

# المحاضرة التمهيديّة

رقم 01

## ملاحظة 01:

علم النفس الإيجابي لا يسعى لتأسيس فرع جديد أو مذهب جديد في علم النفس إنما هو يسعى إلى تجاوز الفصل والقطع بين ميادين علم النفس المختلفة من خلال توفير منظور جديد ومقاربة تكاملية أصلية بين هذه الميادين. (مصطفى ، ص 26)

- التيار الإنساني ممثل في:
- ابراهام ماسلو القائل بقوة تحقيق الذات
- كارل روجرز القائل بدوافع النماء والقدرة على الخيار وتحمل مسؤولية الوجود وتفتح الإمكانيات.

## ملاحظة 02:

ينبني علم النفس الإيجابي على مسلمات المنحى الإنساني والمتمثلة بالإيجابية الدافع للنماء وتحقيق الذات، المسؤولية، الالتزام بالآخرين، وصولاً إلى إطلاق طاقات الحياة والعطاء إلى حدودها الفضلى.

يركز علم النفس الإيجابي على أصول فلسفية يونانية تعود إلى نظرية أرسطو في السعادة والحياة الطيبة (Metatheory).

والتي تتلخص جميعاً في مفهوم الأيديمونيا Eudemonia والتي تتكون من Eu وتعني الطيبة وحسن الحال Demonia وتعني الملاك الحارس وفرة النعمة. وقد شاعت ترجمتها بكلمة السعادة في الإنجليزية.

- لقد استند علم النفس الإيجابي على المفهوم الأرسطي في السعادة والحياة الطيبة والفعل الطيب.

- ركزت الاتجاهات القديمة (سلوكية، تحليلية)، على الطبيعة الأنانية والاجتماعية للإنسان.

- هوبز الإنسان ذئب لأخيه الإنسان

- أكد فرويد على نزوات الموت والتدمير

- داروين ركز على البقاء للأصلح

من أبرز اسهامات سليجمان بالاشتراك مع كريستوفر بترسون والذي صدر تحت عنوان character strenffths and dertues والذي كان الهدف منه وضع دليل في الفضائل

الإنسانية وأوجه القوة الإنسانية في مقابل الدليل التشخيصي الاحصائي الطبي العقلي  
(CSV) DSM (V)

وقد ركزا على القوى والفضائل الإنسانية التالية :

1- الحكمة / المعرفة

2- الشجاعة

3- الحس الإنساني

4- العدالة

5- الاعتدال

6- التسامي

مؤلفات مارس سليجمان

- التفاؤل المتعلم 1990

- الطفل المتفائل 1966 برنامج لحماية الأطفال من الاكتئاب

- السعادة الأصلية: توظيف علم النفس الإيجابي الجديد لتحقيق إمكانات من أجل إنجازات  
مستدامة 2002

Authentic Happiness : using the new positive psychology to  
realize you potential for lasting fulfillment (2002)

هل يمكن تعليم السعادة 2004 Can Happeness be taught