

علم النفس الإيجابي: ماهيته، أسسه وافتراضاته، تطبيقاته.

د. محمود عبده حسن محمد العزيري

ملخص البحث

يهتم علم النفس الإيجابي بالدراسة العلمية لمكامن القوة والفضائل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار والرفاهية والتطور، أي أنه يهتم بدراسة كافة مكامن القوة لدى البشر، ودراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في بواطن الاضطرابات النفسية والسلوكية، إضافة إلى دراسة كل العوامل الفردية، والاجتماعية، والمجتمعية التي تجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تُعاش، فعلى المستوى الذاتي أو الشخصي 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)؛ التدفق والسعادة (في الحاضر). وعلى المستوى الفردي، يتعلق علم النفس الإيجابي بدراسة وتحليل السمات الإيجابية للفرد مثل: القدرة على الحب والعمل، البسالة والجرأة، مهارات العلاقات الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين، الإحساس والتذوق الجمالي، المثابرة، التسامح، الأصالة، الانفتاح العقلي والتطلع للمستقبل، الشغف الروحي، الموهبة العالية، والحكمة. وعلى مستوى الجماعة، يدور علم النفس الإيجابي حول الفضائل والمؤسسات المدنية التي تحرك الأفراد تجاه المواطنة الصالحة، المسؤولية، التواد مع الآخرين والاهتمام بهم، الإيثار، الأدب

والأخلاق، الاعتدال التحمل، وخلق العمل. وتتركز مجالات البحث في علم النفس الإيجابي في الآتي: أ. الخبرة الإيجابية الذاتية أو المشاعر الإيجابية: حيث يتم دراسة موضوعات نفسية قوية في حياة الإنسان كالحب والمودة والرحمة في الماضي والحاضر والمستقبل. ب. السمات الإيجابية للفرد: وبصورة رئيسية دراسة القوى والفضائل والقدرات والأنشطة، والسمات الشخصية الإيجابية والعبقرية والموهبة والقدرات المعرفية، والشجاعة والاستبسال والقيادة والشكر والامتنان والمعروف والكرم والتكامل والأصالة والقدرة على تلقي الحب ومنحه، بمعنى أن مجال علم النفس الإيجابي على المستوى الفردي يهتم بالسمات الفردية الإيجابية مثل القدرة على الحب والعمل والحساسية للجمال وتذوقه، والمثابرة والصفح والرحمة والأصالة والذهنية المستقبلية والروحانية والموهبة العالية والحكمة وفاعلية الذات وتحقيق الذات والإبداع والذكاء الوجداني والتفهم الوجداني والسلوك الاجتماعي الإيجابي والتصميم الذاتي والصلابة. ج. دراسة الحياة ذات المعنى: وهي التي تحققها مؤسسات التطبيع الاجتماعي المتمثلة في الأسرة والجيران والأقارب والمدرسة الجامعة والنادي والمسجد والأقران والزملاء والأصدقاء والحي والمجتمع بأسره وما يشيع فيه من ثقافات معينة، حيث أن هناك رقابة داخلية يتولاها الضمير، ورقابة خارجية تتولاها مؤسسات التطبيع الاجتماعي سائلة الذكر

Abstract

Positive Psychology: what it is, its foundations , assumptions, and applications.

Dr. Mahmood Abdo Hasan Al-Azizi
Positive psychology is concerned with the scientific study of the strengths and the factors that enable individuals, institutions and societies to flourish, prosperity and development, that is, it is interested in studying all the strengths of human beings and studying everything that would prevent people from falling into the clutches of psychological and behavioral disorders. Social, and societal factors that make human life worthy of living. At the self or personal level, it is interested in studying and analyzing personal experiences estimated or valuable, such as personal well-being or quality of self-existence, satisfaction and satisfaction (in the past); Hope and optimism (in the future); pastor and happiness (in the present). In the individual level, positive psychology relates to the study and analysis of the positive traits of the individual, such as: ability to love and work, courage and courage, interpersonal skills, sense and aesthetic taste, perseverance, At the community level, positive psychology revolves around virtues and civic institutions that motivate individuals towards good citizenship, responsibility, communion with others and attention to them, altruism, literature, and self-

interest. Morals, moderation, endurance, and work creation. The areas of research in positive psychology are concentrated in the following: A. Positive self-experience or positive emotions: The study of strong psychological topics in human life such as love, affection and compassion in the past, present and future. B. Positive personality traits: mainly the study of powers, virtues, abilities and activities, positive personality traits, genius, talent, cognitive abilities, courage, elitism, leadership, gratitude, gratitude, generosity, integration, originality, ability to receive and give love. On love, work, sensitivity to beauty and taste, perseverance, forgiveness, compassion, originality, mental future, spirituality, high talent, wisdom, self-efficacy, self-realization, creativity, emotional intelligence and understanding. Emotional and positive social behavior, self-determination and hardness. C. The study of life is meaningful: it is achieved by the social normalization institutions represented in the family, neighbors, relatives, school, university, club, mosque, peers, colleagues, friends, neighborhood, society as a whole and the common denominators of certain cultures, as there is internal control exercised by the conscience, and external control carried out by the institutions of social normalization mentioned above.

مقدمة

يعد علم النفس الإيجابي من الاتجاهات الحديثة في علم النفس انطلق على يد سيلجمن رئيس الرابطة الأميركية لعلم النفس، حيث يركز على أوجه القوة في الإنسان بدلاً من أوجه القصور، وعلى الوقاية بدلاً من العلاج، وعلى الإيجابيات بدلاً من السلبيات، وعلى الفرص بدلاً من الأخطار، وعلى تعزيز الإمكانيات بدلاً من التوقف عند المعوقات.

ويهتم علم النفس الإيجابي بالدراسة العلمية لمكامن القوة وللفضائل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار، وأسس هذا المجال على اعتقاد مؤداه أن البشر يرغبون في أن يحيا حياة إنسانية مليئة بالقيمة والمعنى يحققون فيها طموحاتهم ويوظفون فيها قدراتهم الإنسانية للوصول إلى الرضا والسعادة الحقيقية، وتحسين خبراتهم الإنسانية العامة في كافة المجالات الإنسانية ذات القيمة مثل: العلاقات الاجتماعية، العمل، وحتى اللعب (أبو حلاوة، ٢٠١٤، ١٧).

ويؤكد سليجمن (٢٠٠٠، ٨) على أن الخصال الإيجابية في الشخصية أمر ضروري للإنسان، حيث تعد حصناً قوياً وقائياً ضد الضغوط ونواتجها السلبية، كما أن لهذه الخصال الإيجابية دوراً في استثارة السعادة الحقيقية، فهي من أفضل السبل للوصول للهناء والسعادة النفسية، وتخطي الفشل، وتحمل الصعاب، وتحرر الفرد من قسوة الماضي (عطا الله، وعبدالصمد، ٢٠١٣، ٥).

ويرى الفنجري (٢٠٠٨، ٣٦) أن استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي يؤدي إلى نقل الشخص بعيداً عن التركيز ضيق الأفق على الأفراد، أو معاشة المواقف السلبية والأمراض النفسية إلى منهج جديد هو تنمية السمات الإيجابية والفضيلة والقوى الإيجابية على مدى الحياة، والاستفادة منها في الصحة والعلاقات والعمل، كما أن علم النفس الإيجابي لا ينظر إلى الفرد على أنه وعاء سلبي يستجيب لمثير، بل يعتبره صانع قرار في حالة سيادة وإجادة وإتقان وفاعلية، كما أن تنمية السمات الإيجابية تفيد في تربية الأفراد وتعليمهم وعملهم ولغتهم (سالم، ٢٠١٢، ٣).

* ماهية علم النفس الإيجابي:

قبل الحرب العالمية الثانية كان لعلم النفس ثلاث مهام رئيسية هي: (1) علاج الأمراض العقلية والنفسية، (2) جعل حياة الأفراد أكثر إنتاجاً ورضاً وإشباعاً، (3) التعرف على المواهب المتميزة ورعايتها، وبعد الحرب العالمية الثانية حدث تحولاً كبيراً حيث زاد التركيز على المهمة الأولى مع تهميش كبير للمهمتين الأخريين وذلك بسبب الأموال الطائلة التي وجهت لعلاج الأمراض العقلية ودراساتها لمعالجة الأوضاع الناتجة من الحرب فتوجهت أغلب الطاقات في الولايات المتحدة وغيرها من الدول إلى التركيز على الاضطرابات والمرض النفسي، ولكن في ثمانينيات القرن

العشرين وبداية التسعينات بدأت تظهر أبحاث علمية تتجه لبحث بعض الصفات والخبرات النفسية الغير متصلة بالاضطرابات النفسية مثل: التفاؤل، والأمل، والمرونة، وبدأت تتراكم البيانات والتجارب العلمية عن أثرها الإيجابي في الوقاية من الاضطرابات النفسية والأمراض البدنية ودورها في إثراء حياة الأفراد فكانت هذه هي البوادر العلمية الأولى التي ساهمت في إحياء هذا العلم الذي بات يعرف بعلم النفس الإيجابي (سليجمان، ٢٠٠٢).

فعلم النفس الإيجابي فرع من فروع علم النفس يركز على تحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للإنسان إلى ما هو أبعد من مفهوم الصحة النفسية بمعناه التقليدي. ويهتم علماء نفس ذلك الفرع ببحث محددات السعادة البشرية والتركيز على العوامل التي تقضي إلى تمكين الإنسان من العيش حياة مرضية ومشبعة يحقق فيها طموحاته ويوظف فيها قدراته إلى أقصى حد ممكن ووصولاً إلى الرضا عن الذات وعن الآخرين وعن العالم بصفة عامة، (أبو حلاوة، ٢٠١٤، ١٣) حيث يهتم بالطاقات الإيجابية الكامنة لدى الأفراد ومحاولة إظهارها والتغلب على الطاقات السلبية لديهم والقضاء عليها، ومن الموضوعات التي يركز عليها علم النفس الإيجابي مجال التفكير (الإيجابي، والسلبى). كما يهتم علم النفس الإيجابي بالجوانب الإيجابية في الشخصية من تفكير وسلوك كذلك يهتم بجودة الحياة وازدهار الشخصية والتفاؤل والذكاء الوجداني وتقدير الذات والكفاءة الشخصية والإنجاز وتحقيق الذات والمشاركة الوجدانية والعطاء والتشجيع على المودة والحب والانفتاح والانفتاح على الخبرة والحكم الأخلاقي والشجاعة ومهارات التفاعل الاجتماعي والإحساس بالجمال والتسامح والمثابرة والإبداع والحكمة والتطلع للمستقبل وغير ذلك من الجوانب الإيجابية للشخصية. وتمثل هدف علم النفس الإيجابي كفرع من فروع علم النفس في الوصول إلى علم يبحث الجوانب الإيجابية في التجربة الإنسانية للفرد وكيفية اكتسابها وتنميتها، كما يهدف إلى تفعيل التغيير في علم النفس بشكل عام من التركيز على إصلاح الأسوأ في الحياة إلى التركيز على بناء الأفضل والرفقي والإزدهار النفسي من خلال بناء الإيجابيات على المستوى الانفعالي والمعرفي في ماضي الفرد، وحاضره، ومستقبله.

