

علم النفس الإيجابي: مبادئه وتطبيقاته

د.علي عون (جامعة الأغواط)
أ.فريحة صندوق (جامعة الأغواط)

المقدمة:

إن علم النفس الإيجابي لم يظهر فجأة ، بل كانت له إرهاصات غربية ، وقبل الغرب كان الإسلام السباق في حثنا على السلوك الإيجابي لقوله تعالى : (وَلَا تَهْنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ) آل عمران 139 وقوله تعالى : (قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ) يونس الآية 58 وقوله تعالى : (وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكٌ وَأَبْكَى) النجم الآية 43 وقوله تعالى : (فَرَحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ) آل عمران الآية 170 كلها آيات تدل الفرح والسرور فديننا الحنيف كان من أولى الديانات التي حثت على الايجابية ودعوته للفرح والسرور .

فعلم النفس الإيجابي فرع جديد في صرح فروع علم النفس المتعارف عليها له وجهته وتوجهه الخاص ، يركز على تحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للإنسان وكتخصص علمي يهتم بتحقيق هدف عام مفاده فهم وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد ، المؤسسات والمجتمعات من الازدهار وذلك من خلال التركيز على ما في الفرد من مكامن قوة وفضائل إيجابية وتحقيق السعادة والرضا عن الحياة .

تعريف علم النفس الإيجابي:

اهتم علم النفس طويلا بالمرض النفسي ، ونماذج السمات المرضية ، انجر عنه توفير معلومات وتقديم علاجات لهذه الاضطرابات والأمراض النفسية وهذا ما جعل علم النفس يتغافل عن الجانب الايجابي للفرد ، ولهذا جاء علم النفس الايجابي ليقدم اتجاها علميا يدرس فيه الجوانب الايجابية .

" هو الدراسة العلمية ذات الطبيعة النظرية والتطبيقية للخبرات الإيجابية، للخصال أو السمات الشخصية الفردية الإيجابية وللمؤسسات النفسية و الاجتماعية." (أحمد عبد

الصبوة، 2007 ، ص20)

تعريف العاملون في مجال علم النفس الإيجابي: " هو دراسة كافة مكامن القوة لدى البشر ، ودراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في براثن الاضطرابات النفسية والسلوكية إضافة إلى دراسة كل العوامل الفردية والاجتماعية التي تجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تعاش . " (Gystal L,Park,2003,p3)

تعريف كريستال بارك 2003 :

"علم يهتم بدراسة وتحليل الخبرات الشخصية الذاتية المقدرة ، أو ذات القيمة مثل الرفاهية الشخصية ، أو جودة الوجود الذاتي الشخصي ، القناعة ، والرضا في الماضي، الأمل والتفاؤل في المستقبل"

ويتعلق بدراسة وتحليل السمات الإيجابية للفرد ، القدرة على الحب والعمل ، والبسالة والجرأة ، مهارات العلاقات الإيجابية المتبادلة مع الآخرين ، الإحساس والتذوق الجمالي، المثابرة ، التسامح ، الأصالة ، الانفتاح العقلي والتطلع للمستقبل .

(Seligman & Csiksentmihali,2000,p5)

إن علم النفس الإيجابي ليس تخصصا جديدا بل هو اتجاه جديد يعنى بدراسة كل ما هو ايجابي وكل ما من شأنه أن يحقق للفرد السعادة والرضا والنجاح .

