

سلسلة الإصدارات المكنسة المحكمة لـ "شعن:

الإصدار الرابع و الثلاثون



2014-34 ۛۛۛ



إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية

العدد 34

مركز الأبحاث والبحوث

المجلة العلمية
للعلوم النفسية
والعقلية
والسلوكية

الفهرس

5	تقديم
10	تصدير عام بقلم المعد
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 الأصلية أو المميّزة Signature strengths.
66	13. أفكار رئيسية في علم النفس الإيجابي: علم النفس الإيجابي وتقدير الذات ¹⁶ .
67	14. علم النفس الإيجابي: الحدود والانتقادات.
72	سلسلة علم النفس الإيجابي: سيكولوجية التمكين وتحسين نوعية الحياة
74	مراجع النص
80	مقتطفات

علم النفس الإيجابي: ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية

بسم الله الرحمن الرحيم

" من عمل صالحًا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن، فلنحيينه 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 وأبشروا 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 مُكرّم، 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 ، وإنما 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 ووضع 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 تطويع لاكتشاف الجوانب و القوي الإيجابية في الشخصية

أن العلاج النفسي الإيجابي لا يتوقف بالتخلص من الأعراض بل يبدأ بالتخلص من الأعراض

الشخص الإيجابي يتميز بالقوى والموارد النوعية الإيجابية التي تتعزز بما يملكه من مشاعر السعادة والرضا عن الحياة

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

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

يهتم علم النفس الإيجابي بتحقيق هدف عام مفاده فهم وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد، المؤسسات، والمجتمعات من الازدهار

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 التفاؤل الشخصي
Personal Meaning
 (كإنفعال ايجابي أو كتحوجه في
 الحياة)، والمعنى الشخصي
Personal
Meaning كإطار عام يمكن
 الفرد من تلمس دلالات
 الخبرات الحياتية بصورة إيجابية
 أهم محددات السعادة الشخصية
 والرضا عن الحياة ومشاعر
 الانجاز

جودة الحياة (التمتع) (حسن
 الحال) = انفعالات إيجابية +
 اندماج + معنى + علاقات إيجابية؛
Positive التربية الايجابية
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
 مكان 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 الايجابية
 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 ومعدلات الصحة النفسية الإيجابية، فيما يتجاوز المنعني 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 ومعدلات الصحة النفسية الإيجابية، فيما يتجاوز المنعني 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: التربية الإيجابية Positive Education

جذور علم النفس الإيجابي عبر العصور في الخبرة الدينية وفي تعليم الديانات المختلفة التي تمثل تدور حول كيفية يعيش الإنسان حياة خيرة ذات معنى وقيمة وهدفًا

يرى إريخ فروم أن المهمة الرئيسية الإنسان منذ ولادته وحتى مماته التوظيف الكامل لإمكانياته 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 لمكان القوة لدى البشر وعلى السبايا والفضائل الإنسانية التي تميز البشر تمييزاً فارقاً عن الكائنات الحية الأخرى

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 محركات الدليل التشخيصي والإحصائي للأعطرابات 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 ومكان القوة التي تمكن الأفراد والمجتمعات من الازدهار والرفاهية والتطور

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، التوادد 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 وفاقية 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

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 .

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 أنانية تتمركز حول مصلحة الذات - self serving ends فقط

المرونة النفسية" مصطلح يستخدم لوصف : " القدرة على التأقلم أو التوافق مع و/أو التصدي أو مواجهة الضغوط أو النكبات أو منغصات الحياة

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 مختلفاً 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 مختلفاً في دماغ الإنسان وفي شخصيته

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 مفعول بهم
دائماً من قبل ما يحدث لهم في
الحياة. إنه لا يرى أية قدرة
لدى البشر لتقرير مصيرهم أو
السيطرة على انفعالاتهم

خصص علماء النفس جل وقتهم
ومعظم طاقتهم وإمكانياتهم
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 بواطن
الضعف لدى الإنسان.

يركز علم النفس التقليدي على
الجانب أو البعد السلبي الأسود
من الحياة، أو على حد تعبير
سيلمان (نصف الضوء 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 مكامن
القوة والفضائل والأخلاق

ركّز علم النفس التقليدي على
تعرف وتحديد وإصلاح أو علاج
بواطن الضعف بدلاً من تعرف
وتحديد وتعظيم مكامن القوة
والتميز لدى البشر.

