

## المقدمة

في العقود الأخيرة، شهد علم النفس تحولاً ملحوظاً من التركيز الحصري على المشكلات النفسية والاضطرابات العقلية إلى الاهتمام بالجوانب الإيجابية في حياة الإنسان. هذا التحول جاء مع بروز علم النفس الإيجابي (Positive Psychology) بوصفه اتجاهًا جديدًا في مطلع الألفية الثالثة، قاده مارتن سليجمان وزملاؤه، والذي يهدف إلى دراسة مكامن القوة والفضائل الإنسانية وكيفية تعزيز الرفاهية والسعادة وجودة الحياة. ولقد سعى هذا التوجه إلى إعادة التوازن لعلم النفس الذي ركّز طويلاً على جوانب الخلل والمرض، عبر بناء علم يركز على ما يجعل الحياة جديرة بالعيش، وكيف يمكن للأفراد والمجتمعات أن يحققوا الازدهار.

في المقابل، يمثل علم النفس التقليدي أو ما يُعرف أحياناً بـ"علم النفس السلبي Negative Psychology" الجانب العلاجي والتصحيحي من العلم. فقد نشأ هذا التوجه في بدايات القرن العشرين مع فرويد ومدرسة التحليل النفسي، وتطور لاحقاً مع مدارس العلاج السلوكي والمعرفي. يهدف هذا الاتجاه إلى فهم أسباب الاضطرابات النفسية، وتشخيصها، وعلاجها، مثل الاكتئاب، والقلق، والفصام، واضطرابات الشخصية. يُعد هذا الفرع (علم النفس التقليدي أو علم النفس السلبي) ضرورياً لأنه يُعالج المعاناة الإنسانية ويعيد التوازن الوظيفي للأفراد. إلا أن اقتصار الاهتمام عليه جعل علم النفس، لعقود طويلة، يبدو وكأنه "طبٌّ للأمراض النفسية" أكثر من كونه علماً للسعادة الإنسانية. ومن هنا جاءت الانتقادات التي دفعت باتجاه ظهور علم النفس الإيجابي. 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 السيكلولوجية مقارنةً بموضوعات الصحة والتطور الإيجابي، إلا البحث عن المظاهر الإيجابية للنمو النفسي والسلوكي أصبح أكثر اتساعاً وانطلاقاً وهذا ما مهد الطريق لانتشار علم النفس الإيجابي Positive psychology

وقد استمر تجاهل علماء النفس للجوانب الإيجابية لدى الإنسان لعقود طويلة وكان جل اهتمامهم هو دراسة الجوانب السلبية لديه، فمنذ عام 1887 وحتى عام 2000 أجريت 136728 دراسة وبحث عن الغضب والقلق والاكتئاب 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

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 اجتماعياً، 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.

### تعريف علم النفس الإيجابي

يمكن تعريف علم النفس الإيجابي من وجهة نظر سليجمان (2000) بأنه "العلم الذي يدرس مكامن القوة والفضائل الإنسانية، ويسعى إلى فهم وتعزيز ما يجعل الحياة أكثر قيمة وإشباعًا.

سليجمان (Seligman, 2011) "علم النفس الإيجابي يركز على بناء الرفاهية من خلال خمسة عناصر: المشاعر الإيجابية، الانخراط، العلاقات، المعنى، والإنجاز.

ويؤكد (Gable & Haidt (2005 أن علم النفس الإيجابي لا يتجاهل المعاناة أو المشكلات النفسية، بل يكمل الجهود العلاجية التقليدية عبر التركيز على بناء الموارد الإيجابية مثل التفاؤل، الأمل، الامتنان، والمرونة النفسية.

