

الصحة النفسية من منظور علم النفس الايجابي

La santé mentale du point de vue de la psychologie positive

د: شريف هناء

قسم علم النفس

جامعة الجزائر 2

ملخص

تحاول هذه الدراسة الكشف عن مختلف الأبعاد المؤثرة في الصحة النفسية من منظور علم النفس الايجابي، بالتعرف على العلاقة بينها. حيث تتضح هذه العلاقة في طريقة تعزيز الصحة النفسية، وذلك بتبني أسلوب يركز على رؤية إيجابية للصحة النفسية، أكثر من التأكيد على العيوب والنقائص والاعتلالات النفسية. وكذلك بدراسة القوى والقيم وتنمية القدرات التي تمكن الأفراد والمجتمعات من التقدم والازدهار فهو علم الخبرات الذاتية الايجابية، والسمات الفردية الايجابية، والمؤسسات الايجابية التي تتعهد بتحسين نوعية الحياة، وتحاول منع المرض من الظهور، عندما تكون الحياة فارغة وبلا معنى.

الكلمات المفتاحية: علم النفس الايجابي، الصحة النفسية، مؤشرات.

Cette étude tente de détecter les différentes dimensions qui affectent la santé mentale du point de vue de la psychologie positive, en identifiant la relation entre elles. cette relation est mise en évidence dans la façon de promouvoir de la santé mentale, en adoptant une méthode basée sur une vision positive de la santé mentale au lieu de mettre l'accent sur les lacunes et les insuffisances et les troubles mentaux, ainsi que l'étude des forces, des valeurs et des capacités de développement qui permettent aux individus et aux communautés d'accéder au progrès et la prospérité, c'est l'étude des expériences et caractéristiques individuelles positives, et des institutions positives qui s'engagent à améliorer la qualité de vie, en essayant de prévenir l'apparition de la maladie, quand la vie est vide de et dénué de sens.

Mots clés: psychologie positive, la santé mentale, les indicateurs.

مقدمة:

يعتبر علم النفس الايجابي اتجاه حديث يهتم بدراسة الجوانب الايجابية للشخصية الإنسانية، وتفعيل دور السواء النفسي في مواجهة الضغوط الحياتية بأنواعها وصولاً إلى سعادة الفرد ورفق المجتمع. وهذا لا يعني أن الاهتمام بدراسات الانفعالات السلبية والاضطرابات النفسية قد توقف، ولكن حدث المزيد من

الاهتمام بموضوعات علم النفس الايجابي، ذلك الاهتمام الذي يعود الفضل فيه إلى (Seligman) الذي بصمَّ في ثمانينات القرن الماضي مصطلح علم النفس الايجابي (Positive Psychology)، الذي يقوم على ثلاثة أعمدة :

الأول : دراسة الانفعالات الايجابية .

والثاني : دراسة السمات الايجابية .

والثالث : دراسة المؤسسات الايجابية .

وفي هذا الصدد، يذكرُ عبد الخالق وآخرون 2004، أنه منذ ذلك التاريخ، ارتفع عدد البحوث المنشورة في إطاره، وأسست فيه مجالات خاصة، ولكنها لا تزال قليلة مقارنة بالأبحاث المنشورة عن الانفعالات السلبية، وهذا أيضاً، و في مقابل 21 مقالا منشورا عن الانفعالات السلبية هناك مقال واحد عن الانفعالات الايجابية (جودة آمال، 2007، ص، 698).

إنَّ صحَّة الفرد النفسية تتأثر سلبيًا أو إيجابًا بالمؤثرات الداخلية والخارجية المحيطة به، حيث تنعطف هذه المؤثرات بالفرد وصحته النفسية نحو السواء أو اللاسواء، وهو ما يرسم حدود وطبيعة حياته ومستقبله، ومن أكثر هذه المؤثرات تأثيرا الضغوط النفسية، التي تجعل الفرد إما في موقف ضعف أو جميع لقواه للاستمرار في معركة الحياة . فأهمية هذه الدراسة تتمثل في توفير معلومات حول الصحة النفسية في اطار علم النفس الايجابي من حيث المفاهيم والأهداف والعلاقات. كما تهدف إلى التعرف على كيفية تناول علم النفس الايجابي لهذا المفهوم.

و عليه ، فموضوع الدراسة يتمحور في التساؤلات التالية :

1. ماهي اهتمامات علم النفس الايجابي ؟

2. ما ماهية مؤشرات الصحة النفسية ؟

3. ما العلاقة بين علم النفس الايجابي والصحة النفسية ؟

1. علم النفس الايجابي:

لم تحظ موضوعات علم النفس الايجابي بالاهتمام الكافي من جانب علماء النفس والصحة النفسية، فقد ظلَّ الاهتمام بالجوانب السلبية للشخصية سائداً لعقود طويلة، إلى أن لاحظ هؤلاء العلماء عند دراستهم لأحداث الحياة الضاغطة، أنها لا تؤدي بالضرورة إلى العزلة والاكتئاب، بل إنَّ بعض الأحداث يمكن أن تفضي إلى نتائج ايجابية، فيسعى بعض الأفراد ممن يعانون منها إلى استخدام بعض أساليب التعامل، التي منها التوكيد الايجابي للذات، والتفريغ الانفعالي، واللجوء إلى السند الاجتماعي، والتكيف مع الضغوط الحياتية والتعايش معها .

