

العنوان:	علم النفس الإيجابي تعريفه وتاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له
المصدر:	علم النفس
الناشر:	الهيئة المصرية العامة للكتاب
المؤلف الرئيسي:	الصبوة، محمد نجيب أحمد محمود
المجلد/العدد:	س 21, ع 76,79
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2008
الشهر:	أكتوبر
الصفحات:	16 - 43
رقم MD:	174208
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	مناهج البحث ، علم النفس الإيجابي ، تاريخ علم النفس الإيجابي ، الحدأة ، علم النفس الاكلينيكي ، أسس علم النفس الإيجابي ، الحياة السعيدة ، المشاعر الإنسانية ، تنمية القيم
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/174208

مقدمة

إن علم النفس الإيجابي له عمر قديم وطويل، ربما يكون قديماً قدم البشرية، ولكن له تاريخ شديد القصر؛ فقد بدأ عام ١٩٩٨، بعد أن تم تنصيب مارتن سليجمان Martin Seligman رئيساً لجمعية علم النفس الأمريكية. ووفقاً لما ورد في أحد الأعداد الخاصة Special issue لمجلة الاختصاصى النفسى أو عالم النفس الأمريكى American Psychologist (٢٠٠٠)، وهو العدد رقم (٥٥) فى الصفحات ٥ إلى ١٤، أورد مقالاً عنوانه: علم النفس الإيجابي: تقديم أو عرض له، ذكر مع زميله ميهالى سكيزينتميهالى Mihali Csikszentmihali، أن الدور التقليدى لعلم النفس قد انحصر فى التركيز على دراسة الجوانب السلبية فى الشخصية الإنسانية مع إهمال خصائصها الإيجابية (القوى النفسية Psychological strengths).

علم النفس الإيجابي تعريفه وتاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له

أ. د. محمد نجيب أحمد الصبوة
أستاذ علم النفس الإكلينيكي بجامعة
الكويت والقاهرة

يمكن توظيفه لتحقيق أهداف الوقاية Prevention ضد الإصابة بهذه الأمراض الخطيرة وما يصاحبها من مشكلات، كما إنه لن يمكننا من تنمية القوى النفسية لدى الإنسان». ومن ثم يجب تبنى النموذج النظرى الإيجابى لعلم النفس الإيجابى بمختلف مكوناته، وهى: الوعى بالتنعم الذاتى Subjective Well-being، وخصال الأفراد البنائية وتطوير مؤسسات التطبيع الاجتماعى Constructive individual traits and positive institutions، والانغماس فى الحياة السعيدة المنتجة engaged happy life، والبحث عن المعنى Meaning فى الحياة.

إن الأمر الذى يلفت الانتباه فى هذا الإطار أن مارتن سليجمان الذى ينادى بالبحث فى السعادة والحياة السعيدة الكريمة، أو محاولة الكشف عن سر سعادة الإنسان السعيد المتفائل هائى الحياة، قد أمضى ما يزيد على ثلاثين عاماً فى علاج الاكتئاب النفسى، وله إسهامه الخاص ونظرية محددة فى تفسير منشأ الاكتئاب، وهى نظرية العجز المكتسب، كما أن له أسلوباً علاجياً منبثقاً من هذه النظرية، هو الذى يأتى اليوم ليرفض الدور التقليدى لعلم النفس واهتمامه الشديد بالظواهر المرضية على حساب تنمية القوى النفسية والجوانب الإيجابية فى الشخصية الإنسانية ومؤسسات التطبيع الاجتماعى.

وبنظرة متفحصة لما ورد من معلومات فى كتاب سليجمان عن السعادة (Happiness Seligman،

بل وأخذت الممارسات المهنية فى السياق المرضى وفى السياق الإرشادى والمدرسى، الخط نفسه، وهو الاهتمام بتخليص العملاء من اضطراباتهم النفسية وحل المشكلات، من دون الالتفات إلى تنمية خصالهم الشخصية ومهاراتهم الإيجابية وتطويرها، وهذه خطيئة علم النفس عبر كل تاريخه العلمى والمهنى حتى عام ١٩٩٨» (Lopez, Snyder & Rasmussen, 2002, p. 9).

كما أشار سليجمان وسكيزينتمهالى (٢٠٠٠) إلى أن علم النفس يجب أن يركز فى القرن الحادى والعشرين «على تحديد دور العوامل الوقائية وتفعيلها، مع تطوير خصال الأفراد الإيجابية، وكذلك تطوير كل مؤسسات التطبيع الاجتماعى والنظم الاجتماعية السائدة فى مختلف البلدان والثقافات، كالأسرة والمدرسة والمسجد والكنيسة والنادى والجيران والجامعة، بالإضافة إلى علاج الخصال السلبية والاضطرابات النفسية، بنوع من التوازن، ولا ينصب الاهتمام فقط على تعديل كل أنماط السلوك السلبية وعلاجها» (Steck, Abrams & Phelps, 2004, p. 111).

ويذكر سليجمان وسكيزينتمهالى فى مقالهما الشهير (Seligman & Csikszentmihali, 2000,) (p. 7) ما نصه «إن ما تعلمه علماء النفس بصفة عامة، وعلماء علم النفس المرضى وعلماء علم النفس العيادى بصفة خاصة، طوال الخمسين سنة الماضية، أن النموذج الطبى النفسى Psychiatric model ونموذج الأمراض diseases model لا

(٣٢٥)، «دراسات السعادة الزوجية - marital happiness، التي وضعها فيرجسون Ferguson، وويلسون Wilson، ودراسات جون واطسون J. Watson (١٩٢٨) عن الوالدية المؤثرة effective parenting وكتابات كارل يونج (١٩٣٣) (حسن، ٢٠٠٦، ص ٢٧٧) في البحث عن المعنى، وغيرها كثير» (جاردنر، ٢٠٠٤، ص ٦٣: مترجم)، كل هذا دفعه لإعادة النظر في رؤيته العلمية وتغيير موقفه من الدور التقليدي لعلم النفس، ودفعه إلى الاتجاه الآخر، وهو الاتجاه الإيجابي (اقتباسات من Seligman, 2001, pp. 7 - 11).

أما سكينزيتمهالي وخبراته الخاصة، فكانت كلها تدور حول تأملاته للمجتمع الأوروبي أثناء الحرب العالمية الثانية (التي عاصرها صغيراً وياقفاً)، فقد لاحظ أن كثيراً من الأفراد والعائلات الذين كان يعرفهم، كانوا يُشار إليهم بالبنان، لأنهم كانوا ذوي جاه وسلطان ونفوذ، وكانوا يتمتعون بثقة بأنفسهم لا حدود لها، وكانوا ناجحين بشكل ملفت للنظر ولهم حضور وقبول اجتماعي في فترة ما بعد الحرب، ولكن بعد أن وضعت الحرب أوزارها، وبسبب ما طالهم من فقد للمال والولد والجاه والنفوذ والسلطان، رأهم يترنحون تحت وطأة اليأس والشعور بالعجز، وتبدل التشاؤم بالتفاؤل كمن اشتروا الضلالة بالهدى والعذاب بالمغفرة، فما أصبرهم على جحيم التغيير السلبي. ورأى آخرين - ولكنهم قلة قليلة - استطاعوا المحافظة على صلابتهم النفسية إزاء ما خلفته لهم الحرب من أحداث صدمية، واستمر تكاملهم الشخصي، وطلب

(2002, p. 38) ولما ورد في حياته الخاصة وحياته صديقه سكينزيتمهالي، وجدنا مبررات التغيير الذي طرأ على أسلوب تفكيرهما، وتغيرهما من تبني النظرة المرضية التشاؤمية إلى تبني النظرة الصحية الإيجابية التفاؤلية، وأهمها ما رواه سليجمان عن أحداث شخصية اجتماعية مرت في حياته، خاصة عند تربيته إحدى بناته التي كانت ملحاحة (زنانة)، كثيرة البكاء بدءاً من سن ثلاث سنوات وحتى خمس سنوات، وكانت معاناته معها شديدة لتعديل هذه العادة، وتوقفت فجأة في عمر خمس سنوات بقرار شخصي منها عن هذه العادة التي كانت تغضب والدها منها، ولم تعد إليها أبداً، واشترطت على أبيها أن يوقف هو أيضاً عادة الغضب السريع والعجلة الشديدة في إنجاز الأمور والتذمر والانفعال من أجل ذلك، وأن يتأسى بها فيما قررته ونفذته، الأمر الذي دعاه إلى التوقف وإمعان الفكر في مدلول هذه الخبرة. ولا عجب في ذلك، فإن كثيراً من علماء النفس الذين وضعوا نظريات جديدة ومؤثرة في تاريخ هذا العلم، قد مروا بكثير من هذه الخبرات، وأشهرهم كارل روجرز Carl Rogers (السيد، ١٩٨٥، ص ٤٥) وجوليان روتر J. Rotter وإدوارد تولمان، وجون واطسون، ومن قبلهم سيجموند فرويد وكارل يونج. كذلك قراءته للبحوث التي تناولت جوانب إيجابية في حياة الإنسان في تاريخ علم النفس، تعد عاملاً آخر ساعده على التغيير، ومن أهمها مراجعته لدراسات الموهبة giftedness والموهوبين gifts والتي تركها ترمان (١٩٣٩) (نجاتي، ١٩٩٣، ص

لهذه الأسباب، اهتم سكينزيمتهالى بالدرجة الأولى بدور الوقاية فى تطوير كل ما هو إيجابى فى الشخصية الإنسانية. وأخذ يتتبع كل الإسهامات التى قام بها أفراد من العلماء أو من المؤسسات العلمية، ورأى أن ثمانينيات القرن العشرين، قد ساد فيها اهتمام علماء النفس بالإجراءات الوقائية ضد الاضطرابات النفسية، ووضع كثير من برامج الوقاية، ولكن لاحظ أن الممارسة الفعالة ووضع هذه البرامج موضع التنفيذ كانت ضئيلة جداً. ومن هذا المنطلق كان الموضوع الأساسى فى مؤتمر جمعية علم النفس الأمريكية عام ١٩٩٨ فى سان فرانسيسكو، هو الوقاية من الدرجة الأولى وهى التى تستهدف منع وقوع الاضطرابات النفسية والانحرافات السلوكية من قبيل القلق والاكتئاب، والفصام، والاعتماد على المخدرات، وسلوكيات العنف والعدوان.

