

العنوان:	سيكولوجية السعادة: مدخل لفهم علم النفس الإيجابي
المصدر:	المجلة الدولية أبحاث في العلوم التربوية والإنسانية والآداب واللغات
الناشر:	جامعة البصرة ومركز البحث وتطوير الموارد البشرية رماح
المؤلف الرئيسي:	الحدادي، عبد الكريم
مؤلفين آخرين:	وادي، خديجة(م. مشارك)
المجلد/العدد:	مج2, ع2
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2021
الشهر:	إبريل
الصفحات:	303 - 317
رقم MD:	1131994
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EduSearch, HumanIndex
مواضيع:	علم النفس الإيجابي، الصحة النفسية، سيكولوجية السعادة، المشاعر الإيجابية، التنمية البشرية
رابط:	<a href="http://search.mandumah.com/Record/1131994">http://search.mandumah.com/Record/1131994</a>

مجلة أبحاث في العلوم التربوية والإنسانية والآداب واللغات، المجلد 02 العدد 02 بتاريخ 2021/04/01م

ISSN: 2708-4663 DNNLD :2020-3/1128

سيكولوجية السعادة، مدخل لفهم علم النفس الايجابي

عبد الكريم الحدادي - طالب دكتوراه، واستاذ جامعي عرضي

جامعة سيدي محمد بن عبد الله، كلية الآداب والعلوم الإنسانية ظهر المهراز-المغرب

abdelkrim.elhaddadi@usmba.ac.ma

خديجة وادي- أستاذة جامعية

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة ابن طفيل-القنيطرة-المغرب

ouadikhadija@hotmail.fr

الملخص بالعربية:

علم النفس الإيجابي، هو فرع من فروع علم النفس، يركز ويهتم بنقاط القوة والمشاعر الإيجابية في الشخصية الإنسانية وتعزيزها، مثل الحب، الأمل، الفرح، السعادة، الحماس، الشجاعة، ...، وهي كلها تمثل جوانب إيجابية من الحياة. على اعتبار ان هذه المشاعر الإيجابية، هي قوة محركة للإنسان نحو حياة آمنة وممتعة، يشكل مفهوم السعادة، مفهوم جوهري ورئيسي في علم النفس الإيجابي، لكون السعادة هي ذلك الشعور الإيجابي الذي يغمر الإنسان بالإحساس المنعش الجميل، فالإنسان دائما ما يحاول بطبيعته تفادي ما قد يزعجه، او يؤلمه، او يعكر صفوه، في المقابل يميل الى الأشياء الجميلة والمرحة والسعيدة.

الكلمات المفتاحية: السعادة، علم النفس الإيجابي

### **Psychology of happiness, an introduction to the understanding of positive psychology**

**Abdelkrim El haddadi- PhD student, Assistant Professor**

**university sidi mohamed ben abdellah, Faculty of Letters and Human**

**Sciences Dhar El Mehraz, Morocco**

**abdelkrim.elhaddadi@usmba.ac.ma**

**khadija ouadi, Professor**

**Ibn Tofail University, Morocco**

**ouadikhadija@hotmail.fr**

#### **Abstract:**

Positive psychology is a subfield of psychology that focuses on human strengths and deals with positive feelings of people's personalities such as love, optimism, happiness, enthusiasm and bravery. In general, it constitutes all positive aspects of life.

Taking into account that these positive emotions, are driven forces that lead to a peaceful and enjoyable life, the concept of happiness is fundamental and essential in positive psychology . As for happiness, it is a positive feeling which overwhelm humans with satisfaction and contentment. By nature, man always try to avoid what might cause him trouble, anger or pain, and instead incline to pleasing, happy and joyful things.

**Keywords:** Happiness- Positive psychology

السعادة هي الغاية والهدف الأسمى لكل إنسان، وأهم ما يبحث عنه في حياته، ويسعى في جميع الثقافات الى تحقيقها، وترتبط السعادة بالحالة المزاجية الإيجابية والرضا عن النفس، وجودة الحياة والتفاؤل، فهي شعور داخلي بالطمأنينة والسكينة وانسراح الصدر والراحة النفسية، فتحصيلها وتحقيقها هي الغاية القصوى التي يصبو اليها كل إنسان، لكونه وبطبعه يحاول باستمرار تفادي ما قد يزعجه او يؤلمه او يعكر مزاجه، في المقابل يميل الى الأشياء الجميلة والمفرحة والسعيدة. وهي من أكثر المفاهيم التي نتداولها في حياتنا اليومية، بحيث نستعملها للتعبير عن أماننا وأحلامنا، وتبريكاتنا في كل المناسبات الاجتماعية السعيدة، وهي من المواضيع التي يصعب تحديد معالمها وأشكالها وأساليب تحقيقها، لذلك فهي تختلف من شخص لآخر، الا انها تشترك في كونها ذلك الشعور الإيجابي الذي يغمرنا بالإحساس الجميل المنعش، الشعور الذي يضيف على حياتنا الحيوية، يرتبط هذا الشعور بالرضا وراحة البال، والهدوء النفسي، والمتعة والفرح واللذة....

لذلك نقول ان الشعور بالسعادة والتعبير عنها، هي مسألة نسبية وليست مطلقة، تختلف من فرد لآخر، ومن ثقافة لأخرى، ومن جيل لآخر، فهناك من يراها قرينة المال والاملاك والشهرة والمنصب، والمريض يراها في الصحة سواء كانت النفسية او الجسدية، والمسجون قد يراها في الحرية، والمتدين يجدها في التقرب من الله وعبادته...

