

العنوان:	الجانب السلبي فى علم النفس الإيجابى
المصدر:	مجلة حكمة
الناشر:	مؤسسة ريم وعمر الثقافية
المؤلف الرئيسي:	هيلد، باربرا س.
مؤلفين آخرين:	العقيل، خولة، العنزي، فلاحة(مترجم، مراجع الترجمة)
المجلد/العدد:	ع1
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2018
الصفحات:	92 - 49
رقم MD:	886386
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	HumanIndex
مواضيع:	علم النفس، علم النفس الإيجابى، الواقعية العلمية، التشاؤم الدفاعى، ما بعد الحداثة، التفاؤل، السلبية
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/886386

الجانب السلبي

في علم النفس الإيجابي (*)

باربرا س. هيلد

ترجمة: خولة العجيل، مراجعة: فلاح العنزي

ملخص

يستكشف هذا المقال ثلاث طرق يظهر فيها بناء وتقديم حركة علم النفس الإيجابي لنفسها على نحو سلبي. أولاً: ينظر إلى هذا الجانب السلبي على أنه آثار جانبية سلبية ناتجة عن رسالة علم النفس الإيجابي الرئيسة الانفصالية. ثانياً: ينظر إلى الجانب السلبي بأنه السلبية التي يمكن الكشف عنها داخل حركة علم النفس الإيجابي. وهنا توضح المؤلفة ردود الفعل السلبية أو الإقصائية من بعض المتحدثين باسم الحركة تجاه الأفكار أو الآراء التي تتعارض مع رسالة الحركة الرئيسة: (أ) السلبية تجاه السلبية ذاتها، والتي تُستكشف عن طريق البحث في علم النفس الصحي وأساليب المعيشة. (ب) والسلبية الظاهرة في النوع الخاطيء من الإيجابية، تحديداً الإيجابية التي يُزعم أنها غير العلمية، وخاصة تلك التي يدعي سيلغمان وجودها ضمن علم النفس الإنساني⁽¹⁾. وهذا يشكل موقفاً معرفياً يسهم بخلق «مشكلات واقع»⁽²⁾ أمام علماء النفس الإيجابيين. وتختتم المؤلفة بالحديث عن تداعيات «إعلان استقلال» علم النفس الإيجابي على مشكلات الانقسامات في علم النفس التي نوقشت كثيراً. وتستلهم المؤلفة التوجيه من حكمة وليام جيمس لإيجاد معنى ثالث أكثر إيجابية من الجانب السلبي في علم النفس الإيجابي. ويمكن

(*) Held, Barbara, S (2004). *The Negative Side of Positive Psychology*. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol.44 No. 1, 9-46. Sage Publication.

استشفاف هذا المعنى الثالث في رسالة، لم تسد بعد، لكنها أكثر تكاملية بدأت بالظهور داخل الحركة نفسها، رسالة منسجمة مع ردود فعل بعض علماء النفس الإنساني تجاه علم النفس الإيجابي.

الكلمات المفتاحية: علم النفس الإيجابي؛ الواقعية العلمية؛ التشاؤم الدفاعي، الانقسام؛ ما بعد الحداثة؛ التفاؤل؛ السلبية⁽³⁾.

على الرغم من أن علماء النفس الإيجابي يزعمون دراسة ما هو جيد أو فاضل في الطبيعة البشرية، ويدعون إلى علم منفصل ومستقل للقيام بذلك (على سبيل المثال اسبينوال وستاودينغر 2003، سيلينغمان 2002، سيلينغمان وشيكسينتيميهاي 2000، 2001، سيلينغمان وبيترسون 2003، شيلدون وكينغ 2001، سيندين ولوبز وآخرون 2002) إلا أن في داخل تلك الحركة نزعة سلبية، أو ما سأطلق عليه «الجانب السلبي». وسأستعرض في هذه المقالة ثلاثة معاني لما يسمى بالجانب السلبي لعلم النفس الإيجابي. أولاً: يفسر الجانب السلبي بأنه عبارة عن تأثيرات جانبية سلبية لحركة علم النفس الإيجابي، خصوصاً لرسالته الرئيسة الانفصالية. وقد تم تعداد هذه التأثيرات الجانبية من قبل ولذلك لن أطيل الحديث عنها هنا. ثانياً: يفهم الجانب السلبي بأنه السلبية التي يمكن أن توجد داخل حركة علم النفس الإيجابي، وهنا أستعرض بالتفصيل ردود الفعل السلبية أو الإقصائية من بعض (وليس كل) علماء النفس الإيجابي، وخصوصاً بعض المتحدثين باسم الحركة، تجاه الأفكار أو الآراء التي تتعارض مع الرسالة الرئيسة للحركة - بالتحديد، (أ) السلبية تجاه السلبية ذاتها، وهي ما أستعرضها من خلال البحث في علم نفس الصحة وأساليب المعيشة. (ب) السلبية المتعلقة بالنوع الخاطئ من الإيجابية، أي: الإيجابية غير العلمية المزعومة، وبالأخص الإيجابية غير العلمية التي يدعي سيلينغمان (سيلينغمان 2002 أ، 2003 ب؛ سيلينغمان وشيكسينتيميهاي 200، 2001) وجودها داخل علم النفس الإنساني والتي تمت مناقشتها في العدد الخاص من «مجلة علم النفس الإنساني» المخصص لعلم النفس الإيجابي (على سبيل المثال غريننغ 2001 ص 4؛ رثوند 2001 ص 146 و147؛ ريسنيك وورموث وسيرلين 2001 صفحة 78 - 80؛ تايلور 2001 ص 22 - 24) هذا وضع معرفي⁽⁴⁾ يساهم في خلق «مشكلات واقع» لعلماء النفس الإيجابي، وهي مشكلات التي تستدعي مزيداً من الاعتبار⁽⁵⁾. وفي الختام، أبحث في تداعيات

ما يدعى بـ «إعلان استقلال» علم النفس الإيجابي (سنايدر ولوبيز وآخرون، 2002) عن بقية علم النفس على مشكلات انقسامات علم النفس التي نوقشت كثيرًا. كما أستلهم التوجيه من حكمة ويليام جيمس، سواء مباشرة أو كما فسرها روبن، لإيجاد بعد ثالث أكثر إيجابية للجانب السلبي من علم النفس الإيجابي. ويمكن استشراف هذا البعد الأكثر إيجابية من رسالة لم تهيمن بعد لكنها أكثر تكاملية ومنبثقة من داخل الحركة نفسها.

لست أهدف إلى تحدي النتائج الإمبريقية التجريبية⁽⁶⁾ التي تشكل حركة علم النفس الإيجابي، فهناك من وجهة نظري، مساهمات هامة في العلوم النفسية تمت من داخل صفوف الحركة. كما أنني لا أتحدى دراسة مكان القوة الإنسانية بشكل عام، وهي التي بلا شك لا تتم بالضرورة باسم الحركة. لكن النقد أو «تحليل الخطاب» الذي أقدمه يركز على الطريقة التي يعرض/يروجمن خلالها أولئك الذين لا يزالون إلى الآن يتحدثون بصخب كبير باسم حركة علم النفس الإيجابي إلى الجمهور وإلى مهنة علم النفس. وستتم مقارنة هذا «الخطاب المهيمن»، أو الرسالة الرئيسة بالحرف الكبير M، كما سأسميها من الآن فصاعدًا، مع خطاب أو رسالة لم تهيمن بعد، وهي بالحرف الصغير m، والتي هي آخذة في الظهور ضمن إطار الحركة - أو كما أزعم. ورسالة «الموجة الثانية» هذه، كما أسمىها الآن، تتحدى الرسالة الرئيسة بطرق تتسق كثيرًا أحيانًا مع التحديات التي يطرحها علماء النفس الإنساني في هذه الصفحات.

المعنى الأول: الآثار الجانبية السلبية لحركة علم النفس الإيجابي - استبداد الاتجاه الإيجابي والرسالة الرئيسة لعلم النفس الإيجابي.

استبداد الاتجاه الإيجابي

في حلقة نقاش بمؤتمر الجمعية الأميركية لعلم النفس (APA) عام 2000 بعنوان: «الفضائل (المهملة) للسلبية»، أعربت هيلد عن استيائها مما أسمته «طغيان الاتجاه الإيجابي»، وهي مشكلة ترى أنها تسيطر على العقلية الأميركية المعاصرة. وكانت تعني بذلك أن ثقافتنا الشعبية والآن ثقافتنا المهنية نتيجة للرسالة الانفصالية الرئيسة لبعض المتحدثين باسم حركة علم النفس الإيجابي (على سبيل المثال سيلينغمان 2002 أ، 2002 ب؛ سيلينغمان وشيكسيتيميهاالي 2000، 2001؛ سيلينغمان وبيترسون 2003؛ سيندر ولوبز وآخرون 2002) أصبحت مشبعة بالرأي

القائل أنه واجب علينا أن نفكر في الأفكار الإيجابية، وعلينا أن ننمي الانفعالات والاتجاهات الإيجابية، وأن نوظف نقاط قوتنا حصريًا لنغدو سعداء وأصحاء وأذكياء.

ويمكن طغيان الموقف الإيجابي في كونه يرش الملح على الجرح، بمعنى أنه عندما يشعر الناس بالسوء حيال مصاعب الحياة الكثيرة، ولا يتمكنوا من تجاوز آلامهم بغض النظر عما يبذلونه من جهد في تعلم التفاؤل، فسيشعرون بالنهاية بسوء أكبر؛ سيتملكهم شعور بالذنب أو بالنقص لعدم اتخاذهم الاتجاه (الإيجابي) الصحيح، إضافة إلى ما يعانونه في المقام الأول. هذه نتيجة ممكنة وغير مقصودة للإيجابية الصاخبة، سواء في الأوساط الشعبية أو في أوساط المتخصصين (انظر: هيلد 2001، 2002، ص 969، 9866 - 987). ووفقًا لحكمة ثقافتنا الشعبية، فإن ما يعاني منه المرء يمكن تجنبه أو على الأقل تخفيفه بالأفكار الإيجابية. هذه الرسالة الشعبية معززة بلا شك بنتائج بحثية كبيرة تثبت بشكل قطعي أن التفاؤل والإيجابية مرتبطان بالصحة وطول العمر، بينما التشاؤم والسلبية على نقيض ذلك. (على سبيل المثال برينان وتشارنيتسكي 2003؛ بيرنس وآخرون 1998؛ لارسن وهمنيوفر ونويس وكاتشبو 2003؛ بيترسون وبوسيو 2001؛ بيترسون وسيليغمان ويوركو ومارتين وفريدمان 1998؛ رايفونن وماثيو وفلوري واونز وغامب 1999؛ تايلور وكيمني وريد وباور وغرونوالد 200). المزيد حول ذلك لاحقًا.

رسالة علم النفس الإيجابي الرئيسة والتحديات التي تواجهها

إذا كان البحث عن التأثيرات المفيدة للإيجابية قد تم باسم علم النفس الإيجابي، فإن بعض الذين يتحدثون باسم الحركة ينشرون ذلك البحث دون التفاصيل الدقيقة والغموض في رسالتهم الاستقطابية الرئيسة التي تؤكد: الإيجابية جيدة وجيدة لك، السلبية سيئة وسيئة لك. (وفي الواقع تركز دعوة سيليغمان إلى علم منفصل و متميز لعلم النفس الإيجابي على هذا الافتراض الأساسي). وداعًا للفروق الفردية، فمقاس واحد يناسب الجميع. أو هكذا تبدو لي الرسالة الرئيسة - خصوصًا كما فصلها سيليغمان، والذي أقتبس عنه في الوقت المناسب - ، ولكن من الواضح أنه ليس لي فقط: فرسالة بعض أعضاء حركة ناشئة ولا تزال غير مهيمنة (أعتبرهم أعضاء بحكم تأليفهم فصول عن تقدم الحركة في كتب أو أعداد من دورية عالم النفس الأميركي) تورد أدلة على الحركة الرئيسة يعبرون من خلالها

عن عدم الرضى عنها. إن هذا الصوت الملحوظ لكن غير الموحد حتى الآن، يوحي لي بوجود رغبة في رسالة أكثر دقة وتكاملية - أي: أقل انفصالية أو أقل استقطابية - ، رسالة تلتقي، ولو بشكل ضمني فقط، ببعض مسلمات علم النفس الإنساني التي ترد في كل عدد من دورية علم النفس الإنساني. انظر التصريحات الآتية التي أدلى بها مؤلفو فصول في كتاب جديد من تحرير أسينوال وستودنغر بعنوان: «علم نفس مكان القوة البشرية: الأسئلة الأساسية والاتجاهات المستقبلية لعلم النفس الإيجابي» (2003)، (ولاحظ الدافع الحوارى نحو التكامل⁽⁷⁾ والكلية والجدلية والواقعة والمشاركة والسياقية التي جميعها تصف ردود علماء النفس الإنساني تجاه رسالة الاستقطاب⁽⁸⁾ المهمة الانفصالية لعلم النفس الإيجابي (على سبيل المثال غريننغ 2001؛ راثوند 2001؛ ريسنيك وآخرون 2001، ريتش 2001).

يقدم المحرران أسينوال وستودنجر في الفصل الخاص بهما (2033) إشعارًا مسبقًا عن الرسالة الناشئة:

في محاولة تعريف ودراسة مكان القوة البشرية، من الضروري جدًا الاعتراف بالاشتراطات السياقية... وثمة مهمة جوهرية أخرى لعلم نفس مكان القوة البشرية وهي فهم إمكانية وكيفية اعتماد التجارب الإيجابية والسلبية على بعضهما البعض وعملهما جنبًا إلى جنب. وبناء على ذلك، فإنه لا ينبغي أن يُساء فهم الدعوة لدراسة علمية... للحالات الإيجابية... على أنها دعوة لتجاهل الجوانب السلبية للخبرة الإنسانية. هذا يعني أن علم نفس مكان القوة البشرية لا ينبغي أن يكون دراسة لكيفية تجنب الخبرات السلبية أو تجاهلها، بل كيف يمكن أن تكون الخبرات الإيجابية والسلبية متداخلة... وبالفعل، تقترح بعض المناظير الفلسفية أن الإيجابي والسلبي بطبيعتهما يعتمدان على بعضهما البعض، أي: بمعنى أن الوجود البشري يبدو أنه يتكون من متضادات أساسية. (ص 14 - 15).

وسيكون خطأ جسيمًا الافتراض أن كل ما هو إيجابي جيد... وبدلًا من ذلك، فإن توجيه الجهود إلى فهم متى ترتبط المعتقدات الإيجابية بنتائج جيدة، ومتى لا ترتبط بنتائج إيجابية، ولماذا ستؤدي إلى رؤية أكثر واقعية وتوازنًا. (ص 18)

وفي فصل بعنوان «ثلاث جوانب قوة لدى الإنسان» يقول كارفر وشير (2003):

إن صورة القوة الإنسانية المتمثلة في المثابرة والأداء هي صورة مألوفة... فالالتزام والثقة يتفاعلان ليعززا المثابرة والإصرار، حتى في وجه الشدائد. وتشكل هذه الأفكار حجر الزاوية لجزء كبير مما يسمى «علم النفس الإيجابي» (على سبيل المثال ريف وسينغر 1998؛ سيلينغمان 1999؛ سيندر ولوبيز 2002؛ تايلور 1989)... وعادة تؤكد مناقشات تلك النظريات على الإيجابي - وهي الفكرة القائلة بأن الجهد المتواصل يمكن أن يحقق الأهداف المنشودة... وببساطة، هي محاولة تحويل المتشائمين إلى متفائلين... [لكن] الشك والانسحاب هما كذلك يلعبان دورًا حاسمًا في الحياة من خلال الاستسلام. (ص 88 - 89) وحتى الإصرار والاستسلام، واللذان يبدوان متناقضان، قد لا يكونا كذلك... إن علم نفس مكامن القوة الإنسانية ليس إلا علم نفس الطبيعة البشرية. (ص 98).

