

## علم النفس الإيجابي Positive psychology

أصبح علم النفس بعد الحرب العالمية الثانية علماً غارقاً في الإهتمام بدراسة وعلاج الإضطرابات النفسية بمعنى أنه ركز في إهتماماته على دراسة ومعالجة المرضى والمضطربين نفسياً وتجاهل الإهتمام أو الإنتباه للفكرة الخاصة بأن الفرد القادر على الإنجاز وتحقيق الذات هو القادر على الإرتقاء بالمجتمع، بالرغم من أن بناء القوة وتمكين البشر- ودفعهم نحو التعامل مع الأمور بجديه وإيجابية يعتبر أقوى وأكثر فاعلية في مجال العلاج النفسي- Psychotherapy . ( Seligman: 2002, pp 3-9 ) .

وعلى هذا فإن علماء النفس قد ركزوا في دراساتهم على أوجه العجز في الأداء البشري وتجاهلوا أوجه النمو الإيجابي في هذا الأداء، وبالرغم من أن مشكلات عدم التوافق كانت من الموضوعات الأكثر شيوعاً في الدراسات السيكولوجية مقارنةً بموضوعات الصحة والتطور الإيجابي، إلا البحث عن المظاهر الإيجابية للنمو النفسي- والسلوكي أصبح أكثر إتساعاً وإنطلاقاً وهذا ما مهد الطريق لإنتشار علم النفس الإيجابي Positive psychology ( ليزا اسبنيول وستودينجر : 2006 ، 263 ) وقد استمر تجاهل علماء النفس للجوانب الإيجابية لدى الإنسان لعقود طويلة وكان جل إهتمامهم هو دراسة الجوانب السلبية لديه، فمنذ عام 1887 وحتى عام 2000 أجريت 136728 دراسة وبحث عن الغضب والقلق والإكتئاب مقابل 8659 دراسة عن الجوانب الإيجابية مقسمة إلى 2958 دراسة عن السعادة و 5701 دراسة عن الرضا عن الحياة بشقيها العام والخاص مما يشير إلى أن دراسة الجوانب السلبية مقابل الجوانب الإيجابية في علم النفس تشكل نسبة 1:16 ( عادل العدل: 2008 ، 1 ) وعلى ذلك فإن علم النفس الإيجابي هو علم دراسة القوى الإنسانية الإيجابية التي تساهم في مساعدة الأفراد على كافة المستويات سواء جسدياً أم نفسياً أم إجتماعياً، لان المساعدة على اكتشاف الخصائص والسمات الإيجابية في شخصية الفرد وتنميتها سوف يساهم في مساعدة الفرد على مواجهة المشكلات والصعوبات والتحديات التي قد تجابههم في سياق حياتهم اليومية، وتساعدهم على الشعور بالسعادة والإقبال على الحياة بجدية وفاعلية. ( Leak & Leak: 2006, Pp 207-223 ) .

## نشأة علم النفس الإيجابي:

ظهر هذا الفرع من فروع علم النفس الحديث على يد " سلجمان " Seligman عام 1998، حيث قاما بالعديد من الدراسات والمحاولات التأصيلية لهذا العلم، في محاولة منها لوضع أصول نظرية وتطبيقية لهذا العلم فخلصنا إلى أن هذا الفرع من فروع علم النفس الحديث يمكن أن يساهم في الوقاية من الإصابة بالإضطرابات النفسية والجسمية وتخليص الفرد من المعاناة أو التخفيف من حدتها، وقد أكدت نتائج أبحاثهما في هذا الميدان على أن التدخلات الإيجابية التي يهتم علم النفس بترسيخها وتطبيقها مع العميل سواء أكانت لأهداف وقائية أم لأهداف تختص بتعديل السلوك أم لأهداف إرشادية أم لأهداف علاجية ستكون أكثر فاعلية وفائدة من التدخلات التقليدية، لكونها لا تكتفي بتخليص الفرد " العميل " Client من انحرافات وإضطراباته وضعفه فحسب ولكنها ستساهم في تأسيس منهج وفكر جديد في نفس هذا العميل مضمونه أن الصحة النفسية لا يقصد بها الخلو من الأمراض والإضطرابات ولكنها تشير إلى أن يكون الفرد فعالاً ومؤثراً وناجحاً على المستوى الشخصي- والأسري والمجتمعي ( محمد الصبوة : 2006 : 14).