ويشير جبر محمد جبر 2005 ، إلى أنّ الاهتمام بدراسات الجوانب الايجابية الإنسانية لم يبدأ إلاّ في النصف الثاني من القرن العشرين، لأنّ الانفعالات الايجابية أصبحت تتكرر بنسب أكبر من السلبية ، حتى أنّ 60 في المائة من الناس يصفون أنفسهم بالسعادة ، وأنّ 90 بالمائة منهم يمكنهم إشباع حاجاتهم في مقابل 10 بالمائة فقط يصيبهم الإحباط، وهذه النسب تمثل كلّ الأعمار والطبقات والأجناس ، الذكور والإناث ، مما يعني أنّ الانفعالات الايجابية أكثر من السلبية في أي وقت ، إنّ الإنسان يملك الرغبة في النشاط الايجابي أكثر من النشاط السلبي .(محمد عبد الظاهر الطيب وسيد احمد البهاس، 2009، ص36).

إنّ علم النفس الإيجابي أحد أهم الفروع الجديدة لعلم النفس، وتفيد كريستال بارك 2003 أنّ التعريف الذي قدّمه كلٌّ من (Seligman & Csikszantmihalyi) لعلم النفس الايجابي، يوفّر أرضيةً نظريّةً لمواصلة البحث في هذا المجال ، وينصُّ على أنّه مجال يهتم بدراسة وتحليل الخبرات الشخصية الذاتية المقدرة أو ذات القيمة أو جودة الوجود الذاتي الشخصي، والقناعة ، والرضا في الماضي، والأمل والتفاؤل في المستقبل، والتدفّق والسعادة في الحاضر. أمّا على المستوى الفردي، فيدرسُ ويحلّل السمات الايجابية في الفرد: كالقدرة على الحبّ والعمل ، والبسالة والجرأة ، ومهارات العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، والإحساس والتذوق الجمالي، والمثابرة ، والتسامح، والأصالة، والانفتاح العقلي والتطلع للمستقبل، والشغف الروحي ، والموهبة والحكمة. في حين، وعلى المستوى الجماعي: فيدرس الفضائل والمؤسسات المدنية التي تحرك الأفراد تجاه المواطنة الصالحة، والمسؤولية والتواؤم مع الآخرين والاهتمام بهم، والإيثار، والأدب والأخلاق، وخلق العمل و التحمل (محمد أبو سلامة، 2013، ص :12) ويذهب (شيلدون وآخرون، 2000، Sheldon et al)، إلى أنّ علم النفس الايجابي يدرسُ وظائف الإنسان المثالية التي تهدف إلى اكتشاف وإظهار العوامل التي تسمح للفرد والمجتمعات بأن تزدهر ، فهو يعيد تقييم الترامّ جديد في جزء من بحوث علم النفس، لتركيز الانتباه على مصادر الصحة النفسية؛ وبالتالي تجاوز التركيز السابق على المرض والاضطراب.

أما (الأنصاري ، 1998 ص11) ، فاعتبره المجال المختصّ بالخبرات الانفعالية والمعرفية الايجابية في الماضي والحاضر والمستقبل، والمهتمّ بالسعادة والأمل، والرضا، والوفاء، والإيثار، والاعتدال؛ ليتفقّ معه (حسن عبد الفتاح الفنجرى، 2006) بأنّه العلم المهتم بالإنسان كفرد ، من حيث التوافق والرضا والتدفق والمرح والمتعة الحسية في الحاضر، والتفاؤل والأمل والإيمان في المستقبل، ويسعى إلى تنمية السمات الفردية الايجابية ، كالقدرة على الحب والعمل والشجاعة والمهارة في إقامة علاقات بَيْنَشَخْصِيَّة، والإحساس بالجمال والتسامح والأصالة، والانفتاح على المستقبل والموهبة والحكمة.

ومصطلح علم النفس الايجابي إطار عام لدراسة الانفعالات الايجابية، والسمات الايجابية لشخصية، ومؤسسات التمكين، أي تمكين الإنسان من توظيف وتفعيل طاقاته وإمكاناته، لعيش حياة هادئة وهنيئة ومنتجة. وتهدف نتائج بحوث علم النفس الايجابي إلى إكمال ومواصلة الدراسات القائمة حول المعاناة الإنسانية، والاضطرابات النفسية و السلوكية ، والضعف الإنساني. وليس إلغائها أو حذفها، والهدف هو التوصل إلى فهم متكامل ومتوازن للخبرة الإنسانية في بعدها الايجابي والسليبي (محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة، 2013، بتصرف).

