



علم النفس الإيجابي
بين التنظير وواقع الممارسة

Positive Psychology: Between Theory and Practice

Taher Qaid Ghaleb Al-hszmi

*Researcher - Department of Ecological Psychology
Faculty of Art - Sana'a University - Yemen*

طاهر قايد غالب الحزمي

باحث - قسم علم النفس - كلية الآداب والعلوم الإنسانية
جامعة صنعاء - اليمن

الملخص:

يهدف البحث الحالي إلى التعريف بعلم النفس الإيجابي ودوره ومجالاته وأهدافه، ومن خلال الاطلاع على ما كتب في هذا العلم اتضح الآتي:

يعتبر علم النفس الإيجابي البوابة أو المدخل الذي من خلاله يمكن تحقيق التوازن وتصحيح المسار السيكولوجي وهو منهج تنموي للفضائل والقدرات، ومنهج وقائي من المرض، وعلاجي في ذات الوقت ومن أسمائه: علم النفس الإيجابي أو السيكلوجية الإيجابية، علم السعادة، علم مكانم القوة الإنسانية وعلم اقتدار الإنسان.

وهو توجه حديث يقوم بدراسة الخبرة الذاتية والمشاعر الإيجابية، السمات الإيجابية، الحياة ذات المعنى والانفعالات الإيجابية، ويعمل على مستوى الفرد والجماعة في الماضي والحاضر والمستقبل.

ويقدم علم النفس الإيجابي قائمة مؤشرات إيجابية للصحة النفسية تتمثل في محورين أولهما: قياس الحيوية العاطفية، والثاني: قياس النشاط الوظيفي الإيجابي، ويشكل المحورين الوجه النقيض للاتحة العيادية المرضية.

ويؤكد علماء النفس الإيجابي على أن توظيف الإنسان لخصائصه الإيجابية وقدراته ومواهبه وفضائل النفس يحقق له الحياة السعيدة أو الحياة الطيبة، ويهدف هذا العلم إلى تحقيق التوازن السيكلوجي بين النموذج الإيجابي والنموذج المرضي في الممارسة والتطبيق، وتوجيه الاهتمام والدراسة نحو المرونة النفسية وجودة الحياة بدلاً من الانهماك في المرض وعوامله وأسبابه.

الكلمات المفتاحية: علم النفس الإيجابي، التنظير ، واقع الممارسة.

Abstract:

The current research aims to introduce positive psychology, its role, fields, and goals. By reviewing what was written about this science, the following became clear:

Positive psychology is considered the gateway or entrance through which balance can be achieved and the psychological path corrected. It is a developmental approach to virtues and abilities, a preventive approach against disease, and a therapeutic approach at the same time. Among its names are positive psychology, the science of happiness, the science of human strengths, and the science of human power. It is a modern trend that studies subjective experience, positive feelings, positive traits, meaningful life, and positive emotions, and works at the individual and group levels in the past, present, and future. Positive psychology provides a list of positive indicators of mental health, represented by two axes, the first of which is measuring emotional vitality, and the second is measuring positive functional activity. The two axes constitute the opposite side of the clinical list of diseases. Positive psychologists emphasize that a person's use of his positive characteristics, abilities, talents, and virtues achieves a happy life or a good life. This science aims to achieve a psychological balance between the positive model and the pathological model in practice and application, and to direct attention and study towards psychological flexibility and quality of life instead of preoccupation with illness, its factors and causes.

Keywords: positive psychology, theory, reality of practice.

المقدمة:

ومغايرة لنظرة علم النفس التقليدي الذي يمثل النموذج

المرضي.

إن علم النفس الإيجابي من أحدث فروع علم النفس

الذي ينظر الى قضايا الإنسان النفسية نظرة جديدة

مشكلة البحث

إن علم النفس في اعتقاد غالبية المهتمين من خارج التخصص هو العلم الذي يتعامل مع أنماط السلوكيات الشاذة ومع الأمراض والعلاج فقط، وأنه يتناول فقط دراسة المشكلات والأمراض ويهتم بالجوانب السلبية للسلوك، بل إن بعض المتخصصين في المجال النفسي يعكسون تلك النظرة من خلال وجهة نظرهم وممارستهم التي تتسم بالمحدودية الشديدة في مجال اهتمامات علم النفس.

والواقع أن البحث والدراسة النفسية خلال عقود القرن العشرين ركزت على دراسة الجانب المرضي للشخصية والمتمثل في المشكلات والأمراض النفسية والعقلية، وانصب اهتمام وتركيز جهود المتخصصين النفسانيين في دراسة وتشخيص المشكلات والأمراض النفسية والعقلية، والكشف عن أسبابها وطرق علاجها، ورغم التطور وزخم الدراسات النفسية، إلا أنها انصرفت نحو الاهتمام بالجانب السلبي للشخصية الإنسانية ولم تعطي الجانب الإيجابي حقه في البحث والدراسة (معمرية، د.ت، 76).

وقد بدأ التطرق إلى الجانب الإيجابي للنفس الإنسانية بأفكار العالم النفساني "مارتن سيلجمان" في نهاية القرن العشرين والتي انتهت ببزوغ فرع جديد في علم النفس هو علم النفس الإيجابي الذي يتناول الجانب المضيء أو الصحي في النفس وليس الجانب المظلم (أبو حلاوة، 2014، 16).