وفي فصل بعنوان: «حول فضائل التنشيط المشترك للانفعالات الإيجابية والسلبية»، كتب لارسن وآخرون (2003):

بما أن الانفعالات السلبية تؤثر حقًا على النتائج الصحية، فإنه من المفهوم أن التوجهات التقليدية للأبحاث عاملت المشاعر السلبية كشيء ينبغي تفاديه أو على الأقل تقليصه، وذلك بدلًا من اجترارها أو الوقوف عليها طويلاً... لكن أطروحة هذا الفصل هي أن وضع الإرباك في التنشيط. المشترك [للمشاعر الإيجابية والسلبية] قد يسمح للأفراد بفهم الضغوطات، واكتساب السيطرة على الضغوطات المستقبلية، وتجاوز التجارب المؤلمة. (الصفحات 212 - 213).

وعلى الرغم من أن علم النفس الإيجابي قد أصر أن التركيز المحصور على المشاعر السلبية: (أي «علم النفس السلبي») غير كاف، فإن المنظور نفسه يقتضي أن التركيز المحصور على المشاعر الإيجابية قد يثبت هو أيضًا أنه غير كاف في نهاية المطاف. (ص 222).

وفي فصل بعنوان: «مفارقات الحالة البشرية»، ذكر ريف وسينغر (2003):

شهدنا مؤخراً قرع الطبول لصالح علم النفس الإيجابي. وعوتب تخصص علم النفس لتركيزه على أوجه القصور البشرية، وطولب بالاهتمام بمكامن القوة البشرية... لكننا نحن كذلك نؤكد على الحاجة إلى تجاوز الانقسامات الزائفة التي تفصل بين السمات الإيجابية والسلبية للحالة الإنسانية. [ونطالب بتقدير أهمية] الجدليات الحتمية بين الجوانب الإيجابية والسلبية في العيش. (ص 271 - 272).

إن عافية الإنسان تتمحور أساساً حول دمج هذين الحقلين... وسوف يفي علم النفس الإيجابي بوعده ليس بتحديد ما يُشعر الناس بالرضا والأمل والارتياح فحسب، بل ومن خلال تتبع عمليات أعمق وأكثر تعقيداً... ونقترح أن تحديات «العيش الملتزم» تلك هي جوهر ما يعنيه أن تكون على ما يرام (ص 271 - 272).

وأخيراً، وليس آخرًا، في فصل بعنوان: «ما مشكلة حركة لعلم النفس الإيجابي؟» كتب كارستنسن وتشارلز (2003):

قد يتوقع القراء أننا سنكون مسرورين بمشروع علم النفس الإيجابي. إلا أننا نرى مشاكلًا بقدر ما نراه من مزايا. فتفكيك الوضع العلمي الراهن وكشف أدلة على أن الافتراضات السلبية قد وجهت الكثير من البحوث أمر، وحمل لافتة لحركة تجبر مؤشر الساعة على التآرجح في الاتجاه الآخر أمر آخر تمامًا... فالعبرة في ذلك ليست أن لا... تنضم إلى حركة ما تكون أكثر «إيجابية»، إنما بتوليد توصيف متوازن للمشاكل ونقاط القوة المرتبطة بالشيخوخة. ولا ينبغي أن يكون هدف علم النفس العلمي إثبات أو نفي الجوانب الإيجابية من الحياة. إنما ينبغي أن يسعى بدلًا من ذلك إلى فهم الظواهر النفسية في مجملها... ولا يمكننا أن نقوم بذلك من خلال الانصياع لحركة جدلية للبحث عن الإيجابية... فالواجب على علماء العلوم الاجتماعية دراسة نقاط القوة لدى كبار السن، كما ينبغي عليهم بكل تأكيد فهم مشاكلهم. (ص 82 - 84).

ورسالة الموجة الثانية/ غير الرئيسة الواردة في الاقتباسات المذكورة أعلاه تتصافر مع الرسالة الواردة في الاقتباسات التالية للمساهمين في العدد المخصص

لعلم النفس الإيجابي في مجلة علم النفس الإنساني. واقتباس لورا كينغ بشكل خاص جدير بالملاحظة، نظرًا لاستلامها جائزة تمبليتون في علم النفس الإيجابي في عام 2001:

المنزلق الآخر في التركيز على الخبرة الانفعالية الإيجابية كتعريف أوحده للحياة الجيدة، هو في الميل إلى النظر إلى أي انفعالات سلبية كإشكالية [يجب تجنبها]. وبالتالي، غالبًا ما ينظر إلى خبرات الحزن، والندم، والخذلان كخبرات سلبية، وينبغي أن تجنب. لكن ما مدى واقعية أن نتوقع صمود الراشدين أمام كل عواصف الحياة بدون ندم أو حسرات متكررة؟... ورغم ذلك أدى التركيز على تضخيم الوجدان الإيجابي وتحجيم الوجدان السلبي إلى رؤية الشخص السعيد كقلعة محصنة تمامًا ومنيعة في وجه تقلبات الحياة... ولربما بتركيزنا الكبير على العافية الذاتية أضعنا حقيقة التناقض الذي يسم بشكل ما الحياة الجيدة. (كينغ 2001 ص 53 - 54).

وعلم النفس الإنساني هو أيضًا غير ثنائي. فمن منظورها الكلي، يرى أن استقطاب علم النفس إلى «جيد» و«سيء» يقسم كمال المفارقة إلى نصفين... وبالتالي يفقد رؤية تعقيد الظاهرة وتفصيلها الدقيقة. إن علم النفس الإنساني الكلي يدرك بأن الجيد أو الإيجابي يستمد معناه من علاقته الحوارية بـ «السيء» أو «السلبي». (ريسنيك وآخرون 2001 ص 77).

وإذا أخذنا جميع الاقتباسات المذكورة أعلاه من كتاب أسبينوال وستودينغر (إجمالاً كرسالة يمكن تمييزها، فقد نميل للتفكير (بتفاوت) بأن التقارب الذي دعا إليه بعض علماء النفس الإنسانيين (رثوند 2001؛ ريسنيك وآخرون 2001؛ ريتش 2001) في تناول اليد [1]. شخصيًا أنا لست متفائلة كثيرًا، خصوصًا وأن قادة علم النفس الإيجابي سيليجمان وبيترسون (2003) كررًا التأكيد على الرسالة الرئيسة للحركة بكل خطابها الانفصالي/الاستقطابي، وذلك في فصلهما (الذي كان بعنوان: «علم النفس الإيجابي العيادي») في كتاب أسبينوال وستودينغر (2003 أ)، حيث قالوا:

إن علم النفس الإيجابي، كما نراه، يتكون من ثلاثة أجزاء مكونات: دراسة الخبرة الذاتية الإيجابية، ودراسة السمات الفردية الإيجابية،

ودراسة المؤسسات التي تُمكن الأولى والثانية (سيلغمان وشيكسينتيميهاي 2000) وسناقش في هذا الفصل التغيرات المحتملة لعلم النفس الإيجابي والذي إذا نجح بأن يصبح منهجاً مستقلاً داخل العلوم الاجتماعية، فمن المرجح أن يقضي على مجال علم النفس العيادي. (ص 305)

وقد عززت الصحافة المهنية مثل موقع «APA أونلاين» و«المراقب على علم النفس» و«عالم النفس الأميركي» الرسالة الرئيسة (ليس أقلها عن طريق الإعلانات عن الفائزين بجائزة تمبلون لعلم النفس الإيجابي). وكذلك عززت تغطية الصحافة العامة العريضة علم النفس الإيجابي، حيث ظهرت على سبيل المثال حركة علم النفس الإيجابي على غلاف عدد 3 أيلول/سبتمبر 2001، من «يو أس نيوز» و«وورلد ريبورت» وعدد 16 أيلول/سبتمبر 2002 من «نيوزويك». ويبدو أن تغطية الصحافة المهنية ليس من باب الصدفة: كما تحدث عن ذلك بجرأة يوجين تايلور (2001) عندما قال: «سيلغمان يدعو إلى العلم ولكنه يعتمد على الدعم العام من خلال منصبه المرموق في الجمعية الأميركية لعلم النفس» (ص 26). وفي الوقت المناسب، سأعرض المزيد من الأمثلة على التغطية الصحفية. لكن لاحظ الآن أنه في صفحة العلوم في صحيفة نيويورك تايمز في 19 تشرين الثاني/نوفمبر 2002، نشر مقال بعنوان: «قوة التفكير الإيجابي تتسع لتشمل، كما يبدو، الشبخوخة». وكلمة: «كما يبدو» هي تلميح؛ رغم أن المرء لن يخمن أبداً من هذا العنوان الرئيسي أن حوالي نصف المقال مخصص لأبحاث بنتائج معاكسة: على سبيل المثال، «البهجة... ارتبطت بعمر أقصر من المتوسط» (دراسة للدكتور هوارد فريدمان)، «واحتمالية إصابة المتشائمين المسنين بالاكئاب أقل من المتفائلين» (دراسة للدكتور ديريك سحاقويتز)، «والمشاكسة... وُجد أنها سمة وقائية بين كبار السن... أولئك الذين كانوا مشاكسين ومجادلين مع موظفي التمريض عاشوا لفترة أطول من أولئك الذين لم يكونوا كذلك» (دراسة للدكتور مورتيليرمان).

هل من الإنصاف أن نحمل أعضاء الحركة البارزين مسؤولية طريقة عرض الصحافة لرسالتهم؟ أعلم انه لا يوجد أي اعتراض منهم على أي تغطية صحفية، على الرغم من أن البعض قد حاول تخفيف النبرة «الاستبدادية» للرسالة المهيمنة من خلال الادعاء بأن العلم الذي يدعمها ليس إلا وصفي، ولس توجيهي (على سبيل المثال أسينوال وستودينغر 2003 ب ص 18؛ سيلغمان 2002 أ ص 129 -

303). قيل هذا على الرغم من الميول التوجيهية لسيليغمان (2002 أ ص 129 و303). وعلى أية حال، عبر سنيدر ولوبيز وآخرون في الفصل الأخير من مرجع في علم النفس الإيجابي (2002) عن انزعاجهم إزاء الضجيج الإعلامي:

في خضم الإثارة التي قد ترتبط بهذا النهج الجديد المنعش، قد يكون من المغري المبالغة في التعميم بغية خلق شعور بالتقدم الذي يتم إحرازه. وقد يكون هذا أكثر إمكانية عندما يقوم شخص من المحيط الإعلامي الإخباري تقريباً بوضع الكلمات في أفواهنا عن الاكتشافات المزعومة والتطورات التي حدثت. وعلى النقيض من عقلية «القفزة» هذه، فإن العلم يتقدم عادة في سياق زيادات بطيئة تدريجية في المعرفة، وبالتالي... ينبغي على الباحثين أن يحرصوا على الوصول إلى استدلالات تتناسب مع بياناتهم أو شواهدهم. فالادعاءات التي تتجاوز البيانات غير مناسبة أبداً، ويمكنها أن تسيء إلى مصداقية أي حقل جديد. فعندما يقدم أحد علماء النفس الإيجابيين ادعاء لا مسوغ له، فإن هذا يزعزع موثوقية علماء النفس الإيجابيين و«الحركة» بشكل أعم. وعليه، فإنه يلزمنا أن نراقب بعناية زملائنا وأنفسنا كذلك. (ص 754 - 755).

أي من علماء النفس الإيجابي قدموا ادعاءات غير مبررة؟ لم يذكر المؤلفون أحداً بعينه، ولكن يبدو أن لديهم بعض الأسماء في أذهانهم. على الأقل، يبدو أنهم مهمومون بذلك.

ومع ذلك، فإن كتاب اسبينوال وستودنغر يفتح باب الأمل في أن في الأفق تجسيدا للحركة أقل انفصالية. وفي فصول أسبينوال وستودنغر، وكارستنسن وتشارلز، كانتور وكارفر وشير وريف وسينغر ولارسن وآخرون، جميعهم يجدون فضيلة في إعطاء السلبية من نوع أو من آخر حقها من الاهتمام - مثل رؤية قيمة في التركيز على المشاكل كما على نقاط القوة، أو في التشاؤم (الدفاعي)، أو في الاستسلام، أو في التنشيط المتزامن للمشاعر الإيجابية والسلبية. هؤلاء الكتاب ناقدون للرسالة الرئيسة، كما بينت الاقتباسات التي عرضت آنفاً. لكن في نظري أن رسالتهم الأكثر دقة ليست كما الرسالة الرئيسة للحركة، على الأقل ليس بعد: على سبيل المثال، في كتابه: «السعادة الحقيقية»، سيليغمان (2002 أ) نفسه يجد فائدة قليلة في الخبرة السلبية؛ فهو هنا لا يزال يحافظ على موقف يفتقر إلى الدقة، وهو

موقف سأناقشه في الوقت المناسب. وهكذا، لا يزال هناك سؤال جوهري لبعض علماء النفس الإيجابي سؤالاً فنياً: كيف تجعل من يميل إلى السلبية (بواسطة الطبيعة أو التطبع أو كلاهما) ينمي مزيداً من الإيجابية - لصالحه. لكن يبدو أن بعض علماء النفس الإيجابيون يجدون أحياناً صعوبة في تطبيق نصيحتهم هم. فكما ذكر تايلور (2001) في إطار مناقشة إقصاء سيلينغمان الحالي لعلم النفس الإنساني (انظر غرينغ 2001 ص 4، سيلينغمان 2002 أ و 2002 ب، سيلينغمان وشيكسينتمهالي 2000 و 2001) «قد يكون على سيلينغمان أن ينمي اتجاهاً أكثر إيجابية تجاه ذات الحركة التي يرغب في إقصاءها» (ص 27). وفي استعراضه لمرجع علم النفس الإيجابي، لخص بدقة ماهلن بروستر سميث (2003) السلبية التي يمكن أن توجد في علم النفس الإيجابي: «إن جزءاً كبيراً من رسالة علم النفس الإيجابي سلبي» (ص 160).