يعتبرُ (سيلجمان Seligman) علم النفس الايجابي فكرةً لها تاريخ قديم، فالدراسات السابقة لعلماء النفس بمختلف اتجاهاتهم النظرية، اهتمت بالجوانب الايجابية للفرد لكنّها كانت أكثر تركيزاً على الجوانب المرضية واللاسوية في الشخصية ؛ فقد تعاملت برامج بحوث علم النفس ونماذجه التطبيقية بصورة أساسية مع صيغ الخلل والقصور النفسي الوظيفي لدى الأفراد، دون الاهتمام بأشكال و مؤثرات السواء والاتزان النفسي. فعلم النفس الايجابي هو الدراسة العلمية للسعادة الإنسانية، فقبل الحرب العالمية الأولى عكف علم النفس على الاهتمام بثلاثة مجالات:

1. علاج الأمراض العقلية.
 2. جعل حياة جميع الناس أكثر نجاحاً وإنتاجاً ونجاحاً.
 3. التعرف على الموهوبين وتنشئتهم.
- ثم حدث تطورٌ نوعيٌّ في علاج الأمراض العقلية، حيث خضعت الاضطرابات للفهم والعلاج بصورة نهائية، وتزايدت البحوث العلمية في هذا الجانب، وبصفة خاصة علاقة الاضطرابات النفسية بالضغط البيئية، كطلاق الوالدين، والموت، والعقاب البدني، والشذوذ الجنسي.

وفي الفترة التي تلت الحرب العالمية الثانية، انصبَّ اهتمام علم النفس على ما هو خطأً في الإنسان ولماذا يشعر بالفشل؟ لقد كان اهتمام الصحة النفسية منذ تلك الفترة بعلاج الاضطرابات النفسية، فركّز على إصلاح ما تلف، باستخدام فنيات علاج مختلفة، لكن مع إهمال فكرة الشخصية المنحزرة والمجتمع الناجح، ولاستعادة حالة عدم التوازن السابقة، انتقل اهتمام علم النفس بالقوى البناءة لدى الإنسان وبالعوامل التي تجعله يؤدّي في حياته بشكلٍ جيد وصحي وسعيد (حسن عبد الفتاح الفنجري، 2008، ص16).

وقد برزت كتابات سيكولوجية مبكرة في المجال حاولت تصحيح هذا التحيز، لكن تمّ ذلك إما بشكل غير علمي أي فلسفي، بطرق علمية غير ذات صدى، وكمثال على ذلك، كتابات عالم النفس والفيلسوف الأمريكي وليام جيمس، فقد كتب سنة 1902 كتاب "تنوع الخبرة الدينية" وأفاد أنّ السعادة هي بؤرة الحياة الإنسانية السوية، ويعتبر الأفراد الذين يسعون إلى السعادة ويتمتعون بها أصحاباً

نفسياً. ثم تبعه الكثير من علماء نفس المدرسة الإنسانية أمثال: (أبراهام ماسلو، وكارل روجرز، وإيريك فروم) حيث صاغوا وطوّروا نظريات وتطبيقات ناجحة، تتضمن التأكيد على تحقيق وتنمية السعادة الإنسانية، على الرغم من عدم استناد أعمالهم وكتابتهم في هذا المجال على شواهد إمبريقية قوية. ولهذا ظهر علم النفس الإيجابي وهو أكثر الموضوعات اهتماماً في الوقت الحالي، وهو في الأساس الدراسة العلمية لما يجعل الناس سعداء ويعيشون بشكل جيد. (Kahneman, Daniel, Diener, Ed, Schwarz, Norbert, 2003).

وانطلقت بداياته من التفكير الإيجابي أو الواقعي تحديداً، من ضمن حركة الإصلاح المعرفي وعلم النفس المعرفي اللذين أصبحا يحتلان مركزاً مهماً في التوجهات المعاصرة لعلم النفس. ويمكن التأكيد على أنّ الرُّؤى المؤسّسين الأوّل للبحوث في مجال علم النفس الإيجابي هم: (مارتن سليجمان Seligman, Martin)، (إد دينير Diener, Ed)، (ميهايلي كسكسزنتميهايلي Csikszentmihalyi)، (كريستوفر بيترسون Peterson, C)، وآخرون، قاموا بوضع دراسة موضوع السعادة الإنسانية على أجندة البحث العلمي النفسي المنضبط كنتيجة مباشرة لأعمال (مارتن سليجمان) وزملائه على وجه الخصوص، والتي ابتدأت بدراسة ظاهرة ما يعرف: بالعجز المتعلّم، وتجاوزتها إلى التعامل البحثي النشط مع قضايا تعلم الكفاءة والتفوّل، فأضافوا و بجدية بعض الإيجابية على الطابع السليبي العام المميز لمجال علم النفس التقليدي .