ويؤكد مارتن سيلجمان أن علم النفس لا يقتصر على دراسة المرض والاستسلام والانهيال والانهازم النفسي، بل إنه يشمل دراسة قوى الشخصية وفضائل النفس وقيمها، ولا ينبغي انحصار علم النفس في إصلاح وعلاج فساد النفس فقط، بل يجب أن يأتي الإصلاح

وتعود الجذور التاريخية لعلم النفس الإيجابي إلى الفلسفة اليونانية التي ربطت سعادة الإنسان بتباعد الفضيلة، وإلى فكرة الاتجاه الإنساني الذي تزعمه كل من إبراهيم ماسلو وكارل روجرز الذين أشارا إلى قدرة الإنسان في تحقيق الذات واتخاذ القرار وتحمل المسؤولية وهي بعض من مكونات علم النفس الإيجابي (حجازي، 2012، 29).

وقد كان بزوغ نجم علم النفس الإيجابي كفرع من فروع علم النفس عام (1998م) بجهود رئيس الجمعية الأمريكية لعلم النفس آنذاك (مارتن سيلجمان) وأتباعه الذين غيروا اهتمامهم من البحث في مفاهيم المرض النفسي واضطرابات السلوك إلى الاهتمام بدراسة المفاهيم الأساسية لعلم النفس الإيجابي (الرضا عن الحياة، وجودة الحياة والمرونة النفسية) كمكونات لهذا العلم.

ويركز علم النفس الإيجابي على مواطن القوة في شخصية الأفراد والعمل على تنميتها وتطوير المجتمعات بدل من التركيز على مواطن العجز ونقاط الضعف والعمل على علاجها.

ويعتبر علم النفس الإيجابي بوابة لاستعادة التوازن في الدراسات النفسية وتصحيح مسار السيكولوجية المغلوطة، ويمثل هذا العلم مدخل وقائي من المرض وذلك باكتشاف مكامن القوة في الشخصية وفضائل النفس وتنميتها ويطلق عليه النموذج الصحي الذي يعمل على استثمار الإمكانيات والقدرات وتعزيزها، وهو أيضا توجه حديث على عكس التوجه السابق الذي يمثل النموذج المرضي والذي يركز اهتمامه على اكتشاف نقاط الضعف والعجز والمرض ويعمل على علاجها.

وقد بدأ سيلجمان مشروعه الجديد (علم النفس الإيجابي) كفكرة تبناها عام (1998م) حينما كان رئيساً للجمعية النفسية الأمريكية، ثم عمل هو وأنصاره من علماء النفس على تأسيس هذا التوجه الجديد، وانصرف اهتمامهم عن تناول مفاهيم المرض النفسي وعوامل الاضطرابات والصراعات النفسية، إلى الاهتمام بمفاهيم التوجه الجديد (علم النفس الإيجابي) كالرضا عن الحياة والمرونة النفسية، وجودة الحياة..... الخ.

وتتمحور أهمية البحث الحالي في جانبين هما:
الجانب النظري والجانب التطبيقي، كما يلي:

الأهمية النظرية، وتمثل في:

- (1) حداثة التوجه الجديد (علم النفس الإيجابي).
- (2) إثراء المكتبة النفسية وتزويدها بمفاهيم وأفكار نظرية حديثة نسبياً.
- (3) قد يسهم البحث الحالي في إثراء المعرفة النظرية لدى الأخصائيين النفسيين.

الأهمية التطبيقية، وتمثل في:

- (1) تحفيز الباحثين والمتخصصين في علم النفس للبحث والممارسة في تنمية الجوانب الإيجابية للنفس والشخصية.
- (2) قد يؤدي الاهتمام والممارسة في الجوانب الإيجابية للنفس الى تعديل ترتيب أهداف علم النفس.
- (3) توجيه الباحثين للبحث في تطوير وتنمية الجانب الإيجابي في النفس بدل من الانهماك في الجانب المريض والمظلم منها.

والعلاج النفسي بعد الوقاية والتنمية والتطوير (معمرية، د.ت، 97).

من المعلوم أن علم النفس المتعارف عليه قد شاع استخدامه في دراسة وعلاج الجوانب السلبية للنفس والسلوك وانصب اهتمامه بجوانب الصحة والمرض، وهنا وجب التذكير بأن علم النفس ليس علماً طبياً ينصب اهتمامه بالصحة والمرض فقط، إنما هو علم ينصرف اهتمامه قبل الصحة والمرض الى تطوير قوى النفس وفضائلها ليكون الفرد متفوقاً في معظم سياقات حياته كالعمل والنمو والتربية والارتقاء والإبداع والاكتشاف.

إن علم النفس الإيجابي من خلال اهتمامه بأوجه الصحة وبناء جوانب الاقتدار والتمكن لدى الفرد والجماعة، يمثل دعوة لتحقيق التوازن بين النزعة المرضية المهيمنة والشائعة وبين الاهتمام بالصحة وجوانب الاقتدار (حجازي، 2012، 21).

وتكمن مشكلة البحث الحالي في أن معظم علماء النفس قد تركز اهتمامهم على اضطرابات السلوك وجوانب العجز والمرض بهدف العلاج، وتجاهلوا جوانب الاقتدار والتمكن وجوانب الخير في النفس الإنسانية وهدف تميمتها.