ولذا فقد ظهرت فى الأعوام التالية كتابات قوية من أبرزها إسهامات «روجرز ويزيرج» حول الوقاية للأطفال والمراهقين وأهميتها لهذه المراحل العمرية، حيث لاحظ أن هناك تغيراً سلبياً طرأ على حياتهم وعلى حياة أسرهم فى بدايات القرن الحادى والعشرين، ويتجسد هذا التغيير فى معاناة نسبة كبيرة منهم من مشكلات الانحراف السلوكى والصحة البدنية والنفسية، بالإضافة إلى ضعف الكفاءة الاجتماعية والشخصية والوجدانية، وكانت أدلته فى ذلك أن ٧٥٪ إلى ٨٠٪ من هؤلاء الأطفال والمراهقين يفشلون فى الحصول على الخدمات الصحية والنفسية المناسبة، وراجع بحوث درايفوس

الأهداف العلاجية بنوع من الالتزام والتحدى وتحمل المسؤولية، على الرغم من أنهم لم يكونوا من عليّة القوم، ولم يكونوا من قبل أشد الناس بأساً ومهارة، الأمر الذى دعاه كذلك إلى التأمل والبحث عن أسباب انهيار هؤلاء وصمود أولئك، والبحث عن مصادر القوة فى شخصياتهم على الرغم من أن الظروف الكارثية كانت واحدة، ومن ثم أطال القراءة فى الكتابات الدينية والفلسفية والتاريخية ذات الصبغة الاجتماعية، وكأنه ابن خلدون العصر الراهن، وانتهى به المطاف إلى ضرورة التغيير والتركيز على دراسة كل ما هو إيجابى فى الشخصية الإنسانية، كالتميز والتفوق والمهبة والسمو، والتدين والأخلاق والتمدين والتحضر، والتسامح والتعاون، ولذا فقد قال ما نصه: «يجب ألا ننسى دائماً أن علم النفس ليس علمًا لدراسة المرض والاستسلام والانهيار والانهازم النفسى فحسب، لكنه علم لدراسة القيم وفضائل النفس البشرية وقواها، وأنه طريق ينبغى ألا ينحصر فى إصلاح ما تم إفساده فى هذه النفس، بل يجب أن يلى الإصلاح والعلاج النفسى، الوقاية والتنمية والتطوير. كما يجب أن نتذكر دائماً أن علم النفس ليس علمًا طبيًا ينصب اهتمامه على الصحة والمرض فقط، ولكنه علم يجب أن يهتم بتطوير قوى الإنسان ليصبح فائقًا وكفئًا فى معظم سياقات الحياة، كالعمل والتربية، ومراحل النمو والارتقاء، والإبداع، والاكتشاف، واللعب كذلك» (Seligman & Csikszentmihali, 2000, p. 7).

(Dryfoos, 1997) التي أشارت إلى أن ٣٠٪ من بين المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٤ - ١٧ عامًا ينخرطون مع أقرانهم في سلوكيات على درجة عالية من المخاطرة غير المحسوبة، وأن ٣٥٪ منهم يعدون مخاطرين معتدلين لأنهم يشاركون في واحد أو اثنين فقط من أنماط السلوك المنحرف أو الضار بالصحة العامة، في مقابل ٣٥٪ فقط هم الذين لا يخاطرون، وهؤلاء يحتاجون إلى ألوان من تنمية المهارات والاستعدادات حتى لا ينخرطون في سلوك المخاطرة. وراجع دراسات بنسون Benson، وليفرت Leffert (١٩٩٩) التي أشارت إلى أن ٨ - ١١٪ من الأطفال والمراهقين هم الذين يتمتعون بالخصال والقيم والمعتقدات والاتجاهات الإيجابية، والدعم المؤسسي الذي يحميهم من المخاطرة (اقتبسنا هذه الدراسات من Weissberg, Kump- (fer & Seligman, 2003, pp. 425 - 427).

ولأن الوقاية من وجهة نظر علم النفس الإيجابي تعنى تعظيم مصادر القوة النفسية وتفعيلها لدى الإنسان لمقاومة الإصابة بالأمراض البدنية والنفسية وقتلها في مهدها، فإن الرؤية العلمية لها لدى سليجمان وسكيزينتمهالي تختلف إختلافًا تامًا لديها عن الرؤية العلمية لعلماء الطب لهذا المفهوم؛ فالوقاية عندهما تعنى توظيف القوى الإيجابية كالشجاعة والصبر والمثابرة، والرؤية متعددة الجوانب للحياة والمستقبل، والسعادة والتفاؤل، والتدين والأخلاقيات والأمانة، والأمل والنشاط الهادف المتدفق حيوية وإنتاجًا، والاستبصار، والقدرة على التواصل، لتمثل سدًا

وحصنًا منيعًا ضد وقوع الأطفال والمراهقين والشباب، كبار السن فريسة للإحباط والاضطراب النفسي والانحراف والفضل، في حين تدور الرؤية الطبية للوقاية حول تطبيق النموذج الطبى مبكرًا قبل الإصابة بالمرض الجسمى بالدرجة الأولى. ولذا حدد سليجمان وسكيزينتمهالي أحد أدوار علم النفس الإيجابى فى وضع برامج وقائية يكون هدفها، تنمية الخصال الشخصية لدى الأطفال واليافعين والمراهقين منذ الصغر، فينضجون مبكرًا ويحصنون ضد الفضل والانحرافات والإصابة بالأمراض البدنية والنفسية، ومن ثم يحققون مستقبلًا أفضل لهم شخصيًا ولأسرهم ولمجتمعاتهم على السواء. كما أنهما قد جعلتا الوقاية هى الموضوع الأساس فى المؤتمر الأول لعلم النفس الإيجابى الذى عقد عام ١٩٩٩

ويترتب على هذه المقدمة، صياغة مجموعة من الأسئلة مضمونها، ما المقصود بعلم النفس الإيجابى؟ وما رؤيته حول الدور التقليدى لعلم النفس فى القرن العشرين؟ وما دوره المعاصر فى الوقاية والعلاج النفسى والتدخل الإيجابى؟ سنُجيب عن هذه الأسئلة فى الفقرات التالية.

تعريف علم النفس الإيجابى:

يقصد بعلم النفس الإيجابى -Positive psy- chology «الدراسة العلمية ذات الطبيعة النظرية والتطبيقية للخبرات الإيجابية، وللخصال أو السمات الشخصية الفردية الإيجابية -Positive in- dividual traits، وللمؤسسات النفسية والاجتماعية

والمتعة والتطور المستمر. بعبارة أخرى، يرى علم النفس الإيجابي أن المرضى النفسيين بحاجة ماسة لتطوير مهاراتهم وقدراتهم وخصالهم الشخصية الإيجابية، وليس فقط تخفيف المعاناة النفسية من أمراضهم وتصحيح جوانب الضعف في شخصياتهم وتنميتها. هم بحاجة لبناء قواهم النفسية. فيما يرى سليجمان Seligman (٢٠٠١). وأن تصبح حياتهم ذات معنى ودلالة، وأن يكون لهم هدف في الحياة، وأن كل هذه القدرات والخصال الشخصية والمهارات لن تهبط عليهم من السماء لمجرد زوال المعاناة والتخلص من اضطراباتهم النفسية. أضيف إلى ما سبق أن أصحاب علم النفس الإيجابي المعاصر يرون أن تربية الوجدان الإيجابي Positive emotion وبناء الشخصية الفعالة المؤثرة الناجحة، يمكن أن تخفف المعاناة النفسية من ناحية، بل وتجتث المرض النفسي من جذوره، بطرق مباشرة وغير مباشرة من ناحية أخرى (Duckworth et al., 2005, p, 630). هذا هو علم النفس الإيجابي المعاصر وهذه هي أهدافه النظرية والتطبيقية.

