

محاضرة 02-03

مدخل مفاهيمي لعلم

النفس الإيجابي

## محاضرة رقم 02-03

علم النفس الإيجابي

السنة الأولى ماستر عيادي

تعريف علم النفس العيادي

هو الدراسة العلمية للانفعالات الإيجابية والسمات الشخصية الإيجابية والمؤسسات الإيجابية التي تمكن الأفراد من الإحساس بالسعادة والتتعم والرفاهية.

يقول مارتن سليجمان وتشكينتميهالي 2000 أن علم النفس ليس علما لدراسة المرض والاستسلام والانهيال والانهمال النفسي فقط لكنه علم لدراسة قوى وفضائل النفس الإنسانية وقيمها ليصير الإنسان متفوقا (بشير، 2010، ص 7-8)

كما يمكن الاستخلاص بأن علم النفس الإيجابي يهتم بمحددات وعوامل السلوك الإيجابي أو العوامل التي تمكن المؤسسات والمجتمعات من الازدهار، أي محددات الصحة النفسية الإيجابية، ليس مجرد علم يهتم بالتشخيص.

**كيف يستفيد الشخص من اكتشافه لجوانب القوة في الشخصية؟**

إن مجرد اكتشاف الشخص لمكان القوم في شخصيته هو في الحقيقة كما يقول سليجمان هو تخلص من التفكير السلبي (بشير، 2010، ص 13)

كما أن اعانة الفرد على اكتشاف جوانب القوة في تفكيره وسلوكه ليس مجرد إزالة للأعراض فهو تطوير وتغيير للشخصية.

**أهداف علم النفس الإيجابي**

1- من أهم أهدافه الرئيسية انتاج تصنيف للفضائل والسجايا الإنسانية ومكان القوة البشرية الإيجابية، كطرح مضاد للدليل الشخصي الخاص بالاضطرابات والأمراض النفسية. ( بشير، 2010، ص 11).

2- تمكين الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة (الصحة النفسية الإيجابية)

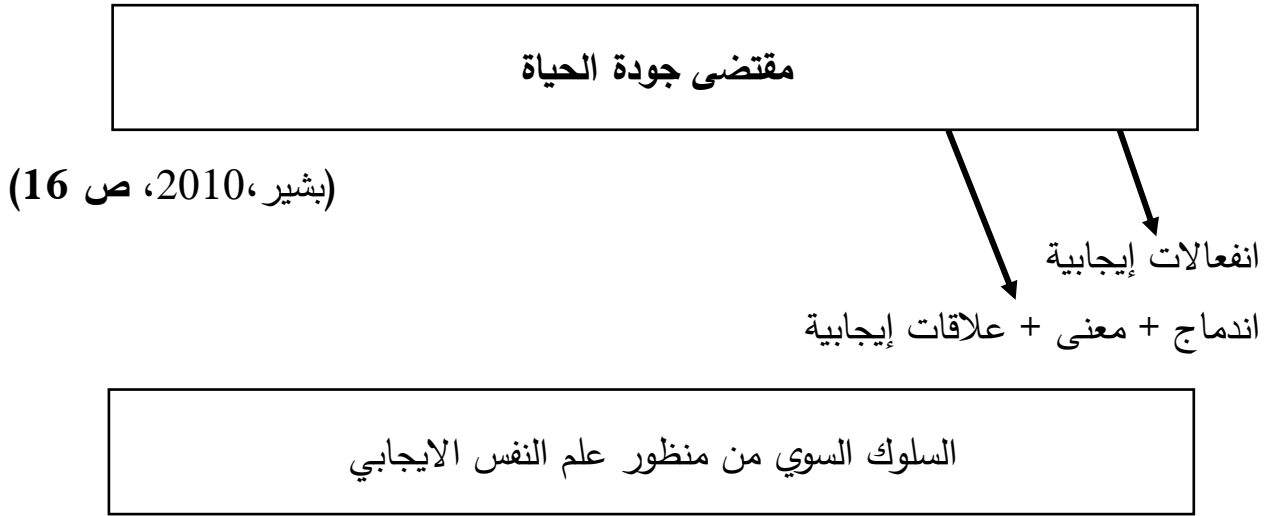
**وللسعادة مسارات هي:**

أ- الانفعالات الإيجابية والاستمتاع The pleasant life

ب- الاندماج The engaged أي التدفق والتعايش التام مع الأحداث والمواقف

ج- المعنى (الحياة ذات المعنى واضحة الغاية)

### 3- بعد التفاوض الشخصي Personal optimism كاتجاه في الحياة



هو السلوك الذي يتصف بالايجابية والفاعلية التكيفية والضبط الانفعالي. ( بشير، 2010، ص 06)

#### من هو الشخص الإيجابي؟

- شخص سعيد ينصف بالرؤية المشرقة والمقدرة على إدارة الأزمات وبمشاعر إيجابية وتفاوض وإدراك لذات إيجابي.
- الشخص الإيجابي يتسم بتعدد استراتيجيات المواجهة الإيجابية والضبط الشخصي للمشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات وضغوط الحياة.
- الشخص الإيجابي قوي بمشاعر السعادة والرضى عن الحياة

## تطبيقات علم النفس الإيجابي

### 1-المجال التربوي التعليمي

تحسين أساليب التربية والتعليم حيث تصبح قائمة على الدافعية للإنجاز والميل والقدرات.