## أهمية علم النفس الإيجابي:

أكدت آراء الكثير 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 ( Martin: 2005, Pp 111-131 ). كما أن له دوراً كبيراً في زيادة الفاعلية الإنتاجية والإقتصادية في ميدان العمل والإنتاج ( Crabtree: 2006, P 1 – 3 ) وهذا مايعطي لعلم النفس الإيجابي دوراً كبيراً في الميدان الصناعي industrial field وفي الميدان الإقتصادي ساهم علم النفس الإيجابي في زيادة القدرة علي فهم سلوك المستهلك وهذا ما ترتب عنه الكثير من الإيجابيات المتعلقة بالمبيعات و بزيادة الموارد الاقتصادية ( Skinner & Kelley: 2006, P 77-93 )، لأن إستعمال العواطف والمشاعر الإيجابية في موقع العمل وفي التعامل مع المستهلك خاصة في حالات البيع والشراء يكون له

كما أن علم النفس الإيجابي له دور كبير في زيادة جودة الحياة Quality of life وذلك من خلال إستخدام التعزيز الإيجابي في إدارة السلوك التنظيمي وخلق الدافعية للإنجاز والعمل على زيادة طرق البحث عن النجاح و تجنب الفشل ( Wigand, et.al: 2005, Pp 3 – 25 وفي الميدان التربوي Educational field أكد الكثير من علماء النفس على أن لعلم النفس الإيجابي دور فاعل في العملية التعليمية، حيث أكد كل من تريجنسن وآخرون Trejensen, et. al 2004 على أن لعلم النفس الإيجابي دور فاعل في تنمية دافعية التلاميذ وثقتهم بأنفسهم وتنمية الجوانب الإيجابية والإنفعالية والإبداعية لديهم وجعلهم أكثر تفاؤلاً ومرونة وأملاً في المستقبل وهذا بدوره سوف يؤثر تأثيراً إيجابياً في عملية التحصيل والتفوق، لأنه سوف يفتح أمامهم مجالاً أكثر للتركيز والإبداع والتحمل والثقة بالنفس والمرونة في التعامل مع المشكلات التي قد تواجههم في عملية التحصيل، خاصةً وأن مساندة الطالب بصفة عامة والمضطرب بصفة خاصة وتنمية النواحي الإيجابية لديه من قوة وتفاؤل وشجاعة وأمانة ومثابرة تكون أكثر فاعلية وأهمية من التركيز على علاج الإضطراب أو الضعف الذي يعاني منه الطالب، أو إزالة مشكلته فقط، وبصفة عامة يعد التعزيز الإيجابي أفضل وأهم من التعزيز السلبي خاصةً في الميدان التعليمي، لأن التعزيز الإيجابي يساهم أكثر في علاج المشكلات السلوكية المتعلقة بالمجال التعليمي كالتأخر الدراسي والتشتت وعدم التركيز وصعوبة التحصيل، وعلى ذلك فإن لعلم النفس الإيجابي يساهم بدور كبير في تقويم وتنمية شخصية الطالب وتنمية نواحي القوة لديه وبالتالي فإن ذلك يساهم في تحصينه مما قد يواجهه من مشكلات تتعلق بالعملية التعليمية ( Trejensen, et.al:2004, Pp 163-172)

ولا يقتصر دور علم النفس الإيجابي في الميدان التربوي على الطالب فقط ولكنه يمتد ليسدي خدماته إلى المعلم والمدير والمدرسة بأكملها، فبالنسبة للمعلم فإن تفاعلات المعلم الإيجابية مع تلاميذه في قاعات الدرس تساهم بشكل كبير في تحقيق الكثير من الآثار الإيجابية في نفوس طلابه وبالتالي تؤثر بشكل إيجابي على مستوى تحصيلهم وفهمهم، ومن ثم يجب العمل على وجود بيئة