الخلفية التاريخية لظهور علم النفس الإيجابي:

إن علم النفس الإيجابي له عمر طويل وقديم ، ربما يكون قديم قدم البشرية ، ولكن له تاريخ شديد القصر ، فقد ظهر كفرع مستقل له مواضيعه وأهدافه سنة 1998 على يد العالم الأمريكي مارتين سليجمان أستاذ علم النفس في جامعة بنسلفانيا وصاحب نظرية العجز المكتسب ، عندما تم تسلمه لرئاسة الجمعية الأمريكية لعلم النفس، حث سليجمان علماء النفس أن يتذكروا مهمات وأهداف علم النفس التي نسيت وأصبحت في طي النسيان بعد أن كانت الركيزة والقاعدة لانتشار علم النفس بعد الحرب العالمية الثانية لمّا ذاقه الناس وقتذاك من ويلات الحرب والمجاعة، وإهدار كرامة الإنسان، وهي بناء قوة ورعاية الإنسان والحفاظ على كرامته وسماته الشخصية الإيجابية ومن أجل معالجة هذا الإغفال في علم النفس عمد سليجمان لخلق اتجاه جديد وواضح لعلم النفس، ودعا من خلاله علماء النفس إلى التركيز على المنطقة الإيجابية في النفس البشرية .

ومع أن مقومات تيار علم النفس الإيجابي كانت مهياة عمليا من خلال الأبحاث والأراء التي عمل عليها كل من ماسلو وروجرز وحركة العلاج المعرفي والعلاج العقلاني الانفعالي ، إلا أن هناك حادثة وقعت لسليجمان مع ابنته ذات الخمس سنوات من العمر هي التي فتحت عينيه على أهمية هذا التوجه ، يذكر أنه كان مرة يقوم بالعناية بحديقة منزله ، وانه دأب في ما سبق على تأديب ابنته بالطرق المعهودة ، فبينما كان يجمع الأعشاب كانت هي تقوم برميها إلى الأعلى وتترقب نزوله ، فغضب منها ، فقالت له إنها قد تخلصت بمبادرة ذاتية من مشكلة سلوكية كانت تؤخذ عليها ، وأنه ليس بحاجة لأن يكون هكذا لواما متعكر المزاج ، لقد دفعته بملاحظتها هذه إلى التحول من الردع والتأديب إلى النظر في الروح وتنمية ما لدى الأطفال من ايجابيات وإمكانات وأوجه قوة ، لقد شكل ذلك بالنسبة إليه نوعا من الكشف ، فقد فتح آفاق التغيير الجذري في نظريته للتربية والى التعامل مع الآخرين صغارا وكبارا ، كما دفعه إلى الوعي بذاته بدلا من تعكر المزاج والنظرة السلبية إلى الذات هذه الملاحظة من ابنته جعلت مارتن سيلجمان يرى ضرورة إجراء هذا التحول في مجال علم النفس العيادي والصحة النفسية والانتقال من هيمنة المرجعية المرضية تشخيصا وعلاجا إلى تشخيص أوجه القوة والايجابيات وصولا إلى بناء الشخصية القادرة على تجاوز أزماتها.

(مصطفى حجازي ، 2012 ، ص 24-25)

هدف ودور علم النفس الإيجابي:

إن علم النفس الإيجابي ينطلق من مبدأ " الوقاية خير من العلاج "

- 1- الصحة النفسية الإيجابية : إن التركيز على الصحة بدلا من المرض سوف ينتج عنه التقليل والتوفير للجوانب المالية ، ونعني بالصحة الإيجابية التفاعل للعوامل البيولوجية والوظيفية والشخصية للفرد وذلك بهدف تحقيق التطور والنمو في المستوى الصحي والتقليل من حالة المرض .
- * تمكين الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة وللسعادة ثلاث مسارات :

* الإنفعالات الإيجابية والاستمتاع

* الاندماج أو التدفق والتعايش التام مع الحدث أو الموقف

* المعنى أي الحياة ذات المعنى واضحة الغاية (محمد السعيد أبو حلاوة، 2014، ص14)

2- التفاؤل الشخصي

لقد حدد سيلجمان وصديقه شكيزينيتها لي دور علم النفس الإيجابي بأنه يكمن في الوقاية من المرض النفسي ، وتعزيز مكامن القوة الموجود لدى البشر وتتميتها إذ أنها تعمل كمضادات حيوية وتساعد على تحسين نوعية الحياة وجودتها