وبدأ (سليجمان) رسمياً تدشين علم النفس الإيجابي سنة 1998 ، أثناء تولّيه منصب رئاسة الجمعية الأمريكية لعلم النفس، وقد أسّس مركز علم النفس الإيجابي بجامعة بنسلفانيا سنة 2003 ، ليحسد بؤرة للمشاريع التعليمية والبحثية التي يدعى للمساهمة فيها الأفراد والمؤسسات من مختلف دول العالم . وبالتالي التوجّه العلمي إلى ترجمة دلالاته ومضامينه التطبيقية إلى برامج تدخل وقائي وتنموي، تتعامل مع مناطق التميز والقوة لدى البشر تنمية وتعزيزها (محمد السعيد أبو حلاوة، 2006، بتصرف).

ومنذ ذلك الوقت، أصبح علم النفس الإيجابي مجالاً بحثياً معترفاً به بل ومقدراً في نفس الوقت، بوصفه يزوّد مجال علم النفس الاجتماعي، وعلم النفس الإكلينيكي، وعلم النفس العام بمدخل دراسة وتحليل مثمر ومفيد جداً. وهذا الرأي أيضاً يؤشّر لوجود نوعٍ من الاتساق بين علم النفس الإيجابي وعلم النفس التطوري .

2. علم النفس الإيجابي والصحة النفسية .

نظراً لأهمية الصحة النفسية ورد في (تقرير منظمة الصحة العالمية، 2005 ، ص:7) بأنّ الدول المتقدمة ذهبت بعيداً في بذل الجهد والمال لتحقيق مستوى عالٍ من الصحة النفسية لأفرادها، ذلك إيماناً منها بدور الصحة النفسية في توفير فرص أكبر لأفراد المجتمع لتحقيق الإنجاز الأفضل، والوصول لتقدم

أعظم. كما لوحظ في السنوات الأخيرة تركيز الدول المتقدمة على دعم مشاريع الصحة النفسية والدعم النفسي في الدول النامية، والتي تعاني من الحروب والاضطرابات، وتخصص لذلك مبالغ هائلة من الأموال مستهدفة المرأة والطفل والشباب. ولقد وضع تعزيز الصحة النفسية ضمن أوسع مجالات تعزيز الصحة، وُرفِعَ ليَتَّخَذَ موقعاً محاذياً للوقاية من الاضطرابات النفسية، ولمعالجة المصابين بالعلل النفسية والمعوقين وتأهيلهم. إنَّ تعزيز الصحة النفسية مثل تعزيز الصحة، يكتنف أفعالاً لدعم النَّاسِ لتبني نمط الحياة الصحية والمحافظة عليها، مما ينشئ ظروف معيشية وبيئية داعمة للصحة. وقبل التعرض إلى علاقة علم النفس الايجابي بالصحة النفسية، سوف يتمّ التعرض إلى مفهوم الصحة النفسية.

1.2. الصحة النفسية

اختلف الباحثون في ميدان العلوم الاجتماعية في تحديد مفهوم للصحة النفسية وذلك وفقاً لخلفياتهم وتخصصاتهم العلمية ومذاهبهم الفكرية، وهو ما جعل الإجماع على تعريف واحد لمفهوم الصحة النفسية أمراً صعباً، فهناك أكثر من تعريف لهذا المفهوم، لكن من الممكن تمييز اتجاهين، هما كما يلي :

الاتجاه الأول : المفاهيم السلبية للصحة النفسية:

يعرف (عبد المطلب أمين القريطى 1998) الصحة النفسية "بالخلو أو البرء من أعراض المرض النفسي أو العقلي". اما(منسي حسن 1998) ، بأنها سلامة الفرد من الأعراض المرضية ، وقدرته على التوافق مع نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه ، أي سلامة الفرد من الصراعات الداخلية ، وقدرته على التكيف مع الوسط الذي يعيش فيه مع متغيرات البيئة المادية والاجتماعية من حوله. فهذا الاتجاه ينظر إلى الصحة النفسية بانتفاء حالة المرض، فإذا كانت حالة المرض موجودة كانت الصحة النفسية مصابة، وهنا نتحدث عنها بلغة المرض، وإن كانت غير موجودة كانت الصحة النفسية حسنة وسليمة، ونتحدث عنها عندئذ بلغة الصحة، وعلى الرغم من قبول هذا التعريف في ميادين الطب العقلي، إلا أنه تعرض للكثير من الانتقادات. والتي تحدد معنى الصحة النفسية عن طريق استبعاد كل ما لا يتفق معها ويحدد جوانبها .

كما ينصُّ تعريف (عبد الغفار، 1996ص17) أنّ الصحة النفسية: "هي الخلو أو الشفاء من الأعراض المرضية"، ولكن عند تحليل هذا المفهوم، نجدُه قاصراً، يشوبُه الكثير من النقص، لأنه تناول جانباً واحداً فقط من جوانب الصحة النفسية.

