

(الأصول الفلسفية لعلم النفس الإيجابي)

عبد العزيز سليمان

جامعة الجزائر-2-

ملخص:

إن أغلب الأيديولوجيات الفكرية و السياسية و معظم النظريات في مختلف المجالات المعرفية كانت نتيجة منطقية لتوجه فلسفي معين سابق لها و في الأغلب مؤسس لها، و لذلك فإننا نلاحظ أن الأفكار الفلسفية التي أسست لثقافة القرن العشرين و خصوصا الثقافة السيكولوجية في الغرب، لها أثر أعمق من أن يكون أفقا فقط و لكنه يتعدى ذلك ليصبح مصدرا معرفيا و أصلا نظريا في تكوين كل هذه المدارس السيكولوجية و من ضمنها مدرسة " علم النفس السلوكي" و " مدرسة التحليل النفسي"، و كذلك مدرسة " علم النفس الإيجابي" مع رائدها مارتن سيلغمان (1998)، و ليس غريبا التركيز على هذه العلاقة السببية، لأن ذلك هو ما يميز العقل الغربي، و الذي هو عقل تفاعلي لأقصى درجة و نفعي من حيث استفادة العلوم من بعضها البعض، و عقل تأسيسي من حيث انطلاق كل المعارف من نظريات و أفكار فلسفية سابقة لها تشكل المبادئ النظرية للعقل الغربي.

كلمات مفتاحية: علم النفس الإيجابي - فلسفة علم النفس - فرويد - مارتن سيلغمان .

Abstract :

The most intellectual ideologies, political, and most of the theories in the various fields of knowledge was a logical consequence of the trend philosophical given unprecedented and mostly the founder of her, and so we note that the philosophical ideas that founded the culture of the twentieth and especially psychological culture in the West century her deeper than a horizon only, but it goes beyond that to become a source of cognitive and originally theory in the formation of all these psychological schools, including a school "behavioral psychology" and "school of psychoanalysis", as well as a school "positive psychology" with pioneered impact Martin Salaghman (1998), is no stranger to focus on these causal relationship, because that is what distinguishes the Western mind, which is an interactive mind to the fullest extent and utilitarian in terms of science take advantage of each other, and a constituent's mind in terms of starting all Knowledge of theories and unprecedented philosophical ideas form the theoretical principles of the Western mind.

Keywords : positive psychology - the philosophy of psychology - Freud - Martin Salaghman.

ينطلق بحثنا هذا من الحكم الضمني الذي يمارسه المصطلح نفسه علم النفس الإيجابي ، حيث أن نعت الإيجابي هنا يحيل بالمقابل إلى علم نفس سلبي ، و الذي هو طبعاً يعني كل مناهج و مدارس علم النفس التي سبقت ظهور اتجاه علم النفس الإيجابي مثل المدرسة السلوكية (ذات النزعة الفيزيولوجية في التشخيص)، و مدرسة التحليل النفسي التي سنحاول أن نركز منذ الآن و طوال بحثنا هذا على الإشارة إليها باسم أحد أهم أقطابها إن لم يكن مؤسسها أصلاً و هو عالم النفس النمساوي الشهير سيجموند فرويد (1956 – 1939) و الواضح أن نقاط الاختلاف كلها تدور بالأساس حول السبب نفسه الذي كان أقوى محرض لتبلور موضوع هذا البحث، و هي مسألة السلبية و الإيجابية التي تخلق الفرق بين هاتين المرحلتين في تاريخ علم النفس و لكي نميز هدف و خطة بحثنا هذا سنحاول الانطلاق من هذا السؤال : ما مدى تأثير نزعات التشاؤم والتفاؤل الفلسفية على توجهات مدارس علم النفس المعاصر ؟

نحب أن ندلل على ميزة بحثنا هذا و الذي يبدأ من مسلمة مفادها أن أن أغلب الأيديولوجيات الفكرية و السياسية و معظم النظريات في مختلف المجالات المعرفية كانت نتيجة منطقية لتوجه فلسفي معين سابق لها و في الأغلب مؤسس لها، و عليه نريد أن نثبت أن الأفكار الفلسفية التي أسست لثقافة القرن العشرين و خصوصاً الثقافة السيكولوجية، لها أثر أعمق من أن يكون أفقاً فقط و لكنه يتعدى ذلك ليصبح مصدراً معرفياً و أصلاً نظرياً في تكوين كل هذه المدارس السيكولوجية و من ضمنها مدرسة " علم النفس السلوكي" و " مدرسة التحليل النفسي"، التي أشرنا إليها سابقاً، و كذلك مدرسة " علم النفس الإيجابي" مع رائدها مارتن سيلغمان (1998)، و التي سنبحث أيضاً في خلفياتها الفلسفية لنحدد مفاهيم السلبية و الإيجابية، و لنرصد الأسباب الحقيقية للرؤى المختلفة لكل من التوجهين.

• الحتمية بين المدرسة السلوكية و مدرسة التحليل النفسي :

بغض النظر عن اختلاف مبادئ و نظريات المدرستين السلوكية و مدرسة التحليل النفسي، فإننا نستطيع أن نرى نقاطاً مشتركة نبدأ بإيضاحها في نقطتين أساسيتين :

1- التركيز على دراسة أوجه المرض و الاضطراب النفسية و السلوكية، و تضخيم أثر المعوقات النفسية على نمو الفرد و طبيعة حياته.

2- تقوم نظريات كل من المدرسة السلوكية و مدرسة التحليل النفسي على مبدأ السيببية الميكانيكية و نزعتها الحتمية، بحيث لا تفسح مجالاً للإرادة و السلوك القاصد¹

لقد كان للمدرسة السلوكية تأثير كبير على الأوساط النفسية و على وسائل العلاج النفسي، و ذلك منذ بدايتها أوائل القرن العشرين في أمريكا على يد العالم جون واطسن (1878-1958) والذي كان يرى أنه لكي يصبح علم النفس علما حقيقيا لا بد أن يركز على موضوع يمكن لجميع العلماء ملاحظته، ورأى أن هذا الموضوع هو سلوك الكائن الحي، و عليه رفضت المدرسة السلوكية فكرة اعتبار السلوك مجرد فعل حركي، واعتبرت السلوك هو وحدة الدراسة العلمية التي يجب التركيز عليها لفهم كافة جوانب النشاط الإنساني والحيواني ، ولذلك لم تهتم بالعمليات الداخلية مثل التصور والتفكير وغيرها، واهتمت بالوظيفة التي يؤديها السلوك أكثر من الشكل الذي يتم به، و عليه تصبح الأمراض النفسية هي ما يظهر لنا من سلوكيات مضطربة فقط، كأعراض الشلل و الهستيريا و الصرع، و التي تعتمد على صورتها الفيزيولوجية أكثر من دواخلها و آثارها الداخلية العميقة.