يحتل موضوع البحث عن السعادة، مكانة عظيمة عند جميع الافراد، فهي حالة من الرضا تتميز بالإحساس الممتع، وهي بمثابة جنة الأحلام ومنتهى الآمال، وغاية مرجوة يسعى لتحصيلها كل إنسان، لكونهم متفقون جميعا على رغبتهم في السعادة، لكن الاختلاف حول طرق الوصول إليها وأسبابها، وماهيتها امر شائع بين جميع فئات المجتمع، من مفكرين وفلاسفة وعلماء، لذلك يشكل البحث في

أسبابها وطرق الوصول إليها أمرا مهما جدا، هذا ما يجعل من تعريف السعادة، تعريفاً موحداً أمراً بالغ الصعوبة، لأن مفهوم السعادة هو مفهوم مجرد.

## أولاً: السعادة

### 1- تعريف السعادة

في اللغة العربية وتبعاً لقاموس المعاني، هناك الكثير من الكلمات التي تعبر عن السعادة وتدخل في إطار حقلها الدلالي: الابتهاج، الاغتباط، الانبساط، الانفراج، البسط، البشاشة، البهجة، البشر، الجدل، الجبور، الرخاء، الراحة، السراء، السرور، الغبطة، الفرح، المبهج، المرح، التعميم، الهناء، اليمن.. ولكن الكلمتين الأكثر شيوعاً هما السعادة والهناء.

عموماً السعادة مشتقة من كلمة (سعد): السين والعين والذال: أصل يدل على خير وسرور خلاف النحس، فالسعد: اليمن في الأمر<sup>1</sup> وهي كلمة مشتقة من فعل "سعد" أي فرح واستبشر، سعد السعد بمعنى اليمن، وهو نقيض النحس. والسعود خلاف النحوسة، والسعادة خلاف الشقاوة. ونقول سعد يسعد سعداً وسعادة فهو سعيد، نقيض شقي والجمع سعداء. ويشق من نفس الجذر ثلاثة ألفاظ تشترك في نفس المعنى وهي: الساعد والسعدان والسعد. فلفظ الساعد يدل أولاً، على ساعد الإنسان أو الطير أو القبيلة: فساعداً الإنسان ذراعاه، وساعداً الطائر جناحاه، وساعد القبيلة رئيسها. ويدل ثانياً، على مجرى المياه، فسعيد المزرعة نهرها الذي يسقها. ويدل ثالثاً، على مخرج اللبن في الناقة. أما لفظ السعدان فيدل على نبات ذي شوك من أطيب مراعي الإبل. في حين لفظ السعد فيدل على الطيب ذي الرائحة الزكية.<sup>2</sup>

أما الموسوعة الفلسفية العربية لمعن زيادة، تحدد لفضة السعادة ومقابلها في الفرنسية "Bonheur" ، وفي الإنجليزية "Happiness" ، وتجيب عن "هل هي (أي السعادة) ذات مصدر خارجي أم داخلي؟" وهل دلالتها حيازة شيء ما أو نوع من الحيازة؟ أم هي حالة شعورية؟ أي هل هي امر خارجي "براني" أم هي امر شخصي ذاتي؟ ...، ان كلمة السعادة كانت اقل انتشاراً من استخدام "السعد" بكثير. وما السعد؟ هو اليمن. وما اليمن؟ هو البركة. ويقال السعد والسعود ضد النحوسة. وما السعادة بعد هذا؟ فأغلب المصنفين سيكتفون بقول ان السعادة ضد الشقاوة ويحاولون الإضافة والتحديد، ويقولون السعادة نيل الخير، و"سعد" الله واسعده، أي أعانه على نيل الخير، فهو سعيد ومُسَعَّدٌ، وعلى هذا فإن السعادة تقترب بالسعد "سعد المرء" يسعدُ سعداً وسَعَادَةً.<sup>3</sup> في حين جميل صليبا يرى السعادة هي الرضا التام بما تناله

النفس من الخير، والفرق بينها وبين اللذة أن السعادة حالة خاصة بالإنسان، وأن رضا النفس بها تام، إذ من شروط السعادة أن تكون ميول النفس كلها راضية مرضية، وأن يكون رضاها بما حصلت عليه من الخير تاما ودائما، في حين أن " اللذة " حالة مشتركة بين الإنسان والحيوان، وأن رضا النفس بها مؤقتة.<sup>4</sup> في حين موسوعة لاند ترى ان السعادة حالة من الرضى التام تستأثر بمجامع الوعي، وأنها إرضاء لكل الميول وإشباعها سواء بالتوسع أي الكثرة أو بالأمد أي الديمومة،<sup>5</sup> كما يفرق لاند بين السعادة والشعور بالفرح، بحيث يرى ان هناك تعارضا مفصليا بين السعادة، واللذة، والفرح وكل اشباع عابر، وبذلك فالسعادة تعبر عن طابع كلي ولا يجب الخلط بينها وبين الهناء واللذة.