تربوية إيجابية تساهم في إيجاد العديد من طرق التحصيل الإيجابي لدى التلاميذ، وقد وجد الكثير من العلماء أن المعلم الإيجابي الذي يحاول الكشف عن الإيجابيات في شخصية وسلوك طلابه يكون أكثر تأثيراً في نفوس طلابه من المعلم الذي يحاول تذكيرهم دائماً بالسلوك السيء، كما أن الكثير من الدراسات قد أكدت على أن الاعتماد على أساليب وتكنيكات إيجابية من قبل المعلم وإدارة المدرسة يساهم في التغلب على المشكلات التربوية والنفسية والسلوكية التي تواجه الطلاب في سياق حياتهم اليومية. - ( Jensen, et. al.: 2004, P. 67-79 )

وعلى ذلك فإن علم النفس الإيجابي بخدماته ومساهماته التي قد يقدمها للمجال التربوي ما يجعله شريكاً رئيسياً في العملية التعليمية. وفي الميدان الإكلينيكي Clinical field تبرز أهمية علم النفس الإيجابي لأن من بين الأهداف التي يسعى هذا العلم إلى تحقيقها هو تغيير بؤرة الاهتمام وتحويلها من الإهتمام بالبحث عن الاسباب التي تؤدي إلى الإضطرابات النفسية والعقلية إلى البحث عن الأسباب التي تؤدي إلى سلامة التفكير ومواجهة الضغوط والإضطرابات بطريقه إيجابية. ( Easterbrook: 2001,P. 20-23 )

وبالإضافة إلى الى ذلك فإن لعلم النفس الإيجابي دور هام في عملية الإرشاد والعلاج النفسي- Psychotherapy لأنه يقدم العديد من التكنيكات الإيجابية في الإرشاد والعلاج النفسي- ولأجل ذلك أفرد لنفسه فرعاً من العلاج النفسي- يسمى بالعلاج النفسي- الإيجابي Positive psychology القائم على الإهتمام بالسمات الإنسانية الإيجابية إلى جانب إهتمامه بعلاج نقاط الضعف لدى الفرد، فالعلاجات الطبية تعمل على تسكين الجروح بينما العلاج النفسي- الإيجابي يعالج الضعف وينمي ويدعم مناطق القوة لدى الفرد، فعلاج الإكتئاب مثلاً لا يقوم على تقديم العقاقير فقط وإنما يقوم على إيجاد أساليب إيجابية في الحياة ( حسن الفنجري: 2008: 42 ).

وقد أكدت العديد من الدراسات على ان علم النفس الإيجابي له فاعليه في خفض الإكتئاب وذلك من خلال زيادة المشاركة الإيجابية والتركيز على الإنفعالات الإيجابية بدلاً من إستهداف الأعراض الإكتئابية، وأن التدريبات النفسية الإيجابية

تساهم بشكل كبير في التقليل من الأعراض الإكتئابية بل أنها تؤدي بشكل كبير إلى علاج فعال للإكتئاب أكثر من غيرها من تكنيكات العلاجات النفسية الأخرى

( Seligman, et,al: 2006, Pp774 – 788 ) كما أن استخدام إستراتيجيات العلاج النفسي- الإيجابي تساهم في التخفيف من حدة أعراض قلق المستقبل ( حسن الفنجري: 2008 : 42 ).

وقد أكدت الدراسات الإكلينيكية الحديثة أيضا على أن علم النفس الإيجابي له دورا كبيرا في زيادة فاعلية وقيمة عملية الإرشاد النفسي- (sandra, et.al: 2007, P.30-40) وعلى ذلك فإن علم النفس الإيجابي يلعب دورا هاما وحيويا في الكثير من المجالات والميادين التي يُساهم فيها علم النفس بصفة عامة.