و طبعا فإننا نلاحظ و بوضوح أن المدرسة السلوكية هي بنت الفلسفة الحسية التجريبية، التي تنطلق مما هو ملموس و محسوس و قابل للملاحظة و القياس، هذا التقليد العريق في الفكر الأوروبي الذي يرجع إلى الاتجاه الميكانيكي الذي طغى على الفلسفة و العلوم الطبيعية، و الذي " يؤكد بأن أحداث العالم لا ترتبط فيما بينها إلا برباط العلية (أو السببية) و أن الحركة هي الصورة الظاهرة في الطبيعة، و لها قوانينها الخاصة"²، و عليه فإن السلوك/الحركة هو الموضوع المهم في المجال النفسي، و النزعة الميكانيكية هنا تقابل النزعة العضوية في مجال العلوم، و حيث أن النزعة الميكانيكية تفترض أن أجزاء بنية ما (طبيعية، نفسية) تعتمد على الحركة الميكانيكية التي غايتها محصورة بالبنية فقط دون أهداف أو غايات خارجية أخرى و بذلك تنتج القوى المتنوعة داخل هاته البنية النفسية، فإن النزعة العضوية ترى في أجزاء البنية النفسية مجال لتبادل التفاعل بينها بالتداول و حسب ترتيبات معينة، أي ليس بالضرورة أن تكون العلاقة بين أجزاء البنية علاقة عليية سببية، و السبب هنا واضح و هو أن تستبعد كل خلفية أو جزء يوجي بالقصد أو الغائية التي تفترض شيئا خفيا و روحيا يناقض المبدأ العلمي و النزعة الميكانيكية، و بهذا فإن الحرية هنا تصبح أمرا غير وارد تمام وسط هذه الحتمية الميكانيكية لأن العملية النفسية خاضعة لمؤثرات فيزيولوجية منظمة و متتابعة، ناهيك عن استبعاد مفهوم الوعي بالحالة النفسية و القصد الذي يفترض في البنية النفسية.

و لا تخرج مدرسة التحليل النفسي عن هذا الإطار في تكريسها للنزعة الحتمية، حيث تفترض أن أسباب الأمراض النفسية و الاضطرابات النفسية هي نتيجة " الصراع بين الغرائز العدوانية و الغرائز الجنسية مع الأنا الأعلى"³، و في الحقيقة إن هذا الأنا الأعلى يمنع هذه الرغبات من أن تتحقق لاعتبارات أخلاقية و اجتماعية و دينية في الغالب جرى تكوينه في ضلها، وللتوضيح فإن الأنا الأعلى يعمل كمراقبة ذات خلفية أخلاقية و اجتماعية و دينية تضل تراقب هاته الرغبات المتنوعة، و تكتفي في الغالب، ذلك أنها تنتج عن غرائز بدائية و حيوانية بحته، وظيفتها تتمثل في هدفين: البقاء (الغرائز العدوانية)، و حفظ النوع (الغرائز الجنسية)، و ليس غريبا أن تتعرض هاته الغرائز للكبت من طرف الأنا الأعلى لأنها غرائز شخصية تتطلب باستمرار الإشباع العاطفي و بهذا هي فطرية و لاعقلانية، و هذه الغرائز لا تعرف القيم و تبحث فقط عن الإشباع، أي أنها لا تعي أي شيء عن الخير و الشر و تتطلب فقط الإشباع الجنسي و إنهاء الألم (الجوع / العطش / العنف)، و عندما تواجه هذه الغرائز بالإنكار فإن الفرد يصاب بالإحباط و الاضطراب النفسي المرضي .

تنطوي نظرية التحليل النفسي و نظريات (فرويد) خصوصا هنا على مستويات عديدة للحتمية، فالغرائز الكامنة و التي هي في أغلبها غير جيدة تحيل إلى افتراض شنيع و هو أن الناس ليسوا خيبرين بالطبع، فالفرد هو مخلوق عادة تحرضه غرائزه على العدوان، و لذلك فإننا نعي أن أول الميول التي يتميز بها الفرد هو ليس أن بحب الشخص الآخر وإنما أن يخاف منه بالفطرة، و سيتربص به و يتوجس من

كل حركة يقوم بها نحوه. كل توجه هو في حقيقته توجه لإشباع غريزة جنسية أو عدوانية لا محالة، و عليه فإن حتمية القوالب النفسية الجاهزة هذه ترهن الفرد في علاقات جاهزة هي الأخرى و ميكانيكية تناسب النوع البشري، و الأفظع أنها علاقات عدوانية و سلبية بالضرورة .

تتجلى الصورة السلبية لكلا المدرستين في هاته النزعة الحتمية التي تعيق أي بادرة تعديل أو إصلاح أو تطور قد يمارس على هذه البنية، فبنية النفس بهذا الشكل تتعسر بل تستحيل على التغيير نحو الأفضل، و بهذا فهي تعيق أي سبيل للسعادة، و هذا ما صرح به (فرويد) حين قال : " من الصعب على البشرية أن تحقق السعادة لنفسها"⁴، و كل ذلك بسبب النتيجة التي توصل إليها (فرويد) تحت ضغط النزعة الحتمية ، ثم إن نتائج هذه النظرية لا تترك مساحة كافية للمسؤولية التي تتبع هاته السلوكيات النابعة عن بنية نفسية بهذا الشكل، فتفقد السلوكيات شرعيتها من حيث دوافعها و من حيث نتائجها.

لعل أكبر أثر يتركه هذا التوجه في علم النفس هو نظرة الإنسان نحو نفسه، إنها نظرة قاتمة و متشائمة تجعل الفرد في حالة يأس و قنوط و اضطراب، إذ تحيل إلى لامبالاة سلبية يصبغها الفرد على نفسه و من ثم يعكسها على الحياة فتفقد الحياة نفسها معناها، و يصبح أي قصد للتغيير أو أي هدف سام أو غاية نبيلة للفرد نحو نفسه أو نحو الآخرين مجرد رغبة سخيطة تصطدم بحقيقة نفوسنا المتوحشة أصلا و العالم العدواني الذي يكونه دائما عالما .

• آرثر شوبنهاور و فرويد (من فلسفة الموت إلى غريزة الموت) :

يؤكد (فرويد) أن أكثر الغرائز التي تتحكم بالفرد هي الغريزة الجنسية، ذلك لأنها أكثر الغرائز التي تكبت دوما لدوافع اجتماعية و أخلاقية، و عليه فإن أكبر مصدر للاضطرابات النفسية و المرضية هو الدافع الجنسي، و حين نراجع التقسيم الذي خلص إليه (فرويد) من خلال دراساته و جلساته العلاجية نجد ما يلي :

-الهُو: و هو ذلك القسم الأولي المبكر الذي يظم كل ما يحمله الطفل معه منذ الولادة من غرائز اللذة و الحياة و الموت، و كثيرا ما ينطوي على دوافع متضاربة، حيث يمثل الطبيعة الابتدائية و الحيوانية في الإنسان و أيضا يشمل جميع الموروثات الحسية و العصبية و الانفعالية و البيولوجية و الفسيولوجية و الجنسية، بما فيها الغرائز التي تمثل اللاشعور، و تتميز هاته المنطقة بالفعالية و النشاط و تعمل بمبدأ اللذة⁵.