الجذور التاريخية لعلم النفس الإيجابي:

إن أقدم الأصول والجذور التاريخية لعلم النفس الإيجابي تكمن في فكرة مؤداها أن الإنسان كمخلوق كريم على الله وعلى نفسه نزل إلى الأرض ليعيش حياة جادة حسنة تحقق له كل طموحاته المشروعة من دون أن يكون ذلك على حساب الآخرين. ومن ثم أصبح البحث عن هذه الحياة

(Duckworth, A., Steen, T., and Seligman, M., 2005, p. 630) التي تعمل على تيسير وتنمية هذه الخبرات والخصال والارتقاء بها لخلق إنسان ذي شخصية فعالة ومؤثرة، تهتم - بالإضافة إلى ما هو كائن - بما ينبغي أن يكون» (الصبوة، ٢٠٠٦، ص ١٥). ووفقاً لهذا التعريف، فإن أبرز موضوعات هذا العلم هي التمتع Well - being، والتوظيف الكامل والفعال لما يملكه الفرد - حتى لو كان مريضاً نفسياً يتحمل من الأعباء النفسية ما تنوء بحمله الجبال - من مهارات وقدرات وخصال شخصية، بحيث لا يتمكن فحسب من التخلص من مرضه النفسي أو الجسمي أو كليهما، بل يتمكن كذلك من تطوير حياة ملؤها الرضا والسعادة والإنجاز بما يشبع ذاته، ويحققها، ويكون نافعاً لنفسه وللآخرين.

وتأسياً على ما سبق، فإن بعضنا قد يتصور أن علم النفس الإيجابي بالمقارنة بعلم النفس الإكلينيكي، يعد علماً هامشياً، فيما يتصل بما يمكن أن يقدمه من خدمات نفسية متخصصة للمرضى النفسيين، ولكن الأمر على عكس ذلك، إذا ما وقفنا على الأهداف الوقائية وأنماط التدخل العلاجي الإيجابية التي يقدمها هذا العلم القديم الحديث. فالمرضى النفسي من وجهة نظر علم النفس الإيجابي ليس بحاجة فقط لتخفيف الكآبة والحزن واليأس والقلق النفسي. كما يرى علم النفس الإكلينيكي. ولكنه بحاجة أشد لإشباع حاجاته وتحقيق قدر كبير من الرضا والسعادة وتقدير الذات وتحقيق الذات، وبخاصة للسمو

السُرور (اللذة أو المتعة) The Pleasure principle، وأفكار كارل يونج (١٩٥٥) حول مبدأ الكمال الشخصي والروحي Personal and spiriual wholeness. وتنظير أدلر (١٩٧٩) حول الجهاد أو الكفاح الفردي individual striving المدفوع باهتمامات وميول اجتماعية، وأعمال فرانكل (١٩٨٤) Frankl في البحث عن المعنى في ظل أسوأ ظروف الحياة حزناً وهمًا وكآبة (Snyder & Lopez, 2002, p. 21).

أما الجذر الثالث فيتمثل في إسهامات علم النفس الإنساني humanistic psychology. وهي الإسهامات التي بلورت وجهة النظر الأساسية لهذا العلم في البحث عن الذات وأهمية الخبرات الإنسانية الإيجابية Positive human experience في الحفاظ على الإنسان ووقايته من الإصابة بالاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية، وتشغيل جهاز المناعة لديه. وفي إصدار خاص لمجلة علم النفس الإنساني - Journal of humanistic Psychology دار هذا العدد الخاص كاملاً حول الجذور التاريخية لعلم النفس الإيجابي، عبر كل مراحل تطور علم النفس الإنساني (راجع المقال المهم لريزنك وزملائه (Resnick et al., 2001) إذ يرى ريزنك Resnick وزملائه. وفقاً لهذه المراجعة العلمية التاريخية القيمة لجذور علم النفس الإيجابي في علم النفس الإنساني. أن الأسس العلمية لعلم النفس الإيجابي تكمن في كتابات كارل روجرز C. Rogers وأبراهام ماسلو A. Maslow، وهنري موراي H. Murray، وجوردون ألپورت

الكريمة «good life» أحد أبرز الأسئلة التي تصدى للإجابة عنها الأديان السماوية وجميع أنواع الفلسفات بعد ذلك. وحاول الإنسان بمختلف ثقافته وحضاراته أن يصل إلى إجابة صحيحة لهذا السؤال: كيف نعيش حياة كريمة سعيدة؟ وبالطبع بعد ظهور علم النفس كانت له جهود سبقتها إرهابات دينية وفلسفية خاصة في عصر النهضة بصفة عامة وفي القرون الثامن عشر والتاسع عشر والعشرين. وظل الحال على هذا المنوال بحيث كان يرى بعض الفقهاء أن الحياة السعيدة تكمن في القناعة والرضا بالقليل والإنتاج والإنجاز والتدين وعمل الصالحات، بينما رأى الفلاسفة أن السعادة تكمن في الحرية، وآخرون رأوا أنها تكمن في معرفة الحقيقة حدسياً، أو فكرياً، أو في الإشباع المادي، أو في الإشباع النفسي، إلى أن ظهر علم النفس في أواخر القرن التاسع عشر، وبدأت تظهر إسهاماته الحقيقية في القرن العشرين، وقدم مذاهب ومدارس كالتحليل النفسي والسلوكية والبنائية المعرفية، والإنسانية الوجودية، والظواهرية، طرحت تفسيرات نفسية للحياة السعيدة الكريمة والخبرة الإنسانية بشكل عام.

ومن ثم أصبح الجذر التاريخي الثاني لعلم النفس الإيجابي هو إسهامات بعض فروع علم النفس الأساسية والتطبيقية في تشكيل تراكم لا بأس به انطلق منه هذا العلم، وكانت أهم هذه الإسهامات تتمثل في أعمال سيجموند فرويد S. Freud (١٩٣٣ - ١٩٧٧) وآرائه حول مبدأ

G.Allport، ورولولوماى R. May، وما طرحوه خلالها من أسئلة تكاد تمثل المشكلات والأسئلة ذاتها التى يطرحها اليوم علم النفس الإيجابى والمنشغلين به (Sheldon & Kasser, 2001). ومن أبرز هذه الأسئلة والمشكلات: ما المقصود بالحياة الكريمة السعيدة؟ ومتى يكون الأفراد فى قمة السعادة فى حياتهم؟ وكيف يمكننا تطوير خصائصنا الإيجابية وتطوير خصال الآخرين لنحيا حياة سعيدة؟ وما الذى نعنيه بقولنا أنك يمكن أن تكون شخصاً يعتمد عليه وجدير بالتصديق ويوثق بك؟ وكيف يستطيع المعالجون النفسيون بناء المسئولية الشخصية Personal responsibility؟ إن العلاج المتمركز حول الإنسان الذى طوره كرل روجرز انبثق من اعتقاده بأن الأفراد لديهم القوة للإنطلاق من الإيجابى وتنشيط أنفسهم نحو الإنتاج والأداء المتقن إذا ما استطاعوا اكتشاف ذواتهم الحقيقية الأصيلة authentic selves، واستطاعوا التعبير عنها. (Rogers, 1961). أما أبراهام ماسلو فقد انصب اهتمامه الأساسى على العمليات النفسية Psychological process التى يمكن للأفراد عن طريقها توكيد أو تحقيق ذواتهم ومن ثم التوصل إلى أعلى درجات تنمية مواهبهم وخصالهم الشخصية أو قواهم النفسية. وينظر أبراهام ماسلو إلى هذه المواهب والقوى النفسية على إنها السمات الشخصية للفرد الذى استطاع تحقيق ذاته، وهذه المواهب والقوى النفسية التى تحدث عنها أبراهام ماسلو، هى الشغل الشاغل للباحثين فى علم النفس الإيجابى الآن) (Peterson

Seligman, 2004 & هذه المعلومات التاريخية هى خلاصة ما طرحه أبراهام ماسلو فى فصل جعل عنوانه «نحو علم نفس إيجابى» كان ضمن فصول كتاب أو مصنف ضخيم يسمى «المصنف فى الدافعية والشخصية Handboo; of motivation and personality, 1954» (اقتباس نقلناه عن: Resnik et al., 2001).

على أية حال، نحن على يقين من أن الباحثين فى علم النفس الإيجابى يستطيعون الآن فحص نظريات علم النفس الإنسانى واختبارها على محك الواقع مستفيدين من التقدم الهائل الآن فى مناهج البحث فى علم النفس. وهناك أدلة علمية قوية تشير إلى أهمية علم النفس الإنسانى فى تقدم علم النفس الإيجابى وبنائه على أرض علمية صلبة؛ فقد أظهرت البحوث العلمية فى موضوع الدافعية من وجهة النظر الإنسانية مساندها بشدة لدور هذا المفهوم المحورى فى علم النفس الإيجابى (Deci & Ryon, 2000; 2002; Sheldon & Elliot, 1999). كما أظهرت البحوث الراهنة التى استخدمت النمذجة السببية وتحليل المسار فى دراسة الدافعية أن تطور الشخصية الإيجابية ونموها يحدث عندما تتسق أهداف الأفراد مع قيمهم ومعتقداتهم (Sheldon & Houser - Mars, 2001). وأفصححت هذه الدراسات كذلك عن أن معدلات هذا التطور والنمو تزداد مع زيادة التمتع والشعور بحسن الحال Wellbeing، وزيادة التوافق النفسى الاجتماعى، وتحسن القدرة على التركيز ومواصلة الاتجاه وبذل الجهد والتبؤ بالإصرار

Autonomy، والاستقلالية، sonality integration أو الحرص على التفرد، والإدراك الدقيق للواقع accurate perception of reality، والسيادة أو السيطرة على البيئة environmental mastery أو البراعة والتفوق أو التمكن البيئي (Synder & Lo-pey, 2002, p. 23).