المعنى الثاني: سلبية علماء النفس الإيجابي

أنا أسير نحو الاعتقاد بوجود جانب مظلم كامن في حركة علم النفس الإيجابي - ظل من نوع ما - وعائد إلى فشلها في الاعتراف بسليبتها (ذاتها). ونظراً لإثبات «فضائل السلبية (المسكوت عنها)» من قبل منتقدي علم النفس الإيجابي أولاً (هيلد وبوهارت 2003) والآن من قبل رسالة الموجة الثانية من داخل صفوف حركة علم النفس الإيجابي (على سبيل المثال أسبينوال وستدوينغر 2003 ب، كارستنسن وتشارلز 2003، كارفر وشاير 2003، كينغ 2001، لارسن وآخرون 2003، ريف وسينغر 2003)، فإن هذا ليس شيئاً بالضرورة. فالسلبية هي في الأخير جانب طبيعي وتكفي أحياناً في الطبيعة الإنسانية، وعليه فإن السلبية حتى في علم النفس الإيجابي يمكن أن يقال أن لها محاسنها. السؤال الحري بالطرح هو: ما الأمور التي يكون بعض علماء النفس الإيجابي سلبين حيالها أو فيها؟ من المؤكد أن البعض سلبي إزاء السلبية ذاتها. والبعض كذلك سلبي فيما يتعلق بالنوع الخاطئ من الإيجابية. سأسمي هذين على التوالي كما يلي: «النوع الأول من السلبية» و«النوع الثاني من السلبية».

النوع الأول من السلبية: السلبية تجاه السلبية ذاتها

في الظاهر، يبدو أن علماء النفس الإيجابي البارزين يحملون آراء متوازنة تجاه الإيجابية والسلبية. ففي كتاب: «التفاؤل المتعلم»، يقول مارتن سيلينغمان

(1990): ينبغي على المرء ألا يكون «عبداً لاستبداد التفاؤل... علينا أن نكون قادرين على استخدام إحساس التشاؤم العميق بالواقعية عند الحاجة إليه» (ص 292). ويذكر سيلينغمان في كتاب: «السعادة الحقيقية» (2002): «يسعى علم النفس الإيجابي إلى تحقيق التوازن الأمثل بين التفكير الإيجابي والسلبي» (ص 288 - 289). وأفاد مؤخراً بأنه بين كبار السن «قد يكون المتفائلون بتطرف أكثر استعداداً لأعراض الاكتئاب من المتشائمين عندما يواجهون أحداث حياة سلبية» (إسحاق ويتز وسيلينغمان 2001 ص 262). كما حذر كريستوفر بيترسون (2000) من مخاطر التفاؤل غير الواقعي أو الأعمى، ويؤكد أن: «الناس يجب أن يكونوا متفائلين عندما يمكن تغيير المستقبل بالتفكير الإيجابي وليس العكس» (ص 51) وقالت ليزا أسينوال: «من السابق لأوانه - وعلى الأرجح من الخطأ - القول بأن جميع الاعتقادات والحالات الإيجابية صحية» (سيندر ولوبيز وآخرون 2003 ص 754). وقالت لاحقاً:

ينطوي تحذير ثاني [في تطوير علم نفس نقاط القوة الإنسانية] على إمكانية وجود مواقف وسياقات تكون فيها السمات أو الأساليب التي تعمل كنقاط قوة في محيط معين تكون عوائق في محيط آخر، والعكس صحيح... فعند بعض الناس وفي بعض الثقافات غير الغربية... وجد أن التشاؤم يكون تكييفياً وليس تعطيلاً، وذلك لكونه يعزز حل المشكلات النشط. (أسينوال وستودينغر 2003 ب ص 18).

بالرغم من إيماءات الموافقة للسلبية (والاعتراف بحدود الإيجابية)، عندما أعلن سيلينغمان في «المونيتور» أن حركة علم النفس الإيجابي: «لا تحل محل العلوم الاجتماعية السلبية وعلم النفس السلبي، التي هي مشاريع مزدهرة أويدها» (كوغان 2001 ص 74)، فإن تعهده بالمساندة فشل في تأكيد الطمأنينة. أولاً: إن دعمه المعلن لما يسمى بعلم النفس السلبي ليس مثل رؤية فضائل في خبرة الأحداث السلبية وفي التعبير عن الأفكار والمشاعر السلبية، وهي فضائل شهد بها عدد من المؤلفين في كتاب أسينوال وستودينغر (2002)، الذين فيما يبدو يبحثون عن منحى أكثر جدلية لعلم النفس الإيجابي. ولا يمكن أن يرى سيلينغمان فضيلة في خبرة سلبية الحياة أو التعبير عنها، وهو الذي يلتزم برسالة الحركة الرئيسة غير الجدلية في فصله من نفس الكتاب: «المشاعر الإيجابية تُبطل المشاعر السلبية. ففي المختبر، الأفلام التي تحفز المشاعر الإيجابية تتسبب سريعاً بتبديد المشاعر السلبية

(فريدريكسون 1998) «(سيلغمان وبيترسون 2003 ص 306). قارن هذه الرسالة بتلك التي وردت في فصل لارسن وزملاؤه (2003)، الذين أكدوا على استقلالية النظم الانفعالية الإيجابية والسلبية (سيلغمان نفسه يقر بهذا في موضع آخر [2002، ص 56 - 57])، وعلى حاجتنا إلى تحقيق التوازن الأمثل في التنشيط المشترك للنظم الانفعالية الإيجابية والسلبية للحصول على نتائج صحية وتعايشية نافعة عند مواجهة مصادر الضغوط.

في كتاب: «السعادة الحقيقية»، يعزز سيلغمان (2002) آراءه السلبية تجاه السلبية، بما في ذلك التشاؤم (الدفاعي) أو الانفعالات السلبية التي يجد فيها أسينوال وستودينجر وكانتور ولارسن وآخرون فضيلة. على سبيل المثال، يقول: «التشاؤم غير تكيفي في معظم المساعي... لذا، المتشائمون خاسرون على عدة جبهات» (ص 178). «المشاعر الإيجابية... لها نتائج مثرية، وبانية، ودائمة. وعلى عكس المشاعر السلبية التي تحصر إمكاناتنا في محاربة التهديد المباشر، تعزز المشاعر الإيجابية النمو» (ص 209)؛ ويقول أيضًا: «الاكتئاب يهبط بسهولة في دوامة نازلة، لأن المزاج المكتئب يجعل الذكريات السلبية تتبادر إلى الذهن بسهولة أكبر. وهذه الأفكار السلبية بدورها تؤدي إلى مزاج أكثر اكتئابًا، وهو بدوره يسهل الوصول إلى الأفكار السلبية، وهكذا» (ص 210 - 211). وعلى النقيض من ذلك، يقول لارسن وزملاؤه: «إن علينا الاحتفاظ بالمشاعر والذكريات السلبية للأحداث السلبية في الذاكرة العاملة وقتًا كافيًا لتنظيمها ودمجها، وهو ما قد يُمكّن الأفراد من تجاوز الخبرات الصدمية» و«تحويل الشدائد إلى مصالح/حسنيات» (ص 213). وهذا يبدو لي كإمكانية النمو بتوظيف السلبية التي ينكرها سيلغمان مرارًا وتكرارًا.

علم النفس الصحة وطول العمر. إن إحدى «الأوراق الرابحة» لحركة علم النفس الإيجابي هي العلاقة الإمبريقية بين العاطفة والاتجاهات الإيجابية من جهة، والصحة/طول العمر من جهة أخرى. حقًا، كما هو موضح مسبقًا، يشكل هذا المبحث إحدى ركائز الرسالة الرئيسة للحركة: الإيجابية جيدة (لك)، والسلبية سيئة (لك). حتى لارسن وزملاؤه (2003)، في إقامة حججهم لتأكيد فوائد التنشيط المشترك للمشاعر الإيجابية والسلبية للصحة والعقلية، يقولون إن: «أكثر مباحث علم النفس الإيجابي إثارة للإعجاب هو المبحث الذي يختبر التأثيرات المفيدة للتفاؤل على الصحة والعافية» (ص 219). وعلى سبيل المثال، ذكر مقال

بصحيفة «مونيتور» أن باربرا فريديريكسون، الفائزة بجائزة تيمبليتون لعلم النفس الإيجابي في عام 2000، وجدت أن «المشاعر الإيجابية تساعد على إبطال الآثار الحاسمة الضارة للمشاعر السلبية على نظام القلب والأوعية الدموية» (عازار، 2000) وأعلن بيان صحفي للجمعية الأميركية للطب النفسي على الإنترنت (Psychologists Receive، 2002) بأن سوزان سيغستروم فازت بجائزة تمبلتون الكبرى في عام 2002، والتي وجدت أن «المعتقدات والميول المتفائلة» ترتبط «بتنشيط الجهاز المناعي». وهنا لا نجد أثرًا لرسالة الموجة الثانية التكاملية، كتلك التي قدمها لارسن وزملاؤه (2003) ومن الأمثلة على الصحافة العامة العنوان التالي من صحيفة «ماين صندي تيليغرام» (شباط/فبراير 2000): «أكثر سعادة وأوفر صحة: المتفائلون يعيشون لفترة أطول، والتفاؤل يمكن أن يُنمى». وتذكر النص الذي نشرته صحيفة نيويورك تايمز (19 تشرين الثاني/نوفمبر 2002) بعنوان: «قوة التفكير الإيجابي تتسع لتشمل كما يبدو الشيخوخة».

من أبرز النتائج الملحوظة التي توصل إليها فريق البحث التابع لفريق شيلي تايلور: التفاؤل غير الواقعي يتنبأ بعمر أطول. وفقًا لتايلور وزملاؤها (2000):

الرجال المثليين المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية المتفائلين بشكل غير واقعي بشأن مسار العدوى كانوا أفضل تكيّفًا وتعاشوا بشكل فعال مع وضعهم أكثر من أولئك الذين كانوا أقل تفاؤلاً... الاعتقادات التفاؤلية بشكل غير واقعي ترتبط لاحقًا بعمر أطول نسبيًا. (ص 102 - 103).

وبذلك فإن التفاؤل يحظى بالتأييد، وتحديدًا التفاؤل غير الواقعي. (سنذكر المزيد حول واقعية التفاؤل لاحقًا) وهذا كما يقول الفيلسوف التأويلي تشارلز غويغنون (2002)، مثال جيد على توظيف استراتيجية معينة لتسويق ادعاءات قيمة، مثل:

طرح منظومة من المنافع أو الأهداف المحايدة أخلاقيًا، مثل الصحة البدنية، أو الحياة الأطول أو المشاعر الذاتية بالعافية، ثم محاولة إثبات أن السمات المثالية المعنية تفضي إلى تحقيق تلك الأهداف أو الحفاظ عليها... وبالتالي يهدف قدر كبير من البحوث حول سمات التفاؤل والأمل والإيثار... إلى تأكيد وجود نتائج مُعرفة بوضوح ومقاسة بدقة ناتجة من هذه السمات. (ص 90).

مما لا شك فيه إن المياه أعمق مما تبدو، فهناك كذلك أبحاث تناقض الرابط المدعم جيداً بين الإيجابية والصحة/ طول العمر. ولقد سبق وأن تطرقنا إلى «نموذج التنشيط المشترك للمعايشة الصحية» للارنين وزملاؤه، (2003، ص 217). والمثال الآخر اكتشاف هيلز ويبر وبليرز (2002) بأن النساء الأكبر سنًا المكتئبات قليلاً (أي: لديهن مستوى منخفض من الاكتئاب) هن أكثر قابلية للعيش لفترة أطول من النساء اللواتي لا يعانين من اكتئاب أو اللاتي يعانين من اكتئاب عالي المستوى ($p=.002$). ولم توجد هذه العلاقة في عينة الرجال. إلا أن فريدمان وزملاؤه (1993) استخدموا مجموعة بيانات من دراسة طولية قام بها ل.م. تيرمان مدتها سبعة عقود بدأت في عام 1921 (ترمان أند أودن، 1947)، وذكروا بأن الناس (وخاصة الرجال) الذين كانوا ملتزمين بما تمليه عليهم ضمائرهم عندما كانوا أطفالاً يعيشون لفترة أطول، بينما من كانوا أطفالاً مرحين (معروفون بالتفاؤل وروح الفكاهة) توفوا أصغر سنًا (انظر أيضًا مارتين وآخرين 2002). إضافة إلى ذلك، أكد فريدمان وزملاؤه (1993) على أهمية مراعاة الفروق الفردية محذرين من «الإفراط في تعميم نتائج الدراسات قصيرة المدى للمعايشة على أساليب الاستجابة طويلة المدى (مدى الحياة). بدلاً من ذلك، قد يقدم تحليل تحديات معينة يواجهها أفراد معينون خلال حياتهم معلومات أفضل حول ما يعنيه أن يكون الأشخاص أصحاب معينون (ص 183). وحتى عالمي النفس الإيجابيين ديفيد واتسون وجيمس بيناكر (1989) شككا في العلاقة بين الإيجابية والصحة/ طول العمر عندما قالوا إن الناس الذين لديهم ارتفاع في «سمة الوجدان السلبي».

يشتكون من أحاسيس الذبحة الصدرية [نوبات ألم واختناق] لكن لا يظهر عليهم أي دليل على ارتفاع خطر أو مرض في الشريان التاجي. ويشتكون من الصداع لكنهم لا يذكرون أي زيادة في استخدام الأسبرين... وبوجه عام، يشتكون من وضع صحتهم لكن لا تظهر أدلة قوية على سوء الصحة أو ارتفاع في الوفيات. (ص 244).

وفي ظل الكم الهائل من البيانات التي تربط أشكالاً مختلفة من الإيجابية بالصحة وطول العمر (والسلبية بالمرض)، سيكون من الغباء تضخيم أهمية هذه النتائج المناقضة لغالبية الأدلة، إلا إن كان للتساؤل عن كيفية تعامل المتحدثين باسم حركة علم النفس الإيجابي مع هذه الأدلة المناقضة. ما أعنيه هنا هو أن نتائج مثل هذه لا تصبح جزءاً من الرسالة الرئيسة، والتي يبدو لي ولآخرين أنها تتحاشى

النزعة الحوارية المتضمنة في رسالة الموجة الثانية الأكثر دقة/ جدلية كما في ردود بعض علماء النفس الإنساني على الرسالة الرئيسة. علاوة على ذلك، إذا كان طول العمر كما يشير غويغنون (2002)، هو معيار علماء النفس الإيجابي لأهمية تنمية ميول معينة، فعند إذن ينبغي على علماء النفس الإيجابي أن يأخذوا هذه البيانات الجديدة على محمل الجد. لكن مع سلبية سيلغمان تجاه السلبية، سأندهش لو رشح هيلز وزملاؤه (2002) أو فريدمان وزملاؤه (1993) لجائزة تمبلتون في علم النفس الإيجابي لاكتشافهما أن بعض أشكال السلبية، أو على الأقل غياب الإيجابية، قد يكون يسهم فيطول العمر.

أساليب المعيشة: حالة التشاؤم الدفاعي. تطرح جولي نوريم (2001 أ، 2001 ب) في عدد من مقالاتها البحثية، وفي كتابها: «القوة الإيجابية للتفكير السلبي» أدلة قوية على فوائد استراتيجية المعيشة التي تعرف باسم «التشاؤم الدفاعي». يخفض المتشائمون الدفاعيون تطلعاتهم بشكل غير واقعي، ويفكرون مسبقاً في كيفية حل المشاكل المحتملة للمهام الشاقة. والأهم من ذلك، وجدت نوريم أن التشاؤم الدفاعي يمكن أن يعمل على تعزيز أداء المهام لأولئك الذين يعانون من القلق المضمني. وبياناتها حاسمة: إن محاولة جعل المتشائمين الدفاعيين يعملون مثل المتفائلين الاستراتيجيين، الذين يرفعون تطلعاتهم ويفضلون عدم التفكير في المشاكل المحتملة، يُضعف أداء المتشائمين الدفاعيين، كما لو تحاول أن تجعل المتفائلين الاستراتيجيين يعملون مثلاً لمتشائمين دفاعيين. وباختصار، لا يوجد مقياس واحد يناسب الجميع. ولأن المعيشة البناءة تمثل أحد الاهتمامات المزعومة لحركة علم النفس الإيجابي، قد يتوقع المرء أن يحتفل علماء النفس الإيجابي بالاكشاف الكبير الذي توصلت إليه نوريم باعتبارها مساهمة إيجابية في المعيشة. لكن الاحتفال صعب أن يكون جزءاً من استجابتهم لذلك.