وكتخصص علمي يهتم علم النفس الإيجابي بتحقيق هدف عام مفاده فهم وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد، المؤسسات، والمجتمعات من الازدهار، وذلك من خلال توظيف أفضل ما في الطرق العلمية في دراسة مشكلات البشر وتخليصهم من صور المعاناة النفسية، لا بالتركيز على هذه الصور المختلة أو المرضية بل بالتركيز على ما في الإنسان من مكانة قوة وفضائل إنسانية إيجابية، ويؤمن أنصار علم النفس الإيجابي بأن الكشف عن هذه المكانة والفضائل وتعدها بالرعاية والتنمية، يفضي بذاته إلى فهم الإنسان لذاته وحثه على تغيير طرق تفكيره السلبى في ذاته

وفي العالم وفي الآخرين وبالتالي التلخص من أهم وأول مصدر من مصادر تعزيز صفو الحياة، ألا وهو التفكير السلبي (أبو حلاوة، ٢٠١٤، ١٢).

وقد ركز سليجمان في بدايات ظهور علم النفس الإيجابي على ثقافة التمكين وبناء القوة الإقدامية عند مواجهة الاضطرابات النفسية، وتعتمد هذه الثقافة على الخبرة الذاتية الإيجابية، المتمثلة في السعادة والرفاهية الشخصية (في الماضي)، والسرور والتدفق والمتع الحسية (في الحاضر) والتفاؤل والأمل والمعارف البناءة (في المستقبل)، ويعتبر دور علم النفس الإيجابي في تخليق وتمكين وتعظيم ما هو صواب، نقله نوعية في العلاج النفسي، وفي مجال الصحة النفسية بصفة عامة وفي مجال علم النفس على وجه الخصوص بعد تشويهما لفترة طويلة وبصورة كبيرة في إطار الاهتمام بدراسة المرض والضعف والتلف والعجز، وعدم تجاوز ذلك إلى دراسة مكامن القوة والفضائل الإيجابية الإنسانية.

وعلم النفس الإيجابي يبحث في السبل الكفيلة بكيفية تنمية النواحي الإيجابية في الشخصية، ومن المفاهيم الإيجابية التي صاحبت ظهور علم النفس الإيجابي: السلوك الاجتماعي الإيجابي، والإيجابية الذاتية، وجودة الحياة والسعادة والتفاؤل والذكاء الوجداني، وغيرها من المفاهيم، ويشير سليجمان إلى أن هذا العلم يقوم على الفكرة القائلة بأنه "إذا تعلم الأفراد العودة إلى الهدوء، وكذلك التفاؤل فإنهم سيكونون أقل عرضه للإصابة بالاكتئاب وسيشعرون بالسعادة وتكون حياتهم أكثر إنتاجاً" (علوان، والنواجحة، ٢٠١٤، ٤٣).

* تعريف علم النفس الإيجابي:

علم النفس الإيجابي Positive Psychology:

تعرف شيلي وجوناثان (٢٠٠٥) علم النفس الإيجابي بأنه "الدراسة العلمية الموضوعية للظروف والعمليات التي تسهم في ازدهار، ورفاهية، وتمكين الأفراد، والجماعات والمؤسسات، من الأداء الوظيفي الفعال أو المثالي (عبدالمعظم، ٢٠١١، ٩٢).

ويعرف شيلدن علم النفس الإيجابي بأنه الدراسة العملية لوظائف الإنسان المثالية التي تهدف إلى اكتشاف وإظهار العوامل التي تسمح للفرد والمجتمعات بأن تزدهر (سالم، ٢٠١٢، ١٠).

ويعرف عطا الله وعبد الصمد (٢٠١٣، ٤) علم النفس الإيجابي بأنه "الدراسة العلمية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات المثمرة والخصال الشخصية الإيجابية في الفرد والمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تنمية وتيسير هذه الخبرات والخصال والارتقاء بها لتكوين إنسان ذي شخصية إيجابية ومؤثرة لا تنظر إلى ما هو كائن بالفعل بل تسعى وتنظر إلى ما ينبغي أن يكون عليه الفرد مستقبلاً"، وهذه الدراسة العملية معنية على المستوى الانفعالي والمعرفي بالخبرات الإيجابية في الماضي والحاضر والمستقبل مثل الرضا والسعادة والتفاؤل، وعلى المستوى الفردي هو معني بالسمات

الشخصية الإيجابية مثل الشجاعة والوفاء والحكمة ، وعلى المستوى الجمعي هو معني بالفضائل المدنية والمؤسسات التي تزيد من فعالية مشاركة الفرد كمواطن وعضو في المجتمع مثل الإيثار والمسئولية.

ويعرف علم النفس الإيجابي بأنه " الدراسة الموضوعية للخصال الإيجابية في الإنسان وللمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على ترقية هذه الخصال وتنميتها لإعداد شخصيات إيجابية".

وتعرفه كريستال بارك بأنه " دراسة كافة مكامن القوة لدى البشر، ودراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في برائن الاضطرابات النفسية والسلوكية، إضافة إلى دراسة كل العوامل الفردية، والاجتماعية، والمجتمعية التي تجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تُعاش" (مشري، ٢٠١٤، ٢٢٠).

ويشير ميللر إلى أن علم النفس الإيجابي هو العلم الجديد للسعادة الذي يجيب عن أسئلة تتعلق بمعنى الحياة وجودتها ومسارات تحقيقها (الشهاوي، ٢٠١٤، ٢٣).

ويعرف الصبوة (٢٠١٠، ٢) علم النفس الإيجابي بأنه " الدراسة العلمية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات الإيجابية، ولخصال الشخصية الإيجابية، وللمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تيسير تنمية هذه الخبرات والخصال والارتقاء بها لخلق إنسان ذو شخصية إيجابية وفعالة ومؤثرة، تهتم بالإضافة إلى ما هو كائن بما ينبغي أن يكون".

وأورد أبو حلاوة (٢٠١٤، ٨٤، ٨٥) التعريفات الآتية لعلم النفس الإيجابي:

- علم النفس الإيجابي فرع من فروع علم النفس يؤكد على دراسة كل ما من شأنه أن يؤدي إلى تحسين الأداء النفسي الوظيفي للكائن البشري بما يتجاوز نطاق أو حدود الصحة النفسية العادية.
- علم النفس الإيجابي هو : علم دراسة الفضائل ومكامن القوة التي تمكن الأفراد والمجتمعات من الازدهار والرفاهية والتطور.

والملاحظ من خلال هذه التعريفات هو أن علم النفس الإيجابي يركز على البحث على نقاط القوة ليس عند الفرد فحسب، ولكن كذلك في مختلف العوامل المساعدة على تنمية جوانب القوة عند الفرد، سواء كانت في الفرد نفسه، أو توفرها مؤسسات معينة، أو المجتمع ككل. ومن الواضح أن مختلف التعريفات المقدمة لعلم النفس الإيجابي قد استمدت من الأرضية النظرية التي قدمها كل من **Seligman & Csikszentmihalyi** في تعريفهما لعلم النفس الإيجابي، إذ ركزا من خلاله على مجالات البحث التي يهتم بها على مستويات معينة، هي : المستوى الذاتي (الشخصي)، المستوى الفردي، مستوى الجماعة.

وينص هذا التعريف على أن " مجال علم النفس الإيجابي على المستوى الذاتي أو الشخصي

هو

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): التدفق والسعادة (في الحاضر).

وعلى المستوى الفردي، يتعلق علم النفس الإيجابي بدراسة وتحليل السمات الإيجابية للفرد مثل: القدرة على الحب والعمل، البسالة والجرأة، مهارات العلاقات الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين، الإحساس والتذوق الجمالي، المثابرة، التسامح، الأصالة، الانفتاح العقلي والتطلع للمستقبل، الشغف الروحي، الموهبة العالية، والحكمة.

وعلى مستوى الجماعة، يدور علم النفس الإيجابي حول الفضائل والمؤسسات المدنية التي تحرك الأفراد تجاه المواطنة الصالحة، المسؤولية، التواد مع الآخرين والاهتمام بهم، الإيثار، الأدب والأخلاق، الاعتدال التحمل، وخلق العمل.

نشأة علم النفس الإيجابي وتطوره:

تأسس علم النفس الإيجابي كفرع من فروع علم النفس عام 1998 م أثناء فترة ترأس سيلجمان للجمعية أو الرابطة الأمريكية لعلم النفس، ودعم شيكزينتيمهالي هذا الفرع الجديد بدراسته المتعمقة عن التدفق والإبداع الإيجابي والسعادة وغيرها من القضايا الرئيسية.

ومن أشهر علماء علم النفس الإيجابي: كريستوفر بيترسون **Christopher Peterson**، وكارول دويك **Carol Dweck**، دانيال جليبيرت **Daniel Gilbert**، كينون شيلدون **Kennon Sheldon**، وكارين ريفيتش، وباربرا فريدريكسون **Barbara Fredrickson**. (أبو حلاوة، ٢٠١٤، ١٨).

أهمية علم النفس الإيجابي:

أكدت آراء كثير من علماء النفس على أن علم النفس الإيجابي له فائدة كبيرة في ميدان العمل وفي الموارد والتنمية البشرية وتنمية القوى الإنسانية عبر مراحل العمر المختلفة، وأن له دوراً كبيراً في زيادة الرضا ومستوى الدافعية والإنتاجية في أماكن العمل (الوكيل، ٢٠١٠، ١٢٦). حيث يركز علم النفس الإيجابي على أوجه القوة عند الإنسان بدلاً من جوانب الضعف، وعلى الفرص بدلاً من الأخطار، وعلى تعزيز الإمكانيات بدلاً من التوقف عند المعوقات، وتنشيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة والصحة الكلية للإنسان بدلاً من التركيز على الاضطرابات وعلاجها، ويهتم ببناء القدرة والمتعة والصحة في الإنسان المعافى وصولاً إلى المزيد من تحقيق ذاته، وتتجلى أهمية علم النفس الإيجابي كونه يحاول إعادة التوازن لعلم النفس، وتشجيع علماء النفس على محاولة الإسهام في دراسة الأبعاد والجوانب الإيجابية للحياة، وليس الاهتمام فقط بالجوانب أو الأبعاد السلبية.

كما أن له دور فاعل في العملية التعليمية من خلال الإسهام في تنمية دافعية التلاميذ وثقتهم بأنفسهم وتنمية الجوانب الإيجابية والانفعالية والإبداعية لديهم وجعلهم أكثر تفاؤلاً ومرونة وأملًا في المستقبل وهذا بدوره يؤثر تأثيراً إيجابياً في عملية التحصيل والتفوق.