### نشأة وتطور علم النفس الإيجابي

- على الرغم من أن فكرة السعادة والرفاهية ليست جديدة، فإن الاهتمام بها في السياق العلمي كان محدودًا.
- في بداية القرن العشرين، ركزت المدارس النفسية المبكرة على المرض (كالتحليل النفسي مع فرويد) أو السلوكيات الظاهرة (المدرسة السلوكية).
- بعد الحرب العالمية الثانية، أصبح علم النفس مكرسًا تقريبًا لفهم الاضطرابات النفسية وعلاجها.
- في التسعينيات، دعا مارتين سليجمان – كرئيس للجمعية الأمريكية لعلم النفس – (APA) إلى إطلاق حركة جديدة تركز على بناء ما هو إيجابي في الشخصية الإنسانية. وهكذا تأسس علم النفس الإيجابي رسميًا سنة 1998 على يد سليجمان (1998).
- ومنذ ذلك الحين، شهد المجال نموًا متسارعًا في الأبحاث والتطبيقات العملية، خصوصًا في مجالات التعليم، الصحة، العمل، والإرشاد النفسي.

### مرتكزات علم النفس الإيجابي

يعتمد علم النفس الإيجابي على مجموعة من المفاهيم الأساسية التي تشكل مرتكزاته النظرية والعملية، من أبرزها:

1. **السعادة (Happiness)** حالة من الرفاهية المستدامة، تتحقق من خلال التوازن بين المشاعر الإيجابية، والرضا عن الحياة، وإيجاد المعنى والهدف، وليس مجرد غياب المشاعر السلبية.
2. **الرضا عن الحياة (Life Satisfaction)** الحكم أو التقييم المعرفي الذي يصدره الفرد حول حياته ككل، ومدى توافقها مع توقعاته وقيمه ومعاييرها الذاتية. أي أن الرضا عن الحياة ليس مجرد شعور لحظي بالسعادة، بل هو حالة عقلية تقييمية يقارن فيها الشخص بين ما يعيشه فعليًا وما كان يتوقعه أو يطمح إليه.

3. التفاؤل والأمل (Optimism & Hope) القدرة على توقع نتائج إيجابية، وتوظيف الطاقات لتحقيق الأهداف.

4. يُعرّف التفاؤل بأنه: نزعة معرفية وانفعالية تجعل الفرد يتوقع حدوث نتائج إيجابية في المستقبل، ويرى أن المواقف الصعبة يمكن تجاوزها. أي أن التفاؤل يعني النظر إلى المستقبل بعين إيجابية، وتوقع الخير أكثر من الشر، مما يساعد على التكيف مع الضغوط ومواجهة التحديات بثقة. أما الأمل (Hope) يُعرّف بأنه: حالة تحفيزية إيجابية تقوم على إدراك الفرد لقدراته على وضع أهداف (Goals)، وإيجاد طرق لتحقيقها (Pathways)، والتمسك بالدافعية للاستمرار (Agency). الأمل لا يقتصر على الشعور بتوقع الخير، بل يتضمن تخطيطاً عملياً ودافعية داخلية تساعد الفرد على السعي نحو أهدافه رغم العوائق.

5. التدفق (Flow) حالة من الانغماس العميق في نشاط ما بحيث يفقد الفرد الإحساس بالزمن والإجهاد.

6. الفضائل والقيم: مثل الامتنان، التسامح، الإحسان، والرحمة، باعتبارها موارد نفسية أساسية للرفاهية.

أهداف علم النفس الإيجابي:

### أولاً: الأهداف النمائية (Developmental Goals)

تهدف إلى تنمية مكان القوة والقدرات الإنسانية وتعزيز الرفاهية والازدهار منذ مراحل الطفولة وحتى الرشد. وتشمل:

1. تنمية الفضائل والقيم الإيجابية مثل الامتنان، التسامح، الإحسان.
2. تعزيز السمات الشخصية الإيجابية مثل التفاؤل، الأمل، والإبداع.
3. بناء الدافعية الداخلية والانخراط في أنشطة ذات معنى.
4. تطوير القدرات المعرفية والانفعالية التي تساعد على مواجهة التحديات (كالمرونة النفسية والذكاء العاطفي).
5. ترسيخ جودة العلاقات الاجتماعية الداعمة، سواء في الأسرة أو المدرسة أو بيئة العمل.