-الأنا : هو القسم الواقعي الشعوري لأنه يقف في الوسط بين الغرائز و الدوافع و البيئة المحيطة و يحاول القيام بالتوازن بينها، و يتحكم الأنا في كل البنية النفسية و يشرف على مراقبتها، وهو يسير حسب مبدأ الواقع، لأنه يفكر بالدوافع و المنطق الخارجي لا الداخلي الخاص به، و يعمل على ضمان إشباع الحاجات المختلفة للنفس، و يظهر الأنا إلى حيز الوجود بعد أن يتعرض الفرد لقيود الواقع، فيميز بين ما يرغب في الحصول عليه و ما يستطيع الحصول عليه، و هو بذلك يقوم بـ " تعديل العالم الخارجي تعديلا يقوم عليه بالنفع ... و يكتسب السيادة على الدوافع الغريزية بأن يقرر ما إذا كان يجب السماح لها بالإشباع، أو إرجاء هذا الإشباع إلى ظروف و أحيان مواتية"⁶.

-الأنا الأعلى : وهو مستودع المثاليات و الأخلاق و الضمير و المعايير الاجتماعية، أي أنه نظام إصدار الأحكام على التصرف إن كان جيدا أو سيئا، خير أو شر، أي أنه يمثل الجانب المثالي و ليس الواقعي و يسعى على الدوام لتحقيق حالة الكمال من خلال تطبيق مثاليات المجتمع

الإنساني من قيم ومثل اجتماعية ودينية والتي نقلت إلى الطفل من والديه في سن مبكرة، ووظيفة الأنا الأعلى الأساسية كبح اندفاعات الهو الجنسية والعدوانية وإقناع الأنا باستبدال أهدافه الواقعية بأخرى مثالية في السعي للكمال.

يسعى (فرويد) إلى ترتيب هاته البنية النفسية على أساس الصراع لا على أساس التفاعل و التكامل، و لذلك فإنه يتقدم في استنتاجاته إلى أقصى الحدود، و يؤكد أنه إلى جانب وجود الغرائز الجنسية و الغرائز العدوانية، فإن البنية النفسية للفرد تحوي على غريزة الموت، فيقول: " تماما و بعد تردد و تذبذب طويلين استقر رأينا على افتراض وجود غريزتين أساسيتين فقط، و هما الأيروس و غريزة التدمير .."⁷، و الأيروس هنا يحوي على غرائز حفظ الذات (العدوانية) و غرائز حفظ النوع (الجنسية) في مواجهة غريزة مضادة تماما و قوية بقدرهما في التأثير على الفرد، هاته الغريزة نتيجة الغريزة العدوانية و لكنها موجهة إلى الداخل، ضد الفرد نفسه، إذا أن العالم الخارجي يكتبها باسم القانون و الحضارة و السلم الاجتماعي، فتستدير إلى الفرد لتسعى في تدميره " و حين تمتزج غريزة الموت بالدوافع الجنسية فإنها تخلق رغبات أشد إيذاء، تلك التي تسمى: الماسوشية و السادية"⁸.

في الحقيقة يجب أن نقر أن حرب 1914 هي الحرب الأسوأ في كل تاريخ أوروبا، و التي عاصر بشاعتها (فرويد) نفسه، قد تعد المصدر الأول للنظرية التدميرية التي أقرها (فرويد) لوصف طبيعة البشر و ما تستطيع أن تفعله نوازعهم و رغباتهم من أمور بشعة و قاسية⁹ كالسعي إلى التدمير و العدم و الموت. كل هاته الأفكار و الفرضيات تصبح أهم الأفكار التي تبني الخلفية الفكرية التي ينطلق منها (فرويد)، لدرجة أن فرويد يصرح: " إن محاولة الاستعاضة عن القوة الفعلية بقوة الأفكار تبدو في الوقت الحاضر سائرة نحو الفشل و نقوم بعملية حسابية زائفة إذا نحن تجاهلنا حقيقة أن القانون كان في الأصل عنفا غاشما"¹⁰. من جهة أخرى و على صعيد المعرفة فإننا نجد الفيلسوف الألماني آرثر شوبنهاور (1788-1860) الذي كان سابقا للتحليل النفسي من خلال تحليلاته البارعة لمفاهيم من قبل: رغبة الموت، الجنون، الحصر، الكبت الجنسي¹¹ يكشف عن نزعة سوداوية في النظر إلى الحياة و معناها، و يبين مأساة الإنسان الحديث الذي انتهى إلى طريق مسدود بعد يأسه من الطوباويات و المثل التي كان ينادي بها عصر التنوير و عصر العقل الأوروبي، و بعد صدمة الإنسان الأوروبي في مدى خيرية الطبيعة البشرية التي عبرت عن أسوأ ما فيها من خلال الحروب الشنيعة التي ملأت أرجاء أوروبا طوال القرون الفائتة، فتأتي فلسفات مثل فلسفة (شوبنهاور) لتروج لليأس و العدمية و الموت. حتى (فرويد) نفسه تعود دائما على حمل كتاب (شوبنهاور) العالم إرادة و تمثلا في جيبه حين يذهب للاستراحة و المطالعة في الحداثق العامة¹²، و تصبح فلسفة (شوبنهاور) أهم مصادر (فرويد) الفكرية و خصوصا في مفهوم رغبة الموت الذي أقره (فرويد) كأحد الغرائز البشرية، حيث يقول: " إن مسألة الموت، حسب فلسفة شوبنهاور، تقف على عتبة كل فلسفة"¹³، و (فرويد) الذي تكون في الجامعة الألمانية التي تروج لفلسفة (شوبنهاور) بقوة، لا يستطيع أن ينكر تأثره بالزعة التشاؤمية لهذه الفلسفة، لذلك فإن (شوبنهاور) رسول العدمية المعاصرة و نبي التشاؤم كما يحلو لبعض الدارسين تلقيبه يكاد يجمع أغلب الباحثين على أنه أكبر المصادر الفلسفية لمدرسة التحليل النفسي.

• نيتشه و فرويد: (في عدمية المعنى و الإنسان الأعلى):

إن (فرويد) لا يخفي تأثره بالفيلسوف الألماني فريدريك نيتشه (1844-1900)، الذي كانت تحليلاته النفسية مهمة جدا، و الذي كان يعتبر نفسه أول عالم نفس حقيقي¹⁴. (نيتشه) الذي يشير إليه (فرويد) كثيرا و يستشهد بأقواله في الكثير من كتبه، تتمحور فلسفته كذلك على كم هائل من العدمية و تحقير الذات و تمجيد القوة و تأكيد مفهوم اللامعنى الذي هو جوهر العالم¹⁵، و تحليلات هذا شأنها توضح التشاؤم الكبير الذي ساد فكر القرن التاسع عشر و تؤكد على الوعي التام بأن النوازع البيولوجية و السلبية للفرد هي