وبدلاً من ذلك، ما حدث غالباً هو إما تجاهلها - فهي حتى لا تذكر أو يشار إليها، دع عنك إعطاءها فضلاً في مرجع علم النفس الإيجابي (سنايدر ولوبيز، 2002) - أو قد أنها استبعدت صراحة. على سبيل المثال، يتحدث كارفر وشاير (2002) وواتسون (2002) في المرجع عن إمكانية تغيير أصحاب الطباعة السلبية (سواء الناجمة عن الجينات أو البيئة المبكرة، أو كلاهما). ويدعو واتسون إلى التركيز الموجه نحو الخارج - الفعل بدلاً من التفكير، وإدراك أهدافنا كأهداف مهمة، وفهم دورات الطاقة والخمول التي نواجهها جميعاً (ص 116). وينصح

كارفر وشاير ممارسي العلاج الذهني السلوكي بتركيز الانتباه على ما في عقول الأفراد المتشائمين من «الأفكار التلقائية» «السلبية بشكل غير مبرر» واللاعقلانية، ثم تحديها، وإزالتها (ص 240). وكما يقولان: «بمجرد عزل الاعتقادات [المتشائمة] فإنه يمكن تحديها وتغييرها» (ص 240). (هذا بالرغم من أنه يبدو أن كارفر وشاير، 2003، يشككان أيضاً في «محاولة تحويل المتشائمين إلى متفائلين» [ص 89]). ومع أن التشاؤم الدفاعي لنوريم قد ثبت بشكل موثوق أنه استراتيجية معاشة بناءة؛ إلا أن كارفر وشاير يميلان إلى الرد بالإيجاب على سؤالهما: «هل التفاؤل دائماً أفضل من التشاؤم؟» (ص 239). مع أنهما هنا كما يبدو، ولكي نكون منصفين، يتحدثان عن التشاؤم الطبيعي (الذي يكون كالسمة شخصية) وليس التشاؤم الدفاعي (وهو استراتيجية مجال محدد لمعاشة القلق). (ومع ذلك، التشاؤم الطبيعي والتشاؤم الدفاعي - مرتبطان بدرجة متوسطة، وفقاً لنوريم 2001)، وفي مقال سابق، اعترف شاير وكارفر (1993) بشكل مؤكد أن «التشاؤم الدفاعي ينجح فعلاً»، حيث أن المتشائمين الدفاعيين يؤدون أفضل من «المتشائمين الحقيقيين [أي: المتشائمون الطبيعيون] الذين تنبني توقعاتهم السلبية على خبرات الفشل السابقة» (ص 29). لكنهما ذهباً أيضاً إلى القول بأن «التشاؤم الدفاعي لا يعمل بشكل أفضل من التفاؤل»، وله «تكاليف خفية»: «الناس الذين يستخدمون التشاؤم الدفاعي يذكرون أعراض نفسية أكثر لديهم على المدى القصير، وجودة حياة أقل على المدى الطويل من المتفائلين. وتشير هذه النتائج تساؤلات مهمة حول القيمة التكميلية للتشاؤم الدفاعي» (ص 29).

تعتبر فنوريم بلا تردد أن هناك مكاسب وتكاليف للتفاؤل الاستراتيجي وبالمثل للتشاؤم الدفاعي (نوريم، 2001؛ نوريم وتشانغ، 2002). لذا قد نسأل لماذا تعتبر سلبيات التشاؤم الدفاعي سلبيات حقيقية، بينما يُعْض الطرف عن سلبيات التفاؤل الاستراتيجي من قبل علماء النفس الإيجابي الذين يقارنون التشاؤم الدفاعي بالتفاؤل الطبيعي بدلاً من مقارنته بالتفاؤل الاستراتيجي، وهذا على ما يظهر أن شاير وكارفر يفعلانه في اقتباساتهما الواردة أعلاه. فمن الواضح أخيراً أن مقارنة التشاؤم الدفاعي بالتفاؤل الاستراتيجي هي المقارنة الأنسب، وذلك لأن مفاهيم نورم محددة بمواقف أكثر من أنها طابع. أيضاً، وبغية في تقدير محاسن التشاؤم الدفاعي، تقول نوريم وتشانغ (2002) إن علينا أن نعترف بوجود سمة (أو طبع) القلق الذي يسبق استخدام التشاؤم الدفاعي. أي: على الرغم من أن

«المتفائلين الاستراتيجيين يميلون إلى كونهم أكثر رضا وفي مزاج أفضل من المتشائمين الدفاعيين» إلا أنه من الخطأ «أن نستنتج أن التفاؤل الاستراتيجي أفضل بشكل قاطع من التشاؤم الدفاعي، حتى لو أن المتشائمين الدفاعيين غالبًا يؤدون أداءً جيدًا»، وذلك لأن هذا الاستنتاج «يتجاهل النقطة الحاسمة التي مفادها أن الأشخاص الذين يستخدمون التشاؤم الدفاعي عادة يكونون في حالة قلق عالي» (ص 996). ولكل ذلك، فإن نوريم وتشانغ توكدان إنه علينا «مقارنة المتشائمين الدفاعيين بالأشخاص القلقين لكن لا يستخدمون التشاؤم الدفاعي» (ص 997) وعندما قامت نوريم وتشانغ بتلك المقارنة، وجدا أن:

المتشائمين الدفاعيين يحققون مستويات أعلى في تقدير الذات والرضا بمرور الوقت، ويؤدون أداء أكاديميًا أفضل، ويكونون شبكات صداقة أكثر دعمًا، ويحرزون تقدمًا أكبر في أهدافهم الشخصية مقارنة بالطلاب القلقين الذين لا يستخدمون التشاؤم الدفاعي... ويلتقي هذا البحث مع البحث الذي يقارن التفاؤل الاستراتيجي والتشاؤم الدفاعي ليشير بقوة إلى أن إزالة التشاؤم الدفاعي ليس هو السبيل الصحيح لمساعدة الأفراد القلقين. (ص 997).

ورغم ذلك، فإنه يبدو لي أن إزالة التشاؤم الدفاعي هو ما يلمح إلى شاير وكارفر (1993، ص 29)، مما يتفق مع روح الرسالة الرئيسة.

ومع كل ذلك، يوجد سبب يدعو للتفاؤل في رسالة الموجة الثانية الأكثر تكاملية وأقل إقصائية: فقد ضمن المحررين أسبينوال وستاودينغر (2003) فصلًا لنانسي كانتور (2003)، ذكرت فيه فوائد التشاؤم الدفاعي والذي بحثت فيه مع جولي نورم. لكن مع ذلك، مازال علماء النفس الإيجابي، المستمرون في نشر الرسالة الرئيسة الاستقطابية التي يعترض عليها بحق علماء النفس الإنسانيون (مثل ريسنيك وآخرون، 2001، ص 77)، يدعمون استخدام العلاج الذهني لتحدي وتغيير ما يزعم أنه لدى المتشائمين من أفكار تلقائية سلبية وغير واقعية. ويدعو سيليجمان (2002) بنفسه إلى «الطريقة الموثقة جيدًا لبناء التفاؤل التي تتمثل في الاعتراف بالأفكار التشاؤمية ومن ثم نقاشها» (ص 93) ويقول: «إن الطريقة الأكثر إقناعًا في جدل وتحدي الاعتقاد السلبي هي توضيح أنها حقيقة خطأ. فمعظم الوقت سيكون لديك حقائق في صفك، إذ أن ردود الفعل المتشائمة للشدائد غالبًا جدًا هي ردود فعل مبالغ فيها» (ص 95). لكن ماذا عن الأفكار الإيجابية غير الواقعية

(التلقائية) لدى المتفائلين؟ (سنناقش هذا أكثر في القسم التالي). إن هذه ليست هدف التحدي عند علماء النفس الإيجابي. في الواقع إن سيلينغمان يمجّد فضائل «الأوهام الإيجابية» (ص 95)، نظرًا لمردوداتها الصحية: «إن وظيفه علم النفس الإيجابي» هي وصف تبعات هذه السمات (على سبيل المثال، يؤدي التفاؤل إلى اكتئاب أقل، وصحة جسدية أفضل، وإنجاز أكبر، وربما بتكلفة أقل واقعية» (ص 129). ولذلك يتضح من هذا أن واقعية الأفكار ليست العامل الحاسم في هذه المسألة. مع أن علماء النفس الإيجابي من جميع المشارب يتباهون بالتزامهم بالعلم الصارم، وبكل الواقعية والموضوعية التي يضيفها هذا العلم على مزاعمهم. إضافة إلى ذلك، يجد سيلينغمان أن «توجه الواقعية» في المعرفة اليومية أمر جيد، على الرغم من ترويجه بحماس لقوة الأوهام الإيجابية (ص 142) ولذلك يبدو أن هناك غموض حول الواقعية نفسها عند علماء النفس الإيجابي، أو كما سأسميها الآن: «مشكلات الواقع».

النوع الثاني من السلبية: السلبية حول النوع الخاطئ

من الإيجابية: «الإيجابية غير العلمية»

ومشكلات الواقع «لدى علم النفس الإيجابي تهمة الإيجابية غير العلمية واستجابة علماء النفس الإنساني. يبني علماء النفس الإيجابي سعيهم نحو الإيجابية على أساس علم نفس حديث/تقليدي - بكل ما تحمله الواقعية العلمية والموضوعية من مسوغات وإيمان راسخ. فكما يُعرف شيلدون وكينغ (2001) في مقدمة القسم الخاص بعلم النفس الإيجابي في دورية عالم النفس الأميركي «[علم النفس الإيجابي]» ما هو إلا دراسة علمية للقوى والفضائل البشرية العادية» (ص 216 [2]. ويشبهان علم النفس (الإيجابي) بغيره من «العلوم الطبيعية والاجتماعية» (ص 216). ويقول سيلينغمان في الفصل التمهيدي من دليل علم النفس الإيجابي (2002): «[علم النفس الإيجابي] يحاول تطويع أفضل ما في المنهج العلمي لحل المشاكل الفريدة التي يظهرها السلوك البشري بكل تعقيداته». وفي كلا الاقتباسين هناك تقديم صريح لعلم النفس (الإيجابي) بمصطلحات تقليدية. فلا وجود، على سبيل المثال، لأي معان خاصة ضد - واقعية/ ضد - موضوعية أو ما بعد حدثية لعلم النفس (الإيجابي).

لكن إقصاء علماء النفس الإيجابي المشهور الآن لحركة أخرى تقوم على

الإيجابية، لفشلها كما يزعمون في اكتساب الأرضية العلمية، يوضح هذه المسألة. ففي مقالتهما التمهيديّة في العدد الخاص من دورية «عالم النفس الأميركي» المخصص لحركة علم النفس الإيجابي كانون الثاني/يناير 2000، اعترف سيلينغمان وشيكسينتميهالي (2000)، وبدا أنهما يشنان على «الرؤية الإنسانية الكريمة» (ص 7) لحركة علم النفس الإنساني. ولكنهما ذهبا بعد ذلك إلى رفض علم النفس الإنساني باعتباره غير علمي، معربين عن استياءهم من دوره الأساسي المزعوم في الأدبيات غير العقلانية وغير العلمية، والنجسية التي تشجع حركة المساعدة الذاتية (كتب تطوير الذات) التي تسيطر الآن على أقسام علم النفس في مكتباتنا «للأسف، علم النفس الإنساني لم يكون قاعدة إمبريقية تراكمية كبيرة، وأنتج عددًا هائلًا من حركات المساعدة الذاتية العلاجية. وشجع في بعض أشكاله... شجع على التمرکز على الذات والذي بدوره قلل من الاهتمام بشأن العافية الجماعية» (ص 7).

رد بوهارت وغرينينغ (2001) على هذه التهمة ردًا مقنعًا، بتوجيه الانتباه إلى اتباع علماء النفس الإنساني لتقاليد البحث العلمي والأساس المعرفي المسوغ إمبريقيا. وأجابا على تهمة التمرکز حول الذات:

نتمنى لو أن سيلينغمان وشيكسينتميهالي (2000) قاما بنفسيهما بعمل أكثر علمية في دراسة علم النفس الإنساني. فلا النظرية ولا ممارسة علم النفس الإنساني متمركزان متمركزًا ضيقًا على الذات النرجسية أو على الإنجاز الفردي. ومن شأن قراءة متأنية لكارل روجرز وأبراهام ماسلو أن تجد أن مفاهيمهما في تحقيق الذات تتضمن المسؤولية تجاه الآخرين... إن لومهم على تفسيرات خاطئة لأفكارهم لا يختلف منطقيًا عن لوم سيلينغمان على تفسيرات خاطئة محتملة لأفكاره حول التفاؤل (على سبيل المثال، قد يسيء المرء استخدام هذه الفكرة للوم الضحية على عدم اتخاذها موقفًا متفائلًا مناسبًا لتحقيق التحسين الذاتي، في ظل قمع اجتماعي شديد أو ظلم [3] (ص 81).

وكرر سيلينغمان وشيكسينتميهالي في ردهما الثاني (2001) إقصائهم العلم النفس الإنساني، من خلال التأكيد على التزام علم النفس الإيجابي بالعلم التراكمي والموضوعي والقابل للتكرار» (ص 90): «نحن علماء أولاً» (ص 89). ويؤكد سيلينغمان مرة أخرى (2002، ص 7) هذه الرسالة في فصله التمهيدي في

الدليل الإرشادي لعلم النفس الإيجابي: «لقد فشل [ألبرت؛ 1961؛ ماسلو، 1971] بطريقة أو بأخرى في اجتذاب جمع من الأبحاث التراكمية والتجريبية لترسيخ أفكارهم». ويقول ذلك مرة أخرى في كتاب: «السعادة الحقيقية» (2002) «ربما أن أسباب بقاء مساعي [علم النفس الإنساني] العلاجية إلى حد كبير خارج الاتصال الأكاديمي متعلقة باغترابه عن العلم التجريبي التقليدي» (ص 275) وكما ذكر سميث (2003) في استعراضه للدليل «يؤكد [سيلغمان] على الأداء الإيجابي لألبرت (1961) وماسلو (1971)، وفيما عدا ذلك يتجاهل علم النفس الإنساني باعتبار أنه لا يستند استنادًا كافيًا على البحوث» (ص 159 - 160). وفي رأيي، يمكن فهم هذا الإقصاء في سياق الرسالة الانفصالية الرئيسة لعلم النفس الإيجابي: إذا زعم شخص أن حركته تشكل «منحى منفصلاً داخل العلوم الاجتماعية» (سيلغمان وبيترسون، 2003، ص 305)، فعليه إذن أن يلغي المناحي المنافسة التي قد تتحدى هذا الامتياز. وبما أنه لا يمكن إقصاء علم النفس الإنساني بدعوى تركيزه على الإمكانات البشرية والنمو، فعندها يجب إيجاد دعوى من نوع آخر. ولذلك كان أت هذه: فشله المزعوم في تأسيس مشروع علمي.