لا يهتم علم النفس الإيجابي فقط بدراسة الأفراد بل يركز كذلك على بناءات الجماعة ودينامياتها مثل المنظمات، الأسر، أو الثقافات بهدف تعرفه وتعيد الانفعالات الإيجابية واستراتيجيات التوظيف الإيجابي لمكامن القوة في هذه الجماعات بما يدفع باتجاه تحسين جودة حياة البشر وتحقيق ما يعرفه بالسعادة والتمكن

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

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

ورثنا من أجدادنا من العصر
البلایستوسيني جينات الكآبة
والسودا دوية والتشاؤم
والتشاؤم ولم نرث من أسلافنا
جينات السعادة والتي يبدو أن
موجات التهديد قد أجرتها من
حيز الفعالية

من منظور التطور فإن أدمغتنا
تعطي أولوية للمعلومات السلبية
وتنتبه إليها بسرعة وتعالجها
بأسبقية على المعلومات الإيجابية

الانفعالات السلبية، القدرة دائماً
على نحو ما يرى سيلجمان على:
" الانتصار على الانفعالات
الإيجابية". ولهذا السبب يدعو
سيلجمان و كسكزينتيمهالي إلى
صد أو منع الانفعالات السلبية
وتقوية أو تعظيم المشاعر
والانفعالات الإيجابية

يتعين علينا أن ننضال للصروج
من "الذات الأنتروبية
psychic entropy
المتحركة حول نفسها " بتعلم
السيطرة على وعينا وتوجيه
انتباهنا إلى الأنسطة التي
تدفع باتجاه ما يسميه
كسكزينتيمهالي " التدفق
"flow" – أنسطة يترتج 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
الكنيب مسيطراً

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 نغير انفعالات إيجابية يكون لدينا مستوى عال من المرونة السلوكية، نسمع لنا بشحن أو تدشين وتجميع كافة مصادرها السلوكية والنفسية

أن الانفعالات الإيجابية تدفع البشر باتجاه السلوك الجيد، الثري، والاستكشافي، إضافة إلى أن هذه الأفعال تؤدي مع الزمن إلى نواتج إيجابية هادفة وذات 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 ثلاثة متغيرات وتتأخذ الشكل التالي :-

استمتاع + انغماس + معنى = سعادة

أنت 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

بعد عشرين سنة سوف يكون
نصفه الأمير كيبين 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 يوظف على عمله، بينما
هناك فرص عمل أحسن

الخوف من احساس بالقناعة،
ولهذا هناك ملايين من
الأميركيين يبذلون جهدا عقليا
كبيرا لاقتناع انفسهم بأنهم
ليسوا احسن من غيرهم

أن المرء يصبح أكثر سعادة
عندما "يهاور" 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 المواجهة 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 الرخدة إضافة
إلى تأكيد على الارتفاع
الواضح لمعدلات شيوخ
الاكتئاب بينهم

يملك علم النفس الإيجابي
جوانب جيدة تساعد الإنسان
على العيش في المستويات
العالية من سلم السعادة:
الإحساس أكثر بالعواطف
الإيجابية، والاكتفاء بالفاضل
الحقيقي والدائم، من دون
اللجوء إلى أدوية

علم النفس الإيجابي هو علم
الدراسة العلمية للسعادة
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 الحزن
وتغير كاهلين

الإنسان 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 يسهو في تعظيم
إحساسنا بالسعادة وبوجود 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: " تسلية سلبية لا تجدي نفعاً

الأنشطة التي تدفعنا باتجاه التدفق والحيوية متنوعة وكثيرة. فقد تكون قراءة كتاب، ممارسة الألعاب الرياضية، أو مجرد التحدث 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

حدد جازنر في البداية ثمانية أنماط مختلفة للذكاء: الذكاء اللغوي، الذكاء المنطقي - الرياضي، الذكاء المكاني، الذكاء البدني - الحركي، الذكاء الموسيقي، 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 تمكننا من الأداء النفسي الوظيفي المثالي والاندفاع باتجاه تحقيق نواتج مفيدة ومقدرة

صاغ سيلجمان معادلة : " للحياة الطيبة أو الحسنة" 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 بالسعادة وتقدير الذات. ومع ذلك، وعلى الرغم من وضوح وقوة مثل هذا الارتباط، أدار علم النفس الإيجابي ظهره لتقدير الذات

الأجدي من إبداء الانقلاب على
علم النفس التقليدي التأكيد
على أن حركة علم النفس
الإيجابي تساعد على دراسة
الموضوعات أو القضايا
السيكولوجية بصورة أكثر
فعالية

ما هو إيجابيًا أو حسنًا أمرًا
معقدًا جدًا ومتعدد الأبعاد،
وتقتضي 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 بقية فروع 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 النعت 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 لقطاع علم النفس المعاصر،



- التربية السيكلوجية وتنمية السلوك الأخلاقي لدى الأطفال في سياق البيئة الأسرية.
- التربية السيكلوجية 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 ماهوندي: 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،