فالوقاية من وجهة نظر علم النفس الإيجابي تعني تعظيم مصادر القوة النفسية وتفعيلها لدى الإنسان لمقاومة الإصابة بالأمراض البدنية والنفسية ، والوقاية هي توظيف القوى الإيجابية كالشجاعة والصبر والمثابرة والسعادة والتفاؤل والتدين والأخلاقيات والأمانة والأمل والنشاط الهادف المتدفق حيوية وإنتاجا. وضع برامج وقائية يكون الهدف منها تنمية الخصال الشخصية لدى الأطفال واليافعين والمراهقين ويحصنون ضد الفشل والانحرافات والإصابة بالأمراض البدنية والنفسية ومن ثم يحققون مستقبلا أفضل لهم ولمجتمعاتهم.

ويهدف أيضا إلى تحقيق أهداف سامية، كنشر جودة الحياة وازدهارها .

موضوعات علم النفس الإيجابي: الحقيقة أن موضوعات علم النفس الإيجابي لم تكن مهمة تماما فبالرغم من أن بعض الموضوعات تناولتها البحوث إلا أنها لم تدرس بشكل معمق ومن ناحية إيجابية .

إن علم النفس الإيجابي له ثلاثة أعمدة وفي نفس الوقت مجالات البحث فيه وهي:

1- المشاعر الإيجابية أو الخبرة الإيجابية الذاتية:

يتم دراسة موضوعات نفسية قوية في حياة الإنسان مثل الفرح ، والتدفق والبهجة والسرور و الثقة بالنفس ، الأمل الصفاء، الرضا، السعادة، الرضا عن الماضي والتفاؤل بشأن المستقبل ، الإخلاص الديني، القناعة، الصفاء النفسي، الانجاز المثمر، احترام القيم الأخلاقية (مارتن سليجمان، 2006)

إن الحياة السعيدة هي تعظم شأن الانفعالات الايجابية وتقلل الألم والانفعالات السلبية كالآبة والحزن والتشاؤم والانهزام النفسي بمعنى أن مجال علم النفس الايجابي على المستوى الذاتي يدور حول الخبرات الايجابية الذاتية ذات القيمة مثل التدفق والسعادة.

2- السمات الإيجابية للفرد:

جاء في الكتاب الذي نشرته الجمعية الأمريكية سنة 2004 تصنيف القوة والفضائل الإنسانية وهي:

قوى الحكمة والمعرفة: الإبداع ، الفضول العلمي ، حب التعلم ، الحكمة ، اتساع الأفق.
قوى الشجاعة : الإقدام ، الإصرار ، الاستقامة ، الحيوية.
قوى الإنسانية : الحب ، الطيبة ، الإيثار ، الذكاء الاجتماعي.
قوى العدالة: المسؤولية ، العدل ، القيادة
قوى الاعتدال : المغفرة والرحمة ، التواضع ، الإتيان التحكم الذاتي.
قوى السمو : تقدير الجمال والجودة والعرفان ، الروحانية.(خالد محمد فرج قاسم الخنجي، 2006 ، ص234)

3- المؤسسات الإيجابية:

وهي التي تحققها مؤسسات التطبيع الاجتماعي المتمثلة في الأسرة والجيران والأقارب والمدرسة والجامعة والنادي والمسجد والأقران والحي والمجتمع بأسره ، فدر المؤسسات الرقابة الخارجية التي تتولاها مؤسسات التطبيع الاجتماعي سابقة الذكر ، عندما تكون متماسكة وقوية وكذلك سلطة القانون والتحرير الاجتماعي والديمقراطية التي تحقق العدالة الاجتماعية والمساواة والدفاع عن الحريات وحقوق الإنسان ويرى علماء النفس الايجابي ان الخصال الشخصية الايجابية يتسارع نموها وتطورها ومن ثم تزداد الإنتاجية والإبداع .