وفي هذا المسار، يعتبر (شريت احمد عبد الغنى وحلاوة محمد السيد 2008)، أن الخلوّ من الاضطرابات آياً كانت، لا يعني الصحة، سواء أكانت بدنية أو نفسية، فالمرض النفسي أو الجسمي لا يأتي فجأة كما يتوهم البعض، ولكن ينمو ولا يحسّ الفرد به ويزداد نمو الخلل أو الاضطرابات من الناحية الكمية حتى يصل إلى مرحلة التغيير الكيفي (المرض)؛ وهنا، فقد يتضح الخلل أو الاضطراب في الجسم أو النفس، فقد

يُجد العديد من الأشخاص لا يتمتعون بالصحة النفسية وفي الوقت نفسه لا يعانون من أي اضطراب نفسي، وذلك لعدم رضاهم عن أنفسهم، أو لفشلهم في تبادل العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، أو عدم تفريقهم بين إمكانياتهم وخبراتهم وبين غاياتهم ورغباتهم.

و هنا يتبين أهمية التمتع بصحة العقل وسلامة السلوك والتوافق مع الذات والمجتمع، وكذلك القدرة على السيطرة والتغلب على مشكلات الحياة اليومية كشرطٍ لازمٍ لامتلاك الفرد للصحة النفسية، وهو ما يشكّل التعريف الإيجابي للصحة النفسية.

الاتجاه الثاني : المفاهيم الإيجابية في الصحة النفسية:

تعتمد التعريفات الايجابية على أن مجرد غياب المرض والأعراض النفسية ليس كافيا لكي ينجح الفرد في الوفاء بمتطلبات العالم الخارجي والداخلي والتوفيق بينهما .

فبالضرورة إضافة غياب العناصر السلبية و توافر العناصر الايجابية ،مثل الشعور بالرضا والكفاية والسعادة والتفاؤل والمشاعر الإيجابية نحو الذات والآخرين. لذلك يعرّف هؤلاء العلماء الصحة النفسية من زاوية تحدي المظاهر التي بتوافرها توجد الصحة النفسية. فعلى حدّ تعريف (الرفاعي، 1981) فالصحة النفسية تمثل الحالة الإيجابية التي تميز الفرد، وتظهر في مستوى قيامه بوظائفه النفسية بشكل حسن ومتسق ومتكامل ضمن وحدة الشخصية.

أما أشرف محمد عبد الغني شريت (2003)، فيعتبر الصحة النفسية حالة تتسم بالثبات النسبي، ويكون فيها الفرد متمتعاً بالتوافق الشخصي والاجتماعي والاتزان الانفعالي، خالياً من التأزم والاضطراب مليئاً بالتحمس، وأن يكون ايجابيا خلافاً مبدعاً يشعر بالسعادة والرضا، قادراً على أن يؤكد ذاته ويحقق طموحاته، واعياً بإمكانياته الحقيقية، قادراً على استخدامه في امثل صورة ممكنة. فمثل هذا الشخص يعتبر في نظر الصحة النفسية شخصاً سوياً يتميز بالقدرة والسيطرة على العوامل التي تؤدي إلى الإحباط أو اليأس والعيش في وفاق وسلام مع أنفسهم من جهة ومع غيرهم في محيط الأسرة أو العمل أو المجتمع الخارجي من جهة أخرى (أشرف محمد عبد الغني شريت، 2003، ص 16).

ويتضمن هذا التعريف مزيداً من المظاهر السلوكية والصفات الايجابية للشخص المتمتع بصحة نفسية سليمة، والتي يمكن أن تتخذ كأهدافٍ يُسعى إلى تنميتها وتأصيلها في سلوك الفرد من خلال عمليات التنشئة والتطبيع الاجتماعي والتربية بغية تحسين صحتهم النفسية والارتقاء بها.

ويتفق (القريطي 2003، ص 28) مع التعريف الفارط باعتبار الصحة النفسية: «حالة عقلية انفعالية إيجابية، مستقرة نسبياً، تعبّر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة، وتوازن القوى الداخلية والخارجية الموجهة لسلوكه في مجتمع، ووقت ما، ومرحلة نمو معينة، وتمتعه بالعافية النفسية والفاعلية الاجتماعية».

وقد أوضحت منظمة الصحة العالمية 2005 ص(5-13)، أن الصحة النفسية ليست مجرد الخلو من المرض، ولكنها حالة من الكمال البدني والنفسي والعافية الاجتماعية وذلك من خلال ثلاث محاور هي

1. اكتناف الصحة النفسية الإدراك الذاتي الذي يسمح للإفراد باستغلال قدراتهم.
2. تضمّنها الإحساس بالسيطرة من قبل الفرد على بيئته.
3. وأنّ الصحة النفسية الإيجابية إستقلالية للناس كأفراد لهم قدرةً علي التعرف على المشاكل ومواجهتها وحلها . كما توضح منظمة الصحة العالمية أن الصحة النفسية حالة من العافية يحقق فيها الفرد قدراته الخاصة، ويمكن أن يتغلب على الاجتهادات العادية في الحياة، كما تمكنه من العمل بإنتاجية مثمرة، فيستطيع المساهمة الفعالة في مجتمعه .

