

سلسلة الإصدارات المكتبية المحكمة لـ "شمن":

الإصدار الرابع و الثلاثون

تحو مدرسة عربية في علوم النفس



عدد 34 - 2014



إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية

# علم النفس الحديث

طريقته ومنطقه للنظرية ونطاقه المستقبلية

محمد السعيد أبو كلاًوة

الفهرس

5	<b>تقديم</b>
10	<b>تصدير عام بقلم المعد</b>
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 <sup>16</sup> .
67	14. علم النفس الإيجابي: الحدود والانتقادات.
72	<b>سلسلة علم النفس الإيجابي: سيكولوجية التمكين وتمسّين نوعية الحياة</b>
74	<b>مراجع النص</b>
80	<b>مقتطفات</b>

## علم النفس الإيجابي: ملامحه ومنطلقاته النظرية وأفاقه المستقبلية

بسم الله الرحمن الرحيم

" من عمل صالحًا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن، فلنجينه 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 مُكْرَمٍ، 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.

## 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 تطوع 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 Psychology  
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 وهدفًا

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، التوادع 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 وإمكاناتهم  
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 مواطن  
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  
وجودة الحياة الإنسانية إضافة  
إلى الخصال أو الخصائص  
الإنسانية الإيجابية مثل مكان  
القوة والفضائل والأخلاق

ركز علم النفس التقليدي على  
تعرفه وتحديد وإصلاح أو علاج  
مواطن الضعف بدلاً من تعرفه  
وتحديد وتعظيم مكان 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 للصروج  
من "الذات الأنتروبية  
psychic entropy  
المتمركة حول نفسها " بتعلم  
السيطرة على وعينا وتوجيه  
انتباهنا إلى الأنشطة التي  
تدفع باتجاه ما يسميه  
كسكزينتميهالي " التدفق  
flow" – أنشطة يترتب عليها  
تلقي تغذية راجعة إيجابية  
وتقوية 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

أنتك 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، تسمح لنا  
بشحن أو تدشين 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 احسن 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  
بالمسعادة 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 إجماع 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 بقبول 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 حلاوة

### ▪ الاختصاص: علم النفس

الاهتمامات العلمية: مدرس الصحة النفسية، له اهتمامات بحثية بقضايا الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، فضلاً عن تلمسه لكل إرهاصات دعوات التأصيل العربي 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 ماهونكي: أبعاده وتطبيقاته في مجال رعاية الموهوبين.
- المراهقة والموهوب: التعامل مع الفزع الوجودي.
- التفاؤل، الصلابة، والمرونة النفسية: إطار عام لخدمات الإرشاد النفسي للموهوبين،
- تحقيق الموهبة: تأثير الإدراكات المختلة للذات والعالم على تحقيق الموهبة لدى المراهقين الموهوبين.
- المرونة النفسية Psychological resilience : ماهيتها ومحدداتها، وقيمتها الوقائية،

