

علم النفس الإيجابي: تعريفه ومجالاته

إعداد د. محمد السعيد أبو حلاوة

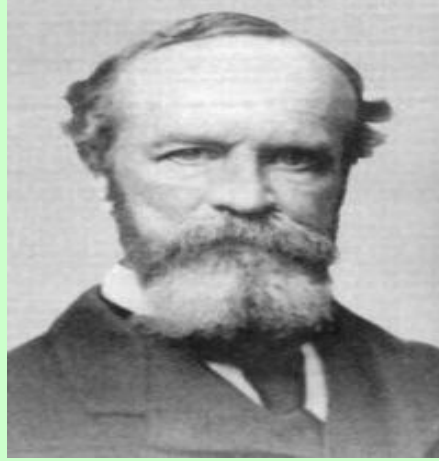
مدرس الصحة النفسية و علم نفس الأطفال غير العاديين
قسم علم النفس، كلية التربية بدمنهور، جامعة الإسكندرية

علم النفس الإيجابي: تعريفه ومجالاته

تعريف علم النفس الإيجابي:

علم النفس الإيجابي هو علم الدراسة العلمية للسعادة الإنسانية. ويظهر تاريخ علم النفس كعلم اهتمامًا وتركيزًا شبيه تمامًا على دراسة الأمراض النفسية مع اهتمام ضئيل جدًا بدراسة القضايا المتصلة بالسواء النفسي أو الشخصية السوية.

فقد تعاملت برامج بحوث علم النفس ونماذجها التطبيقية بصورة أساسية مع صيغ الخلل والقصور النفسي الوظيفي لدى البشر دون الاهتمام بأشكال ومؤشرات السواء والالتزان النفسي. ويمكن تلمس دعوة إلى تصحيح هذه الوضعية المختلة لعلم النفس في كثير من الكتابات النفسية المبكرة مثل كتابات الفيلسوف وعالم النفس الأمريكي وليام جيمس إذ أفاد جيمس في كتابه "تنويعات الخبرة الدينية: دراسة في الطبيعة الإنسانية [The Varieties of Religious Experience](#)" أن السعادة الغاية النهائية للحياة الإنسانية وأن من يسعون للوصول إليها والاقتراب منها وتحقيقها هم الأجدر بأن يطلق عليهم "ذوي العقلية السوية [healthy-minded](#)"



وليام جيمس	الاسم
الحادي عشر من يناير 1842	تاريخ الميلاد
السادس والعشرين من أغسطس 1910	تاريخ الوفاة
البراجماتية	المدرسة الفلسفية والنفسية:
البراجماتية، علم النفس، فلسفة الدين، نظرية المعرفة، نظرية المعنى.	الاهتمامات الرئيسية
عقدية الإرادة الحرة، النظرية البراجماتية للحقيقة، الإمبريقية الراديكالية، نظرية جيمس - لانج للانفعال.	الأفكار الرئيسية

ويمكن فهم ما يقصده جيمس بمفهوم العقلية السوية من خلال مقارنته بمفهوم آخر ركز عليه جيمس في كتابه المشار إليه وهو مفهوم "الروح المريضة The sick soul " كنمطين رئيسيين لما يسميه "بالصحة الروحية spiritual health ، كما يتضح من الجدول التالي:

الروح المريضة	العقلية السوية
وتوجد لدى من يمتلكون روحًا مريضة وتسيطر عليهم الكآبة ولا يرون إلى الشر والقبح في العالم من حولهم. والطريقة الوحيدة لعلاج الروح المريضة فيما يرى جيمس تحرر الإنسان من ربة التشاؤم والشر والاعتقاد في الإيمان والروحانيات. وفي حالة حدوث مثل هذا التحرر يحدث للإنسان ما يسميه جيمس بالولادة الثانية للروح مما يدفع ذلك الإنسان باتجاه السواء وبالتالي رؤية الحياة من منظور إيجابي تفاؤلي.	الشخص ذو العقلية السوية هو ذلك الشخص المتفائل الذي يمتلك نظرة طبيعية إيجابية للحياة. وقد تأثر جيمس في تحديد ملامح مثل هذا الشخص بمبادئ حركة شفاء النفس والتي كانت بمثابة جماعة ضغط دفعت باتجاه التركيز على تنمية التفكير الإيجابي كوسيلة لعلاج المرض والاكنتاب.
	المصدر: (James,1902) ¹

وطور علماء نفس المدرسة الإنسانية مثل أبراهام ماسلو وكارل روجرز وإريك فروم نظريات وتطبيقات ناجحة تتضمن تركيزًا على قضية السعادة الإنسانية بالرغم من افتقاد رؤاهم في هذا الصدد للشواهد الإيمبريقية بما يجعل هذه الرؤى أقرب إلى التأملات الفلسفية. وتعد أعمال الرواد الأول لحركة علم النفس الإيجابي مارتين سيلجمان، إيد إدينير، ميهالي شيكزينتميهالي، كريستوفر بيترسون، وغيرهم كثيرون بمثابة الأسس التي وضعت دراسة السعادة الإنسانية في مسار المجري الرئيسي لمجال علم النفس وبالتالي أضافت أبعاد إيجابية لمجال علم النفس السائد.