وفي الفترة بين الستينيات وطوال تسعينيات القرن العشرين، أجرت كارل ريف وزملاؤها (Ryff, C., 1989, 1995; Ryff & Keyes, 1995;) (Ryff & Singer, 1996, 1998) مسحا علميا كان الهدف منه تحديد مختلف النظريات، أو العمليات النفسية الأخرى، التي يمكن النظر إليها على أنها تتدرج ضمن المكونات النفسية للحياة السعيدة أو الصحة الإيجابية نفسيا أو التمتع. وانتهوا إلى وجود ستة عمليات نفسية متباينة مع العمليات النفسية الست التي طرحتها جاهودا مسبقا ومتداخلة معها في الوقت نفسه، الأمر الذي مهد الطريق لتطوير أدوات قياس تقوم على التقرير الذاتي لقياس هذه العمليات النفسية الست وتقيضها أو العمليات النفسية ثنائية الأقطاب، كالامتلاء أو الثقة بالنفس في مقابل الخور أو الاستكانة النفسية، ومهد ذلك بدوره لإجراء بحوث علمية رصينة في هذه الأيام تكشف عن متعلقات الصحة النفسية أو التمتع الإيجابي المترتبة عليها (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

أما الجذر التاريخي الخامس والأخير، ولكنه هذه المرة جذر تاريخي معاصر، فيتمثل في أعمال

على تحقيق أهدافهم في المستقبل (Sheldon & Elliott, 1998, 1999).

ولا ننسى الجذر التاريخي الرابع، ولكنه جذر حديث إلى حد كبير بلغة علم التاريخ، ويتمثل في الكتاب الرائع الذي أصدرته «ماري جاهودا Marie Jahoda» (1958) وهي من العلماء الذين عاصروا كارل روجرز وأبراهام ماسلو، وهو كتاب المفاهيم المعاصرة للصحة النفسية الإيجابية - Current Concepts of Positive mental health، وهو كتاب يمثل دراسة حالة حقيقية لأسس الفهم العلمي للتعلم النفسي Psychological Well - Being، وليس مجرد غياب الكرب النفسي والمعاناة منه، وقد اعترف بيترسون وسيليجمان (- 2004, pp. 65) أن الرؤية العلمية التي طرحتها ماري جاهودا في مسألة الصحة النفسية الإيجابية تعد إحدى اللبئات الأساسية في حركة تأسيس علم النفس الإيجابي حتى اليوم ومستقبلاً. وأردفا يقولان، إنها لم تضع - تاريخيا - أحد أسس علم النفس الإيجابي وواحداً من أهم أصوله فقط عام 1958، ولكنها أمدتنا كذلك بإطار Framework عمل شارح لفهم مكونات الصحة النفسية (بالإضافة إلى فهم المرض النفسي والعقلي). فهي قد طرحت - وفقاً للفترة التي ظهر فيها إسهامها في علم النفس - ستة عمليات ترى أنها تسهم في إحداث حالة الصحة النفسية، هي: تقبل الفرد لذاته ac- ceptance of oneself، وعملية النمو والتطور growth/ developmental/ be- coming أو البزوغ والنبوغ، وتكامل الشخصية Per-

الاستشارة النفسية وعياداتها. وكان من طليعة الباحثين الذين طبقوا مفاهيم أقرب ما تكون لمفاهيم علم النفس الإيجابي في برامج الوقاية Prevention programs التي تنطلق من نظريات العافية أو التمتع بالصحة الإيجابية - Albee Well-ness، ألبى (1982)، وكوين (1994)، بالإضافة إلى هايز Hayes وزملائه (Blackledge, 1999; Hves et al., 2001; Hayes, & الذين وضعوا أساليب علاجية وطورها لكي تساعد الحالات المرضية على التخلص من المعاناة النفسية بالإضافة إلى تنمية الشخصية الإيجابية التي تقيهم من الانتكاس وتجعل منهم أشخاصًا سعداء أكفاء إعتماذًا على تمثلهم لقيمهم الإيجابية، وتطوير كفاءتهم الذاتية، وتحسين نوعية حياتهم، وتوظيف أساليب تفكيرهم الإيجابية التفاضلية، واستطاع الباحثون في علم النفس الإكلينيكي وفي الطب النفسى والعصبى اكتشاف الأسس الحيوية Biological Bases للحياة السعيدة أو التمتع Well-being والخبرة الإنسانية الإيجابية، فقد إنتهى تايلور وزملاؤه من مجموعة من البحوث (Taylor et al., 2000; 2002) إلى أن السيدات يستجبن للضغط عن طريق الخروج والبحث عن صديقاتهن وأصدقائهن الذين يكونون ضمن شبكة علاقاتهم الاجتماعية ويدفعهن إلى هذا السلوك الاجتماعي هرمونات دماغية محددة تنظم العواطف والإنفعالات الإيجابية - Positive emotions (تنظيمًا جزئيًا، من أبرزها هرمون الإكسيتوسين Exytocin وإنزيمات أو آليات الهضم

كوكبة من علماء النفس المتخصصين في التعلم الاجتماعي والشخصية وفي علم النفس المرضى وعلم النفس الإكلينيكي، وهي أعمال علمية شديدة الدقة والصرامة فحصت الخبرات النفسية والإنسانية والإيجابية في السياق الاجتماعي المعرفى وفي السياق الشخصى، وأبرزهم ألبرت باندورا A. Bandura ودراساته في فعالية الذات Self - efficacy (1989)، ودراسات وينر Winner الموسعة في الموهبة Giftedness والعبقرية - Genius، والتفوق. (Winner, 2000)، وما طرحه جاردينر، وفؤاد أبو حطب (1985 - 1998) وسالوفى وزملاؤهم حول التصورات العلمية المتعددة للذكاء (Gardner, 1983; Salovey, et al., 2002). والجهود الرائعة لستيرنبرج ونظريته في الذكاء ثلاثى الأبعاد (Sternberg, 1985).

ولا ننسى جهود الباحثين في علم النفس المرضى وعلم النفس الإكلينيكي في إرساء قواعد علم النفس الإيجابي، خاصة دراساتهم الدقيقة في مجالات الوقاية والسلوك الصحى - Health behavior، والاعتقادات الصحية، والدراسات الموسعة في موضوع نوعية الحياة السعيدة الإيجابية - Positive quality of life بين العاديين من البشر في مقابل المرضى النفسيين (Levitt et al., 1990). وكذلك الدراسات التي مثلت كل النقاط التي تقع على طول متصل الخبرة الإنسانية الإيجابية - السلبية، وغطت كل الشرائح الاجتماعية في أى مجتمع، بل وحتى التلاميذ في فصولهم الدراسية وحتى الآخرين الذين يترددون على حجرات

للاستفادة منها فى بناء الشخصية الإيجابية
الفعالة وفى الوقاية والعلاج النفسى.

ويتجسد الإسهام الحقيقى لعلم النفس
الإيجابى فى دعوة الباحثين لمناصرة هذه
الموضوعات النفسية الإيجابية بحيث تصبغ الاتجاه
العلمى الذى يجب أن يسود فى علم النفس كله
طوال القرن الحادى والعشرين، وفى وضع كثير من
التصورات والنماذج النظرية التى ترشد البحث
العلمى العيادى والوقاية والعلاج النفسى عند
التطبيق.

الأساس الأول:

إن وجود ما هو إيجابى فى الحياة عمومًا أو فى
أية مؤسسة من المؤسسات لا يعنى بالضرورة غياب
ما هو سلبى. ومن ثم لن نكون بحاجة لوجود علم
النفس الإيجابى لأنه لن يضيف جديدًا، كما أن
علم النفس بمختلف فروعه قبل ظهور علم النفس
الإيجابى كان ولا يزال يعمل على تخليص الأفراد
من كل ما هو سلبى ولا يزال يقوم بهذه المهمة حتى
اليوم، وأبرز الفروع التطبيقية التى لازالت تقوم
بهذه المهمة حتى اليوم هى علم النفس الإكلينيكي
وعلم النفس الإرشادى، والعلاج النفسى، أو كل
نشاط يقوم على أساس التدخل العلمى ويسمى
بالممارسة الإكلينيكية. لكن الجديد أن علم النفس
الإيجابى يبحث فيما هو كائن الآن ليصل بالفرد
إلى ما ينبغى أن يكون عليه من كفاءة وفعالية
وتأثير لمصلحته ومصلحة الآخرين (Lopez & Snyder, 2004, p. ii).

الداخلية endogenous opioid peptides، كما
استطاع دافيسون وزملاؤه (Davidson, 2000;
Davidson et al., 2000) تحديد الأسس اللحاءية
وتحت اللحاءية -Cortical and subcortical sub-
strates للعواطف والانفعالات الإيجابية.

وبعد، كانت هذه جولة مختصرة ومكثفة
للإرهاصات التاريخية والأفكار العلمية التى مثلت
الجدور التاريخية الأبرز لعلم النفس الإيجابى كما
طرحه سليجمان وسكيزينتيهمالى عام ١٩٩٨ وحتى
اليوم. والمرجو ألا يتصور القارئ الكريم أن هذه
هى كل الجدور التاريخية لهذا العلم لأن هناك
إسهامات أخرى تحتاج إلى بحث موسع تكون
مهمته التحديد التفصيلى لتاريخ علم النفس
الإيجابى، ولكننا أخذنا من تاريخه فقط الأفكار
التي تساعدنا على بلورة الافتراضات العلمية
النظرية لعلم النفس الإيجابى فى علاقتها بالعمل
العيادى والممارسة الإكلينيكية بكافة أشكالها، وهذا
هو موضوع الفقرة التالية.