ويرى (كيلاندر Kilander) بأن الصحة النفسية: « تقاس بمدى قدرة الإنسان على التوافق مع الحياة، بما يؤدي بصاحبه إلى قدر معقول من الإشباع الشخصي والكفاءة والسعادة » (عبد الغفار، 2007).

ومن هنا، ترى الباحثة أن الصحة النفسية هي حالة يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً، ويشعر بالسعادة والكفاية والراحة النفسية، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته واستثمار طاقاته، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وإدارة الأزمات النفسية، وتكون شخصيته سوية متكاملة، ويكون سلوكه عادياً. وهي حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم وليست مجرد غياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي.

3. مؤشرات الصحة النفسية:

للصحة النفسية علامات تنجم عنها ، ومؤشرات تشير إليها، ودلالات تدل عليها، تشير هذه العلامات إلى مظاهر سلوكية محددة، يتوافر كثير منها لدى الفرد الذي يحصل على درجة مرتفعة من الصحة النفسية ونورد هنا بعض العلامات كما ذكرها (جاسم محمد، 2004) وهي :

* النظرة الواقعية للحياة.

* تكيف مستوى طموح الفرد مع مستوى إمكانياته.

* الإحساس بإشباع الحاجات النفسية للفرد.

* توافر مجموعة من السمات الشخصية تعتبر كمؤشرات على الصحة النفسية وهي :

الاستقرار العاطفي (Emotional stability)

اتساع الأفق (Broad mindedness)

التفكير العلمي (Scientific thinking)

مفهوم الذات (Self-concept)

.المسؤولية الاجتماعية (Social responsibility)

.المرونة (Flexibility)

*توافر مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الايجابية و مجموعة من القيم .

4. العلاقة بين علم النفس الايجابي والصحة النفسية:

قدمت منظمة الصحة العالمية 2005 في تقرير لها عن الصحة النفسية الإيجابية و مدى مساهمة الأبحاث على مدى الثلاثين سنة الماضية، في فهم المقصود من مصطلح الصحة النفسية، ومع ذلك، فإن هذا الفهم محصور، لأنّ الكثير من البراهين المقبولة بعمق قد سجلت باللغة الإنكليزية، وحصلت عليها الدول المتقدمة. ولقد جرى تصوّر مفاهيم الصحة النفسية بطرقٍ متعددةٍ إيجابية كعاطفة إيجابية تؤثر على مشاعر السعادة والصفات الشخصية، بما فيها من موارد نفسية من تقدير الذات أو التمكن والتفوق، والمرونة أو الصلابة التي تمكّن من مقاومة الحزن والتغلب على الضراء. وهذا بمثابة إعادة فهم للصحة النفسية، وتغيير نحو صحة نفسية إيجابية. و لقد أعاد تعزيز الصحة النفسية التصور الإيجابي لمصطلح الصحة النفسية أكثر من التصور السلبي، وذلك بالتركيز على المشعّرات الإيجابية للعافية، والقيام بالتصفية المنهجية للمشعّرات الإيجابية الراسخة لنتائج الصحة النفسية. ويتطلب هذا التغيير أيضاً التركيز على طرائق البحث التي ستوثق عملية التمكين للصحة النفسية الإيجابية، وكذا بالتعرف على الشروط الضرورية للتدخلات الناجحة (منظمة الصحة العالمية، 2005، ص25-35).

ذكر كل من (ليزاج، اسبينوول واخرون 2006 LisaG&Aspinwall and Ursula

M.Studinger) في كتابهم المعنون ب" تساؤلات أساسية وتوجهات مستقبلية لعلم النفس الايجابي" عن العلاقة بين علم النفس الايجابي والصحة النفسية " لقد اهتم علماء النفس بالجانب المظلم للسلوك الإنساني، كالفشل، واليأس، والاكتئاب، والقلق، والضغط، والمرض، والعنف من خلال تركيزه على الصراع بين القيود والمطالب المتصارعة للفطرة الإنسانية والثقافة. أما الآن، فيبدو من المنطقي أن يتكامل هذا الاهتمام، بأن يُهتَمَّ بتعظيم الفرص التي تتيحها كل من الثقافة والطبيعة إلى حد أقصى. إن معرفة محددات وميكانيزمات وظائف الشخصية تمكن علم النفس من فرض تحكم الإنسان على حياته، وبالتالي، يسهم في تعظيم حرية الإنسان وفي الرفاهية الفردية والجماعية، إن المهمة الملحة لعلم النفس هي توسيع الطاقات الإنسانية بما يضمن توفر قدرة أكبر على التوافق مع المطالب والمتناقضات المتغيرة. إن اتخاذ وجهة نظر الإمكانيات لا تؤدي إلى إنكار ما يحيط أحوال الناس من مآسي، لكن ضرورة الاعتراف أن قدرة الإنسان الداخلية على التنظيم الذاتي قد تكفها الأحوال الاجتماعية والسياسية والاقتصادية التي تفشل في مساندة جهود الفرد في تحقيق طاقاته. إن وجهة نظر التي تتبنى الإمكانيات تقود إلى الأخذ في