فلسفيا فقد اخذ مفهوم السعادة مكانة بارزة، كإحدى الاهتمامات الأساسية للفلاسفة، فهناك من يجدها في اتباع الفضيلة كأفلاطون، وهناك من يجعلها غاية الحياة كأبيقور، وهناك من يضعها بالموازاة مع الخير الأعلى ويجعل اللذة شرطا أساسيا لها كأرسطو، في حين الرواقيين يرجعونها الى الفعل الموافق للعقل، وبذلك فهي غير ممتعة عن الحكم في رأيهم.

بدأ الاستخدام الفعلي للمركز لمفهوم السعادة مع أبحاث وكتابات بعض رواد علم النفس الإنساني، أمثال أبراهام ماسلو، إريك فروم، وكارل روجرز، وتضمنت كتاباتهم تناول السعادة الإنسانية في علاقتها ببعض الممارسات التطبيقية وبعض التصورات النظرية التي شكلت الأساس لظهور فرع جديد من فروع علم النفس، وهو علم النفس الإيجابي.

وفي علم النفس الإيجابي، نجد ان مارتين سليجمان يفرق بين مفهوم السعادة اللحظية ومفهوم السعادة الحقيقية، فالشعور اللحظي بالسعادة يمكن ان يتأثر بسهولة ببعض الأشياء البسيطة التي من شأنها ان تشعر الإنسان بالرضى، مثل مشاهدة فلم كوميدي...، وهذا من شأنه ان يرفع معدل السعادة بشكل مؤقت، اما مفهوم السعادة الحقيقية، فيتكون من ست فضائل وهي: الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الحب والإنسانية، العدالة، ضبط النفس والاعتدال، والروحانية والتسامي، وتعتبر هذه الفضائل عن وجودها من خلال سلوكيات يمكن ملاحظتها وقياسها وتنميتها.<sup>6</sup>

كما يعرفها أيضا مايكل أرجيل Michael Argyle، بكونها شعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقق الذات، وهي شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة،<sup>7</sup> في حين يذهب رائد تيار السعادة في هولندا "فينهوفن" Ruut Veenhoven الى اعتبارها هي الدرجة التي يحكم فيها الفرد سلبا او إيجابا على نوعية حياته الحاضرة بصفة عامة،<sup>8</sup> اما "دينر" Ed Diener، فيراها بكونها تلك الحالة التي يشعر الفرد

من خلالها بالرضا عن حياته والاستمتاع بها،<sup>9</sup> اما الفيلسوفة اليابانية "يوشيكو كاواشيما" تراها بكونها حالة تتضمن تحقيق الذات والشعور بالبهجة، وان المرء لا يشعر بالسعادة الا اذا مارس الإحساس بالبهجة والفرح، وان البحث عن المتعة الروحية بصفة مستمرة هو الأكثر احتمالا لان يقود للسعادة.<sup>10</sup>

من خلال هذه التعاريف يتبين ويتضح بجلاء الاختلاف في وجهات النظر حول مفهوم السعادة، وهذا الاختلاف راجع إلى كون أن هذا المفهوم من أكثر المفاهيم التي حظيت بالاهتمام منذ القدم، فالسعادة هي الهدف والغاية الأسمى التي يسعى الإنسان منذ أن وجد إلى تحقيقها، وهي حالة نسبية تختلف من شخص لآخر، وفي نفس الشخص من مرحلة لأخرى، ومن مجتمع لآخر، ومن ثقافة لأخرى، وهي ترتبط بعدة مؤشرات كالصحة والمرض، المكانة الاجتماعية، النجاح، العلاقات الاجتماعية، الدخل المادي....

يمكن القول بان مفهوم السعادة هو مفهوم ينصهر ضمن مجالي الزمان والمكان ومجموعة من الشروط الأخرى، هذا ما يجعل من تعريفه مسألة غاية في الصعوبة والغموض، عموما تأتي من فكرة عيش الفرد حياة جيدة وفي ظروف حسنة، كما ان هناك عدة مرادفات لكلمة السعادة، مثل الفرح، الانسراح، الرفاهية، السرور، البهجة، طيب الحال...، وهي كلها تعبر عن حالات مزاجية إيجابية لا يمكن للإنسان الشعور بقيمتها ومكانتها الا اذا سبق وشعر بالألم والهم والغم والضيق والكرب والكتابة والحزن والقلق والتوتر والملل..، لأن الشيء لا يمكن معرفته إلا بواسطة نقيضه، بهذا الشكل يمكننا الحديث عن السعادة كتجاوز نسبي لكل هذه الصفات.

## 2- ماهية السعادة

لا شك ان السعادة هي غاية كل إنسان، ويسعى وراءها وخلفها في كل جوانب حياته، وتحقيقها يختلف من شخص لآخر، لذلك فقد تعددت وتكاثرت الموصفات التي قد تنطبق على الانسان السعيد وفق الرؤية التي بواسطتها قد يرى فيها الخصائص والسمات الأساسية الضرورية لسعادته وطرق الوصول اليها، فنجده يبدل كل ما في وسعه للوصول اليها.

يختلف مفهوم السعادة من شخص لآخر، لكونه مفهوما مجردا لا ينحصر بنطاق حسي ولا عقلي بل يتجاوز ذلك الى ما هو خيالي، ومن هنا تكمن صعوبة حصره وضبطه في كونه شيئا ماديا او معنويا يصعب ايجاده في دواخلنا وذواتنا، كما يستحيل العثور عليه في الخارج.