### 2-المجال الأسري

تحسين الحياة الأسرية بحيث يتخللها الحب والأصالة التلقائية والتعبير عن الرأي والالتزام والتشئة القائمة على تنمية وتطوير الأبناء والاعتراف بقدراتهم وميولهم.

### 3-المجال الوظيفي

تحقيق الرضا الوظيفي والاندماج وتقبل ظروف العمل والمساهمة في بناء ظروف أحسن والسعي نحو الإنجاز.

### 4-المجال الاجتماعي:

- السعي نحو بناء علاقات اجتماعية ناجحة، تعزز الثقة والتواصل بين الأشخاص
- تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم وتنمية الدوافع والقيم الأخلاقية والروحية وروح المواطنة وغرسها في الشخصية الفردية والجماعية.

6-المجال العلاجي: تطوير العلاج النفسي بحيث يبنى على الأمل واستغلال الطاقة الإيجابية والتفاؤل ومساندة الذات.

### ملاحظة

إن العلاج النفسي الإيجابي لا يتوقف بمجرد التخلص من الأعراض المرضية ولا الأفكار والأبنية المعرفية التي تستند عليها هذه الأعراض، بل بالتركيز أيضا على الجوانب الإيجابية وجوانب الصحة والقوة لتغذيتها بالمزيد من التطوير والدعم. (بشير، 2010، ص 6)

فعلم النفس الإيجابي ليس مجرد علم تشخيصي بقدر ما هو علم وقائي.

أي الوقاية من الاضطرابات من خلال تطوير واستغلال القدرات الفردية " على عكس القدماء أمثال فرويد الذي ذهب إلى الاعتقاد بأن التقدم العلمي والتكنولوجي ما هو إلا دفاع عن الصراعات الأساسية حول الجنس والعدوانية في مرحلة الطفولة. فالأفراد يكتبون هذه الصراعات بسبب ما تثيره من توتر لا يحتمل، وهذا التوتر يتحول إلى الطاقة التي تنتج الحضارة وبالتالي فإن انجاز الأعمال الرائعة، أو

الاتصاف بسمات إيجابية في الشخصية، هي مجرد دفاع الأفراد عن دوافعهم المتوحشة من أن يغتصبوا أو يقتلوا ... " (بشير، 2010، ص 13)

وحسب اعتقاد القدامى فالإنسان بداخله قوى شريرة تتصارع وتكون كدافع محرك للإبداع وللحضارة، فحسبهم أن وراء كل عمل خيري دافع سلبي خفي كمشاعر الذئب.

في حين يذهب أصحاب الاتجاه الإيجابي إلى الاعتقاد بأن الإنسان يمر بخبرات هذه الخبرات بعضها قابل للتعديل وبعضها الآخر غير قابل للتعديل وتتركز جهود علم النفس الإيجابي حول اثراء القوى الإنسانية لتعديل ما يمكن تعديله من هذه الخبرات لأنها مصدر السعادة.

وبذلك يمكن من فهم القوى والانفعالات الإيجابية، إن المنطلق الذي انطلق منه علم النفس الإيجابي هو أن الانسان خير بطبعه.

وبالتالي يمكن تعريف علم النفس الإيجابي على أنه الدراسة الموضوعية للخصال الإيجابية في الانسان، ومجاله ترقيتها وتطويرها. (بشير، 2010، ص 16)

- السعادة بدل الاكتئاب

- التفاؤل بدل التشاؤم

- الحب بدل الكراهية

- الأمل بدل البأس

- القوة بدل العجز

### عوامل الصحة النفسية من منظور علم النفس الإيجابي

حسب رؤية العالمة ماري جاهود Mary Jahoda

1-تقبل الذات Acceptance of ourself

2-عملية النمو والتطور كقاعدة للمستقبل Croth/Development

3-تكامل الشخصية

4-الاستقلالية أو الحرص على التفرد

5-الادراك الدقيق للواقع

6-السيادة أو السيطرة على البيئة أو البراعة والتفوق أو التمكن البيئي.