الاعتبار احتمالات النمو الإنساني، ونكتشف الظروف التي تنمي تعبير الإنسان عن إمكاناته إلى حدها الأقصى".

فلا يكاد يخلو تعريف من تعريفات الصحة النفسية قديمها وحديثها عن الإشارة إلى أن الصحة النفسية هي حالة الرفاهية أو الهناء (Well-Being) أو التوافق، أو التكيف أو السعادة، وتتمثل علاقة علم النفس الإيجابي والصحة النفسية بقدرة الأفراد على حل صراعاتهم الداخلية، والصحة النفسية للفرد يدل عليها شعوره بالسعادة ومستوى قلقه وصحته الجسمية، وكذلك فالشعور بالسعادة والقلق والصحة الجسمية وحدها على التوالي ذات إسهام في التنبؤ بالصحة النفسية ويعتبر (Compbl.1990) الصحة النفسية حالة الهناء أو الرفاهية نقلاً عن: (حسن عبد الفتاح الفنجري، 2006؛ ص114).

كما يركز علم النفس الإيجابي في هذا المجال على دراسة وتحليل مكامن القوة والسمات والفضائل الإنسانية الإيجابية لتعزيز السعادة الشخصية للفرد في ممارساته وأنشطته وشؤون حياته اليومية، لتحسين صحته وإنتاجيته، ولزيادة فعالية وقوة المؤسسات ذات العلاقة بتحسين نوعية الحياة بصفة عامة. كما يهتم بدراسة وتحليل فعالية صيغ التدخل الإيجابي التي تستهدف تحسين وزيادة الرضا عن الحياة، وتعزيز أدائه في مختلف سياقات ومواقف الحياة.

و تتضمن التطبيقات العلمية لعلم النفس الإيجابي في مجال الصحة النفسية مساعدة الأفراد والمؤسسات اكتشاف قدراتهم ومكامن قوتهم الشخصية الإيجابية واستخدامها لزيادة وتحسين والحفاظ على مستويات السعادة. ويمكن أن يستخدم المعالجون النفسيون، والمرشدون النفسيون، والمدرسون، وغيرهم من الخبراء المهنيين في مجال علم النفس الطرق والفنيات الجديدة لبناء وإثراء حياة الأفراد الذين لا يعانون بالضرورة من المرض أو الاضطراب النفسي .

وذكر (سيلجمان و شيكزينتميهالي، 2000، Seligman & Csikszentmihaly) في مقالتهما حول علم النفس الإيجابي " اهتمام كثير من علماء النفس بدراسة الخبرات الذاتية الإيجابية والسمات الشخصية الإيجابية، والعادات الإيجابية، لأنها تؤدي إلى تحسّن جودة الحياة، وجعلها ذات قيمة، كما أنّها تحول دون الأعراض المرضية التي تنشأ عندما لا يكون للحياة معنى".

و أشار كلٌّ من (فرانكل 1963، سيلجمان 1998 ، ، Seligman تايلور 1989) Taylor في دراساتهم، إلى أن رؤية الفرد وإبداعه لمعنى الحياة، في فترات الأزمات والضغوط التي تواجهه، يساعده على البقاء على صحته النفسية بشكل سوي، وبذلك يعدّ معنى الحياة أحد مصادر الصحة النفسية، فمعنى الحياة يتشابه مع التفاؤل والضبط الذاتي (معمريه بشير 2012 ، ص: 94).

فعلم النفس الإيجابي يعزز الاقتدار الذاتي، ويركز على أوجه القوة في الإنسان بدلاً من أوجه القصور، وعلى الفرص بدلاً من الأخطار، وعلى تعزيز الإمكانيات بدلاً التوقّف عند المعوقات؛ كما يهدف إلى

تنشيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة والصحة الكلية للإنسان، بدلاً من التركيز على الاضطرابات وعلاجها، ومن أجل توفير وسائل بناء الاقتدار الذاتي عند الكبار والصغار والشباب سواء بسواء، وذلك على مختلف مستويات الذهن والمعرفة، والسلوك والمهنة، والحالة الاجتماعية العامة.