فباختلاف اهتماماتنا واحتياجاتنا نختلف في تحديد ماهية سعادتنا، فمننا من يجدها في امتلاك الأشياء المفقودة في حياته، ومننا من يجدها في امتلاك الصحة والشباب والقوة، ومننا من يجدها في الفطنة والذكاء

والمعرفة، ومن يجدها في امتلاك الجمال وحسن المظهر...، لكل من سعادته، قد نتفق جميعا في كون السعادة ذلك الشعور المفعم بالطمأنينة والرضا والقناعة والاحساس بالفرح واللذة التي تغمر النفس الإنسانية، لكن نختلف في كون ما يُشعر البعض بسعادة كبيرة، يكون أحيانا روتينا يوميا وليس مطلباً بنفس الاحاح للبعض الاخر، لذلك يمكن الجزم بكون السعادة حالة نسبية تختلف باختلاف الطامح اليها.

### 3- خصائص السعادة

يشير سليجمان الى مجموعة من خصائص الشخصية السعيدة وهي:

1. **الثقة بالنفس:** لقد ثبت عبر العصور كلها وفي مختلف المجتمعات، ان إيماننا الراسخ وقدراتنا الذاتية والثقة العالية بأنفسنا، تزيد من الرضا بالحياة بنسبة 30% وتجعلنا أكثر سعادة في حياتنا المنزلية والعملية.
2. **التفكير بطريقة واقعية:** التفكير الواقعي المنطقي يوصف بكونه تفكير قصدي موجه، الهدف منه محاولة تبين الأسباب والعلل التي تكمن وراء الأشياء، والحصول على ادلة تؤيد او تثبت صحة وجهة نظر معينة او تنفيها.
3. **ممارسة الرياضة:** إن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة سواء كان ذلك عملا مكثفا أو مشيا طويلا منتظما يشعرون بأنهم أصحاء، ويشعرون بأنهم أفضل حالاً ويستمتعون بحياة أفضل، وقد أفادت الأبحاث ان التمرينات المنتظمة تزيد السعادة مباشرة.
4. **قوة المعتقدات الدينية وعدم ضعفها:** اثبتت دراسة حول تأثير الدين على قناعة الحياة، أنه بصرف النظر عن الديانة التي يعتنقها الناس، فان الذين يمتلكون معتقدات دينية قانعون بحياتهم، في حين ان من تنقصهم المعتقدات الروحية غير قانعين، كما بينت الدراسات ان الممارسات الدينية النشطة مقرونة بحياة طويلة أكثر سعادة وصحة، كما ان الايمان بالله عز وجل والإخلاص له واتباع النبي صلى الله عليه وسلم، والاقبال على الطاعات وتبني الغايات والاهداف الحميدة من خصائص الشخصية السعيدة.
5. **استغلال الصداقة:** الشخص السعيد هو الذي يعيد الدفء والحماس لعلاقاته القديمة، ويستفيد من الفرص في العمل او مع جيرانه لتوسيع قاعدة صداقاته، والناس بحاجة لأن يشعروا

- بأنهم جزء من شيء أكبر، وانهم يهتمون للآخرين وان الاخرون يهتمون بهم أيضا، بشرط ان يتخير الأصدقاء الذين ينظرون الى الحياة نظرة رضا وابتهاج وفرح.
6. حب القراءة: على الفرد ان يكثر من القراءة ليضمن سلامة عقله وجسده، فالشخص السعيد هو الذي يقرأ الكتب ويستفيد مما يتعلمه.
7. الابتسامه وحب المرح: ان الشخص السعيد هو من يخصص بعضا من الوقت للمتعة والبساطة والضحك والمرح، وهذه أحد العوامل الأساسية التي تؤدي الى العيش بقناعة وسعادة.<sup>11</sup>

#### ثانيا: علم النفس الايجابي

علم النفس الإيجابي هو أحد الفروع الحديثة من الفروع المتعددة لعلم النفس، والذي عرف نشأته وانطلاقته سنة 1998 بأمرىكا على يد مارتن سليجمان الذي كان يشغل منصب رئيس رابطة علماء النفس الأمريكين، الا ان المصطلح بدأ قبل ذلك بسنوات، تحديدا سنة 1954 مع أبراهام ماسلو، رائد من رواد علم النفس الإنساني، وصاحب مفهوم تحقيق الذات self actualisation، الذي يضعه على رأس هرمه الشهير، حيث يرى ان الانسان مدفوع الى تحقيق إمكاناته بأقصى طاقاتها.<sup>12</sup> يركز هذا المبحث في دراسته على تنمية الشخصية الإنسانية ومكامن قوتها، وكذا البحث في الجوانب الإيجابية للإنسان، بغية الوصول به للعيش في سعادة، يمكن القول أن مصطلح علم النفس الإيجابي هو من المصطلحات التي صاغها مارتن سليجمان وهو يمثل حركة في علم النفس تهتم بكل ما هو إيجابي في شخصية الفرد أكثر من ما هو سلبي، يتخلص هذا الفرع من تركيزه على الجوانب السلبية للخبرة الإنسانية كالقلق، والاكتئاب، و كل ما هو مدرج في الفئات المرضية حيث يحاول علم النفس الإيجابي إعادة التوازن لعلم النفس و تشجيع علماء النفس على محاولة الإسهام في دراسة الأبعاد و الجوانب الإيجابية للحياة.