وفي العدد الخاص من دورية «علم النفس الإنساني» المخصص لعلم النفس الإيجابي، فند يوجين تايلور (2001) «مأخذ سيلغمان الثلاث على علم النفس الإنساني» (ص 17)، وهي تحديداً: أن علم النفس الإنساني «لم ينتج أي تقاليد بحثية» (ص 17 - 21) وأنه «خلق عبادة النرجسية» (ص 21)، وأنه «مضاد للعلم» (ص 24 - 22) وفيما يتعلق بالأخيرة، أدلى تايلور بهذه النقطة:

بعد عام 1969. تم الاستيلاء على محتوى ومنهج علم النفس الإنساني من قبل ثقافة العلاج النفسية المضادة، مما تسبب في تراجع الحركة الإنسانية في علم النفس الأكاديمي... ويخلط سيلغمان بين المجموعة هذه وبين منظر يعلم الشخصية الأصليين الذين قادوا الحركة الإنسانية لأكثر من ربع قرن في الأوساط الأكاديمية، وكانوا مهتمين أولاً وقبل كل شيء باستحداث تقاليد بحثية «صارمة» - وتدعى بأسماء مختلفة كالشخصية، وعلم الشخصية، وعلم الشخص (ألبرت، 1968؛ روجرز، 1964) (ص 23).

إلى جانب تايلور، دافع آخرون، البعض منهم في نفس العدد من مجلة «علم النفس الإنساني»، عن المكانة العلمية لعلم النفس الإنساني من خلال الاعتراض

على المنحى «الخفضي/الوضعي» في اكتساب المعرفة، والذي يزعم أنه يصف علم سيلغمان أو علم النفس الإيجابي، وكذلك من خلال الدعوة إلى مزيد من النقاشات والحوارات المعرفية والتأمل الذاتي في الكيفية التي ينبغي أن يسير عليها العلم (على سبيل المثال، راثوند، 2001؛ ريسنيك وزملاؤه، 2001). ومع أن تايلور يشيد بتنصيب سيلغمان «للشخص المتميز الذي يرتقي فوق إملاءات العلم العمياء» (ص 25)، فهو (2001) فهو يحاسب سيلغمان على إخفاقه في فهم التناقض المتمثل في (دس حكم قيمي في نظام يزعم أنه نظام غير قيمي)، وفي أن هذا التنصيب يأتي في سياق تبنيه المزعوم «للحتمية الخفضية»⁽⁹⁾ (ص 25).

يبدو أن جوهر المسألة هو ما إذا كان نموذج العالم للواقعية بديلاً أفضل للواقعية من خبرة المرء الشخصية. وبحسب وجهة النظر الإنسانية، لا يمكن للمرء إلا أن يلتزم بالقوة المتساوية للثنتين معاً، للتحليل الموضوعي والخبرة الذاتية عندما تصبح نظرية المرء انعكاسية ذاتية تدفع إلى إعادة اختبار ما الذي يمثل الموضوعية. قد تكون هناك حاجة إلى المعرفة الخفضية لبداية انطلاق العلم، ولكن في مرحلة النضج، على جميع العلوم، وحتى أكثرها دقة، أن تواجه القضايا الفلسفية الكامنة حول العلاقة الجوهرية للفاعل/الواعي بالموضوع. إن نظريات سيلغمان حول علم النفس الإيجابي لا تحتوي على مثل هذه العناصر الانعكاسية التأملية حتى الآن، لذا يجب الحكم على النظرية بأنها لا تزال في مراحلها الطفولية. [4] (ص 23 - 24).

وستناقش في وقت لاحق هذه الدعوة التي وجهها علماء النفس الإنسانيين إلى علماء النفس الإيجابييين كي يراجعوا بتأمل افتراضاتهم المعرفية (والوجودية) - لكنني أعترف هنا بضعف تفاؤلي بالحصول على استجابة إيجابية من سيلغمان لدعوة الإنسانيين. وعلى أية حال، إن رسالة علماء النفس الإيجابي، سواء الرئيسة أو الموجة الثانية واضحة: إن الواقعية/الموضوعية العلمية التقليدية/الحديثة تشكل محوراً مركزياً في ادعاء علم النفس الإيجابي لمنحى جديد ومحسن لدراسة ما هو جيد أو فاضل في الوجود الإنساني.

«مشكلات الواقع» لدى علم النفس الإيجابي. على الرغم من الدعوة إلى الواقعية العلمية التقليدية والموضوعية وإقصاء علم النفس الإنساني لإخفاقها المزعوم بالتقيد بذلك المعيار، فإن بعض قادة حركة علم النفس الإيجابية يصرحون

بفضائل امتلاك التفاؤل/التوقعات غير الواقعية. تذكر، على سبيل المثال، تقرير تايلور وآخرون (2000) عن العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي وزيادة العمر عند المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية. هنا إذن، يمكننا البدء في استعراض «مشكلات الواقع» لدى علماء النفس الإيجابي: يوقف علماء النفس الإيجابيون حركتهم على صخرة الواقعية والموضوعية العلمية عندما يزعمون التزامهم بالحقيقة/الواقع بكل ما تستدعيه الواقعية العلمية والموضوعية من إيمان راسخ. إلا أنهم في نفس الوقت، يروجون أحياناً لفوائد تبني اعتقادات هي في حد ذاتها غير واقعية. وعلى الرغم من عدم ظهور أي تناقض صريح حتى الآن، إلا أنه قد ظهر وجود معيار معرفي مزدوج: فمعياري تأمين الأدلة الموضوعية/المحايدة ضروري لتسوية المعرفة العلمية لكن ليس المعرفة اليومية التي تتطلب فقط معياراً نفعياً لتسويةها، تحديداً بمعنى ما إذا كانت اعتقادات المرء لها عواقب مفيدة (انظر هيلد، 2002).

ويمكن لعلماء النفس الإيجابي أن يجيبوا على ما سبق بقولهم إن الموضوعية العلمية المبجلة تقتصر على العلاقات الإمبريقية/التجريبية التي تربط بين التمسك باعتقادات معينة من جانب والعافية/طول العمر من جانب آخر. لذا لا يهم ما إذا كانت الاعتقادات (النافعة) نفسها صحيحة موضوعياً أو غير متحيزة، طالما تأكد أن النتائج العلمية صحيحة موضوعياً. وباختصار، قد يقولون ببساطة (كما يفعلون في واقع الأمر) أنه من الناحية العلمية/الموضوعية صحيح أن الناس يستفيدون من التمسك بالاعتقادات التي هي بحد ذاتها متحيزة أو غير صحيحة موضوعياً. (بالقدر الذي تعتمده المعرفة العلمية على الموضوعية في المعرفة اليومية [انظر هيلد، 1995؛ بولس، 1992]، ما الذي يمنع الأوهام الإيجابية المقبولة من أن تصيب معارفهم العلمية بعدواها؟) ولكن إذا كان المعيار المعرفي المزدوج لا يثير أي مشكلات واقع عند علماء النفس الإيجابي، فلعلنا نسأل إذاً، لماذا يسعون باجتهد لإقناعنا بأن الأوهام الإيجابية/التحيز التفاؤلي التي يطرحونها لا تتعارض مع الواقعية المعرفية؟ ما الذي يحفز هذه الجهود؟

هناك إجابتان ممكنتان على هذا السؤال النفسي، وليستا مستقلتان عن بعضهما. أولاً، من خلال الادعاء بأن تحيز الأوهام/التفاؤلي ممكن أن تكون واقعية، أو على الأقل ليست غير واقعية بشكل كبير، (أ) معيار المعرفة اليومية إذاً يتوافق مع (ب) معيار المعرفة العلمية؛ والأخير هو، في النهاية، ما يُقال (مراراً) أنه ما يميز الحركة عن حركات «علم النفس الإيجابي» السابقة، واللاتي يعتبرن أدنى علمياً. المعيار

المزدوج، وإن لم يكن متناقضاً في ذاته، قد يخلق انزعاجاً عن طريق ارتباطه بتناقض حسن النية، وهو تناقض يطرح إجابة ثانية ممكنة على السؤال النفسي: لماذا يصبر علماء النفس الإيجابي على واقعية المعتقدات المنحازة للإيجابية (أ) من ناحية، يؤكد علماء النفس الإيجابي فوائد الأوهام الإيجابية والتفاؤل (غير الواقعي) في سياق المعرفة اليومية. تذكروا ادعاء سيلغمان (2002 ص 129) بأن التفاؤل جيد لنا، حتى لو كانت «التكلفة أقل واقعية». لكن، (ب) من ناحية أخرى، يقول أيضاً إن: «التفاؤل المتعلم... يتعلق بالدقة» (ص 96) وإن امتلاك «توجه واقعي» في سياق المعرفة اليومية أمر جيد. ويعد سيلغمان (2002، ص 142) «التمييز» و«التفكير النقدي» نقاط قوة (في المعرفة اليومية) التي تفضي إلى فضائل الحكمة والمعرفة: «من خلال التمييز، أعني دراسة المعلومات بموضوعية وعقلانية... التمييز... يجسد التوجه الواقعي... وهذا جزء مهم من السمة الصحية المتمثلة في عدم خلط رغباتك وحاجاتك الخاصة مع حقائق العالم». وبالطبع، الجزء (ب) من الجواب الثاني المحتمل على سؤالي النفسي يتناقض، ليس فقط مع الجزء (أ) من ذلك الجواب نفسه، ولكن كذلك يولد صراعاً بين الموضوعية المطلوبة للمعرفة العلمية والتحيز (النفسي) الإيجابي المفضل في المعرفة اليومية.

وهنا تُساق أدلة من الحجج الداعمة للواقعية المزعومة للأوهام الإيجابية والتحيز التفاؤلي⁽¹⁰⁾. يقول سنايدر ورائد وكينغ وفلدمان وودوارد (2002)، على سبيل المثال، «إذا كان الناس ذوو الأمل العالي» (الذين، وفقاً لسنايدر وسيمبسون ومايكل وتشيفنز، 2001، يشتركون في بعض وليس كل ملامح المتفائلين) غير واقعيين، فإنهم غير واقعيين بقدر قليل أو إلى حد بسيط:

نعتقد أن الناس ذوي الأمل العالي يستفيدون بالفعل من الأوهام الإيجابية⁽¹¹⁾ التي تؤثر في رؤيتهم للواقع... لكنهم لا ينخرطون في تشويه صارخ للواقع... [إنما هو] ينظرون للواقع بتحيز قليل نحو اتجاه إيجابي. ومن المفيد فحص هذا «التحيز» في سياق عمل تايلور (1983) على الأوهام الإيجابية... وتشمل هذه الأوهام الإيجابية الخفيفة مفهوم - الذات الإيجابي بدرجة مبالغ فيها، والإدراك المبالغ فيه للضبط الشخصي، وتقديرات المستقبل مفرطة التفاؤل. (ص 1005).

ويمضي سنايدر وزملاؤه (2002) بالقول: «إن وجود أمل كبير يعني أن الشخص قد يكون لديه مستوى بسيط من التحيز ذاتي المرجعية نحو الإيجابية، وليس

وهما متطرفاً عكسي النتائج» (ص 1007). هنا، يوجد تشديد على نعوت مثل «قليلاً»، «واضح»، و«غير متطرف»، بينما في اقتباس تايلور وزملائها (2000، ص 102 - 103) الذي سبق ذكره، لم تستخدم مثل هذه النعوت لتقييد المعنى. فهناك، تحدثت تايلور وزملائها عن «التفاؤل غير الواقعي» وليس «التفاؤل غير الواقعي قليلاً». كذلك تحدثت تايلور وبراون (1988) عن «الأوهام الإيجابية» و«التقييمات الذاتية المفرطة الإيجابية». وعلى خلاف سنايدر وزملائه (2002)، أشارت تايلور وبراون إلى تلك باعتبارها «تحيزات كبيرة» (ص 200). ومن ناحية أخرى، تحدثت تايلور نفسها عن «التفاؤل المحدد موقفيًا»، الذي يبقى في «حدود المعقول»: «إن التفاؤل، بل وحتى التفاؤل غير الواقعي، ليس بدرجة غير معقولة» (آرمور وتايلور 1998، ص 349). من الواضح أن هناك شيئاً من المواربة حول مدى لا واقعية «التفاؤل غير الواقعي». على سبيل المثال، ساندرنا سنايدر (2001) في سعيها للحصول على أساس مفاهيمي «للتفاؤل الواقعي»، تضع تفاؤل تايلور في درجة متطرفة أو في النهاية غير الواقعية من هذا الطيف، بينما تقول عن تفاؤل بومبستر إنه يحتل «مكاناً وسطاً»، نظراً لدعوته إلى «هامش أمثل للوهم» (ص 250 - 251). مما لا شك فيها أن مسألة مقدار تحريف الناس للواقع إيجابياً، والعلاقة بن درجة هذا التحريف والأداء الأمثل، هي كما تبرهن تلور وبراون مسألة إمبريقية).

وقد تعامل علماء نفس إيجابي آخرون مع مشكلات مرتقبة تتعلق بالواقعية بالذهاب إلى أبعد من ذلك: وجدوا أن الذين لديهم تحييز تفاؤلي ليسوا واقعيين بلا استدرابات نعتية فحسب بل كانوا أكثر حكمة. فعلى سبيل المثال، يقول سيغريستروم: «يرى بعضهم أن المتفائلين سُذَّج وعرضة للإحباط عندما يواجهون الواقع. وتشير أدلتي إلى أن المتفائلين ليسوا سُذَّجاً؛ بل هم أكثر حكمة في صرف طاقاتهم» («سايكولوجي ريسيف» 2002). وفي دليل علم النفس الإيجابي (سنايدر ولوييز وآخرون، 2002)، قالت ليزا أسينوال، التي فازت بجائزة تمبليتون لعلم النفس الإيجابي في إعادة صياغتها للتفاؤل (آزار، 2000): «أكثر سعادة وحكمة: التفاؤل والعاطفة الإيجابية يعززان التفكير والسلوك الواقعي الحذر» (ص 754)، على الرغم من أنها اعترفت أيضاً بأن ليس «كل الاعتقادات والحالات الإيجابية مفيدة» (ص 754).

حتى في حال كان التحييز التفاؤلي بالفعل مفيداً عملياً في معاشة الحياة، فإن السؤال النفسي يبقى: لماذا يسعى علماء النفس الإيجابيون بجهد كبير إلى الإقناع

بأن التحيز التفاؤلي لا يتعارض مع المعرفة الواقعية/ الموضوعية المنهجية؟ لقد اقترحت سببين محتملين يمكن تلخيصهما بهذا الشكل: إذا ثبت أن الأوهام الإيجابية والتحيز التفاؤلي واقعيين بكل المعاني - أي ليساذوي فائدة عملية فحسب بل أيضًا لهما مسوغات موضوعية - فعندها يكون قد قضي على مشكلات الواقع الناجمة عن المعيار المزدوج بين المعرفة اليومية والعلمية. وكذلك ينطبق الأمر ذاته على التناقض في تأكيد فضيلة (في سياق المعرفة اليومية) للأوهام الإيجابية والتوجه والواقعي معًا، لأن هذين، بحسب ما يُزعم، أصبحا واحدًا ونفس الشيء. بمعنى أنه إذا كان التحيز التفاؤلي متوافقًا (بما يكفي) مع نظرية المعرفة الموضوعية، فإن أي تناقض ناتج عن تبني الموضوعية في المعرفة اليومية ومن تبني التحيز الإيجابي في المعرفة اليومية يمكن أن يقال إنه قُلل، إن لم يكن قد قُضي عليه بالكامل.