التي تسير تاريخ البشرية إلى الآن، و لذلك نجد مثلا أن (فرويد) في نظرياته بصفة عامة يرجع الشعور بالذنب إلى الرغبات الجنسية حصرا، جاعلا ما أسماه بعقدة أوديب/عقدة الأب واحدة من أهم مصادر الشعور بالذنب، وهذه العقدة التي تنشأ بسبب الصراع بين الأنا الأعلى و الأنا بخصوص نزوات الهو المكبوتة و التي تكبت بسبب سيطرة هذا الأب الذي يحتكر كل الإناث في المجتمع البدائي الأول، و لذلك تبقى هاته العقدة موجودة عند كل فرد جراء غيرة الإبن على أمه من الأب ، الأم هنا تلك المرأة التي تعد الانجذاب الفطري الجنسي الأول للإبن، وبما أنه ينذر لأبيه حبا قصريا فإنه يجد نفسه في الأخير يكن تجاه أبيه مشاعر متعارضة وجدانيا، مشاعر ممتلئة بالاحترام و الهيبة من جهة و بالغيرة والكراهية من جهة أخرى، مما يولد لديه إحساسا لا شعوريا بالذنب، و تتجلى المرجعية النيتشوية بالنسبة ل(فرويد) في هذا المركز الذي يلعبه الأب وسط العائلة، حيث يصبح الأب هنا بالنسبة للإبن ما يمكن تسميته بـ (ما فوق البشر)، و يشير (فرويد) إلى أن (نيتشه) سبق إلى التأكيد على هذا النوع من التفوق الذي يسقطه البشر على بعضهم -كحالة الأب في المجتمعات البدائية و إلى الآن في اللاشعور . و الذي كان (نيتشه) يتوقعه في المستقبل فقط في شخصية الإنسان المتفوق (Übermensch)¹⁶. على صعيد المفاهيم نجد مفهوم الهو مثلا يعد مصطلحا نيتشويا بكل جدارة، و تتجلى أهمية هذا المصطلح الذي تبناه (فرويد) في وظيفته المفاهيمية الدقيقة، حيث يعمل هذا المصطلح على وصف منطقة مجهولة بالنسبة للوعي الذي يفترض انه يراقب كل الجهاز النفسي و يلم بكل أجزائه لذلك يشير (فرويد) إلى هذه السابقة المفاهيمية ل(نيتشه)¹⁷ في معرض تأسيسه لأجزاء البنية النفسية بالإضافة إلى ذلك نجد أنه من المهم التنويه بحلقات التحليل النفسي التي كان (فرويد) يقيمها و يشرف عليها بنفسه عام 1908 و التي جرى فيها قراءة و مناقشة كتاب (نيتشه) منشأ الأخلاق¹⁸ و بعض رسائله الهامة، و عليه فلنوضح أن الدور الذي تلعبه هذه التيارات الفلسفية في تكوين مبادئ التحليل النفسي لا يجب أن تكون تأسيسا للمفاهيم بالدرجة الأولى، بل هي عامل تكويني للأفق المعرفي الذي أسس لكثير من مفاهيم التحليل النفسي مثل : اللاوعي، الكبت، التعالي، الغرائز، اللذة ... إلخ، فبتصنيف هذه الأفكار الفلسفية التي مرت معنا إلى الآن في خانة المذاهب اللاعقلانية في الفلسفة، فإننا ندرك عظم اللاعقلانية التي تصبغ المفاهيم التي أقرتها مدرسة التحليل النفسي، و سواء تأملنا مبدأ اللذة عند (فرويد) أو مبدأ النقص عند ألفرد أدلر (1870 - 1937)، فإنها تظهر كلها بمثابة قوى خفية تحرك الإنسان بغير حول له و لا قوة، قوى تجعل من الفرد لعبة سلبية لا تستطيع تغيير دوافعها و لا تستطيع الخروج من تأثيرها المستمر عليها. إننا أمام تقليد فكري واحد، و حيث أن الحياة التي ترجع مبادئها لأسباب لا عقلانية تكون في الحقيقة فاقدة لكل إرادة و قدرة على القصد و التغيير، فهي حتما تؤكد على استحالة النمو النفسي و التطور الواعي، و تهدم أي مشروع لتفعيل الفضائل البشرية .

• "علم النفس الإيجابي" و حركة التمرد على التحليل النفسي :

علم النفس الإيجابي (Positive Psychology) بدأ كحركة على يد (مارتن سيلغمان)، رئيس جمعية أطباء النفس الأمريكيين سنة 1998، و نجد (سيلغمان) يعبر عن امتعاضه من طريقة النظر السلبية التي كانت تميز مناهج مدرسة التحليل النفسي و التي ركزت دائما على مختلف صيغ الخطأ أو الخلل في بنية الشخصية الإنسانية بدلاً من التعامل مع صيغ وممكنات التميز والصواب والإيجابية داخل بينة هذه الشخصية، فيقول : " كان هناك قلق حقيقي في ذهني حول التركيز الكلي على اكتشاف النقائص و علاج القصور"¹⁹، و لذلك فإنه حاول وبعيدا عن التسويقات المثالية و الواقعية و حتى العلمية أن يدرك ما هي العوامل التي تجعل أناسا معينين يملكون قدرات عازلة تقيهم من العجز و الانهيار و اليأس، بينما توجد فئة أخرى تقع عاجزة تماما أمام أول مشكلة في الحياة.

للهولة الأولى يظهر أن هذه النقلة الكبيرة في التقليد النفسي تعني أن الانتقال وقع على مستوى النظرة و ليس على مستوى موضوع النظر، أي أن النظرة الإيجابية هي التي حلت محل النظرة السلبية، و عليه تصبح المسألة مسألة تغيير خلفيات بغض النظر عن بقاء الموضوع المدروس. إننا هنا نتكلم عن تأثير خلفية أدت إلى هذه النظرة المتفائلة، أو بالأحرى النظرة التي تركز على جوانب الإيجابية بدل الجوانب السلبية في النفس، خلفية نميل إلى حصرها في أفكار فلسفية مختلفة، سنحاول دراستها مع توضيح مختصر و مفيد لمبادئ و أهداف علم النفس الإيجابي .

• علم النفس الإيجابي ونظرية السعادة عند أرسطو:

إن أرسطو (322 – 384 ق. م.) يعتقد أن كل فعل وسلوك يقوم به الإنسان يهدف إلى تحقيق خير ما، وأن السعادة تعني الخير الأعظم والفضيلة الكاملة، وهي وحدها دون غيرها تؤثر لذاتها بل ما عداها من خيارات وفضائل تؤثر لأجلها، وهكذا ترتبط السعادة بالفضيلة حيث إنها فعل الإنسان بحسب الفضيلة التامة، وسعادة الإنسان تكون في التفلسف والتعقل الذي تمارسه النفس العاقلة من الإنسان، وأكد أرسطو على أن الإنسان السعيد لا يمكنه أن يعيش بمفرده، بل إنه كائن اجتماعي بطبعه، والأصدقاء يعينون الإنسان على بلوغ السعادة، وأما الخيارات الخارجية فهي من العوامل المساعدة فحسب لتحقيق السعادة للإنسان، لقد تناول أرسطو مسألة السعادة أو نظرية السعادة في أكثر من مؤلف من مؤلفاته لكنه أفرد لها في مؤلفه الأخلاق النيقوماخية²⁰ مساحة كبيرة، وبحث عما إذا كانت السعادة مرتبطة بالنفس الشهوية أم الغضبية أم العاقلة، وما إذا كانت السعادة تكون للحيوانات مثلما هي تكون لكافة بني الإنسان وعما إذا كانت السعادة تكون في ما هو مادي أم في ما هو روحي، أعنى هل السعادة تكون في الخيارات الخارجية كالحسب والنسب والمال أم أنها تكون في التعقل، وهل السعادة تكون في الدنيا فحسب أم لها وجود في عالم ما بعد الموت.... إلخ، ولما كانت السعادة مرتبطة بالفضيلة عند أرسطو، سعى في كتابه إلى تأسيس و تقسيم و ترتيب الفضائل التي يجب أن يتحلى بها الفرد، والتي يمكن أن نجد معناها الخالص في مفهوم يركز عليه (سيلغمان) كثيرا و هو مفهوم الإيديمونيا (Eudemonia)، هذه الكلمة التي تتكون من مقطعين اثنين، الأول (Eu) و الذي يعني الطيبة أو حسن الحال، بينما المقطع الثاني (demonia) و الذي يعني الملاك الحارس، أي وفرة النعمة، و الشاهد أن " (سيلغمان) درج على تكرار هذا للتعبير اليوناني في كل كتبه تحت ترجمة السعادة، و عليه يجعل السعادة غاية كل إنسان"²¹، و التعبير اليوناني (الإيديمونيا) يحمل مفاهيم للسعادة متنوعة تبعا للمدارس المختلفة في الفلسفة اليونانية، حيث نجد الفلسفة الأبيقورية²² تربط السعادة باللذة الحسية، بينما تراهن الفلسفة الرواقية²³ على الأخلاق النبيلة و الفضائل المصيرية التي تساعد الفرد على التصالح مع الواقع المأساوي و المصير المأساوي للبشر (الموت)، و لكن علم النفس الإيجابي ركز على المفهوم الأرسطي أكثر لأنه يربط السعادة بالممارسة و تفعيل الفضائل²²، أي الحياة بأحسن طريقة ممكنة، و تحت تأثير هذه القاعدة الأرسطية في السعادة يبني (سيلغمان) نظريته في السعادة و يجملها في أربعة مستويات هي كالتالي :

- 1- الحياة السارة (Pleasant life) : و هي قاعدة الهرم، و التي تعني بالمسرات الذاتية و إشباع الرغبات الفردية الاستهلاكية التي ترغب في لذائد الحياة العادية، إضافة إلى تحقيق متع الهوايات و الاهتمامات الفردية .
- 2- الحياة الطيبة (Good life) : و هذا المستوى يعني بتفعيل الدوافع الداخلية للنجاح و العمل و التطور، أي هي الحياة التي يصبح فيها الفرد راغبا في البناء و النجاح و التطور، مدركا لمهاراته و طرق تفعيلها ضمن قدراته و واقعه، بحيث يحقق ذاته من خلال إنجازات و مشاريع مهمة بالنسبة إليه .

3- الحياة ذات المعنى (*Meningful life*) : و يحيل هذا المستوى الفرد إلى نطاق السعادة التي تتحقق بالمشاركة و الانتماء إلى قضايا كبرى وجودية و إنسانية و حتى سياسية، التي تجعل الفرد يسمو بأهدافه و سعادته إلى مستوى كوني اسع، تدخل في هذا المستوى قضايا النضال السياسي و الإنساني و الفني .

4- الحياة المليئة (*Full life*) : في هذا للمستوى الأخير يحصل التوازن الكامل بين قوى الاقتدار الذاتي و مكونات الحياة الواقعي، هذا التوازن هو الذي يوفر الانسجام العام بين الفرد و ذاته و الكون، و بذلك تصبح السعادة واقعا عمليا لا شعوريا فقط، تصبح الحياة في جوهرها نظرة إيجابية عامة للماضي و الحاضر و المستقبل، إنها في الأخير حياة ممتلئة²³.

• علم النفس الإيجابي و علم النفس الإنساني :

لقد برزت كتابات سيكولوجية مبكرة حاولت فيما يبدو تصحيح هذه النظرة المرضية و السلبية التي خلقتها مدرسة التحليل النفسي، وكمثال على ذلك كتابات عالم النفس والفيلسوف الأمريكي وليام جيمس (1842-1910)²⁴ ، و التي أكد من خلالها على أن السعادة هي بؤرة الحياة الإنسانية السوية ويمكن أن يسقط على من يسعون إلى السعادة ويتمتعون بها وصف الأصحاء نفسياً، ثم تبعه الكثير من علماء نفس المدرسة الإنسانية مثل أبراهام ماسلو (1908-1970)²⁵ ، و كارل روجرز (1902-1987)²⁶ حيث صاغوا وطوروا نظريات وتطبيقات ناجحة تتضمن التأكيد على تحقيق وتنمية السعادة الإنسانية. يتميز التوجه الإنساني بأنه يعطي للحرية و القصد حيزا كبيرا في البنية النفسية، و بعيدا عن عوامل و أدوات الجبر و الحتمية التي روجت لها مدرسة التحليل النفسي، فإن التوجه الإنساني يؤكد على ميزة النماء التي تميز الكائن الإنساني، و التي تدفعه نوازع إيجابية بالأساس عكس النوازع العدوانية و الرغائية (من رغبة) ، هاته النوازع الإيجابية حين تعاق أو تكبت تستعوض بزعجة عدوانية دفاعية²⁴ لا هجومية كما يتصور التحليل النفسي، و كل ذلك حصرا على عرقلة النمو و العطاء و الإنتاج، لا استباقا للعدوان و التدمير و الفناء.

ضمن هذا التوجه الإنساني في علم النفس نجد أيضا أهم رواده فكتور فرانكل (1905-1997) طبيب الأعصاب والطبيب النفسي النمساوي، وأحد الناجين من المحرقة النازية ضد اليهود، و تكمن فرادته في تأسيس ما يسمى بالعلاج بالمعنى (Logotherapy) ، الذي هو شكل من أشكال العلاج النفسي الوجودي/المعرفي . يصف (فرانكل) في كتابه الشهير الإنسان يبحث عن المعنى²⁵ تجربته كسجين في معسكرات الاعتقال النازية، والتي قادته إلى اكتشاف المعنى في كل أشكال الوجود، حتى في الأشكال الأشد قسوة و هزيمة، و بالتالي إلى اكتشاف دافع للاستمرار بالحياة، و أصبح (فرانكل) شخصية أساسية في مجال العلاج النفسي الوجودي، و مصدر إلهام كبير لعلم النفس الإنساني. و العلاج بالمعنى هنا حين يركز على مفردة المعنى أو مشكلة إرادة المعنى فإنه يوازي مركزية مفهوم اللذة في نظرية (فرويد) حيث يصبح الهم الرئيسي و مصدر الاضطراب و المرض هنا هو فقدان المعنى، و يستلهم علم النفس الوجودي المنهج الظاهراتي لصاحبه الفيلسوف الألماني إدموند هوسرل (1859-1938)، هذا المنهج الساعي إلى إدراك المتعاليات في عملية الوعي الإنساني .