#### 1-سياق علم النفس الإيجابي وضرورته

في السابق كان الهدف الأساسي لعلم النفس هو علاج المرض النفسي، ومساعدة الناس في حياتهم، ثم دعم وصناعة المواهب ...، نتيجة لذلك حقق الانسان قفزة هائلة في فهم وعلاج المرض النفسي، بحيث تم الكشف عن اسرار عشرات الاضطرابات، والتي كان في السابق امرا ميوؤسا من شفائها، فأصبح الان يمكن شفائها او التخفيف من درجتها بشكل كبير، فأصبح علم النفس اليوم، ذلك الحقل المعرفي الذي يهتم، ليس فقط بدراسة الضعف والضرر، بل انه أيضا دراسة القوة والفضيلة، فالعلاج ليس فقط اصلاح



ما انكسر، بل انه تربية ما هو أفضل داخل أنفسنا،<sup>13</sup> فعلم النفس ومنذ نشأته ركز اهتمامه على دراسة ومعالجة المرض والاضطراب النفسي، وتجاهل بشكل كامل وكلي على الانتباه للفكرة الخاصة بأن الانسان القادر على الإنجاز وتحقيق الذات هو القادر على الارتقاء بالمجتمع، وبالرغم من ان بناء القوة وتمكين الانسان ودفعه نحو التعامل مع الأمور بجدية وإيجابية، يعد اقوى وأكثر فاعلية في مجال العلاج النفسي.<sup>14</sup> معظم علماء النفس الذين ينتمون لعلم النفس الإيجابي، يجمعون ويتفقون بشكل عام (بالرغم من بعض الاختلافات النظرية)، الى ضرورة تغيير النظرة السائدة الى المرض النفسي بكل تجلياته (اكتئاب، توتر، قلق...)، وكذلك تغيير طريقة التعامل معه بنفس طريقة تعاملنا مع المرض العضوي الذي ينتهي علاجه بالتخلص من اعراضه المرضية، فالعلاج النفسي لا يتوقف عند التخلص من الاعراض السلبية، بل يبدأ عند هذه النقطة، أي ان علاج الاعراض المرضية ما هو إلا نقطة بداية لما يجب ان تتطور له بعد ذلك حياة المريض من إنجازات وتغيرات إيجابية بعد التخلص من حشائش الضرر النفسي التي تسببت فيها اعراض المرض، بعبارة أخرى، علاج المرض النفسي لا يتوقف بالتخلص من أنواع السلوك المرضي، و لا من الأفكار و الأبنية المعرفية التي تستند عليها هذه الأعراض، بل أيضا بالتركيز على الجوانب الإيجابية وجوانب الصحة والقوة لتغذيتها بالمزيد من التطوير و الدعم. ولهذا فمحك فاعلية العلاج النفسي والحكم بالصحة النفسية أو العقلية تتطلب التخلص من المرض والتخفيف من الأعراض التي تصيب الشخص نتيجة لهذا المرض، وتتطلب فضلا عن هذا أن يتسم سلوك الفرد بخصائص صحية جديدة يمكن من خلالها أن نحكم عليه بأنه مثلا أصبح يتصف بالإيجابية والفاعلية والرضا النفسي وغيرها من الصفات الدالة على الصحة النفسية والاتزان الاجتماعي والوجداني.<sup>15</sup>

## 2-تعريف علم النفس الايجابي

يظهر علم النفس الإيجابي كفرع داخل القسم رقم 17 بتصنيف الجمعية الأمريكية لعلم النفس، الخاص بجمعية علم النفس الارشادي، وذلك للدور الذي يقدمه علم النفس الإيجابي في المجال التطوري،<sup>16</sup> وتعرفه الجمعية الدولية لعلم النفس الإيجابي، بأنه الدراسة العلمية لكل ما يمكن ان يجعل الأفراد والمجتمعات مزدهرة،<sup>17</sup> فهو دراسة وفهم وتطوير الهناء الشخصي الذاتي، ومعنى آخر يسعى للفهم والدراسة الجادة لمكونات الحياة الإيجابية، كالانفعالات الإيجابية والتي يمكن تلخيصها في الرضا عن الماضي، والسعادة في الوقت الحاضر والامل بالمستقبل، ويهدف أيضا هذا العلم الى دراسة وفهم وتطوير الصفات الإيجابية، مثل

الشجاعة، والصمود، والفضول، والتسامح، والحب، ومعرفة الذات، والنزاهة والرحمة والابداع، كما يهدف أيضا الى دراسة وتطوير المؤسسات الإيجابية مثل مؤسسات المجتمع، وليس فقط على مستوى الافراد.<sup>18</sup> كما تعرف (شيلي وجوناثان) علم النفس الإيجابي بأنه الدراسة العلمية الموضوعية للظروف والعمليات التي تسهم في ازدهار، ورفاهية، وتمكين الافراد والجماعات والمؤسسات، من الأداء الوظيفي الفعال او المثالي،<sup>19</sup> في حين يعرفه شيلدن بأنه الدراسة العملية لوظائف الانسان المثالية، التي تهدف الى اكتشاف وإظهار العوامل التي تسمح للفرد والمجتمعات بأن تزدهر،<sup>20</sup> اما عطا الله وعبدالصمد، يعرفانه بكونه الدراسة العلمية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات المثمرة، والحصول الشخصية الإيجابية في الفرد والمؤسسات التي تعمل على تنمية وتسيير هذه الخبرات والحصول، والارتقاء بها لتكوين انسان ذي شخصية إيجابية ومؤثرة لا تنظر الى ما هو كائن بالفعل، بل تسعى وتنظر الى ما ينبغي ان يكون عليه الفرد مستقبلا،<sup>21</sup> في حين تذهب كريستال بارك لتعريفه بكونه دراسة كافة مكامن القوة لدى الفرد، ودراسة كل ما من شأنه وقاية الانسان من الوقوع في برائن الاضطرابات النفسية والسلوكية، إضافة الى دراسة كل العوامل الفردية والاجتماعية والمجتمعية التي تجعل الحياة الإنسانية جديدة بأن تعاش.