بمعنى أن علم النفس الايجابي على المستوى الجماعي يهتم بالفضائل المدنية والمؤسسات التي من شأنها أن تدفع الأفراد لأن يعيشوا مواطنة أفضل مثل : المسؤولية، الرعاية ، الإيثار ، اللطف ، الاعتدال، التحمل، التسامح ، الالتزام بمبادئ العمل الأخلاقية ، الديمقراطية، العائلات المرتبطة .

إن المؤسسات الايجابية هي مسيرات الحياة السعيدة التي تجعل بكل أنواعها حياة ذات معنى وتجعل الفرد أشد حبا و إخلاصا لهذه المؤسسات والمجتمعات الايجابية (بشير معمرية، ص ص 153-154)

تطبيقات علم النفس الايجابي:

- * تحسين أساليب معاملة وتنشئة وتربية الأطفال لتركز على : الدافعية الداخلية ، الوجدان الايجابي ، الإبداع داخل المنازل والمدارس .
- * تحسين العلاج النفسي من خلال تطوير مداخل علاجية تركز على الأمل المعنى ، التفاؤل ، مساندة الذات .
- * تحسين الحياة الأسرية من خلال فهم ديناميات : الحب ، التفاني ، الأصالة ، الالتزام والانتماء .
- * تحسين الرضا الوظيفي عن العمل عبر مختلف مراحل الحياة بمساعدة البشر على الاندماج في العمل ومعايشة ما يعرف بخبرة التدفق وصولا إلى تحقيق انجازات مبدعة.
- * تحسين المنظمات والمجتمعات من خلال اكتشاف الظروف والشروط التي تعزز الثقة والتواصل ، الغيرية بين الأشخاص .
- * تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم وتنمية الدوافع و القيم الأخلاقية والروحية وغرسها داخل الشخصية البشرية. (محمد السعيد أبو حلاوة، 2014، ص 16)

تطبيقات علم النفس الايجابي في العملية التربوية:

يركز علم النفس الايجابي في المجال التربوي على نقاط القوة التي تعزز المرونة والسعادة وتشجيع ودعم الطلاب في المدارس على الازدهار ، كما تركز التربية الايجابية على المهارات المحددة التي تساعد الطلاب على تعزيز علاقاتهم وبناء المشاعر الايجابية وتعزيز المرونة الشخصية، وتعد التطبيقات التربوية الايجابية للتلاميذ شكل من أشكال الوقاية.

اقترح مارتن سليجمان خمس ركائز أو أسس لرفاهية وسعادة التلاميذ في المدارس وهي:

الأساس الأول : الكفاءة الاجتماعية والانفعالية

ينظر إلى التلاميذ غالبا بأنهم أكثر احتمالا للتعرض للرفاهية والسعادة والتصرف بطريقة أكثر قبولا من قبل الآخرين في البيئة المدرسية ، وذلك عندما تكون لديهم المشاعر الانفعالية الإيجابية ، والكفاءة الاجتماعية ، وأن مساعدة التلاميذ على تطوير كفاءاتهم ومهاراتهم الاجتماعية والانفعالية المتعلقة بالسعادة وهناك إجراءات تدريبية لهذا الأساس .

*مهارة المرونة والصمود: حدد مارتن سليجمان العديد من المهارات التي تساعد الأفراد لكي يصبحوا أكثر مرونة في تفكيرهم التفاضلي ، الاحترام والتعاون ، الصلابة والمرونة النفسية ، العمل بشجاعة ومهارات التكيف أو التوافق مع متطلبات البيئة المدرسية ، ومهارة التعامل مع المشكلات التي تعترض التلاميذ في حياتهم المدرسية. * المهارات الاجتماعية : مثل تقاسم المصادر التعليمية ، والمشاركة في الأنشطة المختلفة واحترام الاختلاف.