مجال الدراسة في علم النفس الإيجابي:

يمكن تصوير مجالات الدراسة التي يهتم بها علم النفس الإيجابي من خلال تتبع ثلاث مجالات بحثية متداخلة فيما بينها:

- (1) البحوث التي تتناول دراسة ما يعرف بالحياة السارة أو حياة الاستمتاع وتهتم هذه البحوث بدراسة كيف يتعامل البشر مع الانفعالات والمشاعر الإيجابية كجزء أساسي وسوي للحياة الإنسانية (مثل: العلاقات الاجتماعية الإيجابية، الهوايات، الاهتمامات، الاستمتاع والترفيه، وما إلى ذلك).
- (2) البحوث التي تتناول ما يعرف بالحياة الجيدة أو "حياة الانغماس أو الاندماج" وتهتم مثل هذه النوعية من البحوث بدراسة التأثيرات المفيدة للانغماس، التشرب، والتدفق والتي يشعر بها الأفراد عندما

¹ James,W.(1902). *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*.
http://en.wikipedia.org/wiki/The_Varieties_of_Religious_Experience#Healthy-mindedness_versus_the_sick_soul

يندمجون بصورة مثالية في الأنشطة المفضلة لديهم. وعادة ما يتعايش الأفراد من حالات الخبرة هذه عندما يحدث نوعاً من التطابق الإيجابي بين قدرات الشخص وإمكانياته والمهام التي يؤديها أو يتعامل معها، بمعنى عندما يشعر الأفراد بالثقة في قدراتهم على إنجاز المهام التي يواجهونها.

(3) البحوث التي تتناول ما يعرف بالحياة الهادفة ذات المعنى أو معانقة الحياة والانتماء إلى الآخرين وما تتضمنه من إحساس برغد العيش وهنائه، الانتماء، المعنى، وتنبئ أهداف أخلاقية ذات قيمة عليا تجعل الشخص يتجاوز اهتماماته الذاتية الضيقة إلى أهدافاً عامة تحقق المصلحة والخير العام وذلك بالانتماء الفعال "للجماعات الاجتماعية، المنظمات، الحركات، ونظم الاعتقاد".

تطبيقات علم النفس الإيجابي:

يعد كتاب تطوير القيم والفضائل الأخلاقية أول محاولة من جانب المجتمع العلمي لتحديد وتصنيف السمات النفسية الإيجابية للجنس البشري. ويقدم نظام تصنيف القيم والفضائل إطاراً مرجعياً يساعد في تطوير تطبيقات عملية لعلم النفس الإيجابي. ويصنف ما يعرف بدليل السلامة النفسية هذا الفضائل الأخلاقية على ست فئات (الفضائل المحورية) تتضمن 24 فضيلة أخلاقية قابلة للقياس. ويأخذ تنظيم هذه الفضائل ومكامن القوة الأخلاقية الترتيب التالي:

1. الحكمة والمعرفة: الإبداع، الفضول، التفتح العقلي، حب التعلم، بعد النظر.
 2. الشجاعة: الجرأة، المواظبة والمثابرة، التكامل، الحيوية.
 3. الإنسانية: الحب، العطف، الذكاء الاجتماعي.
 4. العدل: المواطنة، الإنصاف، القيادة.
 5. الاعتدال وضبط النفس: التسامح والرحمة، التواضع والاحتشام، التدبير، ضبط وتنظيم الذات.
 6. التسامي: تقدير الجمال والتميز، الامتنان، الأمل، روح المرح، الروحانية.
- وتتضمن التطبيقات العملية لعلم النفس الإيجابي مساعدة الأفراد والمنظمات على تحديد مكامن قوتهم واستخدام هذه المكامن لإثراء وتعزيز مستويات السعادة.

ويمكن أن يستخدم المعالجون والمرشدون النفسيين وغيرهم من المتخصصين في مجال مهنة المساعدة الطرق والفنيات الجديدة التي طُورت على أسس علم النفس الإيجابي في بناء وإثراء وسع البناء والتحمل لدى الأفراد الذين يعانون من مرضاً أو اضطراباً نفسياً.