عموما يمكن القول بأن علم النفس الإيجابي هو أحد الميادين الحديثة لعلم النفس، وهو الفرع الذي يهتم بالبحث في الجوانب الإيجابية ومكامن القوة، كما يركز على دراسة الأدوار التكيفية للانعكالات والسمات الإيجابية، ودراسة وتنمية الشخصية التي تساعد الانسان على العيش بسعادة.

### 3- السعادة في علم النفس الايجابي

ان تاريخ علم النفس الإيجابي قديم حديث، حديث من حيث النشأة وذلك سنة 1998 على يد مارتن سليجمان Martin Seligman ، ولكنه قديم من حيث الإشارات، فقد سبق وتحدث مجموعة من علماء النفس على الجوانب الإيجابية في الشخصية الإنسانية قبل سليجمان، مثل السيكلوجي والفيلسوف الأمريكي وليام جيمس William James في كتاباته منها "أنواع التجربة الجينية" وفيه يفيد بكون السعادة هي بؤرة الحياة الإنسانية السوية، بالتالي يمكن ان نسقط على من يسعون اليها (السعادة) ويتمتعون بها وصف الاصحاء نفسيا،<sup>22</sup> وكارل غوستاف يونغ Carl Jung الذي بحث في الكمال الشخصي،<sup>23</sup> وابراهيم ماسلو Abraham Maslow في كتابه الدوافع الشخصية،<sup>24</sup> والسيكلوجي الإنجليزي فرانسيس غالتون F, Galton الذي بحث في موضوع الموهبة، أيضا فرويد S, Freud الذي اهتم بدوره بموضوع مبدأ اللذة the pleasure principle كأحد جوانب الابتهاج

والسرور، اما ادلر A,Adler فقد بحث في موضوع الكفاح الفردي المدفوع باهتمامات وميول اجتماعية،<sup>25</sup> كما يعترف سليحمان أيضا، بالجهود والرؤية العلمية التي طرحتها ماري جاهودا Marie Jahoda في مؤلفها الذي نشرته سنة 1958 تحت عنوان، المفاهيم المعاصرة للصحة النفسية الإيجابية، في كون هذا المؤلف قد شكل اللبنة الأساسية لتأسيس علم النفس الإيجابي.<sup>26</sup> منذ نشأته، يهتم علم النفس الإيجابي بالدراسة العلمية لما يحقق السعادة، وي طرح العديد من المفاهيم النفسية الإيجابية التي تعين الانسان على مواجهة المعوقات والتخفيف من وطأها على النفس ، كما يعالج الضعف، ويغذي نقاط القوة لدى الانسان، ونجد في صدارة هذه المفاهيم، مفهوم السعادة، على خلاف علم النفس التقليدي الذي يركز على دراسة السلبيات، بالتالي تتركز جهود علم النفس الإيجابي، على إثراء القوى الإنسانية القابلة للتعديل عن طريق تنمية قدرات الفرد وتطويرها كمدخل لتحقيق السعادة، وتحقيق مستوى افضل من التوافق النفسي والاجتماعي والاسري،<sup>27</sup> كما يوضح ويعتبر ذلك Miller في كون علم النفس الإيجابي، هو العلم الجديد للسعادة، الذي يتناول البحث في معنى الحياة، وجودة الحياة النفسية، وكيفية تحقيقها،<sup>28</sup> فكلمة سعادة تعد من اكثر الكلمات والمفاهيم الحديثة التي تتكرر في مجال علم النفس الإيجابي، ويتضمن هذا المفهوم المشاعر والأنشطة الإيجابية التي تعكس استمتاع الشخص بالحياة، فهذا الفرع يقدم لنا دعوة مفادها ان الانسان كفرد يحمل بداخله القوة والضعف، ومنهما وبهما تحدد حياته.

تحدد مواضيع علم النفس الإيجابي، في المستوى الذاتي، والفردي، والاجتماعي، فعلى المستوى الذاتي والخبرة الذاتية الإيجابية، يتمحور حول السعادة، السرور، الأمل، الإيمان، الولاء، الرفاهية، ...، اما على المستوى الفردي، فيمكن اجمال هذا الموضوع، حول السمات الإيجابية والتي تمثل، الشجاعة، الجرأة، مهارات العلاقات الشخصية، القدرة على الحب، العمل، المثابرة، التسامح، الاصاله، الحكمة، الموهبة العالية، ...، في حين المستوى الجماعي تتجلى موضوعاته في الفضائل والمؤسسات الاجتماعية الإيجابية بهدف دراسة الشخصية في سياق اجتماعي خاص للوصول بالهيئات والمؤسسات، الى مؤسسات إيجابية على المستوى العام،<sup>29</sup> كما تحدد مظاهرها في زاويتين، نفسية وجدانية، ومعرفية، فبخصوص الزاوية الوجدانية تشمل مشاعر الامن والطمأنينة، والارتياح، والمتعة واللذة، والفرح والسرور التي يشعر بها أي انسان في مواقف السعادة، اما من الزاوية المعرفية، فهي تشمل ما يدركه الانسان بعقله من رضا، وما يجده