وفي الميدان الإكلينيكي يركز علم النفس الإيجابي على البحث عن الأسباب التي تؤدي إلى سلامة التفكير ومواجهة الضغوط والاضطرابات بطريقة إيجابية، وزيادة فاعلية وقيمة عملية الإرشاد النفسي.

اهتمامات علم النفس الإيجابي:

يلخص الفنجرى (٢٠١١، ١١٦) اهتمامات علم النفس الإيجابي فيما يلي:

- يهتم علم النفس الإيجابي بالإنسان كفرد: من حيث توافقه، والرضا والتدفق والمرح والمتعة الحسية، والسعادة في الحاضر، والتفاؤل والأمل والإيمان في المستقبل، ويسعى إلى تنمية السمات الفردية الإيجابية، كالقدرة على الحب والعمل والشجاعة والمهارة في إقامة علاقات بينشخصية والإحساس بالجمال والوقاية والتسامح والأصالة والانفتاح على المستقبل والموهبة والحكمة.
- يهتم بدراسة الخبرة الذاتية الإيجابية، ودراسة السمات الفردية الإيجابية، ودراسة المؤسسات المدنية التي تخدم الاثنين.

- يهتم علم النفس الإيجابي بالمجتمع من خلال تنمية الفضائل المجتمعية وتفعيل دور المؤسسات المدنية التي تعمل على تحسين الواقع وتنمية المسؤولية لدى الأفراد والإيثار والتسامح والعمل الخلقى (السطوحى، ٢٠١٤، ١٨٦).

* أهداف علم النفس الإيجابي:

- يسعى علم النفس الإيجابي لتحقيق العديد من الأهداف منها (عطا الله، وعبد الصمد، ٢٠١٣، ٣، الصبوة، ٢٠١٠، ٥) :
- فهم وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد، والمؤسسات، والمجتمعات من الازدهار.
- دراسة وتحليل مواطن القوة والإبداع والعبقرية، ودور الخصائص الإيجابية مثل : الرضا والتفاؤل، والامتنان، والاعتراف بالفضل، والصفح، والعفو، والتسامح، والأمل، والإيثار والتعاطف، والتقدير الاجتماعي، والرغبة في التحكم، وحُب الاستطلاع، في تحقيق وتعزيز السعادة الشخصية للفرد في مختلف أنشطته وممارساته اليومية.
- تمكين الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة (الصحة النفسية الإيجابية).
- إنتاج تصنيف للفضائل والسجايا الإنسانية ومكامن القوة البشرية الإيجابية كطرح مضاد للدليل التشخيصي الإحصائي الخاص بالاضطرابات والأمراض النفسية، بغية تمكين البشر من السعادة بمعناها الإيجابي الإنساني الحقيقي والمتمثلة فيما وصف (راحة البال أو التنعم الذاتي).

- دراسة كل ما يؤدي إلى نجاح الإنسان في الحياة بدلاً من دراسة صيغ الفشل أو بواطن الضعف لدى الإنسان.
- وصف الأدلة والشواهد التي تؤكد على صحة وفائدة المداخل والفنيات التي يقترحها لتحسين نوعية حياة البشر ووضعهم على مسار السواء النفسي.
- تحسين جودة حياة البشر وتحقيق ما يعرف بالسعادة والتمكّن.
- يساعد الأفراد والمؤسسات على اكتشاف قدراتهم ومواطن قوتهم الإيجابية، وتنمية كفاءاتهم الذاتية.
- بناء معرفة دقيقة وحقيقية عن نقاط القوة الإنسانية والنمو السوي لدى الأفراد والجماعات والمؤسسات، وإيجاد طرق ومسالك عملية لتحقيق الأهداف عن طريق توفر الشعور بالسعادة والأمل لدى الأفراد حتى يستطيعوا مقاومة الضغوط والاضطرابات والظروف القاسية.
- توسيع دائرة اهتمام علم النفس الإكلينيكي العلاجي بحيث يبنى جوانب القوة في الشخصية الإنسانية ويطورها بالإضافة إلى تخليص المرضى النفسيين من عاداتهم الشاذة واضطراباتهم النفسية.
- البحث عن الأسباب التي تؤدي إلى سلامة التفكير ومواجهة الضغوط والاضطرابات بطريقة إيجابية.
- تقديم العديد من التكنيكات الإيجابية في الإرشاد والعلاج النفسي.
- التأثير في حياة الأفراد ليصبحوا أكثر رضا عن أنفسهم وحياتهم وعالمهم ومستقبلهم، عن طريق تنمية قدراتهم ومهاراتهم وتطويرها وإثرائها.
- توسيع دائرة اهتمام علم النفس الإكلينيكي العلاجي بحيث يبنى جوانب الشخصية ويطورها بالإضافة إلى تخليص المرضى النفسيين من عاداتهم الشاذة واضطراباتهم النفسية.

* أسس علم النفس الإيجابي وافترضاته النظرية:

لعلم النفس الإيجابي عدة أسس يقوم عليها منها (الصبوة ، ٢٠٠٨ ، ٢٦):

١. إن وجود ما هو إيجابي في الحياة عموماً أو في أية مؤسسة من المؤسسات لا يعني بالضرورة غياب ما هو سلبي، لكن علم النفس الإيجابي يبحث فيما هو كائن الآن ليصل بالفرد إلى ما ينبغي أن يكون عليه من كفاءة وفعالية وتأثير لمصلحته ومصلحة الآخرين.
٢. ليس المعنى الإيجابي أو الصفة الإيجابية في الإنسان هي المقابل المضاد للمعنى السلبي أو الصفة السلبية فيه، أي أن الخبرات الإيجابية وكذلك السمات الإيجابية، ليست مجرد عمليات عبودية Slave Processes تسخر بالضرورة من أجل التخلص من السمات أو

الخبرات السلبية، ولكنها يجب أن تكتسب وتمارس حتى لا تتشأ مثل هذه السمات والخبرات السلبية، فليس معنى السعادة ولا الحياة السعيدة أن آلامنا قد خفت، بل تعني الحياة السعيدة النشطة المؤثرة الدؤوبة ذات المعنى التي تحقق أهدافاً راقية لنا وللآخرين ويحيطها سياق أخلاقي متين، على الرغم من وجود الاكتئاب والقلق والغضب.

٣. الموضوعات العلمية الجديدة التي دعت إليها الأديان وعلوم الأخلاق وعلم النفس الإنساني، والتي بلورها علماء النفس الإيجابي ويرون ضرورة التركيز عليها ودراساتها علمياً وبمناهج بحث متقدمة وضرورة تطبيق نتائجها في مجال الوقاية والعلاج النفسي، أو كل ما يمت للممارسة الإكلينيكية بصلة، وهذه الموضوعات هي:

أ. **الحكمة والمعرفة:** ومكوناتها الفرعية هي (حب الاستطلاع، الاهتمام، حب التعلم وطلب العلم، الحكم والتفكير الناقد والانفتاح العقلي، والأصالة والذكاء العملي، والإبداع، والذكاء الاجتماعي والشخصي والوجداني، والقدرة على رؤية الأمور والقضايا في سياقها الصحيح وفقاً لعلاقاتها الصحيحة).

ب. **الشجاعة:** ويتم التعبير عنها بالسمات الآتية (البسالة، بذل الجهد، المثابرة، التكامل، الأمانة، الأصالة، الحماس، الحيوية).

ت. **الحب والإنسانية:** ويتم التعبير عنها من خلال السمات الآتية (التسامح والعطف والتعاطف، وأن تحب وتُحب من قبل الآخرين).

ث. **العدالة:** ويتم التعبير عنها من خلال السمات الآتية (الديمومة على العمل والعمل الجماعي والولاء والانتماء، والمساواة والوسطية والاعتدال في الأقوال والأفعال، والقيادة).

ج. **السيطرة على النفس:** ويتم التعبير عنها من خلال السمات الآتية السيطرة على الذات أو الضبط الذاتي، والحذر والتعقل والحصافة، والتواضع والإنسانية في التعامل.

ح. **السمو والروحانية:** ويتم التعبير عنها من خلال السمات الآتية (تقدير التميز والتفوق العقلي والأخلاقي والجمالي، الأمل والتفاؤل والتفكير في المستقبل، الامتثال وشكر الآخرين، الروحانية واليقين والتدين والوعي بالهدف، والقدرة على التسامح والعفو والرحمة، القدرة على المرح وحس الدعابة).

4. مناهج البحث والموضوعات التي ينشغل بها الباحثون بدراساتها فيه ومنها:

أ. الجوانب المعرفية للسلوك الإيجابي.

ب. الجوانب المزاجية للسلوك الإيجابي.

ت. العلاقات بين الشخصية.

ث. التدين والتفلسف التأملية.

*** تطبيقات علم النفس الإيجابي:**

من التطبيقات الممكنة لعلم النفس الإيجابي (أبو حلاوة، ٢٠١٤، ١٧):

- أ. تحسين أساليب معاملة وتنشئة وتربية الأطفال لتركز على: الدافعية الداخلية، الوجدان الإيجابي، والإبداع داخل المنازل والمدارس.
- ب. تحسين العلاج النفسي من خلال تطوير مداخل علاجية تركز على: الأمل، والمعنى، والتفاؤل، ومساندة الذات.
- ت. تحسين الحياة الأسرية من خلال فهم ديناميات: الحب، التلقائية، الأصالة، والالتزام والانتماء.
- ث. تحسين الرضا الوظيفي عن العمل عبر مختلف مراحل الحياة بمساعدة البشر على الاندماج في العمل، ومعايشة ما يعرف بخبرة التدفق، وصولاً إلى تحقيق إنجازات مبدعة.
- ج. تحسين المنظمات والمجتمعات من خلال اكتشاف الظروف والشروط التي تعزز الثقة، التواصل، والخيرية بين الأشخاص.
- ح. تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم وتنمية الدوافع والقيم الأخلاقية والروحية وغرسها داخل الشخصية البشرية.

*** معادلة السعادة لدى علماء النفس:**

خرج علماء النفس علينا بمعادلة جديدة قد تساعدنا على أن نكون أسعد، وتُعد المعادلة التي كانت نتاج بحوث طويلة العمر أنها قادرة على أن تغير حياتك. تتضمن المعادلة ثلاث متغيرات وتأخذ الشكل الآتي (أبو حلاوة، ٢٠١٤، ٩٠):

$$\text{استمتاع} + \text{انغماس} + \text{معنى} = \text{سعادة}$$

وقد 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 الهادفة ذات المعنى " والتي تدفع باتجاه استخدام المرء لهذه المكامن والفضائل والميزات الشخصية الأصلية لخدمة الآخرين، خاصة لتعزيز المعرفة، القوة، أو الخير العام.

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

فالسّر يكمن بنظر علم النفس الإيجابي في اقتناع الإنسان بأنه لن يدرك السعادة في هذه الحياة، بل في الحياة المقبلة، وحده الله هو السعادة، ومن دونه سنظل دائمي الحزن وغير كاملين. وفي تراثنا الإسلامي ما يؤكد هذا السر (الحقيقة)، عندما سئل الإمام أحمد بن حنبل متى يذوق الإنسان طعم الراحة؟ فأجاب: عند أول قدم يضعها في الجنة.