• الوجودية و علم النفس الإيجابي :

تبقى المدارس و التيارات التي تناولناها في السابق مقدمات منطقية – إن صح التعبير- لعلم النفس الإيجابي، أي أنها تؤسس للمنهج و المفاهيم ذاتها التي يبني عليها علم النفس الإيجابي مفاهيمه، و لكننا حين نتساءل عن سبب هذا التحرر المفاجئ من قبضة الحتمية و

التشاؤم التي تهيمن على النظرة السيكولوجية المعاصرة، فإننا نسأل عن الأفق الفلسفي الذي بتغيره تتغير هاته النظرة، و هنا تظهر الحرية بمثابة النابض الذي يحرك هاته التيارات كلها، الحرية بوصفها قيمة فلسفية يراهن عليها الفكر الأوروبي المعاصر ضد الحتميات النفسية والاجتماعية والتاريخية، و إذا أردنا البحث عن هاته القيمة في الفكر الغربي نجد مثالين مهمين لمفكرين ذوي توجهات فلسفية و سيكولوجية نرى أنهما ألهما البحوث النفسية مفاهيم الحرية و النماء النفسي التي ينطلق منها علم النفس الإيجابي .

1- إريك فروم (1900-1980) : عالم النفس و الفيلسوف الألماني، و (فروم) رغم انتسابه لمدرسة التحليل النفسي إلا أنه بدأ بالتراجع عن الكثير من مفاهيمها و نقدها²⁶، و أسس لنفسه نظرة سيكولوجية متميزة تأخذ مفاهيم مثل الحرية و القابلية للنماء و التطور قواعد سيكولوجية أولية، و عليه يحيل (فروم) مركزية الصراع النفسي من المركز القديم الذي أقرته التقاليد النفسانية (صراع الغرائز) إلى مركز خارجي نوعا ما و هو التبادلية بين الفرد و المجتمع، حيث الفرد كائن في مجتمع له ثقافة يتعامل فيه مع الآخرين باعتمادية متبادلة.

يحاول (فروم) في كتابه الخوف من الحرية (1941)²⁷ أن يحلل سيكولوجية الإنسان المعاصر الذي يتبرأ من حريته المطلقة و يحاول أن يدرج نفسه تحت قوالب و تنظيمات اجتماعية و أيديولوجية معينة هروبا من حريته، و ذلك لخوفه من المسؤولية المترتبة عن هذه الحرية المطلقة، و حيث أن (فروم) ينطلق من مفهوم خاص للكينونة الإنسانية²⁸ و ما تتميز به من حرية مطلقة و مسؤولة عن كل خياراتها و أفعالها و كذلك عن أشكال وجودها في هذا العالم، إضافة إلى مسؤوليتها الكاملة على نوع العلاقات المتبادلة بينها و بين الآخرين، و يحدد فروم لهذه الكينونة ست حاجات أساسية هي : الحاجة للإرتباط الحاجة للنمو، الحاجة للانتماء، الحاجة للهوية، الحاجة للإثارة، الحاجة إلى معتقد يعمل كإطار للتوجيه. نجد لدى فروم ما يسمى بـ النجاح المجتمعي و الذي يصنعه المجتمع أو العلاقات المجتمعية التي تعرض الفرد على النجاح و لا تسمح له بإبراز أي ضعف أو تراجع أو استسلام، و هنا تنقلب الحتمية المجتمعية إلى عامل تطور و نمو بحسب ما تقره هاته الكينونة، حيث أنها هي التي تختار لنفسها طريقة التبادل المجتمعي التي تناسبها، إما تفاعلية أو إستلابية²⁹ يفقد فيها الفرد حريته و إيجابيته باختباره .

2- جان بول سارتر (1905 – 1980) : الفيلسوف الوجودي الفرنسي المشهور، و الذي رغم توجهاته الفلسفية الخالصة إلا انه اهتم بالمباحث السيكولوجية الإنسانية، ليبتكر ما يسمى بـ التحليل النفسي الوجودي و ذلك لأن الوجودية كمذهب فلسفي تبحث في وجود الإنسان و عمليات وعيه و تفاعله مع حاجاته و مع من حوله، وعلينا أن نوضح منذ البداية أن المبدأ الأول للتحليل النفسي الوجودي عند سارتر هو رفضه مسلمة (اللاشعور) عند (فرويد) حيث تستند وجوديته بشكل أساسي على المبادئ الفنومولوجية المتعلقة بالوعي والقصدية، و التي تفترض أن الوعي هو الحالة العامة للإنسان ، بل و الوحيدة، فلا وجود لأي عمليات بين الفرد و العالم و الآخرين تقوم خارج حدود الوعي الفردي بها، و بقدر ما أن الوعي قصدي، أي وعي مرتبط بموضوع ما (بالنفس أو بآخرين أو بالأحداث) فإن ما يتبدى للوعي لابد وأن يدخل في نطاق هذا الوعي ويصبح جزءا منه³⁰، و بذلك فليس هناك احتمال لوجود أي فعل أو أي قصد في منطقة تسمى باللاوعي أو تحت الوعي.

إن الافتراض السائد لفكرة اللاشعور كمجال داخل النفس، يحوي مكبوتات مقموعة لأسباب قيمية خارجية، هذا التصور ينتهي بغير قصد إلى افتراض أن هناك جهاز رقابة يكبت الخبرات في لاشعور غير معروف وغير قابل للمعرفة، في معظم الأحوال مثل هذا التصور يتعارض من وجهة نظر سارتر و مع الحقائق السليمة للأمور:

1- فمثل هذا الرقيب (الذي هو جانب أو جزء لا يتجزأ من الشخص)، و الذي يفرز الخبرات الواجب كتبها عن غيرها " لا بد أن يكون واعيا بشكل ما بما يجب كبته"³¹، ثم يقوم بهذه المهمة، وهذه عملية واعية وفي نطاق الوعي.

2- أما إذا افترضنا أن هذه العملية تتم بواسطة قوى خارجة عن نطاق الوعي الإنساني ومستقلة عن اختياره الحر تكبت الخبرات بشكل عشوائي، فان هذا يصبح تصورا ميكانيكيا يحول الإنسان إلى نوع غريب من الآلات أو الروبوت، مثل هذا الإنسان الآلي ليس له اختيار في أن يصبح مريضاً بقدر ما هو غير واع بالقوى التي تحركه وتدفع سلوكه، وهو بالتالي خالي المسؤولية وغير قادر على أن يختار غير ما هو عليه، مثل هذا التصور يختزل الوجود الإنساني إلى مستوى أدنى بكثير من حقيقته وهو ما ترفضه وجودية (سارتر)، والبيديل الذي يقدمه سارتر لمفهوم اللاشعور هو مفهوم (سوء الطوية/ الخداع النفسي)، فالقضية ليست أن الإنسان "لا يعرف" (أي لا يعرف دوافع اختياراته وأفعاله المدفونة في اللاشعور) وإنما هو لا يريد أن ينظر ويرى، أي لا يريد أن يعرف.

و عليه فإن (سارتر) و المذهب الوجودي بصفة عامة كان مرحلة مهمة جدا في الفكر الغربي المعاصر، مرحلة أسست للحرية النفسية بعدما ربطت مختلف الإيديولوجيات والعقائد، كالماركسية والفرويدية والدارونية³²، قَدَرَ الفرد بقوى مستقلة عن إرادته، كصراع الطبقات والحواجز اللاواعية أو البقاء للأنسب، وفشلت في إقناع الإنسان بوجود السعادة، و بذلك فتحت الأفق المغلق سابقا بالزعات الحتمية و الميكانيكية لتؤسس للمدارس النفسية الجديدة كمدرسة علم النفس الإنساني و مدرسة علم النفس الإيجابي .