من نجاح، وما يحصل عليه من مساعدة حتى تسير الأمور وفق ما يتوقع أو يريده، ولا يمكن الفصل في سلوك السعادة بين ما هو وجداني وما هو عقلي.<sup>30</sup>

فالإنسان عبر مختلف مراحل حياته، وباختلاف الزمان والمكان، يسعى دائما الى مبتغى السعادة والنجاح، والابتعاد قدر الإمكان عن كل ما قد يعكر صفوه أو يؤثر فيه سلبا، لذلك يركز هذا الفرع من علم النفس، على الجوانب التي تساعد الفرد على العيش في المستويات العالية من سلم السعادة، ومن اجل مطلب الحصول على السعادة، فقد حاول مجموعة من علماء النفس الخروج بمعادلة جديدة قد تساعدنا على ان نكون اسعد، وهذه المعادلة التي هي بمثابة نتاج لبحوث طويلة الأمد، قد تكون قادرة على تغيير حياتنا، هذه المعادلة تتضمن ثلاث متغيرات وتأخذ الشكل التالي:

$$\text{استمتاع} + \text{انغماس} + \text{معنى} = \text{سعادة}^{31}$$

كما قد صاغ كذلك سليجمان معادلة "الحياة الطيبة او الحسنة"، وتتكون بكل بساطة حسب رأيه من استخدام الفرد لمكامن قوته الاصلية على نحو يومي في انشطته، إضافة الى معادلة الحياة الهادفة ذات المعنى، والتي تدفع بإتجاه استخدام المرء لهذه المكامن والفضائل والميزات الشخصية الاصلية لخدمة الاخرين، خاصة لتعزيز المعرفة، القوة والخير العام،<sup>32</sup> كما قد توصل سليجمان أيضا الى صياغة معادلة توضح السعادة ومكوناتها الأساسية وهي وفق التالي:

$$H = S + C + V^{33}$$

بحيث تشير:

H الى مستوى الشعور بالسعادة الإنسانية.

S تشير الى الاستعدادات الوراثية

C تشير الى مختلف ظروف الحياة

V تشير الى العوامل المقصودة

فبالنسبة للاستعدادات الوراثية التي يرمز لها ب (S)، فقد وجد بعض العلماء ان السعادة، هي خاصية وراثية وثابتة بشكل كبير خلال حياة الانسان، حيث ان حوالي 50% من التباين في مستوى الشعور بالسعادة بين الأشخاص، يمكن تفسيره بالفروق الفردية الوراثية، أي ان هناك بعض الأشخاص يولدون سعداء أكثر من غيرهم،<sup>34</sup> هذا بالإضافة الى عنصر اخر كما يشير الى ذلك سليجمان وأخرون، يتدخل إلى جانب المورثات لحفظ السعادة ضمن مدى محدد ويطلق عليه بطاحونة اللذة، ويصف سرعة تكيف

او تعود الإنسان على الأشياء الإيجابية التي قد تحدث له واعتبارها من الأمور المسلم بها، فكلما حصل إنجاز جديد ارتفع مستوى توقع الفرد، وعلى هذا يتكيف مع الأوضاع التي تترافق بإنجازاته بسرعة ويتطلع لتحقيق المزيد حتى يشعر بالمزيد من السعادة،<sup>35</sup>

اما بالنسبة لظروف الحياة والتي يرمز لها ب (C)، فهي تمثل العوامل الديموغرافية المختلفة، منها الثابتة والمتغيرة كالجنس، والعمر، والدين، والثروة، ومكان السكن، والحالة الاجتماعية، ...، فتأثير هذه العوامل على السعادة، هو تأثير مؤقت يمكن ان يتغير مع الوقت، بالتالي فهي تمثل فقط نسبة 10% من تفسير هذا التباين في السعادة،<sup>36</sup> فامتلاك هذه الأشياء يمثل خطوة إيجابية للسعادة وتساعد الناس للحصول عليها، لكنها ليست شرطا كافيا للسعادة الدائمة، فالإنسان دائما معرض لخطر الدخول ضمن ما يصطلح عليه بدورة القضاء على السعادة التي من شأنها ان تخفض مستوى شعور الفرد بالفرح والسرور، بحيث تبدأ هذه الدورة بعلاقة بسيطة، كونه كلما رغب الإنسان في زيادة ما يملكه، كلما أصبح أكثر ميلا للتعاسة، ويمكن توضيح ذلك من خلال المعادلة التالية:<sup>37</sup>

$$\frac{\text{ما يملكه الفرد}}{\text{ما يرغب به الفرد}} = \text{السعادة}$$

وأخيرا العوامل المقصودة او العوامل الخاضعة لسيطرة الفرد والتي سبق ورمزنا لها بالحرف (V)، فهي تعد من أكثر العوامل أهمية لتحقيق السعادة، وتمثل أفعال او تدريبات يختار الفرد ممارستها والالتزام بها، قد تكون هذه الأنشطة عبارة عن أفكار او سلوكيات تعمل على تعديل مفهوم الفرد لنفسه، وحياته، والعالم بشكل عام،<sup>38</sup>