* بعض المفاهيم المرتبطة بعلم النفس الإيجابي:

توجد عدة مفاهيم لها ارتباط بعلم النفس الإيجابي أبرزها:

(أ) **السعادة Happiness**: السعادة في المعاجم اللغوية هي: شعور بالعافية والهناء والسرور والرضا، يقال: أسعده الله أي وفقه، وسعد المرء يسعد سعداً وسعادة فهو سعيد، أي نال الخير، والسعادة ضد الشقاء، من قول الله عز وجل: ﴿يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلَّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ﴾ (هود: ١٠٥). والسعادة معناها السعد أي اليمن تقول سعد يومنا من باب خضع، والسعادة ضد النحوسة، ومنه سعد الرجل من باب سلم فهو سعيد وسُعد - بضم السين فهو مسعود والجمع سُعداء (الشهاوي، ٢٠١٤، ٢٧).

فالسعادة هي - ببساطة - كلمة نستخدمها للإشارة إلى كل ما يحلو لنا من أشياء، وما يولد داخلنا من مشاعر إيجابية. تستخدم الكلمة للتعبير عن ثلاثة أمور مرتبط بعضها ببعض وهي: السعادة العاطفية والسعادة الأخلاقية والسعادة التقديرية.

فالسعادة العاطفية هي الأهم وتستخدم في التعبير عن شعور أو خبرة ما أو حالة ذاتية، ومن ثم فليس لها تعريف محدد في العالم المادي، هذا النمط من السعادة هو ما يعتريك عندما ترى طفلك أو حفيدك يبتسم للمرة الأولى، أو عندما تتلقى خبراً بالترقية، أو عندما تتخرج وتحمل شهادة علمية مرموقة.

أما السعادة الأخلاقية فقد ربط الفلاسفة عبر التاريخ بين السعادة من ناحية وبين الفضيلة من ناحية أخرى، لأنهم ظنوا أنها السعادة التي يجب علينا أن نتطلع إليها، وربما أصابوا في اعتقادهم هذا، لأن السعادة مفهوم نستخدمه أحياناً للتعبير عن خبرة ما، وليس عن الأفعال التي تحرك هذا الشعور بداخلنا. وفيما تشير السعادة إلى المشاعر وتشير الفضيلة إلى الأفعال يمكن لهذه الأفعال أن تؤدي إلى الشعور بالسعادة، ولكن ربما لا يكون هذا صحيحاً في كل المواقف، فالشعور بالسعادة لا يقتصر على الفضيلة فحسب.

والسعادة التقديرية تعني كيف نفرق بين تعبير الشخص عن وجهة نظره، وبين ما يزعجه عن خبرته الذاتية؟ عندما نقول أننا سعداء بهذا أو بذاك، فنحن نشير إلى شيء ما باعتباره سبباً قوياً لمشاعر البهجة أو إلى شيء كان فيما مضى مصدراً لمشاعر البهجة، أو إلى شيء نعتقد أنه كان يجب أن يبعث على البهجة لكنه لم يكن في هكذا في ذلك الحين. بمعنى أننا في حقيقة الأمر لا

نزعم أننا نشعر بهذا الشعور أو بأي شيء يشبهه، لكننا نقدر الأمور وفق شعورنا الحالي (جيلبرت، ب، ت، ٣).

ويعد الشعور بالسعادة هدفاً إنسانياً أسمى يسعى الفرد دائماً إليه ويُجد في البحث عنه أينما كان في غدوه ورواحه ذلك الهدف الذي يجعل الحياة جديرة بأن تُعاش حيث تستند إلى معنى وهدف يضيف عليها أنساً وقيمة وبهجة، إنها بلا شك لحظة توهج الذات ونضارتها تلك اللحظة الإبداعية التي تبعد فيها الذات لذاتها، إنها بلا شك الإيجابية الخلاقة، أو بمعنى آخر التوظيف الأمثل للذات، سموها وارتقائها ونقائها، إنها تلك اللحظة التي تعيشها الذات في ارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية التي تعكس رضاها عن ذاتها وحياتها بصورة أكثر إشراقاً وبهجة واستمتاعاً حين تستشعر هذه الذات إحساساً وقدرة على تحقيق ذاتها وتكامل إمكانياتها، أو تلك اللحظة التي تعكس استمتاعها الذاتي بالحياة.

من هنا يرى فينهوفن أن الفرق بين كل من السعادة Happiness والاستمتاع بالحياة Enjoying Life هو فرق جوهري؛ حيث يرتبط مفهوم الاستمتاع بالحياة بعمليات عقلية، بينما يتضمن مفهوم السعادة عمليات وجدانية أكثر؛ ولهذا يعكس مفهوم السعادة ذلك التقويم الشامل لجودة خبرات الفرد أثناء إدارته لشؤون حياته؛ ولهذا تمثل السعادة جانباً وجدانياً حيويّاً لإحداث حالة من التوازن في ذلك الجانب الوجداني لدى الفرد لفترة ما من الزمن (عبدالعال، ومظلوم، ٢٠١٣، ٩٦).

ويعرف أراجيل (١٩٩٣، ١٠) السعادة بأنها: "شعور عام بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات وأنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة".

ويعرف فينهوفن السعادة بأنها: "الدرجة التي يحكم فيها الشخص سلباً أو إيجاباً على نوعية حياته الحاضرة بصفة عامة، كما تشير أيضاً إلى حب الشخص للحياة واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككل؛ ولهذا اعتبرت السعادة قيمة إنسانية وغاية قصوى يسعى كل فرد إلى تحقيقها (عبدالعال، ومظلوم، ٢٠١٣، ٨٠).

ويرى المدرسي (٢٠٠٥، ١٢١) أن الشخص السعيد هو الذي يتمتع بالإيمان بالله والرضا بقضائه وقدره، ويقوم بالأعمال النافعة، ويستغل قدراته بشكل كامل، وهو الذي يهيمه أن يسعد مع الآخرين، وفي الوقت الذي يميل إلى الاستقلال والاكتفاء الذاتي، ويتمتع بكل من حالة الإنفراد والانعزال وحالة الاجتماع ومصاحبة الآخرين، وهو عادة يغفر للناس هفواتهم، ويكره النزوع إلى التدمير، ولا يبالي كثيراً بالرخاء المادي، ويأبى مشاركة الآخرين في انفعالاتهم السلبية، أو أن يظل أسيراً لانفعالاته المماثلة، وهو سليم الصحة ويشعر عادة بأنه في تقدم وتحسن، وبأنه في سبيله إلى تحقيق مبتغاه.

ويعرفها القعيد والمبارك (٢٠٠٦، ١٧) بأنها حالة نفسية من مشاعر الراحة والطمأنينة والرضا عن النفس والقناعة بما كتب الله سبحانه وتعالى، وهي أميل على الديمومة والاستمرار في نفس الإنسان إجمالاً، وتعتبر مؤشراً على مدى علاقته بربه وخالقه ورازقه. ويرى أبو هاشم (٢٠١٠، ٢٨٠) بأن السعادة تتمثل في مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على توفر حالة من الرضا العام لدى الفرد وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الإيجابية مع الآخرين.

وترى أحلام عبدالله (٢٠٠٧، ٥) بأنها انفعال وجداني إيجابي ومستمر نسبياً يمثل إحساس الفرد بالبهجة والانشراح والأمل المصحوب بالتفاؤل والرضا، ويحقق هذا الانفعال الإيجابي (السعادة) مجموعة من العوامل تمثل مصادر هامة لها.

وتعرف المرشود (٢٠١١، ٨٣٢) السعادة بأنها مفهوم مركب من العديد من الانفعالات الوجدانية الإيجابية تتمثل في إحساس الفرد بالطمأنينة والسكينة والانشراح والرضا. وترتكز على مجموعة من الأساليب المعرفية التي استخدمها الفرد منذ الصغر وتشربها عن طريق أسرته من خلال العادات والقيم الدينية، كما أنها تركز على بعض العوامل الفطرية، وإنها سمة مستقرة استقراراً متوسطاً، تبعاً لتحقيق الأهداف التي تمثل لنا قيمة ومصدراً روحياً للرضا.

وأورد الأحمد (٢٠١٦، ٣٢) كما في فينهوفن (١٩٩٦) خمس محددات للسعادة تتمثل في

الآتي:

- أ. الفرص المتاحة للفرد: وهي تلك الفرص التي جاءت لتعطي قائمة محددات السعادة والقدرة على إشباع حاجاته المختلفة والاستمتاع بالظروف المحيطة به.
- ب. جودة المجتمع ذاته: ما يقدمه المجتمع الذي يعيش فيه الفرد من خدمات وتسهيلات تيسر حياته وتجعلها أكثر سلاسة ويسراً
- ت. الوظيفة الاجتماعية للفرد داخل المجتمع: أي الدور الناتج عن الوضع أو المكانة الاجتماعية التي يحتلها الفرد في المجتمع الذي يعيش فيه، والتي تعكس درجة إحساسه بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في جميع النواحي النفسية والمعرفية والإبداعية والثقافية، وكذلك حل المشكلات، وتعلم أساليب التوافق والتكيف، وتبني منظور التحسن المستمر للأداء كأسلوب حياة، وتلبية احتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية.
- ث. المقومات الشخصية للفرد (التأثير): ويعد بعداً أساسياً من أبعاد الشخصية الناضجة والناجحة، التي تتصف بالكارزمية، التي يعتقد معظم الناس بأنها هبة سماوية كما يعكسها المعنى الحرفي للكلمة، بينما يرى آخرون بأنه يمكن اكتسابها وتعلمها.

ج. الأحداث القدرية التي يمر بها الفرد في حياته سواءً أكانت مبهجة أم محزنة: وهي تلك الأحداث التي تتمتع قدرة الفرد على التحمل والصبر على الشدائد، وكلها أمور ترتبط بقوة الفرد الإيمانية، وكذا إيمانه بالقدر خيره وشره.

فالسعادة هي ملاذ الإنسان الذي يختبر جانبه العاطفي والشعوري في عالم تحكمه الماديات، فقد أثبتت الدراسات أن السعداء يحققون أعلى معدلات الأداء في العمل والعلاقات الإنسانية مقارنة بغيرهم.

وقد قدمت باربرا فريديريكسون بحثاً سلط الضوء على أهمية ومزايا الشعور بالسعادة ومنها:

- توسع السعادة آفاق فكرنا وتجعلنا أكثر مرونة وإبداعاً واستيعاباً للصورة الأشمل.
- تتعمق السعادة بمرور الوقت وتجعل منا أشخاصاً أفضل، بعد أن تولد بداخلنا السعادة والحكمة والقوة التي نحتاجها لمواجهة التحديات.
- تكسبنا الصلابة في مواجهة الصعوبات، إذ تؤهلنا السعادة بما يصاحبها من مشاعر إيجابية - جسدياً وعقلياً للتعاطي مع الضغوط والمشكلات المفاجئة.