● مارتن سيلغمان و علم النفس الإيجابي :

يشير سيلغمان (م 1942) إلى أنه قد حان الوقت لإعادة إحياء مفهوم الطَّبع كمبدأ أساسي للدراسة العلمية حول السلوك البشري. من أجل ذلك، عمل و بمساعدة فريق من الباحثين، على وضع تصنيف للعناصر الإيجابية في القوى الفكرية والفضائل، والتركيز عليها أكثر من الاضطرابات النفسية. وهكذا وُضِعَتْ لائحة بأربعة وعشرين عنصراً، موزَّعة على ستِّ فئات عامة هي: الحكمة والشجاعة والحب والإنصاف والاعتدال والروحانية. وقد عمَّق الفريق أبحاثه العيادية بقراءة أعمال حول الحكمة الآتية من مختلف بقاع العالم، بدءاً بأفلاطون وأرسطو و لاو-تسُه، وصولاً إلى التلمود وتوما الأكويني و القرآن، مروراً بكانط و الفلسفة الألمانية³³، كل هذا يشير إلى أن مختلف الديانات و التعاليم الفلسفية و الاجتماعية حاولت الجواب عن مسألة السعادة عند الإنسان، وما الذي يولد أو يزيد من هذا الشعور لديه، و عليه يضيف (سيلغمان) أن علم النفس الإيجابي لا يأمر بل يوصي، وهو لا يفرض الصفات التي يجب تبنيها، بل يصوِّر لنا نتائج خياراتنا، و عليه تصبح مهمة علم النفس هي فهم وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد، المؤسسات، والمجتمعات من الازدهار، وذلك من خلال توظيف أفضل ما في الطرق العلمية و العملية لدراسة مشكلات البشر وتخليصهم من صور المعاناة النفسية، و ذلك بتجنب التركيز على الصور المختلة أو المرضية للنفس البشرية، و لكن بالتركيز على ما في الإنسان من مكامن قوة وفضائل إيجابية³⁴، ويؤمن أنصار علم النفس الإيجابي بأن الكشف عن هذه المكامن والفضائل وتعهدا 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.

نخلص إلى نتيجة هامة، و هي أن الأفق الفلسفي العام لعصر ما، هو في الحقيقة ما يصبغ كل مجالات العلوم بصبغته، و كما رأينا تأثير التيارات الفلسفية المتشائمة و العدمية كفلسفة (شوبنهاور) و فلسفة (نيتشه) على مفاهيم مدرسة التحليل النفسي، فإننا رأينا أيضا كيف أن التيارات الفلسفية مثل أرسطو و مثل علم النفس الإنساني و الوجودية عند (فروم) و (سارتر) أثرت هي أيضا في مبادئ

علم النفس الإيجابي، و كل ذلك من حيث تغيير نظرتنا إلى الإنسان و إلى الحياة، هاته النظرة و التي يمكن تسميتها بالتفكير السلبي، هي في الواقع ما يؤسس لأغلب مفاهيمنا العلمية و النفسية و الدينية و الاجتماعية، و لقد وعت مدرسة علم النفس الإيجابي إلى هذه الأهمية التي يحوزها نوع التفكير، و لذلك ركزت على هذا الجانب و كونت مجموعة مناهج و قواعد لتطوير الحس الإيجابي لدى البشر، لأنه هو السبيل الأقوى إلى السعادة، و لأنها تؤمن أن نوعية تفكيرنا هي ما يؤسس لشكل حالتنا النفسية و حالة علاقاتنا الاجتماعية بصفة عامة

الهوامش:

- مصطفى حجازي، إطلاق طاقات الحياة (قراءات في علم النفس الإيجابي)، دار التنوير، بيروت، لبنان، 2012 ص 1.29
- م. بوخينسكي، الفلسفة المعاصرة في أوروبا، تر: عزت قرني، المجلس الوطني للثقافة و الفنون، الكويت، 1992، ص 2.22
- إطلاق طاقات الحياة (قراءات في علم النفس الإيجابي)، مرجع سابق، ص 3.29
- ⁴ سيجموند فرويد، كتاب الحب و الحرب و الحضارة و الموت، تر: عبد المنعم الحفني، دار الرشاد، الإسكندرية، مصر، 1992، ص 58.
- ⁵ أنظر: سيجموند فرويد، الموجز في التحليل النفسي، تر: سامي محمود علي، دار الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، مصر، 2000 ص 26.
- نفس المرجع ص 6.27
- نفس المرجع ص 7.30
- ⁸ إريك فروم، تشريح التدمير البشرية، تر: محمود منقذ الهاشمي، دار منشورات وزارة الثقافة، دمشق، سوريا، 2006، ج 01، ص 55.
- ⁹ إريك فروم، أزمة التحليل النفسي، تر: طلال عتريسي، المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر، بيروت، لبنان، 1988 ص 42-43.
- سيجموند فرويد، أفكار لأزمة الحرب و الموت، تر: سمير كرم، دار الطليعة، بيروت، لبنان، 1977، ص 10.51
- ¹¹ العالم إرادة و تمثلاً (1818) هذا الكتاب هو عمل أرتور شوبنهاور (1788-1860) الخالد في تاريخ الفلسفة، يعبر عن فلسفته في الإرادة باعتبارها جوهر الحياة و الوجود؛ فالعالم في ظاهره هو ما يبدو متمثلاً لنا؛ أي كموضوع لمعرفة، و حتى جسمنا يبدو - من جهة ما - موضوعاً من بين موضوعات هذا العالم. ولكننا نعرف أيضاً أننا شيء ما آخر بخلاف ذلك؛ فنحن نعرف أنفسنا في حقيقتها باعتبارها إرادة؛ فالإرادة هي أصل الحياة و الوجود نفسه.
- ¹² فاليري ليبين، فرويد التحليل النفسي و الفلسفة الغربية المعاصرة، تر: تيسير كم نقش، دار الطليعة الجديدة، دمشق، سوريا، 1996، ص 12.
- نفس المرجع، ص 13.12
- فريدريك نيتشه، هذا هو الإنسان، تر: علي مصباح، منشورات الجمل، برلين، ألمانيا، 2003، ص 74 - 75.
- ¹⁵ جيانى فاتيمو، نهاية الحداثة (الفلسفات العدمية و التفسيرية في ثقافة ما بعد الحداثة)، تر: فاطمة الجيوشي، منشورات وزارة الثقافة، دمشق، سوريا، 1998، ص 23.