أهمية البحث

لقد تركز اهتمام علماء النفس والممارسات النفسية على مدى عقود من الزمن في دراسة الاضطرابات والمشكلات النفسية في الشخصية الإنسانية، وفي أواخر القرن العشرين وبدايات القرن الواحد والعشرون بدأ الاهتمام بدراسة مواطن القوى والايجابيات في الشخصية الإنسانية على يد العالم "مارتن سيلجمان" بهدف تميمتها واستثمارها لتجديد الحياة وتطوير المجتمع في إطار اتجاه نفسي جديد.

أهداف البحث

1) التعرف على مفاهيم وأهمية وأهداف علم النفس الإيجابي الجديد.

2) التعريف بمفاهيم ومجالات علم النفس الإيجابي.

مصطلحات البحث

علم النفس الإيجابي:

يعرف (الصبوة، 2011) علم النفس الإيجابي بأنه: "الدراسة العلمية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات المثمرة والخصال الشخصية الإيجابية.

يعرف الباحث علم النفس الإيجابي بأنه: "الدراسة التطبيقية لقوى الشخصية وفضائل النفس للارتقاء بالفرد إلى مستوى الإبداع والابتكار.

التنظير لغةً:

هو اسم خماسي مشتق من الفعل الثلاثي الصحيح نَطَرَ على وزن (فَعَلَ) كنظر إليه نظراً ومنظراً ونظراً ومنظرةً وتنتظراً: أي تأملهُ بعينه، والتَّأظُر: العين أو النقطة السوداء في العين، أو البصر نفسه، أو عرق في الأنف، وفيه ماء البصر، وعظم يجري من الجبهة إلى الخياشيم، والتَّظُر: الفكر في الشيء تُقَدِّره وتقيسه، والانتظار، والقوم المتجاورون، والتكهن والحكم بين القوم والإعانة (المعجم الوسيط، ص 863).

التنظير اصطلاحاً:

هو البحث النظري من أجل الوصول إلى نظرية معينة في مجال ما والعمل على وضع فكرة أو نظرية أو خطة، وإعدادها لأن تكون قابلة للتطبيق، وهو أيضاً بمعنى التخطيط (متولي، 2001).

وتشير كلمة "التنظير Theorize" في الغالب إلى ممارسة ونشاط يختلف عن الملاحظة، وتتحدر كلمة "ينظر" من أصل إغريقي وتعني: "أن تري" و "أن تلاحظ" و "أن تتأمل" (Swedberg, 2012).

الممارسة لغةً:

هي فاصل الفعل (مَرَسَ) ومنه أشتق (مَارَسَ) الشيء مَرَساً، ومُمارَسَةً: عَالَجَهُ وزاوله. (المعجم الوسيط، ص 952).

وتعني الممارسة لغوياً المزاولة أو التدريب على التعود بينما يشير معجم ويسترن أن الممارسة هي عادة بفعل التدريب أو يمارس عملاً بعمل بتكرار ليتعلم أو يصبح مهياً يستخدم معرفته وخبرته في العمل (متولي 2001).

الإطار النظري

مفهوم علم النفس الإيجابي

مفهوم علم النفس الإيجابي هو من المفاهيم التي صاغها العالم النفساني "مارتن سيلجمان" ويمثل هذا المفهوم حركة تجديد في مسار علم النفس الحديث، والتي تهتم هذه الحركة بكل ما هو إيجابي في الشخصية الإنسانية أكثر من الاهتمام بما هو سلبي، حيث ساد الاهتمام والتركيز في علم النفس التقليدي على كل ما هو سلبي في الشخصية والنفس، كالأمرض والضعوط والانحرافات، بهدف تشخيصها وعلاجها لإعادة الشخصية الى الوضع الطبيعي أو شيه الطبيعي، بينما حركة التجديد في علم النفس الإيجابي تهتم وتركز على كل ما هو إيجابي في الشخصية كالقدرات والفضائل بهدف تنميتها وتطويرها والأخذ بالشخصية الإنسانية الى المستوى الأعلى من الطبيعي (أبو حلاوة، 2014، 10-12).

ويشير مارتن سيلجمان إلى أن علم النفس الإيجابي هو العلم الذي يقدم وصفاً لكل ما يمكن أن يجعل حياة الانسان بأن تعاش، وهو الدراسة العلمية للانفعالات والسمات والكيانات الإيجابية التي تمكن الإنسان من الإحساس بالسعادة والرفاهية والرفقي (مرجع سابق، 15).

النموذج المرضي باكتشاف نقاط الضعف والعجز في الشخصية غير الطبيعية كالقلق والإكتئاب والتخلف ويهدف النموذج الصحي إلى تنمية وتطوير جوانب القوة في الشخصية الصحية لنقلها إلى مرتبة أعلى من الطبيعية، فتصبح الشخصية فوق المستوى الصحي للشخصيات الأخرى وتتصف بالإبداع والإنتاج المتميز بل إنها تتمتع بوقاية عالية من الوقوع في المرض (حجازي، 2012، 33).