هل ينبغي على علم النفس الإيجابي أن يتبنى «حلاً» شبه ما بعد حدائي لمشكلات الواقع لديه؟

في مقال بعنوان «في البحث عن التفاؤل الواقعي»⁽¹²⁾: المعنى، والمعرفة، والغموض الدافئ» المنشور في مجلة عالم النفس الأميركي (American Psychologist) في عدد آذار/ مارس 2001 والمخصص لعلم النفس الإيجابي، أمسكت ساندرنا شنايدر بمشكلات الواقع لدى علم النفس الإيجابي من قرونها. في نظري، بدت ما بعد حدائية بعض الشيء، لكن أنا على يقين تام بأنها لم تكن نيتها. ونيتها المعلنة هي الحفاظ على التمييز المفاهيمي بين التفاؤل الواقعي وغير الواقعي، وهو باعتقادي لكي تحل مشكلات الواقع التي أشرت إليها للتوّ. لا أعتقد مع ذلك أنها نجحت في مهمتها المقصودة، بسبب تحديها لفكرة الموضوعية نفسها، على الأقل ضمنيًا، تحديًا يقوض الواقعية العلمية/ الموضوعية لعلم النفس الإيجابي. وبطبيعة الحال، فإن كثيرًا ممن يتبنون ما بعد الحدائة، لاسيما البنيويين والبنائيين الاجتماعيين الراديكاليين، هم يتحدثون في فكرة الموضوعية. ولكنهم على خلاف شنايدر، وغيرها من علماء النفس الإيجابي، يرفضون كل الواقعية العلمية والموضوعية. وفي واقع الأمر، هم يرفضون بسعادة حتى إمكانية المعرفة الموضوعية للواقع، ويفضلون في كثير من الأحيان تسويغ نماذجهم بناء على معيار براغماتي/نفعي (على سبيل المثال، انظر هيلد، 1995، 1998، 2002).

وخلافًا لأي مذهب ما بعد حدائي، تلتزم شنايدر (2001) بشكل من أشكال

الواقعية من خلال التأكيد في الوقت ذاته على علم نفسي تقليدي وعلى البحث عن شكل واقعي للتفاؤل، تفاؤل يتضمن بصورة صريحة الاهتمام بقيود الواقع (القيود التي بالنسبة إليها وآخرين في الحركة يمكن تعريفها بدرجة من الموضوعية) [مثل تايلور، وأسينوال، وسيغيرستروم]، وهذا على خلاف البنائين/ ما بعد الحدائين الراديكاليين. وهي تحاول البحث عن شكل واقعي للتفاؤل من خلال الدفاع عن التمييز بين «المعنى الغامض» الناشئ عن «الحرية التأويلية» (ص 252)، و«المعرفة الغامضة» الناشئة من «عدم اليقين الوقائي أو نقص المعلومات» (ص 253). ولكن في تعريف التفاؤل الواقعي، تدمج نظرية المعرفة (المتعلقة بطبيعة العلم والمعرفة) وعلم الوجود (الذي يتعلق بطبيعة الكينونة أو الوجود - بطبيعة الواقع ذاته). ودمجها هذا ناشئ عن الإصرار أحياناً على أن الواقع ذاته غامض (مسألة وجودية تتعلق بالوجود)، وأحياناً على أن معرفة الواقع غامضة (مسألة معرفية تتعلق بالمعرفة اليومية) أو عن كليهما. وفيما يتعلق «بالواقع الغامض» نتحدث عن «الطبيعة الغامضة للواقع» (ص 251)، «والحدود الغامضة للواقع» (ص 257)، وكيف يمكن أن يكون «الواقع غامضاً» (ص 252). أما فيما يتعلق بدمجها «للواقع الغامض» (علم الوجود) «بالمعرفة الغامضة» (نظرية المعرفة)، فتقول إن «الواقع غامض في هذه الحالات [التي نفتقر فيها إلى النماذج السببية الكاملة] بسبب عدم تيقننا من الموقف محل الاهتمام» (ص 253). لاحظ هنا أن عدم تيقننا/ معرفتنا (مسألة معرفية) تجعل الواقع حرفياً غامضاً (مسألة وجودية). [5] وتكمل قائلة: «قد لا توجد حالة محددة يمكن التحقق منها موضوعياً... وحتى لو وجدت [مسألة وجودية (جزئياً) متعلقة بالوجود]، فقد تعوز الناس الأدوات اللازمة ليصبحوا على وعي تام بها [مسألة معرفية علمية متعلقة بالمعرفة اليومية]» (ص 252).

إذن تدعو شنايدر إلى التفاؤل الواقعي، إما عن طريق (أ) تقويض مفهوم الواقع نفسه (ص 253)، أو (ب) تقليص منفذنا الذهني إلى أي واقع قائم (غامض أو غير غامض)، أو (ج) كلاً الاستراتيجيتين. وبرؤية شنايدر للواقع ذاته كشيء غامض/ في حال تغير مستمر إلى درجة أننا في كثير من الأحيان لا ننفذ إليه (ص 252)، فإنها تنحاز فيما يبدو إلى حد ما مع الفلسفة الأكثر تطرفاً عند ما بعد الحدائين/ البنائين، وبعضهم (على سبيل المثال فيشمان، 1999، ص 130 [6]) يدافعون عن فلسفتهم المعرفية المضادة للواقعية (المذهب القائل بأنه لا يمكن أن تكون لدينا أي معرفة موضوعية أو معرفة للواقع مستقلة عن العارف على الإطلاق)، بناء على

رؤيتهم الوجودية الخاصة. ولكن مهما كانت درجة ميلها إلى اتجاههم، فهي أيضًا تقوّض الواقعية/الموضوعية اللازمة للمعرفة غير الغامضة (لواقع غير غامض) التي تستخدمها لدعم ادعاءاتها للحقيقة/الواقع فيما يتعلق بالوجود الموضوعي لشكل واقعي من التفاؤل! وفي الحقيقة، هي تهدم موضوعية العلوم النفسية الحديثة/التقليدية التي يدعيها علماء النفس الإيجابيون لترسيخ حركتهم (هيلد، 2002).

ولكي نكون منصفين، يذهب العديد من ما بعد الحدائين إلى أبعد من سنايدر من خلال ما يبدو كأنه يقضي على جميع أو معظم قيود الواقع في سعيهم إلى التحرر والعلو. ولخص الفيلسوف تشارلز غويغنون (1998) جاذبية مثل هذا النظرة المعرفية للتوجه البنائي/الضد واقعي الراديكالي بإيجاز بليغ: «جزء من هذا الانجذاب، لا شك، يكمن في الشعور المبهج بالحرية الذي نحصل عليه من التفكير في أنه لا توجد قيود على القصص التي يمكننا خلقها في تشكيل حياتنا. فالآن يبدو أن أي شيء ممكن» (ص 566). على سبيل المثال، يقول المعالج البنائي مايكل هويت (1996): «إن أبواب الإدراك العلاجي وإمكاناته قد فتحت على مصراعها من خلال الاعتراف بأننا نبني بنشاط حقائقنا العقلية وليس مجرد الكشف عن «حقيقة» موضوعية أو مجرد التعايش معها (ص 1) (للاطلاع على مزيد من الاقتباسات، انظر هيلد، 1995، 1998، 2002).

إن الادعاءات التفاؤلية الضد - موضوعية، كالادعاءات الواردة أعلاه، لا تتعارض مع الأسباب التي قدمتها سنايدر لدعوتها إلى شكل واقعي من التفاؤل. لكن، هناك دليل مباشر بدرجة أكبر على التقارب بين علم النفس الإيجابي وعلم النفس ما بعد الحدائين. وقد ظهر أحد المؤشرات النموذجية على ميل علماء النفس الإيجابي إلى دمج حركة علم النفس ما بعد الحدائين في حركتهم - علم النفس الإيجابي - في مرجع علم النفس الإيجابي (سنايدر ولوبيز، 2002)، حيث يحتوي على فصل لزعيم الحركة البنائية مايكل ماهوني (2002) بعنوان «البنائية وعلم النفس الإيجابي». هناك يجد ماهوني كثيرًا من القواسم المشتركة بين الحركتين على الرغم من رفض البنائية الصريح للوضعية (ولاعتناق علم النفس الإيجابي لها) أو نظرية المعرفة الواقعية في العلوم (النفسية) الحديثة. وكان محرر دورية علم النفس البنائي واضحًا في هذا الشأن عندما قال: «كما البنوية الاجتماعية، تأخذ البنائية، كمنطلق لها، رفض «وضعية» علوم النفس والتزامها بنظرية المعرفة الواقعية، ونظرية تطابق الحقيقة، ورفض الفلسفة التوحيدية في العلوم»، (نيمير، 1998، ص 141).

وبصياغة أخرى معاكسة لهذا الاتجاه، يوضح ستيفن سانديج وبيتر هيل ما بعد الحدائين (2001) الطرق التي يمكن من خلالها أن يساعد صنف «توكيدي» من ما بعد الحدائية حركة علم النفس الإيجابي في اتخاذ خطواتها البناءة المزعومة إلى ما وراء بعض قيود علم النفس الحدائي» (ص 242). ولم يتبين بعد إذا ما كان علماء النفس الإيجابيون على استعداد لقبول هذه «المساعدة» ما بعد الحدائية الضد - وضعية. فيا ترى أي رفقة غريبة سيكونون! ولذا يبدو من الغريب حقاً أن نجد في المرجع (سنيدر ولوبيز، 2002) فصلاً لأشد أنصار ما بعد الحدائية الضد - وضعية، ولا نجد فصلاً لأي عالم من علماء النفس الإنساني، على الرغم من أن بعضاً من أتباع نظرية المعرفة سيكونون بالتأكيد أكثر توافقاً مع ما يطرحه علماء النفس الإيجابي، ويدين لهم علم النفس التقليدي بالفضل. (انظر، سميث، 2003، ص 160)، (7). وبالطبع، لم ينتقد سيلغمان (2002)؛ سيلغمان وشيكسينتميهالي، (2000، 2001) علم النفس ما بعد الحدائي كما انتقد علم النفس الإنساني. وعلى أية حال، لا أتوقع منه أن يناقض نفسه بتقبل يد العون التي يمدّها علماء النفس الذين يميلون للتوجه الإنساني لمساعدة علماء النفس الإيجابي، سواء بروح حوارية لمسائل الكلية، والجدلية، والتكامل، والتعاون، والتضمين، والتقارب (على سبيل المثال فوليت، ولينيروث، وراكستهل، 2001؛ راثوند، 2001؛ ريسنيك وآخرون، 2001؛ ريتش، 2001) أو حتى بمستوى بسيط من الاستياء. (على سبيل المثال: تايلور 2001، ص 26 - 27).

«إعلان الاستقلال» لعلم النفس الإيجابي: المزيد من الانقسام لعلم

النفس؟

توجد توجيهات كثيرة لتوحيد علم النفس كاستجابة لمشكلة انقسامه المزعومة (على سبيل المثال، هنريكز، 2003؛ سليف، 2000؛ ستاتس، 1999؛ ستيرنبرغ وغريغورينكو، 2001؛ ويرتز، 1999). مايكل كاتسكو (2002) يشخص مشكلة انقسام علم النفس في مستويين. في أحد هذين المستويين، ينظر إلى العلم باعتباره طريقة لاكتساب المعرفة. هنا، تغطي القيم المعرفية على شكل «القيم الضمنية المتعلقة بالسلوك العلمي السليم» (ص 263). ومن أمثلة القيمة المعرفية التي يعرضها الميل الحالي بين الباحثين نحو تأكيد تفرّد اكتشافاتهم أو تميزّها، ويقول كاتسكو إن هذا الميل يؤدي إلى إعادة تسمية الظواهر بمصطلحات جديدة وبالتالي

إلى شعور مبالغ بالاضطراب النظري أو الانقسام. وفي المستوى الثاني، ينظر إلى العلم باعتباره مجتمعًا تعمل فيه النظريات بوصفها «عملية تشكيل جماعات» (ص 276). وهنا، على سبيل المثال، تحل الأيديولوجية والتماسك الاجتماعي - قوة الحركة - محل القيمة المعرفية (مفتوحة النهاية) للاستقصاء. وهذه قيمة اجتماعية/سياسية وليست معرفية، ويشبه كاتسكو مظهرها بالدين والحرب أكثر منها بالعلم (انظر غيست وودال 1998). ويدعو أولئك الذين يتبنون هذه القيمة الاجتماعية بـ«المحاربين العلماء»⁽¹³⁾ بدلاً من «النموذج الأصيل للعالم - المستكشف» (ص 268) بحثًا عن الحقيقة (راجع هاك 1996). ويقترح كاتسكو (ص 269) إلى أنه من المهم إبقاء القيمتين متميزتين بدلاً من الاختباء وراء القيمة المعرفية في الوقت الذي تمارس فيه القيمة الاجتماعية.

على الرغم من أن سيلينغمان يتظاهر على الأقل باحترام ما يسميه «علم النفس السلبي» وليس هناك ما يدعو إلى إنكار البحث الصادق عن الحقيقة بين جموع «المستكشفين - العلماء»⁽¹⁴⁾ داخل حركة علم النفس الإيجابي، فهو مع ذلك يرأس الحركة بتصميم كبير. وقد عمل هو وغيره من المتحدثين في الحركة بجدلتميز حركتهم ليس عن علم النفس الإنساني فحسب بل وعن بقية علم النفس (والعلوم الاجتماعية). تذكر خطابه الانفصالي والاستقطابي في الفصل الذي قدمه في كتاب أسبينوال وستودينغر (2003)، إذ إنه بروح الرسالة الرئيسية يُعرف علم النفس الإيجابي بأنه «منحى منفصل في العلوم الاجتماعية» (سيلينغمان وبيترسون، 2003، ص 305) حتى عندما كان مؤلفو فصول أخرى ينشرون رسالتهم، رسالة الموجة الثانية الأكثر حوارية والداعية للكلية والتكامل. ولذلك ينبغي ألا يكون مستغربًا إعلان المحررين شنايدر ولوبيز في الفصل الختامي لمرجع علم النفس الإيجابي، حرفيًا استقلال علم النفس الإيجابي: كان عنوان الفصل «مستقبل علم النفس الإيجابي: إعلان الاستقلال» (شنايدر ولوبيز وآخرون، 2002، ص 751). ويتحدثون هناك عن «الانفصال» (ص 751، 753، 764) ويشيرون إلى ما اعتاد أن يكون عليه اختصاص علم النفس إما «كنموذج الضعف»⁽¹⁵⁾ أو «نموذج المرض»⁽¹⁶⁾، كتنقيض «لنموذج القوة في علم النفس الإيجابي»:

من وجهة نظرنا... نرى أن المرحلة الأولى من الحركة العلمية - التي قد نصفها بأنها إعلان الاستقلال عن نموذج المرض - قد اكتملت. والميدان الأوسع يعلم الآن بوجود منظور علم النفس الإيجابي. فهذا الكتاب، الذي بُني على

اعتقادنا بأن علم وممارسة علم النفس الإيجابي يجب أن ينموا بموازاة علم وممارسة نموذج المرض، هو علامة أخرى لإعلان هذا الاستقلال. (ص 752).