* مهارات تحقيق الشخصية : تحديد مواطن القوة والضعف لدى الفرد ، والإعداد للعمل من أجل أهداف شخصية ، وإدارة الوقت ، وحل المشكلات.

الأساس الثاني: الانفعالات الإيجابية

* مشاعر الانتماء : شعور التلاميذ بالانتماء والقبول يتفرع من المحتمل أن يتفرع عنها مشاركتهم في المدرسة بفاعلية أكثر من خلال اهتمامهم بالعمل داخل الفصول المدرسية.

* مشاعر الرضا : مشاعر التلاميذ بالرضا تتفجر عندما تكون لديهم فرص النجاح في المدرسة ، وعلى المدرسة أن تقوم بتعزيز هذه النجاحات عن طريق الاحتمال بالمتفوقين .

* مشاعر التفاؤل نحو النجاح المدرسي : بإمكان المعلم تغيير التفكير التشاؤمي والعجز لتفكير تفاؤلي .

الأساس الثالث : العلاقات الإيجابية: واحد من أهم الموضوعات في المدرسة ، دراسة السعادة والقيادة المدرسية وقوة العلاقات الإيجابية ، بهدف تسهيل مستوى الرفاهية في المدرسة.

يقول سكابس 2003 إن ثقافة المدرسة الايجابية تعزز وتسهل العلاقات الايجابية بين التلاميذ ، وتتمثل العلاقات الايجابية في المدرسة في :

* علاقة الاقران الايجابية : أن شعور التلميذ بأنه مقبول من الأقران ، ولديه تفاعلات ايجابية معهم ، قد ينمي لديه تقدير بالذات وخصوصا التلميذ المنعزل اجتماعيا.

*العلاقة الايجابية بين المعلم والتلميذ : يمكن أن تساهم العلاقات الايجابية بين المعلم والتلميذ بشكل كبير في رفاهية التلميذ وتعزيز السلوك المقبول اجتماعيا ، وتحسين مخرجات التعليم الخاصة به ، فالعديد من التلاميذ يشعرون بأنهم مدينون لمعلمهم ، فالتلاميذ الذين يعبرون عن رضاهم للمعلم يكونون أكثر نشاطا في العمل المدرسي، وأكثر تفوقا في الدراسة.

الأساس الرابع : ربط نقاط القوة ذات العلاقة بالرفاهية والسعادة

يعرف جيمرسون 2004 بأن نقاط القوة القائمة على التوجه في علم النفس التعليمي "القدرة على التصرف الطبيعي ، والتفكير والشعور بطريقة تعزز نجاح تحقيق الهدف ، وعندما ينخرط الأفراد في نقاط القوة فإن لديهم شعور أكبر بالرفاهية "

إن التآزر بين التعليم و الانفعال الايجابي غالبا ما يعزز مهارات تحقيق السعادة لدى الطلاب في المدرسة .

الأساس الخامس: المعنى والغرض: وفقا لنظرية سليجمان 2002 العجز المكتسب فإن الحياة ذات المعنى ينبغي أن تضم شيء أكبر مما نحن عليه ، وهذا يعني المزيد من وضع أهداف ايجابية لحياتنا ، فإعطاء معنى للحياة يتطلب القوة للتوافق مع متطلبات الحياة فشعور التلاميذ بالمعنى في حياتهم يتم عندما يطورون نقاط القوة لديهم واستخدامها بشكل ايجابي حتى تكون أهدافهم جديرة بالاهتمام.