### تطبيقات علم النفس الإيجابي في المجال الإكلينيكي:

إذا كان علم النفس الإكلينيكي يهدف في الأساس إلى تشخيص الاضطرابات وتصنيفها وعلاجها فإن له مجموعة من الأهداف الأخرى منها:

1. أهداف إنمائية : developmental والتي تتضمن العمل على تنمية قوة الإنسان وقدراته ومهاراته على مواجهة المشكلات.
2. أهداف وقائية : preventive بمعنى العمل قدر الإمكان على وقاية الإنسان من الوقوع تحت براثن الاضطراب والمرض والانحراف.
3. أهداف علاجية : therapeutic ويتضمن ذلك تشخيص وتصنيف وعلاج ما يُوجد لدى الفرد من اضطرابات نفسية باستخدام مناهج العلاج النفسي- المتعددة. وعلى ذلك فإن لعلم النفس الإيجابي تطبيقات عديدة وفاعلة في الميدان الإكلينيكي، ومن هذه التطبيقات:

### أولا: التنمية الإيجابية : positive development

حيث يركز علم النفس الإيجابي على دراسة الجوانب الإيجابية من الشخصية وسمات الفرد الإيجابية التي تُساهم في تحسين جودة الحياة ومن ثم الشعور بالسعادة والإقبال على هذه الحياة التي يعيشها الفرد، وهذا بدوره يساهم بشكل كبير في تحقيق مستوى عال من التوافق النفسي-، ومن ثم فإن علم النفس الإيجابي يعمل على 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 (Littile & Littile: 2004, Pp.155-162)

فتنمية مشاعر القناعة والرضا والتفاؤل والأمل في المستقبل يُساهم 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 على المثل والأخلاقيات والقيم والمبادئ التي ارتضاها المجتمع لنفسه سوف يُساهم في تحقيق السعادة والتوافق النفسي والاجتماعي.

#### ثانيا: الوقاية الإيجابية positive prevention :

فمن الممكن استخدام علم النفس الإيجابي بشكل فاعل في ميدان الوقاية prevention فعلماء النفس والمهتمين بعلم النفس الإيجابي أكدوا على أنه يوجد ما يُسمى بالوقاية الإيجابية. positive prevention. وكان الاهتمام والشغل الشاغل لعلماء هذا الفرع هو كيف يُمكن منع ووقاية الشباب وصغار السن من الإصابة بمشكلات الاكتئاب أو القلق أو الإدمان أو الفصام وغيرها من الأمراض خاصة إذا كانوا مُهيئين للإصابة أو كانوا في بيئة تُنمي وتُغذي هذه المشكلات والاضطرابات؟

وكيف يمكن منع العنف الذي يحدث في المدارس بين الأطفال وقد أكد العلماء على أن أفضل الطرق والمبادئ المستخدمة في الوقاية هي التي تركز على بناء الكفاءة وتنمية وتدعيم النواحي الإيجابية لدى الفرد بصفة عامة وهذا ما يسعى علم النفس الإيجابي إلى تطبيقه أو يقوم عليه بالفعل.

والمنظور الصحيح للوقاية يركز على تمكين وتأسيس الكفاءة والقوة والشجاعة والنواحي الإيجابية لدى الفرد بدلا من مجرد تصحيح العنف أو المشكلة، فكل منا لديه طاقة كامنة تعمل بمثابة قوة مانعة وحائط صد تعمل كمضادات حيوية وأمصال فعالة وتحصينات شديدة الفاعلية ضد المرض النفسي- أو ضد المشكلات النفسية ومن هذه الجوانب التي تعمل كمضادات حيوية

مجموعة من السمات والخصائص الإيجابية التي يسعى علم النفس الإيجابي إلى تنميتها وتدعيمها مثل: الجرأة والجسارة والشجاعة والتطلع إلى المستقبل والانفتاح على كل خبراته والتفاؤل والأمل والتحلي بالصبر والولاء وخلق العمل وإتقان مهارات العلاقات بين الشخصية والأمانة والقدرة على التدفق والحيوية فمثل هذه الصفات والسمات والمبادئ الإيجابية التي يسعى علم النفس الإيجابي إلى تدعيمها تكون بمثابة المضادات الحيوية الطبيعية للإنسان ضد الوقوع في براثن الاضطراب والصراع والإحباط والاضطرابات الإكلينيكية (seligman: 2002, PP.3-9).