بينما يهدف النموذج المرضي إلى علاج جوانب الضعف والعجز في الشخصية المريضة لإعادتها إلى المستوى الطبيعي التي كانت عليه فتصبح الشخصية في مستواها السابق أو الأدنى منه قليلاً، وتتصف حينها بالقدرة المحدودة على التوافق وليس الإنتاج والابداع بل إنها تكون قابلة للانحدار أو الوقوع في المرض والضعف والعجز، وغاية علم النفس الإيجابي هي بلوغ الفرد والمجتمع من الحالة (+1) إلى الحالة (+10)، بينما غاية النموذج المرضي هي عودة الفرد من الحالة (-3) إلى الحالة (0) والتي تأتي قبل (+1) (مرجع سابق، 35) ويمكن توضيح الفرق بين النموذج الصحي والنموذج المرضي لعلم النفس في الجدول التالي:

ويهدف علم النفس الإيجابي إلى نقطتين رئيسيتين، هما:

- فهم وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد والجماعات من الازدهار والرقي الإنساني، وذلك من خلال توظيف أفضل الطرق العلمية لدراسة الشخصية الإنسانية وتخليصها من المعاناة النفسية بإلقاء الضوء على مكامن قوى الشخصية وفضائل النفس الإيجابية وتنميتها.
- إنتاج تصنيف للفضائل والسجايا الإنسانية ومكامن القوة الإيجابية التي تمكن الإنسان من التمتع بالسعادة الحقيقية (راحة البال) وبحيث يمثل التصنيف طرْحاً مضاداً للدليل التشخيصي للاضطرابات والأمراض النفسية (Seligman, 2000).

إن موضوع علم النفس الإيجابي هو الجوانب الصحية للنفس والشخصية السوية، ويطلق عليه اصطلاح "النموذج الصحي"، بينما موضوع علم النفس التقليدي هو جوانب المرض في الشخصية المريضة، ويطلق عليه "النموذج المرضي" ويهتم النموذج الصحي باكتشاف نقاط القوة والفضائل في الشخصية الطبيعية كالتفوق والقدرات، بينما يهتم

جدول رقم (1): يوضح الفرق بين النموذج الصحي والنموذج المرضي

وجه المقارنة	النموذج الصحي	النموذج المرضي
الموضوع	الشخصية الصحية المرونة النفسية جودة الحياة الذكاءات المتعددة	الشخصية المريضة التوترات النفسية علاج المرض تقويم الاضطرابات
الاهتمام	اكتشاف نقاط القوة وفضائل النفس الخبرات الإيجابية والقيم والقدرات	اكتشاف نقاط الضعف والعجز الخبرات السلبية وفساد النفس
الأهداف	تنمية وتطوير الفرد والمجتمع	علاج المرض وإصلاح فساد الفرد

انتقال الفرد من +1 إلى +10	التخلص من التوتر وانتقال الفرد من -3 إلى 0
أوجه القوة وتمييزها الفرص المتاحة تعزيز الإمكانيات	أوجه القصور وعلاجها الأخطار - الوهن النفسي التوقف عند المعوقات
النتائج	رفع الشخصية إلى فوق المستوى الطبيعي اتصاف الشخصية بالإنتاج والإبداع والسعادة تحصين الشخصية من الوقوع بالمرض
	إعادة الشخصية إلى المستوى الطبيعي اتصاف الشخصية بالتوافق المحدود احتمال انتكاس الشخصية نحو المرض

تعريف علم النفس الإيجابي:

- ويعرف محمد الصبوة علم النفس الإيجابي بأنه "الدراسة العلمية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات المثمرة والخصال الإيجابية للشخصية والمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تنمية هذه الخبرات والخصال والارتقاء بها لتكوين شخصية إيجابية مؤثرة تهتم بما ينبغي أن يكون إضافة إلى ما هو كائن بالفعل (السنباني، 2014، 12).

أهداف علم النفس الإيجابي:

يسعى علم النفس الإيجابي إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1- توسيع دائرة اهتمام علم النفس الإكلينيكي العلاجي ليشمل بناء جوانب القوة في شخصية الإنسان بالإضافة إلى تخليصها من الاضطرابات والأمراض النفسية (السنباني، 2014، 12).

2- مساعدة الأفراد والمؤسسات على اكتشاف قدراتهم ومواطن قوتهم الإيجابية وتنميتها (عطا الله وعبد الصمد، 2013، 2).

3- فهم وتطوير الصفات الإيجابية للشخصية مثل: (الشجاعة والصمود والتسامح والحب ومعرفة الذات).

4- دراسة وتطوير المؤسسات الإيجابية مثل: (الأسرة والمدرسة) وليس الأفراد فقط.

يركز علم النفس الإيجابي على كل ما هو إيجابي في شخصية الإنسان بهدف تنميته وتطويره، ويهتم بدراسة الجوانب الإيجابية التي تساعد على تحقيق سعادة الفرد وهناك تعريفات لهذا العلم منها ما يأتي:

- تعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس علم النفس الإيجابي بأنه " الدراسة العلمية لكل ما يمكن أن يجعل الأفراد والجماعات الإنسانية مزدهرة" (سالم، 2012، 3).

- ويعرف سيلجمان علم النفس الإيجابي بأنه "اتجاه في علم النفس يسعى إلى دراسة القوى والقيم والفضائل وتنمية القدرات التي تمكن الأفراد والمجتمعات من التقدم والازدهار" (مرجع سابق، 3).

- ويعرف سلامة علم النفس الإيجابي بأنه "علم دراسة وفهم وتطوير الهناء الشخصي الذاتي، أي دراسة مكونات الحياة الإيجابية" (التميمي وآخرون، 2016، 141).

- ويعرف جبر (2013، 42) علم النفس الإيجابي بأنه "العلم الذي يدرس جوانب القوة في شخصية الإنسان لتساعده على مواجهة الضغوط وحل المشكلات وتحقيق الوجود الأفضل.

