجاعة والعدالة، والحكمة. فهو يرى أن تحقيق السعادة يتطلب توازنًا بين الرغبات والفضائل. كما كان سقراط يؤمن بأن معرفة الذات والبحث عن الحقيقة يؤديان إلى حياة أفضل، وكان يعتقد أن الفضيلة هي أساس السعادة. وفي الحضارة الرومانية تأثرت الفلسفة الرواقية بفكرة التحكم في العواطف والتركيز على ما يمكن التحكم فيه حيث كتب سينيكا (4 ق.م-65 م) Seneca وماركوس أوريليوس (121-180 م) Marcus Aurelius كثيرًا عن كيفية تحقيق السلام الداخلي من خلال التحكم بالحياة والانفعالات وتطوير الذات من أجل تحقيق الهدوء النفسي والرفاهية.

في العصر الذهبي الإسلامي، اهتم العلماء مثل ابن سينا (980-1037) وابن رشد (1126-1198) بدراسة الروح والنفس وقد ربطوا بين الفلسفة والعلم والدين، مؤكدين على أهمية الاتزان النفسي لتحقيق الرفاهية. و يعتبر ابن سينا

من أبرز الفلاسفة في التاريخ الإسلامي وقد ناقش موضوع النفس بشكل عميق في كتابه "الشفاء"، حيث أبرز طبيعة النفس البشرية وأهمية العقل والعواطف في تحقيق السعادة. من جهته قدم أبو حامد الغزالي (1058-1111) في كتابه "إحياء علوم الدين" رؤى حول الأخلاق والسلوك الإنساني مشددًا على أهمية التوازن بين الروح والجسد وأبرز كيفية تحقيق السعادة من خلال العبادة والأخلاق الحميدة. ولعل ابن رشد أحد أكثر الفلاسفة المسلمين تأثيرًا على الفلسفة الغربية حيث ربط بين العقل والدين واعتبر أن التفكير العقلاني يمكن أن يقود إلى تحقيق حالة السعادة والرفاهية. إضافة إلى ذلك ساهمت الأفكار الصوفية في فهم التجارب الداخلية والروحانية وتبرز هنا أفكار ابن عربي (1165-1240) الذي قدم رؤى عن الذات والعلاقة مع الله عز وجل مما أثر على التفكير حول السعادة الداخلية والرضا، وعموما فقد اعتبر العديد من الفلاسفة المسلمين أن السعادة الحقيقية تأتي من العيش وفقًا للقيم الأخلاقية والفضائل، كما أسهموا في تشكيل أفكار هامة حول النفس والسعادة التي لا تزال تؤثر على علم النفس الحديث وهو ما يتماشى مع الأبحاث الحديثة في علم النفس الإيجابي التي تركز على أهمية القيم والمعنى في الحياة..

في بداية عصر النهضة بدأ فلاسفة مثل إراسموس (1466-1536) ومكيافيلي (1469-1527) Machiavelli في التركيز على القيم الإنسانية وحرية الإرادة حيث دعوا إلى الاهتمام بالخبرات الإنسانية الفردية، مما مهد الطريق لمفاهيم النمو الشخصي ، وفي القرن السابع عشر، حاول الفلاسفة مثل رينيه ديكارت (1596-1650) R. Descartes إحداث تحول نحو التفكير العقلاني والتجريبي، وهو ما أسهم في تطور الفكر التجريبي في الفلسفة وعلم النفس لاحقًا. كما بدأت الفلسفة بالتأكيد على أهمية السعادة كهدف للحياة. الفلاسفة مثل هوبز ولوك تناولوا القضايا الاجتماعية والسياسية، مما أثر على فهم كيفية تأثير البيئة على الرفاهية الفردية. وفي القرن الثامن عشر، شهدت الفلسفة تطورات كبيرة كانت لها تأثيرات عميقة على مجالات عدة ، فقد نشأت فلسفة التنوير، التي كانت حركة فكرية وثقافية أدت إلى تغييرات عميقة في مجالات الفلسفة، العلم، الفن، والسياسة. ويُنظر إلى هذه الحركة على أنها رد فعل ضد الجهل والخرافات التي عانت منها المجتمعات الأوروبية في العصور الوسطى. فقد شددت على استخدام العقل الفردانية، والتفكير النقدي كوسائل لفهم العالم وتحسينه، لذا فقد كان تركيزها على تعزيز المعرفة العلمية وتجديد الفهم الفلسفي للإنسان ومكانته في الكون ، ومن رواد هذا الاتجاه نذكر جون لوك (1632 - 1704) J. Locke الذي اعتبر أن المعرفة تأتي من التجربة وأن حقوق الإنسان الطبيعية تشمل الحياة والحرية والملكية. ويعتبر لوك أيضا ومن جهته أكد جون جاك روسو (1712-1778) J-J. Rousseau أن الطبيعة البشرية خيرة بطبعها وأن الإنسان يولد بريئا وفطريا، لكن المجتمع هو ما يفسد هذه البراءة ، هذه الفكرة ساعدت في وضع الأساس للتصورات التي ظهرت لاحقًا في علم النفس الإيجابي والتي تركز على فهم الجوانب الإيجابية للنفس البشرية واستعادة أو تنمية تلك الطبيعة الخيرة في العقل والعواطف مما أسس لفهم أعمق لكيفية تأثير الأفكار على المشاعر والسلوك.