### ثانياً: الأهداف الوقائية (Preventive Goals)

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؟

وهنا يُركز علم النفس الإيجابي على منع ظهور المشكلات النفسية قبل حدوثها عبر تقوية الموارد الإيجابية. ومن أبرز أهدافه الوقائية:

1. تقليل مخاطر الإصابة بالاكتئاب والقلق من خلال تعزيز الأمل والتفاؤل.
2. تنمية مهارات التكيف مع الضغوط الحياتية قبل أن تتحول إلى أزمات نفسية.
3. غرس أساليب تفكير إيجابية لدى الأطفال والمراهقين للوقاية من الانسحاب أو السلوكيات السلبية.

4. بناء مناعة نفسية عبر تنمية مشاعر الرضا والمعنى في الحياة.

5. تحصين الأفراد ضد آثار الصدمات والتجارب السلبية بتقوية الدعم الاجتماعي والمرونة.

### ثالثًا: الأهداف العلاجية (Therapeutic Goals)

رغم أن علم النفس الإيجابي ليس بديلاً عن العلاجات التقليدية، إلا أنه يقدم استراتيجيات علاجية داعمة تركز على بناء الموارد الإيجابية بجانب تقليل الأعراض. ومن هذه الأهداف:

1. مساعدة الأفراد المصابين بالاضطرابات النفسية على استعادة جوانب القوة الداخلية لديهم.

2. استخدام التدخلات الإيجابية (مثل تمارين الامتنان أو تحديد نقاط القوة الشخصية) كعلاج مساعد للاكتئاب والقلق.

3. تعزيز جودة الحياة حتى في وجود مرض أو إعاقة نفسية/جسدية.

4. إعادة صياغة المعاناة بحيث تُصبح تجربة للنمو والازدهار. (post-traumatic growth).

5. دعم برامج العلاج النفسي الإكلينيكي عبر دمج عناصر إيجابية تُسهم في تسريع التعافي.

### جدول ( )

#### أهداف علم النفس الإيجابي

نوع الهدف	التعريف	أمثلة تطبيقية في البيئة المدرسية
نمائي (البيئة المحيطة غير مهددة)	تنمية القدرات والفضائل الإيجابية وتعزيز شخصية الطالب	✓ أنشطة الامتنان اليومية (كتابة 3 أشياء جيدة حدثت). ✓ مشاريع صفية جماعية تعزز التعاون والإبداع. ✓ حصص تدريبية لتنمية الذكاء العاطفي. ✓ غرس قيم التسامح والاحترام عبر الأنشطة التربوية.
وقائي (البيئة المحيطة مهددة لكن لم يحدث إصابة بالمشكلات النفسية)	تحصين الطلاب ضد المشكلات النفسية والسلوكية قبل حدوثها	✓ برامج لإدارة ضغوط الامتحانات باستخدام الاسترخاء والتفكير الإيجابي. ✓ ورش عمل عن مهارات التواصل وحل المشكلات بشكل سلمي. ✓ مناقشة قصص نجاح لنشر التفاؤل الواقعي. ✓ تفعيل الدعم المتبادل بين الأقران للوقاية من التنمر أو العزلة.
علاجي (البيئة المحيطة مهددة لكن حدث إصابة)	مساعدة الطلاب الذين يواجهون صعوبات نفسية أو اجتماعية عبر تدخلات إيجابية	✓ جلسات إرشاد فردي أو جماعي لتقوية تقدير الذات. ✓ إعادة صياغة الفشل الأكاديمي كفرصة للتعلم والنمو. ✓ تمارين الامتنان مع الطلاب المكتئبين (رسائل شكر). ✓ مجموعات دعم لتعزيز النمو بعد الصدمة للطلاب الذين مروا بتجارب صعبة.

		بالمشكلات النفسية)
--	--	-----------------------

## تطبيقات علم النفس الإيجابي

تجَلَّت تطبيقات هذا المجال في ميادين متعددة، منها:

1. **التربية والتعليم**: إدخال برامج تسعى إلى تنمية التفاؤل والمرونة النفسية لدى الطلاب، وزيادة دافعيتهم نحو التعلم.
2. **الصحة النفسية**: تعزيز قدرة الأفراد على التكيف مع الضغوط والأزمات، والوقاية من الاكتئاب والقلق عبر بناء الموارد الإيجابية.
3. **العمل والتنظيمات**: تحسين الرضا الوظيفي، وزيادة الإبداع والإنتاجية من خلال تعزيز المعنى والاعتراف بالإنجازات.
4. **الحياة الأسرية والاجتماعية**: بناء علاقات صحية قائمة على الدعم المتبادل والتقدير والامتنان.