إن عملية التدريب الإيجابي القائمة على تعليم التفاؤل والأمل والثقة بالنفس لها الكثير من الفوائد بالنسبة للفرد سواء في حاضره أو مستقبله، فالتفاؤل المتعلم يمنع الاكتئاب والقلق سواء لدى الأطفال أم الراشدين وقد يقلل من حدوثهما، وبالتالي فإن بناء القوى البشرية القائمة على استخدام واستخلاص المبادئ والسمات الإيجابية والطاقة الإيجابية مثل التفاؤل وتعليم الأفراد كيفية اكتشاف واستخدام هذه القوى سيمنع حدوث الكثير من الاضطرابات النفسية التي قد يصابون بها، وستكون ذات فاعلية أكثر في الوقاية من مجرد إصلاح ما تم تدميره (ليزا اسبنيول وستودينجر: 2006: 43) وإذا رغبتنا في وقاية المراهقين الذين يقعون فريسة لبيئة تسودها الاضطرابات والمخدرات والإدمان فإن علينا تكثيف جهود الوقاية وليس العلاج فقط، فبدلاً من الاقتصار فقط على العلاج، فإن علينا أن نُعين ونُعظم مكان القوة التي يمتلكها هؤلاء المراهقين بالفعل. فالمراهق adolescent الذي يعيش بعقلية منفتحة متطلعة إلى المستقبل، يمتلك مهارات إقامة علاقات اجتماعية جيدة وإيجابية متبادلة مع من حوله، وبالتالي تتأصل لديه عملية التدفق للحياة والانطلاق نحوها من خلال ممارسة الأنشطة الإيجابية مثل الألعاب الرياضية، فهذا المراهق غير مُهيأ أو نقول أنه مُحصن ضد نزعات الانحراف والإدمان، وإذا أردنا وقاية صغار المراهقين من الإصابة بالفصام schizophrenia فإن علينا تعليمهم منذ البداية مهارات إقامة العلاقات الاجتماعية الفعالة وأن نعلمهم خلق العمل وكيفية المثابرة والإصرار وضرورة التغلب على المحن والشدائد ومواجهتها بإيجابية وفاعلية وهذا بدوره يقلل من فرص الإصابة بالفصام. (seligman: 2002, PP.3-9).

إذن فموقف علم النفس الإيجابي من الوقاية يتضمن قوله بأن هناك مجموعة من المضادات الحيوية الطبيعية الكامنة في داخل الإنسان هي التي تعمل على مواجهة المشكلات الاضطرابات التي قد يتعرض لها الفرد ومنها السمات الإنسانية الإيجابية والقيم والمثل وهذا ما يُمكن الفرد من مواجهة أية مشكلة من المشكلات. كما أن التمتع بالأمل والتفاؤل والثقة بالنفس والصبر والمثابرة والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية فاعلة بين الفرد وبين المحيطين به سوف يُساهم بشكل كبير في تحصينه ضد الإصابة بأية اضطرابات أو مشكلات.

### ثالثاً: العلاج: treatment:

إن علم النفس الإيجابي بما يُقدمه من مبادئ وخدمات وأسس إيجابية للأفراد تجعله مكون عظيم ونشط في العلاج، ويمكن أن يُصبح اتجاهها أكثر فاعلية في الإرشاد والعلاج النفسي- psychotherapy خاصة إذا ما تم الالتفات إليه والاهتمام به وتقويته. ويقوم الإرشاد والعلاج النفسي- الإيجابي على الاهتمام بالسمات الإنسانية الإيجابية إلى جانب الاهتمام بعلاج نقاط الضعف لدى الفرد، فالعلاجات الطبية تعمل على تسكين الجروح بينما العلاج النفسي- الإيجابي يُعالج الضعف ويغذي وينمي ويدعم نقاط القوة لدى الفرد، فعلاج الاكتئاب على سبيل المثال من المنظور الخاص بعلم النفس الإيجابي يقوم على تبني أساليب إيجابية جديدة في حياة المريض مما يُساهم في التخفيف من حدة أعراض الاكتئاب (حسن الفنجري: 2008: 42).