وقد تحتوي الفصول نفسها على فروق بسيطة - فعلى سبيل المثال، يقول نيدرهورف وبينباكر في فصلهما (2002): «إنه لأمر ساخر نوعًا ما أن يناقش نموذج الكتابة [عن التجارب الصادمة] باعتباره خاصية من خصائص علم النفس الإيجابي... ويشجع نموذجنا المشاركين على الاسترسال عن البؤس في حياتهم. ونحن بذلك وبشكل أساسي نبرز المشاعر السلبية المكتوبة أو المخفية إلى الواجهة» (ص 581). لكن لا يمكن لأحد أن يلتقط هذه الفروق الدقيقة (الجدلية) في خطاب المحررين، الذي يدعم الرسالة الرئيسة، والذي يبدو أن نيدرهورف وبينباكر يجيبان عنه. ولقد رد سميث (2003) على استقطاب خطاب الحركة بصورة مباشرة في استعراضه ل المرجع:

يبالغ بالطبع المتحدثون باسم الحركة في وصف حدثاتها. وأعتقد أن دعاة الوقاية الأولية من المرض العقلي كانت لهم أهداف مشابهة ومتداخلة تمامًا مع هذه النظرة، هذا على الرغم من أن تركيزهم على المرض العقلي يدق أجراس الإنذار لأنصار علم النفس الإيجابي الأكثر تبعية وولاء. وهنا لدي مشكلة مع طريقة الفئة الأخيرة هذه فياستقطاب التباين بين نموذجهم الإيجابي وما يسمونه النموذج المرضي أو الضعف الطبي أو الأيديولوجية المرضية... إن الإشارة المتكررة إلى الأيديولوجية المرضية الطبية في هذا المرجع تظهر لي بوضوح كدليل على أن دعوة بعض علماء النفس الإيجابيين هي أيديولوجية أكثر من أنها عقلانية. (ص 162).

إن خطاب بعض المتحدثين باسم علم النفس الإيجابي يبدو لي مثل ما يمكن أن نفهمه من كاتسكو (2002) «المحارب - العالم»: «تُعرّف الحركة من خلال تخصيص مجموعة من المعتقدات لتكون مجالها الحصري» (ص 267)، التي تسودها جهود رسم الأرض والدفاع عنها بدلاً من أن يسودها البحث عن المعاني المتشابهة أو «التعميمات الوصفية» (ص 266، 268). تذكر أن ما يسمى بعلم النفس السلبي ونموذج الضعف/المرض لم يكن موجودًا على هذا النحو إلى أن جاء سيليجمان، وبفعل جريء من البناء الاجتماعي، ووسم وفصل شريحة كبيرة من مجال علم النفس. وقد يفسّر لنا هذا الحماس المفرط لدى بعض المتحدثين باسم الحركة جزئيًا ما يعتبره بعضهم جوانب الحركة المفرطة أو المستبدة، خصوصًا سلبيتها الاستقطابية تجاه السلبية وتجاه كل ما جاء قبلها (انظر أسينوال وستودينغر،

2003؛ بوهارت وغرينينغ، 2001؛ كارستنسن وتشارلز، 2003؛ عقد، 2002؛ سميث، 2003؛ تايلور، 2001).

المعنى الثالث: حكمة ويليام جيمس

كرّس ويليام جيمس في كتابه تنوع الخبرة الدينية (1902) محاضرتين لموضوع «دين العقلية الصحية». هذا الدين هو بالتأكيد إحدى مقدمات حركة علم النفس الإيجابي، ومن وجهة نظري، مقدمة لطغيان الاتجاه الإيجابي عمومًا، وهو ما قد يكون أثرًا جانبيًا للسلبية الثقافية والمهنية على حد سواء تجاه السلبية، أو السلبية من النوع الأول (هيلد، 2002). وتلت هاتين المحاضرتين محاضرتان عن «الروح المريضة». وقرب نهاية المحاضرات هذه، يواجه جيمس صعوبة في الإجابة عن سؤال سائك:

يمكننا أن نرى حجم التضاد في النظرة إلى الحياة الذي قد ينشأ بشكل طبيعي بين الطريقة العقلية - الصحية والطريقة التي تنظر إلى كل خبرة الشر باعتبارها شيئًا أساسيًا. بالنسبة للطريقة الأخيرة، التي يمكن أن نسميها طريقة العقلية - المريضة، فإن العقلية الصحية النقية والبسيطة ليست إلا عمياء وسطحية بشكل لا يمكن وصفه. وبالنسبة لطريقة العقلية - الصحية من ناحية أخرى، تبدو لها طريقة الروح المريضة جبانة ومعتلة... ما الذي سنقوله عن هذا النزاع؟ يبدو لي أنه يتحتم علينا القول بأن العقلية المريضة تمتد على نطاق أوسع في الخبرة [البشرية] وأن مسحها أو دراستها متداخلة. إن أسلوب إبعاد المرء عن الشر، والعيش ببساطة في ضوء الخير لأمر رائع إن نجح. وسوف ينجح مع كثير من الأشخاص؛ وسوف ينجح عمومًا أكثر بكثير مما يفترضه معظمنا؛ وفي حدود عمله الناجح ليس هناك ما يمكن قوله ضده كحل ديني. لكنه ينهار عاجزًا بمجرد قدوم السوداوية؛ وحتى لو أن المرء خال جدًا من السوداوية هو نفسه، فإن العقلية الصحية وبلا شك غير كافية كمذهب فلسفي، وهذا لأن الحقائق الشريرة التي ترفضها بشكل إيجابي إنما هي جزء حقيقي من الواقع؛ وربما تكون في الأخير أفضل مفتاح لمغزى/ دلالة الحياة، وربما هي الشيء الوحيد الذي يفتح أعيننا على أعمق مستويات الحقيقة. (ص 162 - 163).

قد يدعي علماء النفس الإيجابي أنهم لا ينكرون «الحقائق الشريرة» من أي نوع، إذ إنهم بالفعل ينظرون مباشرة في عين الواقع عندما، على سبيل المثال، يسعون إلى إيجاد «معنى في ثكل/ فجيعة الفقد». وهذا المعنى بزعمهم هو الأكثر فضيلة إطلاقاً، نظراً للعلاقة بين إيجاد معنى (في الشدائد) وطول العمر (تايلور وآخرون، 2000، ص 106). ولذلك فإن علماء النفس الإيجابيين قد يوافقون على أن الحياة من دون ابتلاء اتلا تستحق العيش، لأنها ستعني حياة أقصر، إن لم تكن حياة بلا معنى، وهذا ليس أقل الأسباب. ولكن إذا كانوا يواجهون السلبية بدلاً من إنكارها بواسطة «الأوهام الإيجابية» كما يدعون فعله الآن عندما يعيدون تعريف تفاؤلهم ليكون بالفعل واقعياً جداً (أسيينوال وستودينغر، 2003؛ سنايدر وآخرون، 2002؛ سنايدر ولوبيز وآخرون 2002)، أو عندما يتبني بعضهم، في رسالة الموجة الثانية الناشئة وغير الرئيسة، إمكانية وجود المعاشية والصحة والنمو في الخبرات السلبية (مثل أسيينوال وستودينجر، 2003؛ كارستنسن & تشارلز، 2003؛ كينغ، 2001؛ لارسن وآخرون، 2003؛ ريف وسينغر، 2003)، وعندها (قد نسأل) كيف يختلف علماء النفس الإيجابي عن علماء النفس السلبي الذين يعلن المتحدثون باسم حركة علم النفس الإيجابي صراحة استقلالهم عنهم؟ وفي الأخير، عندما يقوم من يُسمون بعلماء النفس السلبي بدراسة ما فينا من قصور، فإنهم أيضاً يفعلون ذلك في أمل إيجابي لعيش أفضل. وإن كان علم النفس السلبي كما ينظر إليه سيلغمان يتكون من (أ دراسة قصورنا، أو ب) إيجاد الفضيلة في خبرة سلبيات الحياة والتعبير عنها، وإن كان على الأقل بعض علماء النفس الإيجابي قد بدأوا في الدعوة إلى تضمينه في علم النفس الإيجابي، كما آمل أني قد بينت ذلك سابقاً، عندئذ يكون أولئك الذين ينشرون رسالة الموجة الثانية ليسوا علماء النفس الإيجابي أو علماء النفس السلبي، وإنما علماء النفس السلبي - الإيجابي أو علماء النفس الإيجابي - السلبي. وفي كلا الحالتين، لم لا ندعوهم فقط علماء النفس؟ كما خلص سميث (2003) حول الحركة إلى هذا: «نجاحها ينبغي أن يؤدي إلى زوالها: علم النفس المتوازن لن يحتاج دعاة لعلم النفس الإيجابي» (ص 162).

لقد وجد ويليام جيمس فضيلة في الخبرة السلبية، وكذلك وجد مفسره جيفري روبن (2000)، خصوصاً في مناقشة «مبادئ جيمس الثلاثة التي توفر بديلاً لما يعتبر إمرضاً» (ص 209) «ومبادئه الثلاثة التي يمكن الاستفادة منها عندما يوظف الآخرون مصطلحات المرض بطريقة تفضي إلى تقليل الآثار السلبية المرتبطة بتوظيفها» (ص 213). والأكثر صلة بالموضوع هو المبدأ الثاني: «عندما تستخدم

مصطلحات المرض من قبل الآخرين، جادل ضد الفكرة التبسيطية القائلة بالقول إن الخبرات التي توسم بسمه مرضية من قبل الإراضيين⁽¹⁷⁾ إنما هي خبرات «سيئة حقًا» (ص 215). هنا يصف روبين «الثمار القيمة» التي وجدها جيمس في ما يعتبر سلبيًا أو مرضيًا. ويمكن تطبيق نصيحة روبين ليس فقط على مصطلح علم النفس السلبي الذي أطلقه سيلغمان وميله بشكل عام إلى اعتبار الخبرات السلبية أعراضًا مرضية، بل كذلك على مصطلحي أنا: «الجانب السلبي لعلم النفس الإيجابي». وبناء على ذلك، يمكنني أن أجد الآن في رسالة الموجة الثانية للحركة معنى ثالثًا وأكثر إيجابية «للجانب السلبي» من علم النفس الإيجابي - تحديدًا الاعتراف والتقدير العلني للجانب السلبي من الوجود/الطبيعة البشرية، جانب مازال منكرًا أو مقصى من قبل دعاة الرسالة الرئيسة للحركة حتى الآن. وبهذا يكون لدينا منحى أو نهج تضميني، وتكاملي، وجدلي دعا إليه كثير من علماء النفس منذ وليم جيمس. وبالتالي فإن هذه الرسالة الأحدث تعطيني الأمل، بما في ذلك الأمل في أن علم النفس الإيجابي سيعترف في نهاية المطاف بمدى بؤس علم النفس الإنساني (من بين تقاليد أخرى) بدون موارد، تمامًا كما يدعو بعض علماء النفس الإيجابي الآن إلى دمج الانفعالات والأفكار الإنسانية السلبية في العلم الخاص بالحركة.

ولكن إذا كان على ميداننا أن يبقى مقسمًا بين خطوط إيجابية وسلبية، فإنني أفضل (رجوعًا إلى جيمس) أن أنضم بكل قوة إلى علماء النفس السلبي. وفي الأخير، إن مآسي شكسبير المسرحية لا تقل شأنًا عن مسرحياته الكوميديّة، وفهمه الدقيق للطبيعة البشرية، بكل تناقضاتها الظاهرة، لم يكن من السهل عدم تقديره. إن صنع عصير الليمون من ليمون الحياة الكثير هو بالتأكيد إحدى طرق جعل الحياة ذات معنى، ولكنها قطعًا ليست الطريقة الوحيدة.

ملاحظات

1 - أنا لا أدعي أن الأفكار التي ذكرت في كتاب أسبينوال وستودينجر المشترك (2003) لم تكن موجودة قبل نشرها هناك، لكن بحكم جمعها في ذلك المجلد حققت كتلة خطابية نقدية، ترقى إلى مستوى رسالة بارزة لـ «جماعة» داخل الحركة.

2 - يعتقد شيلدون وكينج (2001) فيما يبدو أن التركيز على المشاكل/السلبية التي يجدونها في علم النفس التقليدي ناجم عن «التقاليد المعرفية الخفضية في علم

النفس، التي تدرّب المرء على النظر إلى الإيجابية بعين الشك، كمنتج للتفكير الرغبوي أو الإنكار أو الترويح» (ص 216). وفي ذلك يخفقان في فهم أن الخفضية لا تميل لا إلى الإيجابية ولا إلى السلبية، لكن تسعى (على الأقل بمعناها التقليدي) إلى البحث عن المكونات/ الأسباب الأساسية، التي غالبًا ما يعتقد أنها (جزئيات) بيولوجية أو حتى جسيمات مادية. أي أن مذهب الخفضية مستقل عن أي رغبة في التأكيد على مكامن القوة أو الضعف البشرية. إضافة إلى ذلك، يلمحان إلى أن علم النفس الإيجابي يخرج عن «التقاليد المعرفية الخفضية» لعلم النفس في دراسة مكامن القوة. ولكن كما يحتاج يوجين تايلور (2001) فإن الوضعية (التي يقول إنها تكمن وراء «نظرية المعرفة الخفضية للعلوم التجريبية الحديثة») هي أحد «معاني سيلغمان الثلاثة» لمفردة الإيجابية وتشكل معيارًا «يحتكم إليه سيلغمان... بانتظام» (ص 15).

3 - انظر هيلد (2002، صفحات 970 - 971) لمزيد من النقاش حول العواقب المحتملة غير المقصودة لعلم النفس الإيجابي.

4 - انظر بولز (1998) وهيلد (2002) لمناقشة كيف يمكن لنوع من التأمل الذاتي، بدوره الداخلي في فعل المعرفة، أن يساعد على تسوية قدرة الإنسان على تحقيق المعرفة الموضوعية.

5 - يمكن لشنايدر (2001) أن تدافع عن ذلك من خلال الادعاء بأن معرفتنا بالواقع (على سبيل المثال، خطابنا) تقرّر أو تؤثر في الواقع الذي نفهمه في نهاية المطاف (انظر هيلد، 1998)، لكنها لا تجعل هذه حجة اجتماعية بنائية.

6 - كما يقول فيشمان (1999) عن الفلسفة البراغماتية التي يطرحها: تستند البراغماتية الفلسفية إلى نظرية بنائية اجتماعية للمعرفة. العالم الذي يوجد بشكل مستقل عن عقولنا هو تعقيد غير محدود من التغيير والجدة والنظام والاضطراب. ولكي نفهم العالم ونتعامل معه، نأخذ وجهات نظر مفاهيمية مختلفة، كما لو أننا نرتدي نظارات مختلفة، كل واحدة تعطي منظورًا مختلفًا للعالم. إن «الحقيقة» البراغماتية لمنظور معين لا تكمن في تطابقها مع «الواقع الموضوعي»، لأن هذا الواقع يتغير باستمرار. بل إن الحقيقة النفعية لمنظور معين تكمن في فائدة المنظور في مساعدتنا على مواجهة وحل مشاكل معينة وتحقيق أهداف معينة في عالم اليوم. (ص 130).