## الإرشاد النفسي الإيجابي:

فيما يلي توضيح للاستراتيجيات 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 حالياً، ويعد التفاؤل جانباً من جوانب الذكاء العاطفي emotional intelligence الذي يحمي الأفراد من الوقوع في براثن الاكتئاب وفقد الأمل. ويحدد سليجمان 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 تشاؤمهم سوف يظل ملازماً لهم.

### 2. غرس الأمل:

الأمل هو الرجاء وهو توقع موثوق به من أن رغبة ما سوف تتحقق 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 تفاقمَت 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 أهدافاً 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.

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

### 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

### نموذج PERMA للرفاهية النفسية (سليجمان، 2011)

يتكون النموذج من خمسة عناصر أساسية تسهم في جعل الحياة مزدهرة ومليئة بالمعنى:

#### 1) P – Positive Emotions المشاعر الإيجابية

- ✓ مثل: السعادة، الامتنان، الأمل، التفاؤل.
- ✓ تساعد الفرد على تحسين الصحة النفسية والجسدية، وزيادة المرونة في مواجهة الضغوط.
- ✓ مثال مدرسي: شعور الطالب بالاعتزاز عند تلقي الثناء من المعلم.

#### 2) E – Engagement الانخراط أو التدفق

- ✓ الانغماس الكامل في الأنشطة بحيث يفقد الشخص الإحساس بالزمن.
- ✓ يرتبط بالشعور بالكفاءة والإبداع.
- ✓ مثال مدرسي: اندماج الطالب في تجربة مختبرية أو نشاط فني يشعره بالمتعة والتحدي.

#### 3) R – Relationships العلاقات الإيجابية

- ✓ العلاقات الداعمة مع الآخرين هي عنصر أساسي للرفاهية.
- ✓ تشمل الصداقة، الدعم الاجتماعي، والتعاون.
- ✓ مثال مدرسي: علاقة الطالب الإيجابية مع زملائه ومعلميه التي تشجعه على المشاركة والتعلم.

#### 4) M – Meaning المعنى

- ✓ الإحساس بأن للحياة هدفاً وقيمة أكبر من الذات الفردية.
- ✓ المعنى يمد الفرد بدافعية وصبر في مواجهة التحديات.
- ✓ مثال مدرسي: شعور الطالب أن دراسته ومجهوده تسهم في خدمة أسرته أو مجتمعه.

#### 5) A – Accomplishment الإنجاز أو التحصيل

- ✓ تحقيق الأهداف والشعور بالنجاح والإتقان.
- ✓ يعزز الثقة بالنفس ويقوي الدافعية.

✓ مثال مدرسي: إنجاز الطالب لمشروع بحثي أو تفوقه في امتحان صعب.



### الانتقادات الموجهة لعلم النفس الإيجابي

رغم نجاحاته، وُجِّهت إلى هذا المجال عدة انتقادات، أبرزها: التركيز المفرط على الجانب الإيجابي قد يؤدي إلى إغفال الواقع المعقد للمعاناة الإنسانية.

#### الخاتمة:

يُمثل علم النفس الإيجابي خطوة مهمة نحو إعادة التوازن لعلم النفس، من خلال التركيز ليس فقط على علاج المرض النفسي، وإنما أيضًا على بناء حياة مليئة بالمعنى والازدهار. لقد فتح هذا الاتجاه آفاقًا واسعة للبحث والتطبيق في ميادين الحياة المختلفة، وأثبت أن تعزيز القوة الداخلية للفرد لا يقل أهمية عن معالجة جوانب الضعف. ورغم الانتقادات، يبقى علم النفس الإيجابي أحد أكثر المجالات إلهامًا في علم النفس المعاصر، بما يقدمه من أدوات عملية لبناء مجتمعات أكثر سعادة وصحة.