ومن أهم مقومات الصحة النفسية، حبّ الفرد لحياته، والوفاق مع ذاته، ومع الحياة والمجتمع والناس. وفي التقدير، أن كل إنسان مضطرب لديه فرصة جيدة كي يجد في طبيّتها وسيلة أو أكثر للتعامل مع شرطه الوجودي الخاص به. لكن ليس هناك حلول جاهزة؛ إنما أدوات للتوظيف بأساليب وكيفيات نوعية تبعاً لحالة كل فرد.

كما ذكر (الفنجري 2006) أنّ الحالات الانفعالية الايجابية يمكن أن ترتقي بالإدراكات الصحية والمعتقدات السليمة والصحة الجسمية ذاتها، وأنّ الآليات المحتملة تربط بين المشاعر السارة الجيدة من خلال ما يلي:

* الآثار المباشرة للانفعال الايجابي على وظائف الأعضاء وبخاصة جهاز المناعة.
* القيمة المعلوماتية للخبرات الانفعالية.

* المصادر النفسية التي يتولّد عنها الحالات الانفعالية الايجابية.

* الطرق التي يمكن بها للحالة المزاجية أنّ تنبه السلوكيات المرتبطة بالصحة.

* أحداث الدعم الايجابي، فالانفعالات الايجابية والصحة يمكن أن ترتبط معا من خلال مسارات متعددة
الخاتمة:

وتأسيساً على ما سبق، فالصحة النفسية وضعية يتميّ كل فرد الوصول إليها، ليكون متوافقاً نفسياً وشخصياً، وانفعالياً، واجتماعياً، أي مع نفسه ومع بيئته، ويشعر فيها بالسعادة، وقادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حدّ ممكن، وهذا ما يصبو إليه علم النفس الايجابي، أي تمكين الإنسان من توظيف وتفعيل طاقاته وإمكانياته لِعِيش حياة هادئة وهنيئة ومنتجة. وتهدف نتائج بحوث علم النفس الايجابي إلى إكمال ومواصلة - وليس إلغاء أو حذف - ما هو معروف بالفعل من المعاناة الإنسانية، والاضطرابات النفسية والسلوكية، والضعف الإنساني. والتوصل إلى فهم متكامل ومتوازن للخبرة الإنسانية في بعديها الايجابي والسلبي.

قائمة المراجع :

1. الأنصاري، بدر محمد (1998): التفاوض والتشاؤم: المفهوم والقياس والمتعلقات. الطبعة
2. الرفاعي، نعيم (1981): الصحة النفسية: دراسات في سيكولوجية التكيف. دمشق: المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية.
3. القريطي، عبد المطلب أمين (2003): "في الصحة النفسية"، الطبعة الثالثة، القاهرة، دار الفكر العربي.

4. حسن عبد الفتاح الفنجرى(2006): السعادة بين علم النفس الايجابي والصحة النفسية، بنها، مؤسسة الاخلاص للطباعة والنشر.
5. شريت احمد عبد الغنى وحلاوة محمد السيد(2008): الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، مطبعة البحيرة ،مصر.
6. عبد الغنى شريت اشرف محمد (2003): الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
7. عبد المحسن ابراهيم ديعم(2008): الفعالية الذاتية واساليب مواجهة الضغوط كمتغيرات محكية للتمييز بين الامل و التفاؤل، دراسات عربية في علم النفس، مجلد7، العدد1، ص85-150.
8. ليزاج، اسبينوول واخرون ، ، ترجمة صفاء الاعسر واخرون (2006): يسكولوجية القوى الانسانية ، المجلس الأعلى للثقافة، القاهرة ، مصر، تساؤلات اساسية وتوجهات مستقبلية لعلم النفس الايجابي.
9. محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة (2006) : علم النفس الايجابي ، الوقاية الايجابية و العلاج النفسي الايجابي المصدر أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة .
10. محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة (2013) : حالة التدفق ، المفهوم ، البعاد و القيم ؛ إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، العدد 29 ،جويلية2013. ص11-12.
11. منسي حسن (1998) : الصحة النفسية، دار الكنديو دار طارق للنشر و التوزيع، الاردن.
12. منسي محمد عبد الحليم (2003) : مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية والنفسية، دار المعرفة الجامعية.
13. منظمة الصحة العالمية (2005): تعزيز الصحة النفسية "المفاهيم-البيانات-المستجدات- الممارسة"، القاهرة، المكتب الاقليمي لشرق الاوسط. إلى "توافق الأفراد مع أنفسهم"، ص 5-13.
- 14.Kahneman, Daniel, Diener, Ed, Schwarz, Norbert (2003). Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology. Russell Sage Foundation Publications
15. Seligman .m.&Csikszantmihalyi.m (2000). positive psychology :An introduction.American psychologist.55.5-14
16. Sheldon .k.Frederickson .B.Rathunde.K. Csikszantmihalyi.m .and Haidt.J (2000). Positive psychology Manifesto . From.