مكونات السعادة: يرى دنيف وكوبر أن السعادة النفسية تتضمن ثلاث مكونات مترابطة هي: الشعور الإيجابي ، Positive Affect ، وغياب الشعور السلبي Negative Affect ، والرضا عن الحياة ككل Overall Life Satisfaction ، ويعود المكونان الأول والثاني إلى المظاهر الانفعالية والعاطفية، بينما يعود المكون الثالث إلى المظاهر المعرفية، ويتطلب الشعور بالسعادة الرضا عن الحياة بصفة عامة (الشهاوي، ٢٠١٤، ٢٩).

النظريات النفسية المرتبطة بالسعادة:

توجد العديد من النظريات النفسية المرتبطة بالسعادة منها : نظرية الغاية Telic Theory ونظرية اللذة والألم Pleasure Pain Theory ، ونظريات النشاط Activity Theories ، ونظرية من القمة إلى القاع ومن القاع إلى القمة Top-Down Versus Bottom – Up Theory ، والنظريات الارتباطية Associationstic Theories. (المرشود، ٢٠١١، ٨٠٦).

أ) **جودة الحياة Quality of Life** : من الناحية اللغوية يرتبط مفهوم الجودة Quality بالكلمة اللاتينية Qualitas وهي تعني طبيعة الفرد أو طبيعة الشيء، وتعني الدقة والإتقان. وب نفس المعنى وطبقاً لابن منظور فالجودة أصلها الفعل الثلاثي "ج د و" والجيد، نقيض الرديء وجاد بالشيء جوده، وجودة، أي صار جيداً.

ويعرفها الكرخي (٢٠١١، ٢٤) بأنها شعور الفرد بالرضا والسعادة وبالقدرة على إشباع الحاجات في أبعاد الحياة الذاتية والموضوعية والتي تشمل (النمو الشخصي، والسعادة البدنية والمادية، والاندماج الاجتماعي، والحقوق البشرية (محمد، ٢٠١٥، ٤٨).

ويعرف دالكي ورورك نوعية الحياة بأنها إحساس الفرد بجودة المعيشة، ويترتب على ذلك إحساسه بالرضا أو عدم الرضا عن الحياة، وإحساسه بالسعادة أو بالشقاء (كريم، ٢٠٠٧، ١٣٨).

وتعرف منظمة الصحة العالمية جودة الحياة بأنها إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه وتوقعاته وقيمه واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية وحالته النفسية ومستوى استقلاليته وعلاقاته الاجتماعية واعتقاداته الشخصية وعلاقته بالبيئة بصفة عامة (الشعلان، والجيلة، والزعبي، ٢٠١٥، ١٨).

ويعرف منسي وكاظم جودة الحياة بأنها "شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه. ومن منظور نفسي فإن جودة الحياة تعني "البناء الكلي الشامل الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة، بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية ومؤشرات ذاتية" (مشري، ٢٠١٤، ٢٢٣ - ٢٢٩).

وهناك من يرى بأن جودة الحياة مرادفة للوجود الأفضل Well Being ، ويشير كارل ريف (١٩٨٩) إلى أن الوجود الأفضل كان مركز دراسات أمبريقية استمرت من ١٩٩٣ - ٢٠٠٣، وكشفت الدراسات عن ستة أبعاد مفتاحية له هي (معمرية، بت، ١٢٨):

- أ. تقبل الذات: أي أن يكون عند الفرد اعتبار إيجابي لذاته، قائم على وعي الفرد بصفاته الإيجابية وبصفاته السلبية ويتقبلها.
- ب. الهدف من الحياة: القدرة على الفعل وبذل الجهد لتحقيق الأهداف في الحياة.
- ت. النمو الشخصي: ويعني القدرة على التحقيق المستمر لمواهب الفرد وإمكاناته، وكذلك تنمية مصادر واستراتيجيات جديدة.
- ث. التحكم في البيئة: ويتضمن إدارة تحديات العالم المحيط بالفرد.
- ج. الاستقلالية: وتشير إلى القدرة على السير حسب الإيقاع الشخصي للفرد، وأن يسلك حسب قناعاته ومعتقداته الشخصية، ولو كانت ضد المعتقدات المقبولة والشائعة.
- ح. العلاقات الإيجابية مع الآخرين.

خ.

التأثيرات البيئية على الوجود الأفضل: يذكر دانييل ستوكولز (٢٠٠٣، ٤٥٦) مجموعة من الأبعاد الفيزيائية والأبعاد الاجتماعية للبيئة التي تؤثر إيجاباً أو سلباً على الوجود الأفضل كما هو موضح في

الأبعاد الاجتماعية	الأبعاد الفيزيائية	التأثيرات البيئية على الوجود الأفضل
١. معان اجتماعية مشتركة للأماكن. ٢. تحسن بيئة السلوك. ٣. دعم اجتماعي. ٤. رأس مال اجتماعي.	١. خصائص جمالية. ٢. وضوح معالم البيئة. ٣. تصميمات داخلية مريحة في المباني. ٤. الحفاظ على البيئات الطبيعية.	الإيجابية
١. العزلة الاجتماعية. ٢. نقص الخصوصية. ٣. المنظمات المعرضة للصراعات. ٤. العنصرية البيئية.	١. الضوضاء. ٢. الازدحام الشديد. ٣. حركة السيارات الكثيفة في الجوار. ٤. كوارث طبيعية أو تكنولوجية.	السلبية

الجدول الآتي (معمرية، ب، ت، ١٣١) :

ويرى أبو حلاوة أنه يمكن تحديد ثماني أبعاد عامة تؤدي إلى إمكانية تقييم جودة الحياة

الشخصية لكل إنسان، وهذه الأبعاد هي:

- السلامة البدنية والتكامل البدني العام.
- الشعور بالقيمة والجدارة الشخصية.
- الإحساس بالانتماء إلى الآخرين.
- أنشطة الحياة اليومية ذات المعنى أو الهادفة.
- الشعور بالسلامة والأمن.
- الحياة المنظمة المقننة.
- المشاركة الاجتماعية.
- الرضا والسعادة الداخلية.

مداخل قياس جودة الحياة: توجد عدة مداخل لقياس جودة الحياة منها:

١. **المدخل الذاتي:** إدراكات الفرد لظروفه من خلال تقويم الجوانب النفسية، ويركز هذا التقويم على قياس الرفاهية النفسية أو الرضا والسعادة الشخصية، كما يقيس أيضاً المشاعر الإيجابية لدى الأفراد وتوقعاتهم للحياة (ويبين أصحاب المدخل الذاتي أن البعد

الانفعالي الخاص بمشاعر الأفراد ومعاناتهم في الحياة تعتبر جوهر التقويم الذاتي لجودة الحياة) أي أن الرضا الذاتي عن أسلوب الحياة هو المعيار الأفضل لتعريف وقياس جودة الحياة.

٢. **المداخل الخارجية:** وتركز على البيئة الخارجية، وتتضمن الظروف الصحية والرفاهية

الاجتماعية والعلاقات والظروف المعيشية والتعليم والأمن والسكن ووقت الفراغ والأنشطة .

٣. **المدخل الموضوعي:** ويعرف عبد المعطي جودة الحياة وفقاً لهذا المدخل بأنها "رقي مستوى

الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، والنزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف، وهذا النمط من الحياة لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة، ذلك المجتمع الذي

استطاع أن يحل كافة المشكلات المعيشية لغالبية سكانه" (مشري، ٢٠١٤، ٢٢٤).

المكونات الرئيسية لعلم النفس الإيجابي المرتبطة بجودة الحياة الذاتية:

من المكونات الرئيسية لعلم النفس الإيجابي والمرتبطة بمفهوم جودة الحياة الإيجابية:

الامتنان، أفعال الخير، سمات القوة الشخصية، التفاؤل، الأمل. وتعد هذه المكونات أهداف طيبة يمكن تضمينها في التدخلات العلاجية من أجل تحسين مستويات جودة الحياة لدى الأفراد، وأحد أبرز المؤشرات لجودة الحياة هي جودة الحياة الذاتية، والتي تعتبر أحد أهم المخرجات للتدخلات العلاجية لعلم النفس الإيجابي (رمضان، ٢٠١٤، ٢٥٧).

(ج) الرفاهية النفسية: تعني الرفاهية النفسية تقبل الذات وإدراك الجوانب الشخصية والرضا عن الخبرات الحياتية، والنمو الشخصي والتحفز والتطلع نحو المزيد من الانجازات والانفتاح على كل ما هو جديد من الخبرات. وتتكون الرفاهية النفسية من استيعاب مفاهيم السعادة الشخصية والقناعة الحياتية، والموازنة بين الآثار الإيجابية من ناحية، والعواقب السلبية من ناحية أخرى، تلك الأبنية الثلاثة تنقسم إلى:

- الرضا بالأحوال المعيشية.
- تحفيز العاطفة الإيجابية (الاستجابة المتأنية والمدرسة للمثيرات).
- تثبيط العاطفة والمشاعر السلبية.
- بينما الرفاهية الاجتماعية تعني الإسهامات المجتمعية وتحقيق الانجازات القيمة والمهمة على أرض الواقع.
- ويقصد بالرفاهية العاطفية : العاطفة الإيجابية في أن يتجاوب الإنسان مع كل الخبرات التي تضيفي على الحياة ملمساً حماسياً مبهجاً.

بينما العاطفة السلبية تعني أن يتجنب الإنسان كل ما يغطي الحياة برداء من الكآبة والتشاؤم، فهي عاطفة طاردة بفعل الطاقة الإيجابية الكامنة (سنيدر، لوبيز، وبيدروتي، ب.ت، ٦).

(د) **التدفق Flow**: إن التدفق وهو التركيز الكامل فيما ينجز، يتوقف فيه الشعور بالوقت وبالذات، وهو حالة ينسحب فيها الفرد من كل الوجود ليتم التركيز على المهمة التي ينجزها أي أنه الحالة التي يكون فيها الفرد مستغرقاً تماماً فيما يعمل، ويعتبر التدفق حالة من نسيان الذات **Self forgetfulness**. ويعرف ميهالي شيكزينتميهالي التدفق بأنه " حالة الإشباع التي نصل إليها عندما نشعر بالاستغراق الكامل فيما نعمله". (معمري، ب.ت، ١١٠).