7 - فيما يتعلق بهذا، هناك في عدد JHP المخصص لعلم النفس الإيجابي

مقالات للورا كينج وكينون شيلدون، وهو مثل لورا كينج فاز بجائزة تمبلتون لعلم النفس الإيجابي واشترك مع كينج في تحرير قسم في مجلة عالم النفس الأميركي بعنوان «لماذا علم النفس الإيجابي ضروري» (شيلدون وكينج، 2001). وكيفن راثوند (2001)، الذي «ظل نشطاً في شبكة أبحاث علم النفس الإيجابي» (ص 135). ولكن على حد علمنا لا توجد فصول أو مقالات لعلماء النفس الإنساني (تأليف كهذا) لا في كتب عن علم النفس الإيجابي ولا في أعداد خاصة من عالم النفس الأميركي مخصصة لعلم النفس الإيجابي.

8 - وفقاً للناقد الأدبي ويليام واترسون (اتصال شخصي، 17 تموز/ يوليو 2002)، لا تختلف مسرحيات شكسبير الكوميديّة عن مآسيه من ناحية الشخصية فحسب ولكن من طريق المبادئ العامة التي تحكم النهاية: المآسي تنتهي بالدمار والتفكك والموت لبطل الرواية، في حين تنتهي الكوميديا بالثراء والزواج والعيش بسعادة إلى الأبد.

الهوامش

- (1) **Humanistic Psychology.**
- (2) **Reality Problems.**
- (3) **Positive psychology, scientific realism, defensive pessimism, fragmentation, postmodernism, optimism, negativity.**
- (4) **Epistemological position.**
- (5) تجنباً للخلط، ستميز في هذه الترجمة بين نظرية المعرفة في الفلسفة، Epistemology والمعرفة Epistemic (على سبيل المثال كما في المعرفة العلمية scientific knowledge والمعرفة اليومية knowing التي يقصد بها هنا المعرفة التي تتكون لدى الشخص في الحياة اليومية (المراجع/المدقق).
- (6) **Empirical**
- (7) **Integration, holism, dialectical, realism, engagement, and contextuality.**
- (8) **Polarization (polarizing).**
- (9) Reductionistic determinism الخفضية توجه فلسفي علمي يتمثل في محاولة تفسير منظومة من الحقائق/الوقائع/الظواهر المركبة من خلال منظومات أبسط
- (10) **Optimistic bias.**
- (11) **Positive illusions.**
- (12) **Realistic optimism.**
- (13) **Scientist-worriers.**
- (14) **Scientist-explorer.**
- (15) **Weakness model.**
- (16) **Pathology model.**
- (17) **Pathologizers.**

المراجع

- Armor, D. A., & Taylor, S. E. (1998). Situated optimism: Specific outcome expectancies and self-regulation. **Advances in Experimental Social Psychology**, 30, 309-379
- Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (2003a). **A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology**. Washington, DC: American Psychological Association.
- Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (2003b). A psychology of human strengths: Some central issues of an emerging field. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), **A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology** (pp. 9-22). Washington, DC: American Psychological Association.
- Azar, B. (2000, July/August). Psychology's largest prize goes to four extraordinary scientists. **Monitor on Psychology** (Online), 31.
- Bohart, A. C., & Greening, T. (2001). Humanistic psychology and positive psychology. **American Psychologist**, 56, 81-82.
- Brennan, F. X., & Charnetski, C. J. (2000). Explanatory style and immunoglobulin A (IgA). **Integrative Physiological and Behavioral Science**, 35, 251-255.
- Byrnes, D. M., Antoni, M. H., Goodkin, K., Efantis-Potter, J., Asthana, D. Simon, T., et al. (1998). Stressful events, pessimism, natural killer cell cytotoxicity, and cytotoxic suppressor T cells in HIV Black women at risk for cervical cancer. **Psychosomatic Medicine**, 60, 714-722.
- Cantor, N. (2003). Constructive cognition, personal goals, and the social embedding of personality. In L.G. Aspinwall & U. M.

- Staudinger (Eds), **A psychology of human strengths** (pp. 49-60). Washington, DC: American Psychological Association.
- Carstensen, L. L., & Charles, S. T. (2003). Human aging: Why is even good news taken as bad? In L.G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), **A psychology of human strengths** (pp. 75-86). Washington, DC: American Psychological Association.
 - Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Optimism. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), **Handbook of positive psychology** (pp. 231-243). New York: Oxford University Press.
 - Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2003). Three human strengths. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), **A psychology of human strengths** (pp. 87-102). Washington, DC: American Psychological Association.
 - Fishman, D. B. (1999). **The case for pragmatic psychology**. New York: New York University Press.
 - Follette, W. C., Linnerooth, P. J. N., & Ruckstuhl, L. E., Jr. (2001). Positive psychology: A clinical behavior analytic perspective. **Journal of Humanistic Psychology, 41, 102-134**.
 - Friedman, H. S., Tucker, J. S., Tomlinson-Keasey, C., Schwartz, J. E., Wingard, D. L., & Criqui, M. H. (1993). Does childhood personality predict longevity? **Journal of Personality and Social Psychology, 65, 176-185**.
 - Gist, R., & Woodall, S. J. (1998). Social science versus social movements: The origins and natural history of debriefing. **Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies, 2 (1)**. [Online] Greening, T. (2001). Commentary by the editor. **Journal of Humanistic Psychology, 41, 4-7**.
 - Guignon, C. (1998). Narrative explanation in psychotherapy. **American Behavioral Scientist, 41, 558-577**.
 - Guignon, C. (2002). Hermeneutics, authenticity and the aims of psychology. **Journal of Theoretical and Philosophical Psychology, 22, 83-113**.
 - Haack, S. (1996). Science as social?—Yes and no. In L. H. Nelson & J. Nelson (Eds.), **Feminism, science, and philosophy of science** (pp. 79-93).

- Dordrecht, the Netherlands: Kluwer Academic. Held, B. S. (1995). **Back to reality: A critique of postmodern theory in psychotherapy.** New York: Norton. Held, B. S. (1998). **The many truths of postmodernist discourse.** *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 18, 193-217.
- Held, B. S. (2001). **Stop smiling, start kvetching.** New York: St. Martin's Griffin. Held, B. S. (2002a). **The tyranny of the positive attitude in America: Observation and speculation.** *Journal of Clinical Psychology*, 58, 965-991.
- Held, B. S. (2002b). **What follows? Mind dependence, fallibility, and transcendence according to (strong) constructionism's realist and quasirealist critics.** *Theory and Psychology*, 12, 651-669.
- Held, B. S., & Bohart, A. C. (2002). **Introduction: The (overlooked) virtues of «unvirtuous» attitudes and behavior: Reconsidering negativity, complaining, pessimism and «false» hope.** *Journal of Clinical Psychology*, 58, 961-964.
- Henriques, G. (2003). **The tree of knowledge system and the theoretical unification of psychology.** *Review of General Psychology*, 7, 150-182.
- Hoyt, M. F. (1996). **Introduction: Some stories are better than others.** In M. F. Hoyt (Ed.), **Constructive therapies** (Vol. 2, pp. 1-32). New York: Guilford. Hybels, C. F., Pieper, C. F., & Blazer, D. G. (2002). **Sex differences in the relationship between subthreshold depression and mortality in a community sample of older adults.** *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 10, 283-291.
- Isaacowitz, D. M., & Seligman, M. E. P. (2001). **Is pessimism a risk factor for depressive mood among community-dwelling older adults?** *Behaviour Research and Therapy*, 39, 255-272.
- James, W. (1902). **The varieties of religious experience: A study in human nature.** New York: Longmans, Green, and Co. Katzko, M. W. (2002). **The rhetoric of psychological research and the problem of unification in psychology.** *American Psychologist*, 57, 262-270.
- King, L. A. (2001). **The hard road to the good life: The happy, mature person.** *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 51-72.
- Kogan, M. (2001, January). **Where happiness lies.** *Monitor on*

Psychology, 32, 74-76.

- Larsen, J.T., Hemenover, S. H., Norris, C. J., & Cacioppo, J.T. (2003). Turning adversity to advantage: On the virtues of the coactivation of positive and negative emotions. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), **A psychology of human strengths** (pp. 211-225). Washington, DC: American Psychological Association. Mahoney, M. J. (2002). Constructivism and positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), **Handbook of positive psychology** (pp. 745- 750). New York: Oxford University Press. Martin, L. R., Friedman, H. S., Tucker, J. S., Tomlinson-Keasey, C., Criqui, M. H., & Schwartz, J. E. (2002). A life course perspective on childhood cheerfulness and its relation to mortality risk. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 28, 1155-1165.
- Neimeyer, R. A. (1998). Social constructionism in the counselling context. **Counselling Psychology Quarterly**, 11, 135-149. Niederhoffer, K.G., & Pennebaker, J.W. (2002). Sharing one's story: On the benefits of writing or talking about emotional experience. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), **Handbook of positive psychology** (pp. 573-583).
- New York: Oxford University Press. Norem, J. K. (2001a). Defensive pessimism, optimism, and pessimism. In E. C. Chang (Ed.), **Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice** (pp. 77-100). Washington, DC: American Psychological Association. Norem, J. K. (2001b). **The positive power of negative thinking**. New York: Basic Books. Norem, J. K., & Chang, E. C. (2002). The positive psychology of negative thinking. **Journal of Clinical Psychology**, 58, 993-1001.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. **American Psychologist**, 55, 44- 55.
- Peterson, C., & Bossio, L. M. (2001). Optimism and physical well-being. In E. C. Chang (Ed.), **Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice** (pp. 127-145). Washington, DC: American Psychological Association. Peterson, C., Seligman, M. E. P., Yurko, K.H., Martin, L. R., & Friedman, H. S. (1998). Catastrophizing and untimely death. **Psychological Science**, 9, 127-130.

- Pols, E. (1992). *Radical realism*. Ithaca, NY: Cornell University Press. Pols, E. (1998). *Mind regained*. Ithaca, NY: Cornell University Press. Psychologists receive profession's largest monetary prize for research on the effect positive traits such as optimism have on psychological and physical health. (2002, May 23). **APA Online**. Raeikkoenen, K., Matthews, K. A., Flory, J. D., Owens, J. F., & Gump, B. B. (1999). Effects of optimism, pessimism, and trait anxiety on ambulatory blood pressure and mood during everyday life. **Journal of Personality and Social Psychology**, 76, 104-113.
- Rathunde, K. (2001). Toward a psychology of optimal human functioning: What positive psychology can learn from the «experiential turns» of James, Dewey, and Maslow. **Journal of Humanistic Psychology**, 41, 135- 153.
- Resnick, S., Warmoth, A., & Serlin, I. A. (2001). The humanistic psychology and positive psychology connection: Implications for psychotherapy. **Journal of Humanistic Psychology**, 41, 73-101.
- Rich, G. J. (2001). Positive psychology: An introduction. **Journal of Humanistic Psychology**, 41, 8-12.
- Rubin, J. (2000). William James and the pathologizing of human experience. **Journal of Humanistic Psychology**, 40, 176-226.
- Ryff, C.D., & Singer, B. (2003). Ironies of the human condition. Well-being and health on the way to mortality. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), **A psychology of human strengths** (pp. 271-287). Washington, DC: American Psychological Association.
- Sandage, S. J., & Hill, P. C. (2001). The virtues of positive psychology: The rapprochement and challenges of an affirmative postmodern perspective. **Journal for the Theory of Social Behaviour**, 31, 241-260.
- Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. **Current Directions in Psychological Science**, 2, 26-30.
- Schneider, S. L. (2001). In search of realistic optimism: Meaning, knowledge, and warm fuzziness. **American Psychologist**, 56, 250-263.
- Seligman, M. E. P. (1990). **Learned optimism**. New York: Pocket

- Books. Seligman, M. E. P. (2002a). **Authentic happiness: Using the new positive** psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: Free Press. Seligman, M. E. P. (2002b). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds., **Handbook of positive psychology** (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. **American Psychologist**, 55, 5-14.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2001). Reply to comments. **American Psychologist**, 56, 89-90.
 - Seligman, M. E. P., & Peterson, C. (2003). Positive clinical psychology. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds., **A psychology of human strengths** (pp. 305-317). Washington, DC: American Psychological Association.
 - Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. **American Psychologist**, 56, 216-217.
 - Slife, B. D. (2000). Are discourse communities incommensurable in a fragmented psychology? The possibility of disciplinary coherence. **Journal of Mind and Behavior**, 21, 261-272.
 - Smith, M. B. (2003). Positive psychology: Documentation of a burgeoning movement [Review of the book *Handbook of Positive Psychology*]. **American Journal of Psychology**, 116, 159-163.
 - Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2002). **Handbook of positive psychology**. New York: Oxford University Press.
 - Snyder, C. R., & Lopez, S. J. et al. (2002). The future of positive psychology: A declaration of independence. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds., **Handbook of positive psychology** (pp. 751-767). New York: Oxford University Press.
 - Snyder, C. R., Rand, K. L., King, E. A., Feldman, D. B., & Woodward, J. T. (2002). «False» hope. **Journal of Clinical Psychology**, 58, 1003-1022.
 - Snyder, C. R., Sympson, S. C., Michael, S. T., & Cheavens, J. (2001). Optimism and hope constructs: Variants on a positive expectancy theme. In E. C. Chang (Ed., **Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice** (pp. 101-125).

Washington, DC: American Psychological Association. Staats, A.W. (1999). Unifying psychology requires new infrastructure, theory, method, and a research agenda. **Review of General Psychology**, 3, 3- 13.

- Sternberg, R. J., & Grigorenko, E. L. (2001). Unified psychology. **American Psychologist**, 56, 1069-1079.
- Taylor, E. (2001). Positive psychology and humanistic psychology: A reply to Seligman. **Journal of Humanistic Psychology**, 41, 13-29.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. **Psychological Bulletin**, 103, 193- 210.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. **American Psychologist**, 55, 99-109.
- Terman, L. M., & Oden, M. H. (1947). Genetic studies of genius: IV. The gifted child grows up: Twenty-five years follow-up of a superior group. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Watson, D. (2002). Positive affectivity: The disposition to experience pleasurable emotional states. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), **Handbook of positive psychology** (pp. 106-119). New York: Oxford University Press.
- Watson, D., & Pennebaker, J. W. (1989). Health complaints, stress, and distress: Exploring the central role of negative affectivity. **Psychological Review**, 96, 234-254.
- Wertz, F. J. (1999). Multiple methods in psychology: Epistemological grounding and the possibility of unity. **Journal of Theoretical and Philosophical Psychology**, 19, 131-166.
- Woolfolk, R. L. (2002). The power of negative thinking: Truth, melancholia, and the tragic sense of life. **Journal of Theoretical and Philosophical Psychology**, 22, 19-27.
- Reprint requests: Barbara S. Held, Department of Psychology, Bowdoin College, 6900 College Station, Brunswick, ME 04011; e-mail: bheld@bowdoin.edu.