ويعتبر أوجست كونت (1798-1857) A. Comte مؤسس المدرسة الفكرية المعروفة بالإيجابية Positivism والتي تدعو إلى استخدام العلم والمنهج العلمي في فهم المجتمع. حيث أن المعرفة البشرية تتطور من المعرفة الدينية إلى الفلسفية ثم إلى المعرفة العلمية التي تستخدم لتحسين المجتمع وتحقيق الرفاهية الجماعية.

مع نشأة الفلسفة الفردانية وروادها إيمانويل كانط (1724-1804) I. Kant وجون سيوارت ميل (1806-1873) JS. Mill وفريدريك نيتشه (1844-1900) Friedrich Nietzsche وسوران كيركغارد (1813-1855) Søren Kierkegaard ... بدأت الفلسفة في التركيز على تقدير قيمة الفرد وحقوقه وتأكيد أهمية التجربة الشخصية والاختيار الحر كما دعت إلى الاستقلالية والتطور الذاتي مما ساهم في تطوير أفكار حول الرفاهية والحرية والحق في السعادة ونجد هنا أن نيتشه مثلاً ناقش فكرة البحث عن المعنى في الحياة وهو مفهوم محوري في علم النفس الإيجابي الذي يسعى إلى مساعدة الأفراد في اكتشاف وتطوير معاني حياتهم. وفي القرن العشرين تطورت الفلسفة الوجودية على أيدي فلاسفة مثل جان بول سارتر (1905-1980) J-P. Sartre و إيميل سيوران (1911-1995) E. Cioran ومارتن هايدغر (1889-1976) M. Heidegger وسيمون دوبوفوار (1908-1986) S. de Beauvoir، وقد ركز هذا التيار على موضوعات مثل الحرية الفردية، المسؤولية، البحث عن المعنى، وأهمية التجربة الذاتية. ورغم أن الوجودية تعرف عادة بتركيزها على القلق الوجودي والحرية الفردية الصارمة إلا أن بعض جوانبها تتقاطع مع مبادئ علم النفس الإيجابي، لا سيما في مجالات المعنى والحرية الشخصية، ويضاف لهؤلاء ميشال فوكو (1926-1984) M. Foucault الذي رغم أنه لا يصنف دائماً كوجودي، إلا أنه ركز على الفرد ومعاناته في سياقات مجتمعية وثقافية مختلفة واهتم بكيفية تشكيل الهويات الفردية من خلال القوى الاجتماعية والسياسية وهو ذات الأمر بالنسبة لألبيرت كامو (1913-1960) Camus الذي رفض بشكل صريح أن يصنف كوجودي إلى جانب رفضه لفكرة المعنى القائم على الإيمان الديني يعتبر من أبرز الفلاسفة الذين تناولوا موضوع العبث والوجود، عبر عن الاعتقاد بأن الحياة ليست منطقية وأن الكائن البشري يعاني من شعور بالتفاهة والقلق في سعيه لإيجاد معنى في وجود مليء باللاجدوى.