أن حالة التدفق وضع نفسي يجد المرء نفسه فيه قادراً على استخدام وتوظيف مهاراته الشخصية إلى أقصى حد ممكن حال مواجهته لظروف متحديّة أو صعبة، فالتدفق لا يسمح لنا فقط بإرجاء أو تأجيل انشغالاتنا الزائدة بالمشاعر السلبية ومصادر التهديد، بل يجعلنا أكثر قدرة على تأسيس نظام مرّن وواضح ودفعنا باتجاه التطور وتنمية أنفسنا كأفراد، كما أن الأنشطة التي تدفعنا باتجاه التدفق والحيوية متنوعة وكثيرة، فقد تكون قراءة كتاب، ممارسة الألعاب الرياضية، أو مجرد التحدث مع صديق (أبو حلاوة، ٢٠١٤، ٩٣). كما يشير التدفق الإيجابي إلى النسبة المثوية من الوقت أو الحياة التي تعمل فيها عقولنا لصالحنا (شامين، ب.ت، ١). فحالة التدفق تقع في تلك المنطقة الشعورية الدقيقة بين القلق والملل، فالتدفق هو التوازن بين التحدي الذي يقدمه النشاط أو المهمة، وبين مهارات الشخص، فإذا زاد التحدي كان هناك قلق، وإذا قل بدرجة كبيرة كان هناك ملل. مما سبق يتضح أن التدفق يتضمن ما يلي:

- الانشغال الكامل بالنشاط أو العمل، مع ضعف الشعور بالذات أو نسيان الذات.
- الاستغراق الكامل بالنشاط أو العمل، يصاحبه الوعي وتركيز الانتباه.
- الأداء يحدث بطريقة انسيابية، ويتدفق كالشلال.
- تركيز الاهتمام على العمل مع انخفاض الشعور بالزمان والمكان.
- توظيف الانفعالات في خدمة الأداء والتعلم.
- الشعور بأن العمل الصعب صار سهلاً، والشعور بغياب الملل.
- تناسب صعوبة العمل مع مستوى قدرات وإمكانات الفرد.
- التركيز العالي للانتباه هو جوهر التدفق.

ويتميز الشخص المتدفق بالخصائص الأساسية الآتية:

- الوضوح **Clarity**: فيعرف الشخص ماذا يريد أن يعمل (وضوح الهدف) وقد يضع الفرد هدفاً عاماً وتجزئته إلى أهداف جزئية مرحلية مناسبة تؤدي في النهاية إلى تحقيق الهدف العام.
- القياس **Measurement**: يجد الفرد طرقاً مناسبة وذات جودة عالية لقياس تقدمه نحو تحقيق الأهداف المطلوبة.
- التركيز **Concentration**: تكون للفرد القدرة على التركيز على ما يقوم بعمله، ويكون واعياً بالأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، إضافة إلى تركيزه على الأنشطة التي يؤديها والوقت المناسب لأداء هذه الأنشطة.
- الاختيار **Choice**: ويتمثل في اعتقاد الفرد أن لديه اختيارات، ويستطيع التحكم في حياته، ويدرك أنه لا يكون ضحية لبيئته.
- الالتزام **Commitment**: وهو قدرة الفرد على إلزام نفسه، وأن يؤدي سلوكاً إيجابياً يرتبط بتحقيق الأهداف المطلوبة.
- التحدي **Challenge**: وهو الرغبة في أن يكون الفرد متطوراً باستمرار، وأن يبحث عن التحديات الجديدة، وأن يشكل باستمرار أهدافاً جديدة مناسبة لمراحل تطوره.
- التوفيق **Match**: أي توفيق الفرد بين التحديات التي يواجهها ومستوى المهارات التي يملكها.
- عدم النظر إلى الفشل نظرة أسى وحسرة على ما فات، وعدم القدرة على تحقيق أهداف المستقبل، ولكن أن يدع عقله يركز على اللحظة الحالية التي يؤدي فيها النشاط لتحقيق أهدافه.
- التحدث الذاتي الإيجابي **positive self talk**: مثل بإمكانني القيام بما هو مطلوب مني، هذه فرصة لإثبات وجودي، أنا قادر، وغيرها من العبارات الإيجابية التي يقولها الفرد لنفسه.
- القدرة على التعامل مع الأخطاء والتحكم القوي والمنطقي في القلق.
- عدم الشعور بالوقت أثناء انهماك الفرد في النشاط أو العمل (معمرية، ب.ت، ١٤٢).

٥) **الوقاية Prevention**: الوقاية من وجهة نظر علم النفس الإيجابي تعني تعظيم مصادر القوة النفسية وتفعيلها لدى الإنسان لمقاومة الإصابة بالأمراض البدنية والنفسية وقتلها في مهدها، بينما يرى سليجمان وسكيزينتمهالي أن الوقاية تعني توظيف القوى الإيجابية كالشجاعة والصبر والمثابرة، والرؤية متعددة الجوانب للحياة والمستقبل، والسعادة والتفاؤل، والتدين والأخلاقيات والأمانة، والأمل

والنشاط الهادف المتدفق حيوية وإنتاجاً، والاستبصار، والقدرة على التواصل، لتمثل سداً وحصناً منيعاً ضد وقوع الأطفال والمراهقين والشباب، وكبار السن فريسة للإحباط والاضطراب النفسي والانحراف والفسل، في حين تدور الرؤية الطبية للوقاية حول تطبيق النموذج الطبي مبكراً قبل الإصابة بالمرض الجسمي بالدرجة الأولى، ولذا حدد سليجمان وسكيزينتمهالي أحد أدوار علم النفس الإيجابي في وضع برامج وقائية يكون هدفها تنمية الخصال الشخصية لدى الأطفال واليافعين والمراهقين منذ الصغر، فينضجون مبكراً ويحصنون ضد الفسل والانحرافات والإصابة بالأمراض البدنية والنفسية، ومن ثم يحققون مستقبلاً أفضل لهم شخصياً ولأسرهم ولمجتمعاتهم على السواء (الصوبة، ٢٠٠٨، ٢٠).

(و) **تقدير الذات Self Esteem**: يعرفه شوكت (١٩٩٣، ٣) بأنه تقييم الفرد لذاته ومعرفته لحدود إمكاناته ورضاه عنها وثقته في نفسه وفي قدرته على تحمل المسؤولية ومواجهة المواقف المختلفة مع الآخرين وشعوره بحب واهتمام وتقدير الآخرين له. أورد كامل (٢٠٠٤، ٣٣-٣٤) عدداً من تعريفات تقدير الذات منها:

تعريف عبد الفتاح (١٩٩٣) بأنه نظرة الفرد واتجاهه نحو ذاته، ومدى تقدير هذه الذات من الجوانب المختلفة كالدور والمركز الأسري والمهني، وبقيّة الأدوار التي يمارسها في مجال العلاقة بالواقع.

وتعريف كاتل (١٩٥٨) لتقدير الذات بأنه حكم شخصي يقع على بعد أو متصل يتراوح بين الإيجابية والسلبية.

وتعريف ايزاكس لتقدير الذات بأنه الثقة بالنفس والرضا عنها واحترام الفرد لذاته ولإنجازاته واعتزازه برأيه وبنفسه وتقبله لها، واقتناع الفرد أن لديه من القدرة ما يجعله نداً للآخرين.

(ز) **الرضا عن الحياة Life Satisfaction**: الرضا Satisfaction هي كلمة لاتينية تعني الاكتفاء do enough ، مما يعني أن الرضا عن الحياة هو تقبل الفرد لظروف حياته والشعور بتحقيق الاحتياجات والرغبات بصورة يراها الفرد كافية. إلا أن جوهر الرضا عن الحياة يتمثل في التقييم الذاتي للفرد لجودة حياته (شاهين، ٢٠١١، ٩٠٥).

وتعرف كلمة الرضا Satisfaction في قاموس أكسفورد الانجليزي Oxford (١٩٩٤، ٧١١) بثلاث معان هي: (١) تأتي من كلمة Satisfying بمعنى كون الشيء مرضي ومشبّع، (٢) شيء ما يشبع الرغبة أو يسر المشاعر (٣) تعويض الإصابة أو الفقد أو الضرر تستدعي إرضاء. أما الفعل Satisfy يعني (١) إعطاء الفرد ما يريد أو يحتاجه، لجعله سعيداً ومبتهجاً (٢) وضع نهاية للمطلب أو الرغبة الملحة من خلال إعطائه ما يتطلبه، يشبع جوع الفرد (٣) يتزود بإثبات واقتناع، مثل أن البوليس اقتنع

ورضي تماماً بأن وفاة هذا الشخص نتيجة لحادث. ويعرف وست West (٢٠٠٦، ١٩) الرضا عن الحياة بأنه محرك جوهري للسلوك الإنساني، وهو تقييم الفرد للجوانب المتنوعة التي تجعله يشعر بالرضا عن وجوده طوال حياته، وقد تم حصر العديد من المجالات التي تساهم في تعزيز الشعور بالرضا عن الحياة في اثني عشر مجالاً هي: الحالة الاقتصادية، الصحة، العلاقات الأسرية، الصداقات، العمل المجزي، المسكن، الأنشطة الترفيهية، شريك الحياة، التدين، وسائل المواصلات، تقدير الذات، المستوى التعليمي (عبد المنعم، ٢٠١١، ٩٣).

ويذكر رزق بأن الرضا هو تلك الحالة الشعورية التي تصاحب بلوغ الفرد غايته أو وصوله إلى هدف معين، وهو يصف الحالة النهائية من الشعور التي ترافق بلوغ النزوع إلى غايته المنشودة، وتعقب إشباع الحاجات والرغبات لدى الفرد (المطلب، ١٩٨٦، ٥).

ومن المتغيرات المنبئة بالرضا عن الحياة: الثقافة والنوع والعمر والعلاقات الاجتماعية والدخل والعمل والتعليم (شاهين، ٢٠١١، ٩٠٩ - ٩١١).

ح) التفاؤل Optimism: يعبر التفاؤل عن نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، مما يساعد على تحقيق أهداف الفرد (الرفاعي، ٢٠١٤، ١١٥).

* بعض نماذج علم النفس الإيجابي:

أورد العدل واليماني والكندري (٢٠١٣، ٧٩) بعضاً من نماذج علم النفس الإيجابي وفيما يلي توضيح ذلك:

١. نموذج استراتيجية تنمية مفهوم الذات:

تتضمن هذه الإستراتيجية احترام الذات واكتشافها وتنمية الشخصية، كما تتضمن خمسة نماذج للتعامل مع تنمية الذات وهي:

- نموذج إعادة التقييم الواقعي: يتضمن أسئلة واقعية وأهداف قابلة للتحقق ويستخدم الحوار الواقعي.

- نموذج الإنجاز: يعمل على تحقيق الأهداف الشخصية وتنمية مستوى تحسين الذات.

- نموذج اكتشاف الذات: إعادة تقييم قيم وأهداف الفرد وتقدير وحب الذات كما هي.

- نموذج الارتباطات الذاتية: استبعاد الارتباط بين الأهداف الذاتية ونظرة الإنسان إلى نفسه على أنه لا يستطيع تحقيق تلك الأهداف.

- نموذج التغلب على نقص الذات: يحاول القضاء على (الأنا) والبحث عن أعلى معنى في الحياة.