إن تعزيز السعادة للتلاميذ يوفر لهم شعور بالمعنى وبالغاية من العملية التعليمية وبهذا تكون لديهم أهداف جديرة بالاهتمام. (رياض نايل العاسمي، 2015، صص 10-15)

تقنيات العلاج النفسي الإيجابي:

يعتمد العلاج النفسي الإيجابي على مجموعة من التقنيات أو الاستراتيجيات الجديدة، ومن أهمها:

غرس الامل وبناء القوة الصادة:

هذه القوة تعمل كجهاز مناعة ضد تعرض الفرد للإصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية. ومن هذه القوة المستخدمة في العلاج الإيجابي: الشجاعة، المهارة البين شخصية، الاستبصار، التفاؤل، وحل المشكلات، وتحديد الهدف، والقدرة على السعادة. * بناء نقاط القوة: إن نقاط القوة الواقعية هي سمات الشخصية الإيجابية، وتدخلات القوة هي أنشطة التي تتطوي على تحديد واستخدام وتطوير نقاط القوة .

الأدوات البحثية في علم النفس الإيجابي:

علم النفس الإيجابي له أدواته الخاصة بقياس متغيراته المختلفة ونصبو هنا لإلقاء الضوء على بعض هذه الأدوات البحثية :

* هناك أدوات أحادية البعد : مثل مقياس الحيوية الذاتية من Ryan,Deci2001

* مقياس المرونة النفسية المختصر من إعداد: Smith & al 2008

* مقياس حب الرحمة للإنسانية Fuher& Spersher 2005

* مقياس الازدهار من إعداد: Diener 2010

وهناك بعض الأدوات الثنائية الأبعاد والثلاثية : منها مقياس الشغف Marsh 2013

* مقياس الرضا Parvot & Diener 1998

* قائمة القيم العاملة والفضائل Seligman 2004 (سلامة يونس، 2015، ص51)

خاتمة:

علم النفس الإيجابي يهدف لتحقيق السعادة والرضا وجودة حياة يتنعم بها الأفراد وقد برز كتوجه جديد ، ولكن تجدر الإشارة إلى أنه لا يعني أن علم النفس كان سلبيا وأصبح ايجابيا أو أن علم النفس الإيجابي ضد علم النفس المرضي صحيح أن علم النفس قد ركز على معالجة الأمراض والاضطرابات وقد قطع شوطا كبيرا واستطاع أن يقدم حلولاً وعلاجا لتلك الاضطرابات ،وقد حان الوقت ليكمل علم النفس الإيجابي وهذا يعني أن مسيرة علم النفس اكتملت فهما وجهان لعملة واحدة ، فاتجاه علم النفس الجديد يكمل الاتجاه القديم .

قائمة المراجع:

- القرآن الكريم
- محمد نجيب أحمد الصبوة (2008) ، علم النفس الايجابي تعريفه وتاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له ، القاهرة .
- خالد محمد فرج قاسم الخنجي (2006) ، علم النفس الايجابي وتجويد الحياة ، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة ، جامعة السلطان قابوس ، مسقط .
- بشير معمري ، علم النفس الايجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الانسانية، دراسات نفسية ، الجزائر .
- محمد السعيد أبو الجواد أبو حلاوة (2014) ، علم النفس الايجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية ، مجلة العلوم النفسية ، إصدار مؤسسة العلوم النفسية والعربية، العدد 34
- مارتن سليجمان (2006) ، السعادة الحقيقية ، مكتبة جرير ، ط1 ، الرياض .
- مصطفى حجازي (2012) ، إطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الايجابي، التنوير للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت لبنان .
- سلامة يونس (2015) ، علم النفس الايجابي مفهومه ، تطوره ، مجالاته التطبيقية ورؤية مستقبلية للوطن العربي ، مجلة الشرق الأوسط لعلوم النفس الايجابي .
- رياض نايل العاسمي (2015) ، علم النفس الايجابي وتطبيقاته في العملية التربوية، مجلة نقد وتنوير -مقاربات نقدية في التربية والمجتمع ، جامعة دمشق .
- Crystal L ,Park,(2003) ,The psychology of religion and positive psychology , American psychological.
- Seligman ,M ,e, & Csikszetmihalyi,M, (2000) ,Positive psychology ;An introduction American psychologist.