فعالية برنامج تعليمي في تعليم التفاوض وتنمية الدافعية المعرفية ودافعية الإنجاز لدى طلبة الصنف السادس في مدارس منطقتي شمال عمان وجنوب عمان  
الأوجه الإيجابية للخبرات الإنسانية، المؤسسات الإيجابية  
ملاحظة

علم النفس الإيجابي يهتم بكل ما هو إيجابي دون إهمال ما هو سلبي

- الأمل ← اهتم به سنيدر snyder

- مقاومة الضغوط reivich and shatte

يرى سيلجمان

أن النكسات التي تصيب المتفائلين هي نفسها التي تصيب المتشائمين إلا أن المتفائلين يقاومون بشكل أفضل، فهم ينهضون من جديد حتى عندما تكون حياتهم قاسية وصعبة. إنهم يجمعون قواهم ويعاودون المحاولة بينما يستسلم المتشائمون ويقعون في الاكتئاب. (مصطفى عبد الرحمن، 2005، ص 3).

وهذا لا يعني أن المتشائمين لا يستطيعون تعلم مهارات التفاوض وتحسين نوعية حياتهم.

التفاوض بالنسبة لسليجمان: لا يعني الأناية والتوكيد الزائد للذات بقدر ما يعني تعلم التحدث إلى الذات ومناقشة ما يعانيه من نكسات وتراجعات من وجهة نظر إيجابية متفائلة مشجعة على التغيير.

وحب سليجمان التفاوض يجعل صاحبة أكثر سيطرة على طريقة تفكيره حول المواقف المزعجة.

أظهرت دراسات Glaser and glaser التي حاولت كشف أثر التفاوض على عمل جهاز المناعة لدى طلبة كلية الحقوق في إحدى الجامعات أن عدد الخلايا التائية (T.cells) وهي الخلايا التي تفرز المضادات الحيوية قد زاد بنسبة 13% لدى المتفائلين في حين زاد نسبة 3% عند المتشائمين وزاد النشاط المناعي بنسبة 42% بينما زاد بنسبة 9% لدى المتشائمين في نفس الفترة الزمنية (مصطفى عبد الرحمن، 2005، ص 5، 6).

الشخص ذو العقلية السوية هو ذلك الشخص المتفائل الذي يمتلك نظرة طبيعية إيجابية للحياة.

تشير أبحاث الدماغ أيضا إلى أنه يقوم بتشغيل أكبر عدد من الوصلات الدماغية عندما يتم تشجيع قيام الطلاب بمجازفات ولكنه يتعلم العجز عندما يكون تحت التهديد مما يوجب على المرين أن يوجدوا مكانا آمنا للتفكير والمخاطرة واليقظة. (مصطفى عبد الحمن، 2005، ص 6).

## ملاحظة

لقد أكد باحثون عديدون من أنصار حركة علم النفس الإيجابي على أهمية تعليم الانسان الإيجابية وتنميتها لديه بدلا من التركيز على سد احتياجاته والتغلب على جوانب قصوره (مصطفى عبد الحمن، 2005، ص 6).

يرى سليجمان أن الانفعالات الإيجابية مثل الثقة، الأمل، المرونة، على سبيل المثال تخدمنا أو تفيدنا على أحسن ما يمكن، ليس فقط عندما تكون الحياة سهلة، ولكن عندما تكون صعبة أيضا "... (مصطفى عبد الحمن، 2005، ص 6).

وحسب أصحاب الاتجاه الإيجابي أن أوقات الاضطراب هي أوقات المعاناة.

كما يرى سليجمان أن الطرق الأحسن لمساعدة الناس الذين يشكون ويعانون هي التي تركز على الأشياء الإيجابية، إن هؤلاء الناس يبحثون عما هو أكثر من مجرد التخلص من معاناتكم انهم يهتمون بإيجاد هدف ومعنى لحياتهم، فتتمية نقاط القوة وفضائل الشخص يكون لديه مناعة ضد الاضطرابات النفسية والاحساس بسوء الحظ، بل هي مفتاح لاستعادة عافيته النفسية (مصطفى عبد الحمن، 2005، ص 6).

## استنتاج عام:

- النموذج الثقافي للذات (Cultural Model Of Self)
  - السعادة ذات الطابع الجماعي Collectivism therned types of happiness
- الإنجاز الشخصي والتحصيل يكون أقل تركيزا في الثقافات الجماعية. العجز المتعلم والمزاج المكتئب ومشاعر انعدام القيمة وفقدان تقدير الذات والعدوانية وحتى الميل إلى الانتحار. كما يعتقد مصطفى حجازي أن القيود الذاتية هي التي ترسخ القيود الخارجية وهو ما يطلق عليه اليس (1995) الألعاب الذاتية البائسة المبخسة للذات والمعطلة لنمائها، وتفرض قيودا على الذات وامكاناتها جلد الذات.

الخطاب الداخلي (هو المخطئ، هو المقصر، هو العاجز)

يجب تخطي منطق (إنما ولكن....)

يجب التنقيب على طاقات الحياة واستخراجها لدى الفرد والجماعة والمجتمع  
الآليات الدفاعية ليست وليدة المرض النفسي كما يشيع في أدبيات علم النفس المرضي، بل هي  
آليات تعويضية يلجأ إليها قوى الحياة أو المعافاة كطاقة حيوية

## ملاحظة

الشفاء لا يكون إلا بتحرك قوى الحياة