٢. نموذج المساهمات الحديثة للعلاج النفسي الإيجابي:

لقد استحدثت Nossrat Peseschkian نظام علاج أسمته العلاج النفسي الإيجابي، هذا النظام يقوم على فرضية أن كل فرد لديه عدداً من القدرات للتعامل مع المشكلات، هذه القدرات قد تطورت على مر السنين ولكنها غير مستغلة. فعندما يطبق العلاج النفسي الإيجابي على الأفراد والأسر، يقوم المعالج باستخدام الإجراءات لتقييم المشكلات وقدرات الشخص وإمكانياته. ويوضح علماء النفس الإيجابيين أنه في العلاج التقليدي، يحصل الفرد على اهتمام المعالج بالإبلاغ عن الأعراض السلبية والصعوبات وأوجه الضعف، بينما يحاول العلاج النفسي الإيجابي تعزيز قدرات الشخص الفعلية. وهي السمات الإيجابية مثل المواظبة والموثوقية، والصبر أو الثقة. علاوة على ذلك يؤكد العلاج النفسي الإيجابي أيضاً على الجوانب الاجتماعية والثقافية، للعلاج تماماً مثلما يؤكد على السياقات الاجتماعية من حياتنا. وقد ركزت التدخلات التي تتبنى توجه علم النفس الإيجابي أيضاً على تدريب الناس على زيادة الأمل. فعلاج الأمل يقوم على أساس الفكرة القائلة بأن الأمل يحرك المشاعر التي تحدد السلامة الصحية، وهي مستمدة من نظرية الأمل التي تفترض أن الصحة تتعزز عندما يطور الناس الأهداف بصورة جيدة، ويعتقدون أن لديهم القدرات والموارد لتحقيق هذه الأهداف.

٣. نموذج إدارة الذات:

وتنقسم إدارة الذات إلى ثلاث فئات هي: - المراقبة الذاتية.

- التقييم الذاتي.

- التعزيز الذاتي.

* مجالات البحث في علم النفس الإيجابي:

قدم سليجمان وسيكزشميهالي محاولة لتصنيف مجالات البحث في علم النفس الإيجابي إلى ثلاثة مجالات، وهي (عطا الله، وعبد الصمد ، ٢٠١٣، ٧):

١. الخبرة الإيجابية Positive experience : يقصد بها كل ما يجعل لحظة ما يعيشها

الفرد أفضل من اللحظة التالية لها ، لذلك يمكن إجراء بحوث في مجال ما يعرف " بالحياة الممتعة أو السارة أو المبهجة أو حياة الاستمتاع والمتعة "The Pleasant Life" ، ويركز في هذا المجال على دراسة وفحص ، " كيف يخبر الناس النعيم ، كيف يستمتعون بمذاق المشاعر والانفعالات الإيجابية باعتبارها جزءاً من الحياة الطبيعية الصحية (مثل : جودة الحياة الذاتية ، والتفاؤل ، والسعادة ، والعلاقات ، والهوايات ، والاهتمامات)، فهناك وجهات نظر مختلفة حول الموضوعات التي يمكن دراستها وتدرج في الخبرة الإيجابية، وبالطبع يمكن تناول جميع هذه الموضوعات باعتبارها حالة ، حيث تهتم بدراسة الأسباب وراء لحظات السعادة أو التفاؤل ، أو تناولها باعتبارها سمة ، حيث ندرس ما يميز الأفراد

السعداء أو المتفائلون من صفات وسمات شخصية مقارنة بصفات الأفراد غير السعداء المتشائمين.

٢. **الشخصية الإيجابية Positive Personality** : وتشترك جميع الدراسات هنا في كونها تنظر إلى الإنسان باعتباره يتصف بالتنظيم الذاتي Self-organizing ، والتوجه الذاتي self-directed ، والتكيف ، حيث يركز علم النفس الإيجابي علي دراسة الجوانب الإيجابية من الشخصية ، وسمات الفرد الإيجابية التي تسهم في تحسين جودة الحياة ، ومن ثم الشعور بالسعادة والإقبال على هذه الحياة التي يعيشها الفرد ، وهذا بدوره يسهم بشكل كبير في تحقيق مستوى عال من التوافق النفسي ، ومن ثم فإن علم النفس الإيجابي يعمل علي اكتشاف المبادئ والنواحي الإيجابية والقدرات والسمات والمهارات الإيجابية في شخصية الفرد بمعنى البحث عن مناطق القوة والتميز في شخصية الفرد وتنميتها والتأكيد عليها والتمكين والتمهيد لنموها ورعايتها حتى تصبح بمثابة التحصين ضد ما قد يتعرض له الفرد من تهديدات ومشكلات وإحباطات في سياق حياته اليومية .

٣. **السياق الاجتماعي (Social Context)** : يهتم علم النفس الإيجابي بدور السياق الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية في تحقيق هناء الإنسان وتحقيق المواطنة الجيدة ، حيث يعد الأفراد والخبرات جزءا لا يتجزأ من السياق الاجتماعي ، لذلك اهتم علم النفس الإيجابي بدراسة الجماعات والمؤسسات الإيجابية ، فتنمية مشاعر القناعة والرضا والتفاؤل والأمل في المستقبل يسهم في إحساس الفرد بالسعادة ، كما أن تنمية سمات الشخصية الإيجابية في الفرد مثل الحب والشجاعة والتسامح والأصالة والمثابرة وتحمل المسؤولية والسعي نحو مستوى أفضل من المواطنة الصادقة القائمة علي المثل والأخلاقيات والقيم والمبادئ التي ارتضاها المجتمع لنفسه سوف يسهم في تحقيق السعادة والتوافق النفسي والاجتماعي.

والجدول الآتي يوضح مجالات البحث في علم النفس الإيجابي:

مجال الخبرة الإيجابية الذاتية (مستوى ذاتي)	مجال الشخصية الإيجابية (مستوى شخصي)	مجال السياق الاجتماعي (مستوى اجتماعي)
---	--	--

من أهم موضوعاته:	ومن أهم موضوعاته:	ومن أهم موضوعاته:
الوسط (البيئة) النمائي، المشجع لنمو الخبرة الإيجابية، والأنشطة التطوعية ودورها في تنمية الموارد النفسية للشباب، والأسرة كمؤسسة اجتماعية ودورها في نمو المواهب، والمسؤولية، والإيثار، والمرح، والتحمل وأخلاقيات العمل، والتواد مع الآخرين، والكياسة، والصبر.	الحب، والشجاعة، وتنظيم الذات، والتوجه الذاتي. الأداء المتميز مثل: الأصالة والإبداع، والعفو (الصفح)، والمثابرة، والموهبة، والتسامح، والتدين، والصدق، والحكمة، والتوافق الزوجي، والذكاء الانفعالي، والأمانة، والمرح، والرؤية المستقبلية.	الأمل، والسعادة، والهناء الشخصي، والتفاؤل، والطمأنينة النفسية، والرفاهية النفسية، والصلابة النفسية، والمرونة النفسية، والصمود النفسي، والرغبة في التحكم، والرضا عن الحياة، والتوجه الإيجابي نحو الحياة، وجودة الحياة، ومواجهة الضغوط، والثقة بالنفس.

المصدر (Peterson & Seligman, 2004)، كما ورد في عطا الله وعبد الصمد (٢٠١٣، ٨).

ويصنف سليجمان (٢٠٠٦، ٦٢) المشاعر الإيجابية وفقاً لتعلقها بالماضي والحاضر والمستقبل – والتي يمكن أن تكون مجالاً للبحوث – كما يلي:

أ. المشاعر الإيجابية المتعلقة بالماضي مثل: الإشباع، والرضا، والقناعة، والفخر، والاعتزاز.

ب. المشاعر الإيجابية المتعلقة بالحاضر مثل: السرور، والنشوة، والهدوء، والنشاط، والحماس، والمتعة، والتدفق.

ت. المشاعر الإيجابية المتعلقة بالمستقبل مثل: التفاؤل، الأمل، الإيمان، الثقة.

كما يجمع معمريه (ب، ت، ١٥٣) مجالات البحث في علم النفس الإيجابي كما يلي:

١. دراسة الخبرة الإيجابية الذاتية أو المشاعر الإيجابية: حيث يتم دراسة موضوعات نفسية قوية في حياة الإنسان كالحب والمودة والرحمة في الماضي والحاضر والمستقبل، ويدور الانفعال الإيجابي لأحداث الحياة الماضية حول القناعة والإخلاص الديني والرضا والصفاء النفسي، أما الانفعال الإيجابي في الحاضر فيدور حول الثقة بالنفس والخلق الرفيع، والإنجاز المثمر، واحترام القيم الأخلاقية، واللذة والمتع الجسمية، ويتضمن الانفعال الإيجابي حول المستقبل كل من التفاؤل والأمل.

٢. دراسة السمات الإيجابية للفرد: وبصورة رئيسية دراسة القوى والفضائل والقدرات والأنشطة، أي الذوبان في حياة نشطة إيجابية دعوية ذات معنى وذات هدف واقعي، ويتضمن القوى النفسية أو خصال الشخصية الخلقة وفضائلها، والسمات الشخصية الإيجابية والعبقرية والموهبة والقدرات المعرفية، والشجاعة والاستبسال والقيادة والشكر والامتنان والمعروف والكرم والتكامل والأصالة والقدرة على تلقي الحب ومنحه، بمعنى أن مجال علم النفس

الإيجابي على المستوى الفردي يهتم بالسمات الفردية الإيجابية مثل القدرة على الحب والعمل والحساسية للجمال وتذوقه، والمثابرة والصفح والرحمة والأصالة والذهنية المستقبلية والروحانية والموهبة العالية والحكمة وفاعلية الذات وتحقيق الذات والإبداع والذكاء الوجداني والتفهم الوجداني والسلوك الاجتماعي الإيجابي والتصميم الذاتي والصلابة.

٣. **دراسة الحياة ذات المعنى:** وهي التي تحققها مؤسسات التطبيع الاجتماعي المتمثلة في الأسرة والجيران والأقارب والمدرسة والجامعة والنادي والمسجد والأقران والزملاء والأصدقاء والحي والمجتمع بأسره وما يشيع فيه من ثقافات معينة، حيث أن هناك رقابة داخلية يتولاها الضمير ، ورقابة خارجية تتولاها مؤسسات التطبيع الاجتماعي سائلة الذكر.

* مجالات القياس في علم النفس الإيجابي:

يشير معميرية (ب، ت، ١٥٥) إلى أن المتغيرات التي يمكن قياسها في مجالات البحث في علم النفس الإيجابي يمكن تلخيصها كما يلي:

١. قياس المشاعر الإيجابية أو الحياة السعيدة السارة **The Pleasant Life**: في

هذا المجال يمكن قياس المتغيرات الآتية (الشعور بالسعادة، التفاؤل، الرضا عن الحياة، التوجه نحو الحياة، الثقة بالنفس، الأمل، الوجود الأفضل).

٢. قياس السمات الإيجابية للفرد أو الحياة النشطة المثمرة الدءوبة **The Engaged Life**:

في هذا المجال يمكن قياس المتغيرات التالية (توكيد الذات، تقدير الذات، فعالية الذات، المثابرة، الذكاء الوجداني، الذكاء الناجح، الصلابة النفسية، الالتزام الشخصي، المهارات الاجتماعية، دافع الاستطلاع، الدافع للإنجاز، التدفق).