- 5- إنتاج تصنيف للفضائل والسجايا الإنسانية ومكامن القوة الإيجابية للشخصية، يكون مضاد للدليل التشخيصي للاضطرابات والأمراض النفسية (أبو حلاوة، 2014، 11).
- وتمثل الغاية القصوى والرئيسة لعلم النفس الإيجابي، تمكين الإنسان من تحقيق السعادة بمعناها الحقيقي وذلك من خلال دراسة وتحليل مواطن القوة والإبداع والعبقرية ودور الخصائص النفسية الإيجابية، مثل: الرضا، التفاؤل، الامتتان، الصفح، الأمل، التعاطف، الايثار والتقدير في تحقيق وتعزيز السعادة الفردية والاجتماعية في جميع الأنشطة والممارسات اليومية (عطا الله وعبد الصمد، 2013، 3).
- أهمية علم النفس الإيجابي:**
- أكدت آراء كثير من علماء النفس على أهمية علم النفس الإيجابي من خلال فائدته الكبيرة في ميدان العمل والموارد والتنمية البشرية وتنمية القوى الإنسانية في مراحل العمر المختلفة، ولهذا الفرع من فروع علم النفس دوراً كبيراً وفعالاً في زيادة مستوى الرضا والدافعية والفاعلية الإنتاجية والاقتصادية في ميدان العمل والإنتاج (الوكيل، 2010، 126).
- وما يقدمه علم النفس الإيجابي من خدمات يمكن أن يتطور إلى اتجاه جديد أكثر فاعلية في الإرشاد والعلاج النفسي خاصة إذا تم التفات المتخصصين النفسيين لهذا العلم والاهتمام به.
- ويمكن إيجاز أهمية علم النفس الإيجابي في النقاط الآتية:
- 1- يفيد في تحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للإنسان إلى ما هو أبعد من مفهوم الصحة النفسية بمعناها التقليدي.
- 2- يهتم بدراسة محددات السعادة الإنسانية ويركز على المحددات التي تمكن الإنسان من الحياة بسعادة.
- 3- يهتم بتوظيف قدرات الإنسان إلى أقصى حد ممكن، وبما يحقق طموحاته وصولاً إلى الرضا الذاتي والاجتماعي (أبو حلاوة، 2014، 13).
- 4- يفيد في تحسين أساليب معاملة وتنشئة الأطفال بالتركيز على الدافعية والوجدان الإيجابي والإبداع في المدرسة والمنزل.
- 5- يفيد في تحسين وتطوير مداخل العلاج النفسي من خلال التركيز على الأمل، المعنى، التفاؤل ومساندة الذات.
- 6- تحسين الحياة الأسرية من خلال فهم ديناميات الحب، الانتماء، الالتزام والتلقائية.
- 7- تحسين مستوى الرضا الوظيفي والاندماج في العمل من خلال خبرة التدفق وصولاً إلى تحقيق الإنجازات.
- 8- يفيد في اكتشاف الظروف والشروط التي تعزز الثقة والتواصل والغيرية داخل الجماعات والمنظمات.
- 9- يمثل علم النفس الإيجابي حركة تجاوزت المنحى التقليدي لعلم النفس الذي يقتصر على التركيز في الأمراض والاضطرابات إلى التركيز في مصادر ومحددات الصحة النفسية الإيجابية (مرجع سابق، 13-17).
- وتعتبر نقاط الأهمية السابقة بمثابة فنيات وتقنيات يمكن أن يستخدمها المرشد النفسي والمعالج النفسي والمدرب والخبراء المهنيون في مجال علم النفس كتقنيات نفسية جديدة لبناء وتطوير حياة الأفراد الذين

لكن السمة الأساسية التي قد تجعل الشخصية تحت مضلة علم النفس الإيجابي، هي: السعي للدفع والزيادة والتطوير بدل من الإصلاح أو التحسين، ويهتم علماء النفس الإيجابي في تطبيقاتهم على مساعدة الناس للتقدم من (+3 إلى +10) على مقياس السعادة العالمي بدل من مساعدتهم في النهوض من (-3 إلى 0) والذي ساد استخدامه في علم النفس التقليدي (مرجع سابق، 113).

ومن تطبيقات علم النفس الإيجابي نجد أن صياغة مرجع تو دليل يتضمن مكامن القوة والفضائل الإنسانية يجسد أول محاولة بحثية يقوم بها الباحثين في علم النفس الإيجابي لتحديد وتصنيف السمات الإيجابية للإنسان، يضاهاي الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية في علم النفس، ويمثل مرجع مكامن القوة والفضائل مرجعاً نظرياً يساعد في تطوير تطبيقات عملية لعلم النفس الإيجابي، ويسمى ما ورد في مرجع المكامن "دليل سلامة النفس وصحتها" ويضم المرجع (24) مكامن قوة شخصية قابلة للقياس، وتتنظم هذه المكامن في ستة فضائل (Peterson & Seligman, 2004, 74). وكما يبين ذلك الجدول التالي:

لا يعانون بالضرورة من المرض أو الاضطرابات النفسية (Seligman, 2004, 48).