أسس علم النفس الإيجابى وافتراضاته النظرية:

إن الباحثين المتخصصين فى علم النفس
الإيجابى لم يخترعوا مفاهيم من قبيل العاطفة أو
الوجدان أو الانفعال الإيجابى أو التمتع وراحة
البال Well - being أو الشخصية والخلق الرفيع
Good character، كما إنهم لم يكونوا أول من
تناول هذه المفاهيم العلمية بالبحث والدراسة
والتعميق، ويشهد على ذلك الفقرة التاريخية
السابقة، ولكنهم بلا شك أول من طوعوها

الأساس الثاني:

ليس المعنى الإيجابي أو الصفة الإيجابية في الإنسان هي المقابل المضاد للمعنى السلبي أو الصفة السلبية فيه.

لو كان هذا الافتراض صحيحاً ما كنا بحاجة للبحث العلمي للقضاء على ما هو سلبي أو حتى مجرد التعرف إليه، لأننا سنستطيع استنباط الإيجابي لمجرد إنكارنا ورفضنا لما هو سلبي. بمعنى آخر، إن الافتراض الثاني لعلم النفس الإيجابي، يتمثل في أن الخبرات الإيجابية وكذلك السمات الإيجابية، ليست مجرد عمليات عبودية Slave Processes تسخر بالضرورة من أجل التخلص من السمات والخبرات السلبية، ولكنها يجب أن تُعلم وتُكتسب وتُمارس حتى لا تتشأ مثل هذه السمات والخبرات السلبية. إننا قد نجد في بعض الأحيان أن بعض العواطف أو الانفعالات الإيجابية تمثل الطرف الآخر للأبعاد ثنائية الأقطاب، (مثلاً، كالألم في مقابل الارتياح أو الراحة agony # relied)، ولكننا نجد كذلك وفي كثير من الأحيان أن كثيراً من الخصال الإيجابية ليست مربوطة بالخصال السلبية ولا تسير في فلها، كالقدرات والمهارات والاستعدادات والأخلاق الحميدة والرحمة والعدل والصدق والأمانة والسعادة Change et. al., 1994, Watson et al., 1988) ففي بدايات النصف الثاني من القرن العشرين (١٩٥٩)، أظهر هيرزبيرج Herzberg وزملاؤه أنه على الرغم من انخفاض رواتب

الموظفين والعمال وظروف العمل السيئة الأمر الذي يؤدي إلى إنخفاض الرضا الوظيفي كعملية نفسية، فإن غياب هذه العوامل لن يؤدي بل ولم يؤدي إلى الرضا الوظيفي. وكثرة المال لم تؤد إلى حدوث السعادة، ولم تختف السعادة في وجود الفقر والبطالة إذا وجد الوازع الديني والأخلاقى (Lyubomirsky, 2001; Resnick, 2001). وبالطريقة نفسها كشف برادبورن Bradburn (١٩٦٩) في سلسلة من الدراسات الطولية باستخدام تحليل الزمات Cluster analysis أن الوجدان الإيجابي مستقل تماماً عن الوجدان السلبي حيث أن عواملهما كانت مستقلة ومستقرة وليس بينها تداخل من أي مستوى. وفي مراجعات علمية معاصرة (Fredrickson, 1998, 2001, 2000; Davidson et al., 2003) وجدت أدلة علمية قوية تشير إلى أن الانفعال الإيجابي يمثل عملية نفسية منفصلة تماماً عن الانفعال السلبي، وله أساس تشريحي عصبى وفسولوجى منفصل تماماً عن الأساس العصبى للانفعال السلبي (Duckworth, Steen, and Seligman, 2005, p. 634).

ومن الأمثلة التي تساعدنا على فهم الافتراض الأخير، أن الفظاظة والخشونة في التعامل Incivility قد تؤدي إلى الغضب وربما الانتقام، وعكس الفظاظة الكياسة واللفظ Civility، التي قد ينتج عنها الراحة النفسية وقبول الآخر. ولكن بالإضافة إلى أن اللطف سيؤدي إلى نتيجة إيجابية، فقد يترتب عليه أمور أخرى لا علاقة لها

(أ) الحكمة والمعرفة Wisdom and Knowledge .

(ب) والشجاعة Courage .

(ج) والحب والإنسانية Love and humanity .

(د) والعدالة Justice .

(هـ) والسيطرة على النفس Temperance .

(و) والروحانية والسمو Spirituality and tran-

scendence .

ويمكن أن تظهر كل فضيلة أو خصلة من الخصال الست السابقة ويتم التعبير عنها عبر عشرات السمات والعادات والأفعال والتصرفات. ولذا فإن مارتن سليجمان، مؤسس هذا العلم عام ١٩٩٨، قد رأى أن كل خصلة من الخصال الشخصية الأخلاقية السابقة، يمكن التعبير عنها عبر عدد من الفضائل أو السمات الشخصية الفرعية التي يمكننا أن نعرض لها على النحو التالي:

(أ) الحكمة والمعرفة: ويتم التعبير عنها عبر السمات الآتية:

- ١ - حب الاستطلاع والقراءة في الكون المفتوح (كتاب الفطرة) والاهتمام بالعلم وأهله.
- ٢ - وحب التعلم وطلب العلم.
- ٣ - والحكم والتفكير الناقد والانفتاح العقلي لا الانغلاق.
- ٤ - والأصالة والذكاء العلمى والبراعة والتفوق.
- ٥ - والذكاء الاجتماعى والشخصى والوجدانى.

لا بالفضافة ولا بالكياسة كالتعاون، والمودة والرحمة، ونشأة صداقات جديدة ومشاريع جديدة ونوع من المصاهرة والولاء والإخلاص. مما سبق، نرى أن كثيراً من الخصال الشخصية والانفعالات الإيجابية تضيف عوامل إيجابية وتخلق مناخاً نفسياً واجتماعياً وأخلاقياً لا يمكن التوصل إليه من مجرد غياب السمات والخصال والمعانى والانفعالات السلبية. وليس معنى السعادة ولا الحياة السعيدة أن آلامنا قد خفت، لأن انتهاء الآلام النفسية يُعد أحد الظروف التي قد توفر السعادة وحسن الحال ولكنها ليست هي كل الظروف. إن التمتع والسعادة عملية نفسية تلو وتسمو فوق كل المادة، وهي لا تعنى أبداً مجرد غياب الاكتئاب والقلق والغضب، بل إنها تعنى الحياة السعيدة النشطة المؤثرة الدعوية ذات المعنى التي تحقق أهدافاً راقية لنا وللآخرين ويحيطها سياق أخلاقي متين، على الرغم من وجود الاكتئاب والقلق والغضب (Heisel & Flett, 2004).

أما الأساس الثالث:

فيتمثل في الموضوعات العلمية الجديدة التي دعت إليها الأديان وعلوم الأخلاق وعلم النفس الإنسانى، والتي بلورها علماء علم النفس الإيجابى ويرون ضرورة التركيز عليها ودراستها علمياً وبمناهج بحث متقدمة، وضرورة تطبيق نتائجها في مجال الوقاية والعلاج النفسى أو كل ما يمت للممارسة الإكلينيكية بصلة. وهذه الموضوعات هي:

(و) الروحانية والسمو الأخلاقي: ويتم التعبير عنها بالسمات الآتية:

١٨ . تقدير التميز والتفوق العقلي والأخلاقي والجمالى.

١٩ . والامتنان وشكر الآخرين.

٢٠ . والأمل والتفاؤل والتفكير فى المستقبل إيجابياً.

٢١ . والروحانية والتيقن والتدين والوعى بالهدف.

٢٢ . والقدرة على التسامح والعمو والشفقة.

٢٣ . والقدرة على الحس الفكاهى واللعب المقصود.

٢٤ . والحماسة والحيوية والعاطفة.

ويتمثل الأساس الرابع لعلم النفس الإيجابى فى مناهج البحث والموضوعات التى ينشغل بدراستها الباحثون فيه.

أما مناهج البحث فلا تخرج عن مناهج البحث غير التجريبية، كالبحوث الانتشارية ودراسة الحالة، والدراسات الارتباطية، ودراسة الفروق بين المجموعات، ومناهج البحث التجريبية، وخاصة فى تصميمات الحالة الفردية التجريبية، ومناهج البحث شبه التجريبية. ومن حسن حظ هذا العلم أنه يشهد كل ألوان التقدم المنهجى التى حدثت فى علم النفس بصفة عامة وعلم النفس العيادى والإرشادى بصفة خاصة. وهو يحاول بهذه المناهج دراسة جميع جوانب السلوك الإنسانى الإيجابى فى السياقين السوى والمرضى، وهى:

٦ . والقدرة على رؤية الأمور والقضايا فى سياقها الصحيح وفقاً لعلاقتها الصحيحة (حسين، Seligman, 2002, :٤٥ - ٤٢، ص ص 86 - 81).

(ب) الشجاعة: ويتم التعبير عنها عبر السمات الآتية:

٧ . البسالة والشجاعة والإقدام.

٨ . والمواظبة والكفاح والاجتهاد أو بذل الجهد.

٩ . والاتجاه نحو الإتقان والكمال والأصالة والأمانة.