٣. قياس الحياة الإيجابية ذات المعنى **The Meaningful Life**: في هذا المجال

يمكن قياس المتغيرات الآتية (معنى الحياة ، نوعية الحياة، التدين بالإسلام).

* خلاصة.

يتضح من خلال ما سبق أن علم النفس الإيجابي يقدم لنا دعوة مفادها أن الإنسان يحمل بداخله القوة والضعف ومنهما وبهما تتحدد حياة الإنسان، كما أن الخبرات التي تمر بنا تشكل شخصياتنا وتحددنا، وهذه الخبرات بعضها قابل للتعديل والبعض الآخر غير قابل للتعديل، وتتركز جهود علم النفس الإيجابي هنا على إثراء القوى الإنسانية القابلة للتعديل كمدخل لتحقيق السعادة وتحقيق مستوى أفضل من التوافق النفسي والاجتماعي والأسري، أي أن علم النفس الإيجابي يحاول تجاوز ما هو كائن اليوم ، إلى ما ينبغي أن يكون عليه علم النفس مستقبلاً، فمهمة المعالج النفسي ينبغي أن لا يتم تكريسها في تخليص المريض النفسي من معاناته، بل يجب إعادة بناء وجدانه ليصبح ذو شخصية إيجابية فعالة منتجة في بقية حياته، راضٍ عن حياته، ويعيش سعيداً.

فعلم النفس الإيجابي يسهم بصورة أو بأخرى في تمتين مواطن القوة، بما يضفي على الحياة معنى ولونا وطعماً وقيمة حقيقية

المراجع

- الأحمّد، عبد العزيز بن عبد الله (٢٠١٦). الخصائص السيكمترية لمقياس التغيير الإيجابي لدى عينة من السعوديين، **حوليات مركز بحوث الموهبة والإبداع**، كلية الآداب، جامعة القاهرة، الحولية الخامسة، الرسالة الثانية، فبراير (٢٠١٦).
- أراجيل، مايكل (١٩٩٣). سيكولوجية السعادة، ترجمة: فيصل يونس، **عالم المعرفة**، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، العدد ١٧٥.
- جيلبرت، دانييل (ب.ت). كيف نجد السعادة: نعيش اللحظة ونتخيل المستقبل، **كتاب في دقائق**، ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم، الإمارات العربية المتحدة.
- أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد (٢٠١٤). **علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وأفاقه العامة**. الكتاب العربي للعلوم النفسية، العدد (٣٤)، إصدار مؤسسة العلوم النفسية العربية.
- الرفاعي، نعيمة جمال شمس (٢٠١٤). بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بالشخصية الإيجابية وأساليب تنميتها. بحوث وأوراق عمل المؤتمر العلمي الرابع: التربية وبناء الإنسان في ظل التحولات الديمقراطية - كلية التربية - جامعة المنوفية، مصر، إبريل (٢٠١٤)، ص ١٠٥ - ١٢١.
- رمضان، هالة عبداللطيف محمد (٢٠١٤). فعالية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة الذاتية باستخدام التدخلات العلاجية متعددة المكونات لعلم النفس الإيجابي. **دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، السعودية، العدد ٥٤، أكتوبر، ص ٢٥١ - ٢٨٠.
- سالم، آمنة أحمد محمد (٢٠١٢). أثر استخدام التفاوض المتعلم على تنمية التفكير الناقد والنضج الاجتماعي من منظور علم النفس الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه في علم النفس التربوي، جامعة القاهرة، معهد الدراسات التربوية، قسم علم النفس، مصر.
- السطوحى، هاني عبد الحفيظ عبد العظيم (٢٠١٤). استراتيجيات علم النفس الإيجابي ودورها في خلق بيئة مدرسية إيجابية لدى معلمي مدارس التربية الفكرية، **مجلة القراءة والمعرفة**، مصر، العدد ١٥٨، ديسمبر ١٦٩ - ٢٠٤.

- سليجمان، مارتن، إي، بي (٢٠٠٦). السعادة الحقيقية : استخدم علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكنك من الإشباع الدائم، مكتبة جرير، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- سليجمان، مارتن، إي، بي (٢٠٠٢). علم النفس الإيجابي الوقاية الإيجابية والعلاج النفسي الإيجابي: من كلاسيكيات علم النفس الإيجابي، ترجمة: محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠٠٦).
- سنيدر، تشارلز آر، ولوبيز، شين جي، وبيدروتي، جنيفر (ب.ت). الروح الإيجابية، استكشاف مواطن القوة الإنسانية وطاقتها الكامنة في النفس البشرية، كتاب في دقائق، ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم، الإمارات العربية المتحدة.
- شامين، شيرزاد (ب.ت). الذكاء الإيجابي، لماذا يتألق القليلون ويقودون، ويخفق الكثيرون ويتراجعون، كتاب في دقائق، ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم، الإمارات العربية المتحدة.
- شاهين، إيمان فوزي سعيد (٢٠١١). الذكاء الانفعالي والرضا عن الحياة لدى عينة من المعلمين والمعلمات، المؤتمر السنوي السادس عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس (الإرشاد النفسي وإرادة التغيير . مصر بعد ثورة 25 يناير) - مصر. ص ٨٩٩ - ٦٥٩.
- الشهاوي، محمود ربيع إسماعيل (٢٠١٤). دور علم النفس الإيجابي في تنمية الشعور بالسعادة لدى المراهقين المكفوفين. مجلة القراءة والمعرفة، مصر، العدد ١٤٨، فبراير ص ٢١ - ٤٤.
- شوكت، محمد محمد (١٩٩٣). تقدير المراهق لذاته وعلاقته بالاتجاهات الوالدية وبالعلاقات مع الأقران. جامعة الملك سعود، كلية التربية، مركز البحوث التربوية.
- الصبوة، محمد نجيب أحمد (٢٠١٠). دور علم النفس الإيجابي تفعيل إجراءات الوقاية والعلاج النفسي، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مصر، دار المنظومة، يناير، ٢٠١٠، المجلد (٩)، العدد (١)، ص ١ - ٢٥.
- الصبوة، محمد نجيب أحمد (٢٠٠٨). علم النفس الإيجابي تعريفه، وتاريخه، وموضوعاته، والنموذج المقترح له، دار المنظومة، أكتوبر، المجلد / العدد س ٢١، ع ٧٦، ٧٩ ص ١٦ - ٤٣.
- عبدالعال، تحية محمد، ومظلوم، مصطفى علي (٢٠١٣). الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية "دراسة في علم النفس الإيجابي"، مجلة كلية التربية ببها، العدد (٩٣)، يناير، المجلد (٢)، مصر.

- عبدالله، أحلام حسن (٢٠٠٧). مستويات ومصادر إشباع السعادة كما يدركها المسنون في ضوء درجة تمسكهم بالقيم الدينية وبعض المتغيرات الأخرى، **المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (١٧)، العدد (٥٦)، ص ١١٥ - ١٩٣.**
- عبدالمنعم، نجوى إبراهيم (٢٠١١). علم النفس الإيجابي ودوره في رفع الرضا عن الحياة لدى المسنين، **مجلة القراءة والمعرفة، مصر، العدد (١٢٢)، ديسمبر ص ٩١ - ١٢٠.**
- عطا الله، مصطفى خليل محمود، وعبدالصمد، فضل إبراهيم (٢٠١٣). علم النفس الإيجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية " رؤية مستقبلية لدوره في التدخلات العلاجية"، بحث مقبول للنشر في مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، مصر.
- العدل، عادل محمد، واليماني، سعيد أحمد، والكندري، أنوار (٢٠١٣). فاعلية بعض آليات علم النفس الإيجابي في رفع مستوى الدافعية للدراسة لدى ذوات صعوبات التعلم من المرحلتين الابتدائية والمتوسطة بدولة الكويت، **مجلة التربية الخاصة - مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية بكلية التربية، جامعة الزقازيق، مصر، العدد (٢)، يناير ص ٦٧ - ١٢٠.**
- علوان، نعمات، والنواجحة، زهير، (٢٠١٣). الذكاء الوجداني وعلاقته بالإيجابية لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة، **مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد (٢١)، العدد (١)، ص ١ - ٥١، يناير ٢٠١٣م.**
- القعيد، إبراهيم، والمبارك، خالد (٢٠٠٦). المرشد الشخصي للسعادة والنجاح، (ط٢)، دار المعرفة للتنمية البشرية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- كارتر، كريستين (ب.ت). أبناء السعادة: خطوات تنشئة جيل من الأبناء المبتهجين والآباء الهائنين، **كتاب في دقائق، ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم، الإمارات العربية المتحدة.**
- كامل، وحيد مصطفى (٢٠٠٤). علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى الأطفال ضعاف السمع، **دراسات نفسية، دورية علمية سيكولوجية ربع سنوية محكمة، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، مصر، القاهرة، مجلد (١٤)، عدد (١)، يناير ٢٠٠٤، ص ٣١ - ٦٨.**
- كريم، عادل شكري محمد (٢٠٠٧). نوعية الحياة وعلاقتها ببعض المشاعر السلبية والإيجابية: دراسة مقارنة على عينة من الجنسين المقيمين وغير المقيمين في دار المسنين، **مجلة مركز الخدمة للاستشارات البحثية بكلية الآداب جامعة المنوفية، مصر، العدد (١٣)، ص ١٣١ - ١٨٠.**

- محمد، هالة عبداللطيف (٢٠١٥). علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة، **مجلة الإرشاد النفسي**، مصر، العدد ٤٢، إبريل ٢٠١٥، ص ٤٥ - ١٠٠.
- المدرسي، هادي (٢٠٠٨). **كيف تتمتع بحياتك وتعيش سعيداً**. (ط٣) دار العلوم للتحقيق والطباعة والنشر، <https://ia601607.us.archive.org>
- المرشود، جوهرة صالح (٢٠١١). السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طالبات الجامعة، **مجلة العلوم العربية والإنسانية**، جامعة القصيم، السعودية، المجلد (٤)، العدد (٢)، يوليو ٢٠١١م، ص ٧٩٧ - ٨٧٨.
- مشري، سلاف (٢٠١٤). **جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي : دراسة تحليلية**، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، العدد (٨)، سبتمبر ٢٠١٤، ص ٢١٥ - ٢٣٧.
- معمري، بشير (ب.ت). علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية. دراسات نفسية [http:// www.asjp.cerist.dz/en/article/22318](http://www.asjp.cerist.dz/en/article/22318)
- أبو هاشم، السيد محمد (٢٠١٠). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، المجلد (٢٠)، العدد (٨١)، ص ٢٦٨ - ٣٥٠.
- الوكيل، سيد أحمد محمد (٢٠١٠). فاعلية استخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى عينة من مرضى السكر، **مجلة كلية التربية ببور سعيد**، مصر، المجلد (٤)، العدد (٧)، يناير ص ١١٨ - ١٥٦.