تطبيقات علم النفس الإيجابي:

منذ ظهور السيكولوجية الإيجابية (علم النفس الإيجابي) على يد سيلجمان وهي تتحدى السيكولوجية التقليدية (علم النفس الغربي) في مجال البحث والتطبيق والتي انصب العمل فيها بعد الحرب العالمية الثانية على التخلص أو التعافي من التوتر والمرض وعلى تقويم الاضطرابات، أي الاهتمام والتركيز على الجانب السلبي للتجربة الإنسانية، بينما نجد السيكولوجية الإيجابية توفر محرك جديد للنظر في الجانب الإيجابي للتجربة الإنسانية؛ حيث تعتمد السيكولوجية الإيجابية على دراسة الشيء الجيد والايجابي لدى الناس وما الذي يجعلهم أقوياء وأصحاء (باشا، 2017، 112).

إن تطبيقات علم النفس الإيجابي تتعلق بتحقيق الحياة الجيدة أو جودة الحياة للإنسان ومساعدته ليكون بأفضل حال، ويشير ذلك إلى كوكبة من السمات والخبرات والجماعات والمجتمعات والبيئات الإيجابية،

جدول رقم (2): ويوضح أبرز فضائل ونقاط القوة الكامنة في شخصية الفرد

م	الفضائل	مكامن القوة
1	الحكمة: قوة فكرية تساعد الفرد في الحصول على المعلومات واستخدامها	الإبداع، حب الاستطلاع، التفتح الذهني، حب المعرفة والتعلم، وجهة النظر الخاصة
2	الشجاعة: قوة الإرادة التي تجعل الفرد قادراً على مواجهة المخاوف والعقبات التي تعترض سبيل تحقيق أهدافه.	نزاهة، جرأة، ثبات، حيوية ونشاط
3	الإنسانية: القوة التي تساعد الفرد على أن يصادق الآخرين ويقوم ببناء علاقات معهم.	الذكاء العاطفي أو الاجتماعي، الحب واللفظ

4	العدل: القوة الاجتماعية أو المدنية التي تسهم في بناء مجتمع صحي.	العمل الجماعي، الإنصاف والقيادة
5	القناعة: صفة وقائية تساعد الفرد في تجنب الإسراف وتمنحه القدرة على مواجهة المغريات من حوله.	الرحمة، التواضع والحياء، ضبط النفس، التعقل
6	السمو: قوة ذات دلالة تربط الفرد بالعالم الكبير من حوله وتحمل معنأً كبيراً.	تقدير الجمال الروحاني، الشكر والامتنان، الأمل، حسن الفكاهاة

كائن بالفعل فقط بل تسعى وتنتظر الى ما ينبغي ان يكون عليه الفرد مستقبلا فعلم النفس الإيجابي يقوم على تعظيم للمهارة التي يمتلكها جميع الأفراد وهي مهارة الكفاح من أجل بلوغ هدف ما، والتي تؤدي إلى بناء السمات البشرية الإيجابية واستخدامها في مكانها الصحيح (الفخراني، 2015، 24).

أما مجالات البحث كما حددها بشير معمرية في علم النفس الإيجابي هي ما كانت تعرف بالتصور النظري لمكوناته الثلاثة، وهي:

- 1- مجال دراسة الخبرة الذاتية والمشاعر الإيجابية.
- 2- مجال دراسة السمات الإيجابية للفرد.
- 3- مجال دراسة الحياة ذات المعنى (الإيجابية).

أ. دراسة الخبرة الذاتية والمشاعر الإيجابية:

وهو مجال دراسة موضوعات نفسية قوية في حياة الإنسان، كالحب، المودة والرحمة (دراسة الانفعال الإيجابي في الماضي والحاضر والمستقبل) فدراسة الانفعال الإيجابي لأحداث حياتنا الماضية تكون حول القناعة والإخلاص الديني والرضا والصفاء النفسي، ودراسة الانفعال الإيجابي في الحاضر فإنه يكون حول الثقة بالنفس والخلق الرفيع والإنجاز المثمر واحترام القيم الأخلاقية، واللذة والمتعة الجسمية، مثل: اللذة والمتعة المباشرة، وألوان البهجة المركبة، أو السرور المركب وألوان البهجة الأنثوية) أما دراسة الانفعال الإيجابي للمستقبل فيتضمن كل من التفاؤل والأمل.

ومن التطبيقات الممكنة لعلم النفس الإيجابي ما يلي:

- 1- تحسين أساليب معاملة وتنمية الأطفال وتربيتهم وذلك بالتركيز على الوجدان الإيجابي والإبداع داخل الأسرة والمدرسة.
- 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، الالتزام، الانتماء.....الخ
- 4- تحسين الرضاء الوظيفي عن العمل عبر مختلف مراحل الحياة العملية لمساعدة الإنسان على الاندماج في العمل.
- 5- تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم وتنمية الدوافع والقيم الأخلاقية والروحية وغرسها داخل الشخصية الإنسانية.

مجالات السيكولوجية الإيجابية:

يؤكد علماء النفس الإيجابي على إن بؤرة تركيز هذا الاتجاه هو (مفهوم جودة الحياة) من خلال اشتغالها على المجالات الأساسية لبحوثه، والتي تظم الدراسة العالمية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات والخصال الشخصية الإيجابية في الفرد والمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تنمية وتيسير هذا الخبرات والخصال والارتقاء بها لإيجاد إنسان ذو شخصية إيجابية فعالة ومؤثرة لا تنتظر إلى ما هو

والمواهب والقدرات يجعله يحقق حياة السعادة أو ما يعرف بالحياة الطيبة (مرجع سابق، 78).