(ج) الحب والإنسانية: ويتم التعبير عنها عبر السمات الآتية:

١٠ . التسامح والعطف والتعاطف.

١١ . وأن تحب وتحب من قبل الآخرين.

(د) العدالة: ويتم التعبير عنها عبر السمات الآتية:

١٢ . الديمومة على العمل والواجب والعمل الجماعى والولاء والانتماء.

١٣ . والمساواة والوسطية والاعتدال فى الأقوال والأفعال.

١٤ . والقيادة.

(هـ) السيطرة على النفس: ويتم التعبير عنها بالسمات الآتية:

١٥ . السيطرة على الذات أو الضبط الذاتى.

١٦ . والحذر والتعقل والحصافة.

١٧ . والتواضع والإنسانية فى التعامل.

(أ) الجوانب المعرفية للسلوك الإيجابي:

ومن أمثلتها، تنمية الأمل والسعادة فى الحياة اليومية ولدى المرضى النفسيين، وفى سياق العمل، وعند الممارسة بشكل عام وتقييم الكفاءة المعرفية فى حل المشكلات فى الحياة اليومية، وعند دراسة الإبداع الحقيقى - وليس الإبداع الكامن - سواء فى البحث العلمى أو فى الآداب أو فى الفنون، وتعلم التفاؤل والحكمة، والمحاجة، والفعالية الذاتية المهنية.

(ب) الجوانب المزاجية للسلوك الإيجابي:

ومن أمثلة موضوعاتها الذكاء الشخصى والاجتماعى والوجدانى لدى المرضى والأسوياء، ودراسة دور الانفعالات الإيجابية، والحكمة والأمل فى الوقاية من الإصابة بالمرض النفسى. وكذلك فحص أدوار تقدير الذات وفعالية الذات والسلوك الصحى، والثقة بالنفس وتوكيد الذات، والصلابة النفسية فى نمو الخصال الشخصية الإيجابية، ودورها فى تفعيل نتائج العلاج المعرفى - السلوكى فى علاج الاضطرابات المزاجية.

(ج) العلاقات بين الشخصية:

الكشف عن مكونات المفاهيم التى تجسد العلاقات الاجتماعية وبين الشخصية الحميمة ودورها فى نمو الذات والصحة العامة، كالتفهم والمودة والرحمة والتسامح والتعاطف، وحفظ الأسرار، والعلاقات الاجتماعية والشخصية المأمونة، والأمن بين - الشخصى، والحب الخالى من الزيف، والصدق، والحميمة دون التملك والاستحواذ، وإشاعة مناخ الدعابة والفكاهة

والحس الفكاهى بيننا، والاعتراف بالفضل، ورفض التنكيل بالآخرين، واحترام القيم والفروق العمرية والريادية.

(د) التدين والتفلسف التأملى:

فحص دور القيم الدينية والأخلاقية فى الحفاظ على الذات وتطورها وفعاليتها، والتخلص من الاضطرابات النفسية، ودورها فى وقاية جهاز المناعة وتقويته، ودراسة منظومة العلاقات بين التدين وكيف الحياة وشكر النعمة والرضا والتتعم على بصيرة لدى كل فئات المرض النفسى. والبحث فى أدلة نضج الأحكام الأخلاقية وما يترتب عليها من نتائج، والتدين والكفاءة الاجتماعية، والتدين والسلوك الصحى، والتدين وفعالية الذات فى التخفيف من معاناة المرض النفسى، والتدين والعلاقات الاجتماعية الحميمة وغير الحميمة كالزمانة وحسن الجوار وحسن العشرة فى الطريق، والتدين وإتقان العمل فى أى سياق.

هذه بصفة عامة هى معظم جوانب الشخصية الإنسانية الإيجابية التى يجب دراستها بين علم النفس الإيجابى والممارسة الإكلينيكية. وقد عقدت مجموعة من المؤتمرات السنوية كان الهدف منها - كما ذكر سليجمان - أمرين: الأول يتمثل فى التسارع نحو التقدم بجدية فى دراسة هذا العلم وهذه الموضوعات. ويتمثل الأمر الثانى فى تطوير أفكاره وإنضاجها وتطويرها للتناول العلمى، وسيعقد هذا العام (٢٠٠٦) المؤتمر السادس لعلم النفس الإيجابى، وقد أنشئ معهد الدراسات

حرصت على سرد كل شاردة وواردة حدثت في العمر القصير جداً لهذا العلم الناشئ حتى نبث روح الحماسة والهمة والنشاط لدى الباحثين ليجروا البحوث فيه، ويضعوا المؤلفات والمصنفات، وينشئوا الجمعيات العلمية، وروابط الصداقة له، ويحفزهم الكبار من الرواد في إنشاء جوائز لأحسن بحث قدمه باحث من الشباب في علم النفس الإيجابي، ولأحسن بحث لدى الباحثين الخبراء، ولأحسن رسالة ماجستير في الممارسة الإكلينيكية الإيجابية، ولأحسن رسالة دكتوراه.

أركان التصور أو النموذج النظري لعلم النفس الإيجابي:

Conceptual Model of Positive Psychology.

إن الأركان التي أمكن بلورتها وإخضاعها بكل مكوناتها للدراسة العلمية في علم النفس الإيجابي، هي:

١. الحياة السعيدة السارة The Pleasant life .

٢. والحياة النشطة المثمرة الفعالة الدعوية (الانشغال أو الذويان الإيجابي) The engaged life .

٣. والحياة الإيجابية ذات المعنى The meaningful life .

وفيما يلي عرض مختصر ومبسط لكل ركن أو مجال من مجالات هذا التصور.

نحن نعتقد أن كلمة أو مفهوم «سعيد happy» لا يمكن السيطرة عليه أو تناوله علمياً لأنه مفهوم

الصفية لعلم النفس الإيجابي ووصل بعض العاملين فيه إلى درجة الأستاذ المساعد في هذا التخصص، كما إنه يمنح درجة الدكتوراه في علم النفس الإيجابي، ويستقبل الباحثين الذين يحصلون على إجازات التفرغ العلمي بعد الدكتوراه لإجراء بحوث في علم النفس الإيجابي، وذلك كله منذ خمس سنوات فقط، وأسست جماعة علم النفس الإيجابي الأوروبية ومن أمثلتها، the Eu- ropean Positive Psychology summit وهي قد عقدت لقاءها العلمي الثالث في البرتغال (Duck- worth, Steen and Seligman, 2005, p. 635 وتكونت الجماعة الالكترونية لأصدقاء علم النفس الإيجابي وعنوانها على شبكة المعلومات هو (Friend - of - app @ lists. apa. org)، ولها موقعين شهيرين هما WWW. Positive. psycho- (log; WWW. authentichappiness. org كما صدرت طبقات متخصصة من أعداد دوريات عالم النفس الأمريكي American psychologist والتساؤل النفسي Psychological inquiry، ومجموعة من المراجع والمصنفات أهمها المصنف في علم النفس الإيجابي، ومرجع الازدهار في علم النفس الإيجابي والعيش حياة سعيدة، وعلم نفس القوى النفسية. وأنشئت جوائز ومنح بحوث للباحثين الذين يجرون أفضل الدراسات في علم النفس الإيجابي، أشهرها جائزة تمبلتون Temple- ton في علم النفس الإيجابي، وأنشئت شهادات الزمالة في علم النفس الإيجابي للمبتدئين من الباحثين، والمتقدمين، والخبراء الكبار.

Optimism، والأمل hope، والإخلاص الدينى religion faith. إن الحياة السعيدة (المتعة) هى الحياة التى تعظم شأن الانفعالات الإيجابية، وتقلل من شأن الألم والانفعالات السلبية كالكآبة والحزن والتشاؤم والخَوْر والانهازم النفسى. وتوجه البحوث فى هذا المجال، نظريات المتعة الأخلاقية والحسية (التي ترى أن السلوك الدينى واللذة الحسية والمزاجية والجسمية هى الخير الأوحد والرئيسى فى الحياة) التى تتصل بتحقيق السعادة وتفسيرها hedonic theories of happiness. وهذا ما أشارت إليه الكتابات الفلسفية الحسية (الترابطية).

أما المجال الثانى من هذا التصور فيتمثل فى الذوبان فى حياة نشطة إيجابية دعوية ذات هدف واقعى، ويتضمن القوى النفسية Psychological strengths أو خصال الشخصية الخلوقة وفضائلها والسمات الشخصية الإيجابية والعبقرية والموهبة والقدرات المعرفية. (ومن أمثلتها الشجاعة Valor والاستبسال، والقيادة، والمنة والمعروف والكرم ci-Kindness، والتكامل، والأصالة، والحكمة، والقدرة على أن تحب وتحب). ومن أهم الفروق بين الخصال الشخصية الإيجابية - Strengths of character والمواهب talents. كما أشار إلى ذلك سليجمان وسكيزينتييمهالى - أنها أكثر قابلية للتغيير والمرونة وتوجهها عمليات الإرادة Volition والنزوع بالمقارنة بالمواهب والقدرات العقلية. إن توظيف الإنسان لهذه الخصال والمواهب والقدرات يجعله يحقق «حياة أبدية السعادة eudaimonic» أو ما

مراوغ، ومن ثم فنحن سنخضعها للتناول العلمى فى السياقين السوى والمرضى عبر مظاهرها التى تشيع فى ثلاثة مجالات حياتية، أو تشيع فى ثلاثة أنواع من الحياة يمثل كل نوع منها مجالاً من مجالات علم النفس الإيجابى أو مظهرًا من مظاهر الحياة السعيدة (Seligman, 2002) ونحن لا نعتقد أن هذه الأنواع الثلاثة من السعادة happiness أو من الحياة السعيدة تقتصر دراستها على علم النفس الإيجابى، ولكن يمكن تناولها فى فروع علم النفس الأخرى، ولكننا نعتقد أنها تمثل بداية حقيقية للتحقق من هذا النموذج النظرى وتحقق ألوانًا من الفائدة فى مجال الوقاية والعلاج النفسى للاضطرابات النفسية.