- أنظر: نيتشه، هكذا تكلم زرادشت، تر: فليكس فارس، مطبعة جريدة البصير، الإسكندرية، ط 1، 1938. 16
- سيجموند فرويد، الأنا والهو، تر: محمد عثمان نجاتي، دار الشروق، ط 4، بيروت، لبنان، 1982، ص 41. 17
- فرويد التحليل النفسي و الفلسفة الغربية المعاصرة، مرجع سابق، ص 12. 18

• **ألفرد أدلر (1939 – 1970)**، هو طبيب عقلي نمساوي، مؤسس مدرسة علم النفس الفردي، اختلف مع (فرويد) بالتأكيد على أن القوة الدافعة في حياة الإنسان هي الشعور بالنقص والتي تبدأ حالما يبدأ الطفل بفهم وجود الناس الآخرين والذين عندهم قدرة أحسن منه للعناية بأنفسهم والتكيف مع بيئته، و من اللحظة التي ينشأ الشعور بالنقص فيها الطفل يكافح للتغلب عليها، ولأن النقص لا يحتمل الآليات التعويضية و ذلك ما يؤدي لظهور اضطرابات عصابية أنانية وإفراط تعويض وانسحاب من العالم الواقعي ومشاكله.

مارتن سليغمان، السعادة الحقيقية، ، ترجمة مشتركة، مكتبة جرير، الرياض، السعودية، 2006، ص 22. 19

20 أرسطاطاليس : الأخلاق النيقوماخية، ترجمة إسحاق بن حنين، حققه وشرحه وقدم له د. عبد الرحمن بدوي، ط 1، وكالة المطبوعات، الكويت، 1979 م.

إطلاق طاقات الحياة (قراءات في علم النفس الإيجابي)، مرجع سابق، ص 31. و التسويد من عندنا. 21

•• **الأبيقورية أو المذهب الأبيقوري يُنسب إلى (أبيقور) (340 ق.م. - 270 ق.م.)**، وقد ساد ستة قرون، وهو مذهب فلسفي مؤداه أن اللذة هي وحدها الخير الأسى، والألم هو وحده الشر الأقصى، ويفر اللذة الحسية لأن الإنسان كالحَيوان يسعى إلى لذائذه بفطرته، ولكنه حوّل اللذة الحسية إلى مذهب في الزهد، فاللذة عنده تجمع بين الزهد والمنفعة، وقد دعا إلى الحياة السعيدة دون أن تستبعد الإنسان شهوته، وهو بذلك يؤثر اللذات العقلية والروحية في اللذات الجسمية والحسية.

••• **الرواقية نسبة إلى المدرسة التي أنشأها (زينون) (264-336 ق.م.** "بمدينة أثينا أوائل القرن الثالث قبل الميلاد واستمر هذا المذهب مزدهرا حتى القرن الرابع الميلادي. بدأت في اليونان ثم امتد إلى روما. اعتقد الفلاسفة الرواقيون أن لكل الناس إدراكاً داخل أنفسهم، يربط كل واحد بكل الناس الآخرين وبالحق. الإله الذي يتحكم في العالم. أدى هذا الاعتقاد إلى قاعدة نظرية للكون، وهي فكرة أن الناس هم مواطنو العالم، وليسوا مواطني بلد واحد، أو منطقة معينة. قادت هذه النظرة أيضاً إلى الإيمان بقانون طبيعي يعلو على القانون المدني ويعطي معياراً تقوّم به قوانين الإنسان. ورأى الرواقيون أن الناس يحققون أعظم خير لأنفسهم، ويبلغون السعادة باتباع الحق، وبتحرير أنفسهم من الانفعالات، وبالتركيز فقط على أشياء بوسعهم السيطرة عليها.

إطلاق طاقات الحياة (قراءات في علم النفس الإيجابي)، مرجع سابق، ص 32. 22

نفس المرجع ص 32 – 33. 23

•••• **وليم جيمس (1842- 1910) فيلسوف أمريكي ومن رواد علم النفس و الفلسفة** كتب كتاباً مؤثرة في علم النفس الحديث وعلم النفس التربوي، وعلم النفس الديني والتصوف، والفلسفة البراغماتية، وهو فيلسوف الحرية، له العديد من المؤلفات منها: إرادة الاعتقاد، مبادئ علم النفس، البراغماتية، تنوع الخبرة الدينية.

•••• **ابراهيم ماسلو (1908 – 1970)**، عالم نفس أمريكي، اشتهر بنظريته تدرج الحاجات، حصل على بكالوريوس في الآداب (1930)، وحصل على الماجستير في الآداب عام (1931)، ودكتوراه في الفلسفة عام (1934)، من مؤلفاته: الدافعية و الشخصية (1954)، أبعد

ما تستطيعه الطبيعة البشرية (1972)، أسس لنظرية التراتبية في تحقيق الحاجات البشرية و هذه الحاجات والدوافع تحقق السعادة بإشباعها وفقاً لأولوياتها في النظام المتصاعد هي: 1/ الحاجات الفيزيولوجية - 2/ حاجات الأمان - 3/ حاجات الحب والانتماء.

***** كارل روجرز (1902 - 1987) عالم نفس أمريكي هام، قام مع (ابراهيم ماسلو) بتأسيس التوجه الإنساني في علم النفس السيريري، اعتقد روجرز أن الدافع الأساسي لأفعال البشر هو الرغبة في التحقيق الذاتي وأن المشاكل النفسية تأتي من عدم التلاؤم بين "الذات" و"الذات المثالية" و"الذات العملية" ويمكن تلافي عدم التلاؤم هذا عن طريق تربية تشدد على التقبل غير المشروط، الاستعداد لتقبل شرعية مشاعر الإنسان وأحاسيسه. بحسب روجرز فإن الفجوة بين المسموح به وبين الإحساس الذاتي قد يؤدي إلى الكبت. قام روجرز بالتشديد على مساوئ الكبت مثله مثل (فرويد) ولكنه اختلف عن (فرويد) بقوله أن الكبت ليس أمراً محتماً، ويختلف روجرز عن (فرويد) أيضاً بنظرته المتفائلة للطبيعة الإنسانية.

مصطفى حجازي، إطلاق طاقات الحياة (قراءات في علم النفس الإيجابي)، مرجع سابق، ص 29.24

فكتور فرانكل، الإنسان يبحث عن المعنى، تر: طلعت منصور، دار القلم، الكويت، 1982.25

26 و نجد ذلك أبرز ما يكون في كتابه (أزمة التحليل النفسي)، و الذي هو عبارة عن مقالات نقدية حول (فرويد) و(ماركس) وعلم النفس الاجتماعي.

27 إريك فروم، الخوف من الحرية، تر: مجاهد عبد المنعم مجاهد، المؤسسة العربية للدراسات و النشر، بيروت، لبنان، 1972

28 إريك فروم، فن الوجود (التملك أم الكينونة)، تر: إيناس نبيل سليمان، دار الحوار للنشر و التوزيع، اللاذقية، سوريا، ط1، 2011.

إريك فروم، الإنسان المستلب و أفاق تحرره، تر: حميد لشهب، دار فيديبرانت، الرباط، المغرب، بدون تاريخ.29

30 خديجة العزيمي، التحليل النفسي الوجودي وفينومولوجيا الانفعال والتخيل عند سارتر، دار الشروق للنشر و الإعلان، عمان، الأردن، 2014، ص 22.

نفس المرجع، ص 25.31

أنظر: مارتن سيلغمان، السعادة الحقيقية، مصدر سابق، ص 127.32

نفس المصدر، ص 132.33

مصطفى حجازي، إطلاق طاقات الحياة (قراءات في علم النفس الإيجابي)، مرجع سابق، ص 27.34