قائمة المراجع

- 1 أبو الحسين أحمد بن فارس بن زكريا، دار الفكر، معجم مقاييس اللغة، 1979، الجزء الثالث، ص 75.
- 2 محمد بن مكرم بن علي أبو الفضل ابن منظور جمال الدين، لسان العرب، دار صادر، 1968، بيروت، ط3، الجزء الثالث، ص 213.
- 3 معن زيادة: الموسوعة الفلسفية العربية، م2، معهد الإنماء العربي، 1988 ص 477.
- 4 جميل صليبا، المعجم الفلسفي، المجلد الأول، دار الكتاب اللبناني، بيروت، 1992.
- 5 أندرية لاند، موسوعة لاند الفلسفية، ترجمة خليل أحمد خليل، منشورات عويدات، بيروت باريس، ط2، 2001، ص.139
- 6 سحر فاروق علام: معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، مجلة دراسات نفسية، تصدر عن رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، 2008، القاهرة، المجلد 18، العدد 3، ص 437.
- 7 ARGYLE, M. (2001). The Psychology of Happiness. New York & London : Routledge Tylor & Francis Group.
- 8 ربيع زعيمية، مفهوم السعادة وعلاقته بجودة الحياة، مجلة العلوم الإنسانية، عدد 50 ديسمبر، 2018.
- 9 ربيع زعيمية، مرجع سابق.
- 10 ربيع زعيمية، مرجع سابق.
- 11 زهير علي محمد البشري، السعادة لدى الطلاب الموهوبين بمنطقة الباحة، المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة أسيوط، المجلد 36، العدد7، يوليو 2020.
- 12 مصطفى حجازي، إطلاق طاقات الحياة: قراءة في علم النفس الإيجابي، التنوير للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت لبنان، 2012، ص 22.
- 13 MARTIN E. P. SELIGMAN, Building Human Strength: Psychology's Forgotten Mission, President, American Psychological Association
- 14 Seligman, M. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In C.R. Snyder 7 S.J.Lopez- 19 - (Eds) (2002). The Handbook of Positive Psychology (3-9). New York: Oxford University Press.
- 15 محمد السعيد عبدالجواد أبو حلاوة، علم النفس الإيجابي: ماهيته ومنطلقاته النظرية وإفاقه المستقبلية، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية، العدد 34، ص 6، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية، 2014.

- 16 سلامة يونس، علم النفس الإيجابي: مفهومه، تطوره، مجالاته التطبيقية ورؤية مستقبلية بالوطن العربي، مجلة الشرق الأوسط لعلم النفس الإيجابي، 2015، ص 46.
- 17 سلامة يونس، مرجع سابق.
- 18 Seligman, M. E. P. (2011). Learned optimism: How to change your mind and your life. Random House LLC
- 19 محمود عبده حسن محمد العزيمي، علم النفس الإيجابي: ماهيته، أسسه وافترضاته، وتطبيقاته، مجلة الاندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 22، المجلد 6، ابريل يونيو 2019.
- 20 محمود عبده حسن محمد العزيمي، مرجع سابق.
- 21 محمود عبده حسن محمد العزيمي، مرجع سابق.
- 22 فيصل عباس (د.ت)، الموسوعة لعلم النفس والتربية، ص 104، ج 15، مركز الشرق الأوسط الثقافي للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.
- 23 معمريه بشير (د.ت)، علم النفس الإيجابي: اتجاهات جديدة لدراسة القوى والفضائل الإنسانية، دراسات نفسية، قسم علم النفس - جامعة الحاج لخضر، باتنة، ص 104.
- 24 مصطفى حجازي، (2012)، إطلاق طاقات الحياة: قراءات في علم النفس الإيجابي، التنوير للطباعة والنشر، بيروت، ص 22.
- 25 معمريه بشير، مرجع سابق، ص 105
- 26 معمريه بشير، مرجع سابق، ص 105.
- 27 Ricardo. Crespo, p. Mesurado, A. Happiness Economics eudaimonia and positive psychology : from happiness economics to flourishing economics, journal of happiness stud, 2015, (16).
- 28 Miller, A. Acritique of positive psychology or the newscience of happiness, journal of philosophy of education, 2008, p 591 608.
- 29 M, Seligman. M, Csikszentmihalyi. Positive psychology : an introduction. American psychologue, vol 55, january 2000.
- 30 تحية عبدالعال، مصطفى علي مظلوم، الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية: دراسة في علم النفس الإيجابي، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 24، 2013.
- 31 أبو حلاوة، مرجع سابق.
- 32 محمود عبده حسن محمد العزيمي، ص 16، مرجع سابق.
- 33 <https://happyproject.in/happiness-formula-equation/>, happiness formula ; what makes you happy (and what doesn't)
- 34 MacKerron G, and S. Mourato (2009), 'Life satisfaction and air quality in London, Ecological Economics, 68:1441-1453.

---

35 Lyudomrisky,S. Aconstrual approach to increasing happiness, psychological health and psychological problemes,2010.

36 How do people pursue happiness? Relating personality nhappiness increasing strategies and well being. Journal of happiness studies, february 2016.

37 ESTHER LOPEZ ZAFRA, the relationship between emotional intelligence, occupational strees and health in nurrrs, a questionnaire survey. International journal of nursing studies, volume 45,2008.

38 ESTHER LOPEZ ZAFRA,ibiden.