2- مدارس علم النفس :

2-1- المدرسة التحليلية : كان هدف علم النفس منذ نشأته استكشاف أعماق الوعي والسلوك والعواطف وقد تعمقت هذه النظرة في النسيج الغني للنظريات النفسية من جذورها إلى الرؤى المعاصرة لعلم النفس الإيجابي فمن خلال استعراض المبادئ الأساسية للنماذج النفسية المختلفة الهادفة إلى فهم السلوك البشري وتحليله وتفسيره عبر عصور مختلفة نجد نوعاً من الترابط بين النظريات المتنوعة التي شكلت مجال علم النفس. ونبدأ هنا مع رائد التحليل النفسي سيجموند فرويد الذي رغم تركيزه على جوانب اللاسواء في النفس البشرية (كالصراعات والعقد) إلا أن بعض نظرياته حول الدفاعات النفسية والفهم الذاتي يمكن أن تأخذ أيضاً في إطار إيجابي.

فعلى الرغم من أنها مثيرة للجدل في بعض الأحيان إلا أن أعمال فرويد أسهمت بصورة غير مباشرة في تطور علم النفس الإيجابي ، إذ مهد التحليل النفسي الطريق لفهم أعمق للعقل البشري من خلال التركيز على اللاوعي وتأثيره على السلوك والمشاعر، ما ساعد لاحقاً في فهم أن الشعور بالسعادة لا يعتمد فقط على العوامل الظاهرة بل أيضاً على العوامل النفسية العميقة ، كما أن فكرة الصراع الداخلي التي طرحها فرويد أوضحت ضرورة تحقيق التوازن بين الرغبات الشخصية والقيود الاجتماعية وهو من أسس الرفاهية النفسية (Ryan & Deci, 2008).

أفكار كارل يونغ (1875-1961) C.G Jung عن تحقيق واكتشاف الذات والسعي لتحقيق الإمكانيات الكامنة للفرد والتي ركزت على تطوير الجانب الإبداعي والروحي وعلى العطاء ، أسهمت في تعزيز مفاهيم علم النفس الإيجابي أما ألفرد أدلر (1870-1937) A Adler فقد ركز على أهمية الشعور بالانتماء و التغلب على العقبات الشخصية مما ألهم الباحثين في علم النفس الإيجابي لدراسة العوامل التي تزيد من مرونة الإنسان وقدرته على التكيف. كما يعترف بيترسون وسيليجمان بأهمية نظرية إريك إريكسون (1902-1994) E Erikson في النمو النفسي الاجتماعي حيث أنها سلطت الضوء على كيفية تخطي الأفراد لتحديات الحياة و على أهمية التفاعل والدعم الاجتماعي في تحقيق النمو النفسي ، لكنهم يرفضون الأسس التحليلية التي استندت إليها (كونها تتضمن صراعات رئيسية تتعلق بالنمو الاجتماعي والنفسي) (Peterson & Seligman, 2004, pp. 60-62). ويضاف إلى ما سبق إسهامات دونالد وينيكوت (1896-1971) D Winnicott بأفكاره حول الذات الحقيقية والذات الزائفة وتأكيده على دور العلاقات الداعمة في التطور النفسي ، وقد كان لتلك الأفكار أهمية كبيرة في تطوير موضوعات علم النفس الإيجابي وذلك لأنها تناولوا مواضيع مثل الهوية والعلاقات والتي تعتبر محاور أساسية لفهم الرفاهية النفسية والمساهمة في تحسين جودة الحياة . وتعتبر مارغريت ماهر (1897- 1985) M Mahler التي ربطت تطور الهوية بالشعور بالأمان والتقبل في العلاقة مع الأم أيضاً من بين أبرز المسهمين في تطور علم النفس الإيجابي ، حيث أكدت على أهمية العلاقات السليمة، التعبير عن الذات والشعور بالأمان كعوامل مركزية في تحقيق الرفاهية النفسية.