وبالرغم من أن علم النفس الإيجابي مازال فرعاً حديثاً من فروع علم النفس إلا أنه سوف يكون له شأن وفاعلية كبيرة في الإرشاد والعلاج النفسي- خاصة إذا ما أُجريت عليه الكثير من الدراسات التطبيقية التي تعمل على تأصيل مجموعة من الأطر النظرية ذات الأرضية الإكلينيكية الفعالة، وبذلك يُمكن أن يصبح علم النفس الإيجابي أحد المداخل الفاعلة وذات القيمة في ميدان الإرشاد والعلاج النفسي. (seligman: 2002, PP.3-9)

ولأن علم النفس الإيجابي يركز على تنمية الجوانب والسمات الشخصية الإيجابية لدى الفرد، فهو يدعونا إلى تطوير النواحي والسمات الإيجابية لدى الشباب، فتدلاً من استخدام العقاب والعنف في مواجهة المشكلات علينا تطوير



الإدارة والإرادة الذاتية الإيجابية في نفوسهم وتحويلهم من مشاعر العنف والعدوان والكرهية إلى مشاعر الحب والود والعطف المتبادل بينهم وبين سائر أفراد مجتمعهم (Kelly: 2003, Pp.47-72) فعزل الفرد وإحباطه لا يُمثل منهجاً يحظى بالكثير من القيمة والأهمية في الإرشاد والعلاج النفسي، فالمدمن أو العدواني أو الجانح Delinquent لن يُجدي معه العقاب في علاجه النفسي. لأنه سوف يُزيد من اضطرابه الانفعالي والعاطفي وبالتالي فإن من الأفضل محاولة الكشف عن الجوانب الإيجابية الكامنة في شخصيته وتدعيمها وتطويرها وتنمية مهاراته وثقته بنفسه وبمن حوله وأن يُصبح هو الضابط والرقيب على سلوكياته، مما سيؤدي إلى اكتساب هذا المراهق لمناعة داخلية تقيه من الانسياق والوقوع في براثن الجريمة والاضطراب، وهذا ما يسعى علم النفس الإيجابي للتأكيد عليه من الناحية العلاجية. (Ibid: 2003, p.48)

ويعتمد الإرشاد والعلاج النفسي- الإيجابي على استخدام مجموعة من الاستراتيجيات والتقنيات الجديدة ومن أهمها غرس الأمل instilling hope وبناء القوة الحاجزة buffering التي تعمل كجهاز مناعة وحائط صد ضد تعرض الفرد للإصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية ومن هذه القوى المستخدمة في العلاج النفسي- الإيجابي: الشجاعة، المهارة البينشخصية، الاستبصار، التفاؤل، حل المشكلات، تحديد الهدف، القدرة على السعادة، والواقعية (حسن الفنجري: 2006: 42).

ويعد بناء القوى الواقعية في مواجهة المرض، إستراتيجية وفنية أخرى من فنيات الإرشاد والعلاج النفسي- الإيجابي وهذه الإستراتيجية يُمكن استخدامها من خلال كافة المعالجين النفسيين، فهم يبدءون بتحديد ما لدى العميل من قوة لمساعدته على بناء العديد من القوى الإيجابية الأخرى ولا يكتفون باستخدام فنيات محددة للشفاء من الانهيار، ومن هذه القوى الفاعلة والإيجابية المفيدة في ميدان العلاج النفسي- الإيجابي: الشجاعة والمهارات الاجتماعية، العقلانية، الاستبصار، التفاؤل، الأصالة، التفكير المستقبلي، والمسئولية الشخصية، وتحديد الهدف، ومن الاستراتيجيات والتكتيكات الفاعلة في الإرشاد والعلاج النفسي- الإيجابي أيضاً استخدام القص أو السرد (الفضفضة) narration، فسرد الفرد لتاريخ حياته بنفسه يُساهم في اكتشافه لما هو مُشوه من هذه الأحداث التي مر

بها وتنمية ما هو إيجابي لديه، ولا يقتصر- السرد هنا على الإرشاد والعلاج النفسي- الإيجابي فقط ولكنه يُستخدم في العديد من أشكال العلاجات النفسية الأخرى، ومن هنا فإن السرد الذي يقوم به العميل لتاريخ حياته يُساهم كثيرا في استبصاره بما هو إيجابي من حياته أيضا، وهنا تتحقق الغاية والهدف الأسمى من العلاج النفسي- الإيجابي وهو تنمية القوى البشرية والسمات الإيجابية الكامنة في داخل الفرد (ليزا اسبنيول وستودينجر: 2006: 429-430).