يهتم المجال الأول أو المكون الأول فى الحياة السعيدة بالوجدان أو الانفعالات الإيجابية - Positive emotions، كالحب والعطف والمودة والرحمة فى الماضى والحاضر والمستقبل. ويدور الانفعال الإيجابى لأحداث حياتنا الماضية حول القناعة Contentment، والإخلاص الدينى والرضا - Satisfaction، والصفاء النفسى - Psychological serenity. أما الانفعال الإيجابى فى الحاضر فيدور حول الإنجاز المثمر، واحترام القيم الأخلاقية واللذة والمتع الجسمية Somatic Pleasures (من قبيل اللذة والمتعة المباشرة، وألوان البهجة الراهنة اللحظية)، وكذلك المتع وألوان البهجة المركبة أو السرور المركب Complex pleasures (مثل ألوان السرور التى تحتاج التعلم والتربية). ويتضمن الانفعال الإيجابى حول المستقبل التفاؤل

يُعرف بالحياة الكريمة goodlife، كما سماها بذلك أرسطو Aristotle، ولكن «بسبب غموض هذا الجانب أو هذا المفهوم، ولأن هذه المواهب والخصال الشخصية لها استخدام واسع، ويوظفها الفرد في تحقيق أهدافه، ومن ثم تجعله أشد انغماساً في الحياة، وأكثر انشغالاً بتحقيق أهدافه، وأكثر حيوية ونشاطاً وداًباً، أطلقنا على هذا المكون مفهوم «الحياة النشطة الدءوبة».) (Duckworth, Steen, and Seligman, 2005, p. 635).

أما الجانب أو المجال الثالث في علم النفس الإيجابي، فهو الحياة ذات المعنى التي تحققها لك مؤسسات التطبيع الاجتماعي الإيجابية Positive institutions. درس أدوار هذه المؤسسات تاريخياً، علماء الاجتماع والانتروبولوجيا، وعلماء السياسة، وكالعادة انصب اهتمامهم الأشد على جوانب العجز والضعف فيها. ونقصد بهذه المؤسسات الأسرة، والجيران، والمدرسة، والجامعة، والنادي، والمسجد والكنيسة، وجماعة الأقران والزملاء والأصدقاء، والحي، والمجتمع بأسره وما يشيع فيه من ثقافات محددة. ولذلك ركز هؤلاء الباحثون على دراسة العنصرية والسلالة Racism، والجنس، والجنسية، والجيل.

أما علماء علم النفس الإيجابي فيسألون عن ماهية دور المؤسسات التي تربي في الإنسان الخلق والفضيلة والطبيعة الإنسانية السامية؟ وتمثل إجابتهم في الرقابة الداخلية من الضمير، والرقابة الخارجية من مؤسسات التطبيع الاجتماعي التي

تمثلها الأسر المتماسكة القوية وسلطة القانون وقواعد الدين والتحرير الاجتماعي، وجماعات الشورى والمجتمعات المدنية الديمقراطية التي تحقق العدالة والمساواة والدفاع عن الحرية وحقوق الإنسان. ويرى علماء علم النفس الإيجابي أن الخصال الشخصية الإيجابية والمواهب والعبقرية والانفعالية الإيجابية يتسارع نموها وتطورها، ومن ثم تزداد الإنتاجية والإبداع والابتكار والاختراع إذا ما نشأ الإنسان في ظل هذه المؤسسات الاجتماعية والثقافية. خلاصة القول إن هذه المؤسسات الإيجابية هي مسيرات الحياة السعيدة، وهي التي تجعل الحياة بكل أنواعها، في الماضي والحاضر والمستقبل ذات معنى، وتجعلك أشد حباً وولاء وإخلاصاً لهذه المؤسسات والمجتمعات الإيجابية.

على أية حال، نحن نرى أن كل نوع من هذه الأنواع الثلاثة للحياة - الحياة الكريمة السعيدة، والحياة المنتجة النشطة، والحياة ذات المعنى - عبارة عن سبل ثلاثة متباينة يمكن أن يسلكها الفرد وصولاً إلى السعادة، وكل منها له أصوله ومصادره الفريدة. وإذا كان هذا هو النموذج النظري الذي يجسد مجالات البحث، ولو إلى حين، في علم النفس الإيجابي، فكيف يمكن فحصها وقياسها إجرائياً بحيث يمكن توظيف مفهوم المتعة أو السرور أو السعادة، والانشغال والذويان engagement في الحياة المنتجة المثمرة، والحياة ذات المعنى في مواقف الممارسة العيادية، والوقاية، وكل أنواع التدخلات العلاجية التي تتصل بها؟

قياس الشعور بالمتعم الذاتي

Subjective Well - being

يقصد بالشعور بالمتعم الذاتي، تقييمات evaluatons الفرد المعرفية والوجدانية لحياته التي يحيها ذاتياً، وما إذا كانت حياة كريمة أم كئيبة مكدره. (Diener et, al., 2002, p. 63) ومن ثم فإن القياس يحدد نوعية حياة الفرد وما إذا كانت طبيعية أم مضطربة ومشوشة.

ونود الإشارة منذ البداية إلى أن الباحث الذى ينوى تصميم اختبار أو أية أداة لفحص مفهوم الشعور بالمتعم الذاتي، يجب أن يضع أداة نفسية تراعى جميع مكونات هذا المفهوم، لأن كثيراً من الاختبارات النفسية، وقوائم المراجعة، واستخبارات التقدير والتقرير الذاتى التى راجعناها لا تتضمن هذه المكونات، وهى: وجود الوجدان أو الانفعال الإيجابى، وغياب الانفعال السلبي والحكم المعرفى بالرضا عن الحياة والإنجاز والقناعة بها. وليس كاتب هذه السطور هو الذى توصل إلى هذه النتيجة فقط، ولكن باحثين آخرين قد توصلوا إليها، فقد لاحظ «لوبين Lubin وفان وايتلوك (2004, p. 12) Van Whitlock . مثلاً. أن المقاييس القصيرة المختصرة للرضا عن الحياة life satisfaction والتى يتم توظيفها فى الممارسة الإكلينيكية لا تغطى كل مكونات مفهوم الشعور بالمتعم الذاتى، على الرغم من أنها من أكثر المقاييس شيوعاً، ومن ثم فإن أحكامها التشخيصية قد تكون أضعف صدقاً وثباتاً واستقراراً. وأردفا يقولان أن مرضيهما بعدما

سنجيب عن هذا السؤال فى الفقرات التالية.

الفحوص والقياس والتقدير النفسى

Investigations, Measurement and Psychological Assessment

منذ أن ظهر علم النفس الإيجابى فى عام ١٩٩٨، ويكرس كثير من الباحثين فيه جهودهم لإنتاج اختبارات نفسية وأدوات قياس وتقدير نفسى تتسم بالثبات والاستقرار والصدق. ولا يمكن الادعاء بأن هذه الاختبارات النفسية ووسائل القياس الأخرى وأساليب جمع البيانات هى من اختراع علماء علم النفس الإيجابى فقط، أو أنها لم يكن لها وجود مسبقاً، وإنما هم استطاعوا تكريس الجهود لتطويع هذه الأدوات والاختبارات النفسية ووسائل القياس وجمع البيانات الأخرى، لتتنسق ومجالات الاهتمام لديهم، وهى المجالات التى أشرنا إليها مسبقاً عند عرض تاريخ علم النفس الإيجابى ومجالات الاهتمام فيه. ومن ثم فإننا قد راجعنا أساليب الفحص والقياس والتقدير النفسى التى تشيع فى علم النفس الإيجابى، خاصة ما كان متصلاً منها بعلم النفس الإكلينيكى التشخيصى والعلاجى والممارسة الإكلينيكية بصفة أساسية. (ولمزيد من المعلومات عن هذا الموضوع يمكن للقارئ الكريم مراجعة هذا المقال القيم (Lopez & Snyder, 2004). وفيما يلى عرض للمفاهيم النفسية التى وردت فى النموذج النظرى لعلم النفس الإيجابى السابق عرضه فى الفقرة السابقة وأدوات قياسها:

يجيبون مثلاً عن مقياس الرضا عن الحياة أو بعض قوائم المراجعة Check lists الخاصة بالرضا عن الحياة كمؤشر يعكس الشعور بالسعادة أو بالتنعم الذاتي، يقولون أنهم لم يجيبوا عن بعض البنود أو أجابوا عنها إجابات غير مقنعة لهم، لأنها تذكرهم بكثير من مواقف التنغيص، أو أنهم يريدون العيش حياة سعيدة لكنهم يفقدونها وليس في مقدورهم العثور عليها لأنها بسبب ظروفهم الشخصية وما يعانيه من ضغوط بعيدة المنال، كما إنهم أقرروا أن المقياس وقوائم المراجعة لا تتضمن كثيراً من الأحكام والمشاعر والانفعالات السلبية التي تجتاح نفوسنا. كما أن الدرجات المرتفعة على هذه المقياس قد تعكس إمكانيات واستعدادات لدى المرضى النفسيين يكونون غير ملتفتين إليها ولا يعرفون كيف يوظفونها إذا ما اكتشفوا وجودها لديهم، ومن هنا تأتي أهمية الوقوف على جوانب القوة الإيجابية وجوانب الضعف السلبية عند الفحص في المواقف الإكلينيكية بهذه الأدوات، وحتى يمكن استثمار جوانب القوة للقضاء على جوانب الضعف باستخدام التدريب والتدخلات العلاجية النفسية.