2-2- المدرسة السلوكية : تعتبر هذه المدرسة من المدارس الرائدة في علم النفس، وقد لعبت دوراً مهماً في تطور علم النفس الإيجابي، كونها ركزت على تغيير السلوكيات باستخدام التعزيز، مما يمكن أن يؤثر إيجابياً على الرفاهية، فقد دافع علماء مثل إيفان بافلوف (1849-1936) I Pavlov وبورھوس سكينر (1904-1990) B F Skinner على السلوك الملحوظ والقابل للقياس ورفضوا كل أشكال الحالات النفسية الداخلية ، والسلوكية نظرية للتعلم تستند إلى فكرة أن جميع السلوكيات يتم اكتسابها من خلال التكيف الذي يحدث بدوره عبر التفاعل مع البيئة إذ يعتقد السلوكيون أن أفعالنا تتشكل من خلال المحفزات البيئية ، وبالتالي سعت مبادئ الإشراف الكلاسيكي لتفسير كيفية تعلم السلوكيات وتعديلها من خلال المحفزات البيئية، مما يمهّد الطريق لعلاجات مثل تعديل السلوك والعلاج السلوكي المعرفي .

2-3- المدرسة الانسانية : جاء هذا الاتجاه في الخمسينات والستينات من القرن العشرين ، بقيادة شخصيات مثل أبراهام ماسلو (1908-1970) A Maslow و كارل روجرز (1902-1987) C Rogers الذان ركزا على نمو الأفراد وتتبنى المدرسة الإنسانية نظرة إيجابية للبشر، وتؤمن بقدرتهم على النمو والتطور وتحقيق الذات (Hart, 2021,p. 10) وتشجع الأفراد على استكشاف إمكاناتهم وتحقيق طموحاتهم فيما يرفض الاتجاه الانساني حتمية الصراع الانساني مع النوازع العدوانية والجنسية ويركز على القصدية في السلوك والارادة الذاتية في التصرف والقيام باختيارات حرة واعية، ومنطقية لتحقيق حياة ذات معنى. يرى علماء النفس الإنسانيون أن الاهتمام الذي توليه المدارس الأخرى لدراسة السلوك يغفل الجوانب الأساسية للإنسان، مثل الشعور والتفكير الشخصي، ويعارضون التوجه الحاسم للتحليل النفسي الذي يفترض أن تجارب الفرد اللاواعية هي المحدد الرئيسي لسلوك الفرد. في المقابل، يركز علم النفس الإنساني على تحقيق النمو الشامل للفرد في مجالات الحب، والوفاء، وتقدير الذات، والاستقلال الذاتي. كما يُعتبر مفهوم الذات محورياً في فكر العديد من علماء النفس الإنسانيين. وفقاً لـ روجرز، يُختبر الأفراد العالم بناءً على إدراكهم الذاتي مما يؤثر على شخصياتهم ويوجه سلوكهم لتحقيق التطور الشخصي. ويلج روجرز على أهمية الخبرات الذاتية والعلاقات الإنسانية في تحقيق السلام الداخلي والسعادة وقد أثبتت تطبيقاته العلاجية (العلاج المتمحور حول العميل) فعاليتها الكبيرة في تحسين العلاقة العلاجية وتعزيز التغيير الإيجابي لدى الأفراد اللذين يمتلكون في داخلهم إمكانات للتطور والتحسين إذا توفرت لهم البيئة الداعمة ، و هذه الرؤية التفاضلية تتشابه مع تركيز علم النفس الإيجابي.

من جهتها تعتبر نظرية ماسلو في تسلسل الاحتياجات إطاراً لإنجاز الذات والسعادة ، حيث قدم نظرية هرم الاحتياجات واعتبر أن تحقيق الذات هو أعلى درجات الاحتياج البشري وأن الاهتمام بالنمو الشخصي والاحتياجات العليا مثل الإنجاز والتقدير الذاتي مهمة لتحقيق الرفاهية الشخصية ، وهذه الفكرة كانت أساسية في علم النفس الإيجابي حيث أصبح التركيز على كيفية تحقيق الأفراد للسعادة والرضا الشخصي بدلاً من التركيز فقط على الاضطرابات والأمراض النفسية.