ويؤكد الفنجري 2008 على أن هناك العديد من الفنيات التي يعتمد عليها الإرشاد النفسي- الإيجابي في تحقيقه لأهدافه ومن هذه الاستراتيجيات: تنمية مهارة التفاؤل، تنمية مهارة غرس الأمل، تنمية خبرات التدفق، وتنمية الكفاءة الذاتية (حسن الفنجري: 2006: 42)، وسنتناول فيما يلي هذه الاستراتيجيات التي يقوم عليها الإرشاد النفسي الإيجابي بشيء من التفصيل:

## 1. تنمية التفاؤل:

التفاؤل يعبر عن توقع الفرد توقعات مؤكدة أن الأمور المستقبلية سوف تكون في صالحه بالرغم من وجود مجموعة من النكسات والإحباطات التي تُحيط به حاليا، ويعد التفاؤل جانبا من جوانب الذكاء العاطفي emotional intelligence الذي يحمي الأفراد من الوقوع في برائث الاكتئاب وفقد الأمل (دانيال جولمان: 2000، ص 130) ويحدد سيليجمان seligman مفهوم "التفاؤل" بالكيفية التي يُفسر- بها الأفراد لأنفسهم نجاحهم وفشلهم، فالمتفائلون يُرجعون فشلهم لشيء ما يمكنهم تغييره لينجحوا فيه في المرة القادمة، بينما يلوم المتشائمون أنفسهم ويُرجعون فشلهم إلى مجموعة من الصفات التي يعجزون عن تغييرها، وهم بذلك يشعرون بعجز شخصي- سيظل يسبب لهم الإخفاق الدائم في أي أمر من الأمور، وبالتالي فإن من تشاؤونهم سوف يظل ملازما لهم (حسن الفنجري: 2008: 42-43).

## 2. غرس الأمل:

الأمل هو الرجاء وهو توقع موثوق به من أن رغبة ما سوف تتحقق (أحمد عبد الخالق: 2004: 184) والأمل يتشابه مع التفاؤل من حيث كون كل منهما نزعة استبصار وتوقع للنتائج الإيجابية، إلا أن الأمل فيه سعي لتحقيق غاية، من

خلال مجموعة من المسارات والسبل. وتزداد الحاجة إلى غرس الأمل كلما تفاقمت المشكلات وأصبح الفرد يشعر بالعجز، فالأمل يبعث على الثقة ويُساعد على الأداء النفسي- الجيد كما يُساهم في ارتقاء الفرد، فيزداد ثقة بنفسه وبالواقع، والأمل يُستخدم في العلاج النفسي— ويُسمى العلاج بالأمل Hope treatment فالأفراد الذين يكون لديهم آمال عريضة وكبيرة يضعون نصب أعينهم أهدافا أكبر وأكثر من غيرهم، ويعرفون كيف يبذلون الجهد من أجل تحقيق هذه الأهداف، فإذا ما قارنا بين مجموعة من الطلبة لهم نفس الملكات والقدرات الذهنية والإمكانات نجد أن ما يفرق بينهم وبين بعضهم البعض في النتائج هو الأمل (حسن الفنجري: 2008: 44).

وقد وجد "سنايدر" Snyder أن الأفراد أصحاب المستويات العالية من الأمل يشتركون في سمات معينة من أهمها ارتفاع مستوى الدافعية والسعي نحو إيجاد الوسائل التي تجعلهم يحققون أهدافهم ويؤكدون ذواتهم وتكون لديهم أساليب مرنة تمكنهم من الوصول إلى الطرق والأساليب التي تُساعدهم على تحقيق أهدافهم سواء بتعديل هذه الأهداف أو بتجزئتها أو بتغييرها إذا ما أصبح بعضها صعبا (المرجع السابق: 2008: 45).