ت-دراسة الحياة ذات المعنى: (الحياة الإيجابية).

وهي الحياة التي تحققها مؤسسات التطبيع الاجتماعي والمتمثلة في الأسرة، الجيران، الأقارب، المدرسة، الجامعة، النادي والمسجد، الأقران والزلاء، الأصدقاء، والحي والمجتمع وما يشيع فيه من ثقافات معينة.

ويتسأل علماء النفس الإيجابي عن دور مؤسسات التطبيع الاجتماعي في تربية الأخلاق والفضائل والطبيعة الإنسانية السامية، ويجيبون بدور الرقابة الداخلية التي يتولاها الضمير، والرقابة الخارجية التي تتولاها مؤسسات التطبيع الاجتماعي عندما تكون متماسكة وقوية وكذلك سلطة القانون والتحرير الاجتماعي، وجماعات الشورى والمجتمعات الدينية والديمقراطية التي تحقق العدالة والمساواة والدفاع عن الحرية وحقوق الإنسان.

ويرى علماء النفس الإيجابي أن خصال الشخصية الإيجابية، المواهب العبقورية والانفعالات الإيجابية، يتسارع نموها وتطورها، ومن ثم تزيد الإنتاجية والابداع إذا ما نشأ الإنسان في ظل الإنسانية السامية، أي أن مجال علم النفس الإيجابي على مستوى الجماعة يهتم بالفضائل الدينية والمؤسسات التي من شأنها الدفع بالأفراد إلى العيش حياة مواطنة أفضل تتصف بالرعاية والمسؤولية والايثار، والल्प والاعتدال والتحمل والتسامح، والالتزام بمبادئ العمل الأخلاقية. وتعتبر المؤسسات الإيجابية هي المؤسسات التي تيسر الحياة السعيدة، وهي التي تجعل الحياة في الماضي والحاضر والمستقبل حياة ذات معنى، وهذه الحياة ذات المعنى تجعل الفرد أشد حباً وولاءً

إن الحياة السعيدة هي الحياة التي ترفع من مستوى الانفعالات الإيجابية، وتقلل من مستوى الانفعالات السلبية، كالكآبة والحزن والتشاؤم والانهزام النفسي، بمعنى أن مجال علم النفس الإيجابي على المستوى الذاتي يتمحور حول الخبرات الإيجابية الذاتية في ثلاث فئات وثلاثة أزمته:

- الوجود الأفضل والقناعة والرضا عن الماضي.
- التدفق والسعادة مع الحاضر.
- الأمل والتفاؤل بالمستقبل.

وتشير البحوث في هذا المجال وكذلك نظريات المتعة الأخلاقية والحسية أن السلوك الديني واللذة الحسية والمزاجية والجسمية هي الخير الرئيسي الوحيد في الحياة التي تتصل بتحقيق السعادة وتفسيرها (معمرية، 2014، 77).

ب-دراسة السمات الإيجابية للفرد:

وهي دراسة القوى والفضائل والقدرات والأنشطة، أي الذوبان في حياة نشطة إيجابية دؤوبة ذات معنى وذات هدف واقعي يتضمن القوى النفسية والعبقرية والموهبة والقدرات المعرفية والشجاعة والاستبسال والقيادة والشكر ولامتتان والمعروف والكرم والتكامل والأصالة والقدرة على تلقي الحب ومنحه.

بمعنى أن مجال علم النفس الإيجابي على المستوى الفردي يهتم بالسمات الفردية الإيجابية مثل: القدرة على الحب والعمل والمهارة والحساسية للجمال وتذوقه والمثابرة والصفح والرحمة وأصالة الذهنية المستقبلية والروحانية والموهبة العالية والحكمة وفعالية الذات وتحقيق الذات والإبداع والذكاء الوجداني والنهم الوجداني والسلوك الاجتماعي الإيجابي والتصميم الذاتي والصلابة، وتوظيف الإنسان لهذا الخصال

- يركز على مكامن القوة في الشخصية السوية وفي الجماعة، بدل من التركيز على نقاط الضعف والمرض في الشخصية المريضة.
- ويهدف إلى اكتشاف جوانب القوة في الشخصية وبنائها وتطويرها، وإنتاج تصنيف للفضائل والسجايا الإنسانية كدليل يضاهاي الدليل التشخيصي للاضطرابات والأمراض النفسية.
- لهذا العلم دور كبير ومهم في زيادة مستوى الرضا والدافعية والفاعلية الإنتاجية في مجال العمل.
- يهتم بدراسة الانفعالات الإيجابية في الماضي والحاضر والمستقبل.
- يهتم بتحسين الأداء النفسي الوظيفي للشخصية إلى أبعد من المفهوم التقليدي للصحة النفسية.
- يقدم فنيات وتقنيات نفسية جديدة يمكن استخدامها في مجال الإرشاد والعلاج النفسي.
- يتعامل مع الأشخاص الذين لا يعانون بالضرورة من الأمراض أو الاضطرابات النفسية.
- يقيس المشاعر والسماوات الإيجابية (الحياة السعيدة) و (الحياة النشطة) و (الحياة ذات المعنى).
- من تطبيقاته: تحسين وتنمية أساليب معاملة وتربية الأطفال، تحسين الحياة الأسرية وتحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع.

التوصيات والمقترحات

أولاً: التوصيات

- 1) يوصي الباحث المتخصصين النفسيين بإعطاء الجانب الإيجابي حقه في الدراسات النفسية.
- 2) يوصي الباحث الاخصائيين في مؤسسات التطبيع الاجتماعي وخصوصاً التربوي منها تفعيل الدراسات الإيجابية على المتعلمين والأطفال.

وإخلاقاً لهذه المؤسسات والمجتمعات الإيجابية (مرجع سابق، 79).

قياس مجالات البحث في علم النفس الإيجابي

إن أدوات قياس الخصائص الإيجابية كانت موجودة قبل ظهور علم النفس الإيجابي، وينبغي توجيه جهود السيكولوجيين اليوم على تطويعها لتتلاءم مع متغيرات التوجه الجديد، وتقيس هذه الأدوات بحسب مجالات البحث والدراسة الثلاثة في علم النفس الإيجابي ما يأتي:

1- قياس المشاعر الإيجابية أو الحياة السعيدة، مثل:

الشعور بالسعادة، التفاؤل، الرضا عن الحياة، التوجه نحو الحياة، الثقة بالنفس، الأمل والوجود الأفضل.

2- قياس السمات الإيجابية للفرد أو الحياة النشطة، مثل:

تقدير الذات فعالية الذات توكيد الذات، ضبط الذات المثابرة، الذكاء الوجداني والذكاء الناجح، الصلابة النفسية، الالتزام الشخصي، المهارات الاجتماعية ودوافع الاستطلاع والإنجاز والتدفق.

3- قياس الحياة الإيجابية أو الحياة ذات المعنى، مثل:

معنى الحياة، نوعية الحياة، التدين.

مما سبق يمكن استنتاج الآتي:

- علم النفس الإيجابي اتجاه جديد نسبياً ويعود ظهوره كفرع جديد إلى عام (1998) على يد العالم النفسي مارتين سيلجمان.
- يعتبر علم النفس الإيجابي حركة تجديد تتجاوز المنحى التقليدي، وتحدي للسيكولوجية التقليدية.

ثانياً: المقترحات

- 1) يقترح الباحث إجراء دراسات تطبيقية في مجال علم النفس الإيجابي لتحقيق التوازن في المسار السيكولوجي.
- 2) يقترح الباحث إجراء بحث مماثل يتناول دراسات وأبحاث استشهادية في مجال علم النفس الإيجابي.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- [1] المعجم الوسيط. (2004). مجمع اللغة العربية، مكتبة الشروق الدولية، القاهرة.
- [2] أبو حلاوة، محمد السعيد. (2010). الذكاء الانفعالي والمعنى التشخيصي وجودة الحياة النفسية، كلية التربية، جامعة الإسكندرية، مصر.
- [3] أبو حلاوة، محمد السعيد. (2014). علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطلقاته وأفاقه المستقبلية، مؤسسة العلوم النفسية العربية، مصر.
- [4] الغندور، محمد. (2007). أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة (دراسة نظرية)، مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس: القاهرة.
- [5] باشا، سعيد. (2017). علم النفس الإيجابي، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة العربي بن مهيدي.
- [6] معمري، بشير. (د.ت). علم النفس الإيجابي - اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية، *در النهضة العربية: القاهرة*.
- [7] التميمي، عبد الجليل وآخرون. (2016). علم النفس الإيجابي (نشأته أهدافه وتطبيقاته) دار صفاء للنشر والتوزيع: عمان.
- [8] متولي، عبد العزيز. (2001). الإعدلد المهني وممارسة الخدمة الاجتماعية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- [9] مرسي، كمال إبراهيم. (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية. دار النشر للجامعات. مصر: القاهرة.
- [10] سال، آمنة احمد. (2012). أثر استخدام نموذج التفاعل المتعلم على تنمية التفكير الناقد والنضج الاجتماعي (رسالة دكتوراه غير منشورة) جامعة القاهرة.
- [11] سلامة، يونس. (2015). علم النفس الإيجابي. منشورات مجلة الشرق الأوسط. 31، (112)، 399-444.
- [12] سيلجمان، مارتين. (2006). السعادة الحقيقية. مكتبة جرير للترجمة والنشر والتوزيع. الرياض.
- [13] السنباني، إيمان صالح. (2014). فعالية العلاج النفسي بنوعية الحياة في تحسين ادراكها والرضا عنها ورفع معدلات السعادة لدى مرضى السكري من الأطفال (اطروحة دكتوراه غير منشورة) جامعة القاهرة.
- [14] الوكيل، سيد احمد محمد. (2010). فاعليات استخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى عينة من مرضى السكر. مجلة التربية: بور سعيد.
- [15] حجازي، مصطفى. (2012). إطلاق طاقات الحياة. دراسات في علم النفس الإيجابي. التنوير للطباعة والنشر والتوزيع.
- [16] عطا الله، مصطفى خليل. (2023). علم النفس الإيجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية. مجلة البحث في التربية وعلم النفس. القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- [1] bandura, a.: *self efficacy the exercise of control*, new York. Freeman and compry.
- [2] peterson, C. Seligman, martin: *character strengths and virtues: a handbook and classification*, oxford university press, USA,2004.
- [3] seligman, marten: *authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*, free press, 2004.
- [4] seligman, marten: *positive psychology, introduction American psychology*, free press, 2000.
- [5] Swedberg, Richard. *Theorizing in Sociology and Social Science Turning to the Context of Discovery*. Theor Soc. Vol. 41. P. 9, 2012.