### 3. الكفاءة الذاتية: Self Efficacy

الكفاءة الذاتية هي اعتماد الفرد على قدراته في تحقيق وإنجاز شيء ما أو نوع معين من السلوك، وهي قدرة الفرد على الأداء والسيطرة على مجريات حياته ومواجهه ما يقابله من تحديات وبالتالي فإن تنمية الكفاءة الذاتية يجعل الفرد أكثر رغبة في المخاطرة والتحدي والسعي نحو مزيد من التحدي والصمود والجهد للتغلب على ما يواجهه من تحديات ومشكلات، وعندما يتغلب الفرد على هذه التحديات والمشكلات يزداد إحساسه بقوة كفاءته الذاتية (حسن الفنجري: 2008: 46-47)

والجدير بالإشارة أن الكثير من الآراء والدراسات الخاصة بعلماء النفس قد أكدت على فاعلية علم النفس الإيجابي بما يُقدمه من مبادئ في علاج الكثير من الاضطرابات النفسية والمشكلات التي تواجه الفرد في سياق حياته اليومية

فاستخدام مبادئ وخدمات علم النفس الإيجابي العلاجية يساهم في زيادة الدافعية وارتفاع درجة التعزيز لدى الفرد. (wingand, et.al:2005 P. 3-25)

كما أن علم النفس الإيجابي يفيد في ميدان الإرشاد النفسي- وفي تنمية القوى البشرية (Linley: 2006, PP. 313- 322) وقد أكدت دراسة "سليجمان وآخرون 2006 أن علم النفس الإيجابي له فائدة كبيرة في خفض وعلاج الاكتئاب وذلك من خلال المشاركة الإيجابية والتفاعل مع المحيطين والتركيز على تنمية الانفعالات الإيجابية بدلا من التركيز على علاج الأعراض، وبالتالي فإن العلاج النفسي- الإيجابي يلعب دورا كبيرا في علاج الاكتئاب. (Seligman, et.al: 2006, P. 338- 345)

وقد أكد هاريس وآخرون Harris,et.al: 2007 على أن علم النفس الإيجابي يلعب دورا كبيرا في الإرشاد النفسي- ، فاستخدام استراتيجيات التسامح والإخاء والتفاعل الإيجابي وتنمية الكفاءة الذاتية لدى الفرد تُساهم في الارتقاء بمبادئ القوى الإنسانية والمشاركة الفاعلة. (Harris,et.al: 2007, P. 3-13)

كما أن استخدام استراتيجيات العلاج النفسي- الإيجابي وتنمية السمات الإيجابية في نفوس التلاميذ تُساهم في زيادة الدافعية نحو التحصيل والتغلب على ما يواجههم من مشكلات دراسية وتعليمية وسلوكية (Trejensen, et.al: 2004, P.163- 172 , Ingram & Snyder: 2006, P.177 – 122 & Skalvic & Skalvik: 2007, PP.611- 625)

وتؤكد الدراسات الحديثة التي أجراها علماء النفس على فاعلية العلاج النفسي- الإيجابي في التخفيف من القلق الاجتماعي--، حيث تبين من دراسة كاشدان Kashdan 2002 أن القلق الاجتماعي social Anxiety يرتبط بالعديد من النتائج السلبية، وأن البحث عن النماذج والجوانب الإيجابية وتنميتها في شخصية مريض القلق باستخدام تكتيكات العلاج النفسي- الإيجابي تساهم في التخفيف من مظاهر هذا القلق (kashdan: 2002, P.799-810)

وقد أكد الفنجري 2008 في دراسته التي أجراها عن فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة أن استخدام بعض مبادئ واستراتيجيات العلاج النفسي- الإيجابي مثل تنمية التفاؤل وغرس الأمل وتنمية التدفق والكفاءة الذاتية باستخدام

مجموعة من الفنيات المتمثلة في المحاضرة والمناقشة الجماعية والعصف والتركيز الذهني وورش العمل والواجبات المنزلية قد أدت إلى خفض معدلات قلق المستقبل لدى عينة الدراسة من طلاب وطالبات الجامعة (حسن الفنجري: 2008: 37-77).