على أية حال، إن أحد أهم الدوافع لتكوين مقياس للشعور بالتنعم الذاتي واستخدامها في الممارسة الإكلينيكية - على الرغم من أوجه القصور والضعف فيها - أنها تكشف لنا عن جوانب القوة وخصال الشخصية الإيجابية وجوانب الضعف التي يمكن تميمتها بالعلاج النفسى مما يخفف معاناة المرضى النفسيين ويمنع انتكاسهم، وينمى

فيهم كثيراً من الخصال الشخصية الإيجابية التي تقيهم من الإصابة بالاضطرابات النفسية.

ويعد مقياس دينر وزملائه ذى البنود الخمسة للرضا عن الحياة Satisfaction With Life Scale من أشهر مقياس الشعور بالتنعم الذاتي (Diener et al., 1985). وكذلك مقياس السعادة -Happi- ness ذى الأربعة بنود (Lyubomirsky & Lepper, 1999). وترتبط هذه المقياس ذات التقرير الذاتى ارتباطاً مرتفعاً فيما بينها (متوسط معامل الارتباط فيما بينها وبين بعضها بعضاً ٠,٨)، كما يرتبط كل منها ارتباطاً مرتفعاً مع كل من تقديرات خبراء السعادة، ومقياس معاينة الخبرات experience sampling measures، وتذكر أحداث الحياة السلبية فى مقابل الإيجابية، وتقارير أفراد العائلة والأصدقاء السعداء، وكما الضحك (عدد مرات الضحك) (Sandvik et al., 1993). ولأن الاكتئاب والشعور بالتنعم الذاتى يرتبطان ارتباطاً عكسياً جزئياً (وليس عكسياً تماماً)، فإننا نوصى - من وجهة النظر المنهجية - بضرورة استخدام مقياسين قصيرين وسريعين كمقياس مركز الدراسات الانتشارية للاكتئاب (Radloff, 1977)، ومقياس الرضا عن الحياة السابق ذكره، لفحص المريض النفسى فى معظم جلساته العلاجية النفسية حتى نعرف هل حالته المزاجية أقرب للاكتئاب منها إلى الشعور بحسن الحال أو بالتنعم، خاصة وأن هذين المقياسين يمكن لأى باحث استخدامهما فى أى مكان على وجه العمورة من دون أخذ تصريح من مؤلفيهما.

متغيرات محددة ثقافياً (Schwarz & Strack, 1999; Diener & Oishi, 2005, Thomas & (Diener, 1990, and Magnus, et al., 1993

قياس القوى النفسية أو الخصال والسمات الشخصية
Strengths of Character:

إن المكون الثانی لنموذج الحياة السعيدة، يكمن في الحياة النشطة الدعوية المثمرة المنتجة، ويتكون من القوى النفسية أو الخصال الشخصية والمواهب، والقدرات والاهتمامات التي يستخدمها الفرد ليتدفق نشاطاً وحيوية وإنجازاً، ومن ثم فنحن بحاجة لقياس الخصال والسمات الإيجابية، والمواهب Talents، والقوى النفسية Psycho-logical strengths. إن مناقشة قياس القدرات والمواهب والاهتمامات قد وردت في موضع آخر (الصبوة، ٢٠٠٥). أما الآن سنركز على قياس القوى النفسية (الخصال الشخصية) والفضائل الأخلاقية. moral. Virtues.

في عام ٢٠٠٤ نشر تصنيف القوى النفسية على يد بيترسون وسليجمان (Peterson & Seligman, 2004) وكانت هذه هي المحاولة الأولى من جانب علماء علم النفس الإيجابي لوضع تصنيف نفسي يحت، يكون مكملاً أو متمماً للدليل التشخيصي والإحصائي الرابع The Diagnostic and Statistical Manual (DSM - IV) الصادر عن جمعية الطب النفسي الأمريكية عام ١٩٩٤.

إنه يتبع طريقة التصنيف الواردة في الدليل الأمريكي التشخيصي والإحصائي الرابع ولكنه حاول تصحيح أوجه الضعف التي وردت فيه (من

ولقد أشارت معظم البحوث العلاجية إلى أن مقاييس التقرير الذاتي السابق ذكرها ملائمة تماماً لتحديد درجة سعادة الفرد في الحياة أو الشعور الذاتي بحسن الحال أو تحديد خبراته الشعورية بالتنعم، ولكنها أشارت كذلك إلى إمكانية تزييف الاستجابة، وتزييف الذاكرة، وحدث بعض الأحكام المزيفة، ومن ثم فإننا نوصي بضرورة استخدام طرق عديدة للفحص ولجمع البيانات، بالإضافة إلى مقاييس التقدير الذاتي، كالمقابلة، والمشاهدة، ومراجعة تاريخ الحالة. ولذا فإن الباحثين في علم النفس الإكلينيكي يستخدمون مقاييس التقدير الذاتي، والمقابلة للحالة وللآخرين من أفراد عائلته وأصدقائه، والسجلات اليومية للمشاهدة العيادية، والمقابلات المقننة، وربما تاريخ الحالة السعيد أو البائس، كأساليب مكملة، على أساس أن هذه الوسائل إذا اتفقت في تقديم حكم محدد بالسعادة أو بالشقاء فيمكن أن تبني عليها خطط التدخل والعكس صحيح.

وعلى الرغم من أن التقارير الاسترجاعية الذاتية للشعور بالتنعم تكشف - بشكل عام - عن الطريقة التي يقيم بها الفرد حياته، فإنها لا تكشف عن العمليات التي يعتمد عليها في تحديد هذه الأحكام العامة بالسعادة أم بالشقاء. وأظهرت بحوث عديدة أنه على الرغم من ثبات واستقرار الشعور الذاتي بالتنعم ثباتاً واستقراراً معتدلاً عبر الزمن، فإنها تتأثر عند إصدارها بالحالة المزاجية، وبتكافؤ المعلومات المضمرة - Valence of aient in-formation، واعتقادات الفرد حول السعادة، وكلها

قبل تصنيف الاضطرابات والأمراض النفسية في شكل هويات أو فئات تشخيصية مستقلة ومنفصلة ومتباينة، وفي شكل فئات أكثر منها أبعاداً أو متصلات Categories not Continua، ومن ثم فإن هذا التصنيف لا يلتفت إلى دور الثقافة والمتغيرات الموقفية في تشكيل الاضطرابات النفسية ولا في تشكيل القوى النفسية أو الخصال الشخصية. ومن أهم أوجه الضعف في هذا التصنيف ضعف صدق التشخيصات الفرعية النوعية أو العامة).

قام بترسون وسليجمان بوضع تصنيف للقوى والفضائل الأخلاقية والخصال الشخصية، أوردها في مواضع مسبقة من هذا الفصل (راجع الفقرة التاريخية وموضوعات علم النفس الإيجابي وفقاً لهذا التصنيف)، يحكمه عشرة معايير 10 criteria نتج عنها في المستوى الأول من التصنيف ستة قوى نفسية كبرى، وينتج عنها في المستوى الثاني أربع وعشرون قوة أو خصلة شخصية وأخلاقية، تم العثور عليها جميعاً من قراءة كل الإرهاصات والإسهامات العلمية التاريخية سواء جاءت من الأديان أو من الفلسفة أو من علم النفس بصفة عامة وعلم النفس الوجودي بصفة خاصة. ومن ثم فإن سليجمان يرى أن هذه المحكات العشرة التي حكمت هذا التصنيف ليست ضرورية لوضعه فحسب، ولكنها ضرورية كذلك لبيان دور الثقافة والسياق الاجتماعي بالإضافة إلى دور الوراثة في تشكيل ملايين الخصال الشخصية التي ينظر إليها على أنها أبعاد أو متصلات ذات طرف واحد أو ذات طرفين متضادين وليست فئات منفصلة.

وعند القياس نبدأ دائماً من الجانب الإيجابي للفضيلة أو للخصلة الشخصية الأخلاقية، ولا يعني وجود الجانب الإيجابي لأية خصلة غياب الجانب السلبي، ولا يعني وجوده وجود فوائده بالضرورة لتدخل عوامل موقفية أخرى، ووجود أية خصلة إيجابية لدى فرد ما لا يعني غيابها لدى الأفراد الآخرين، وإنما هي توجد بجانبها الإيجابي والسلبي بدرجات متفاوتة لدى الجميع (نظريات الأبعاد في تصنيف الخصال الشخصية والاضطرابات النفسية). ما نعنيه أن كل خصلة لها جانب إيجابي وآخر سلبي، وأنها متضمنة داخل كل متكامل اسمه الشخصية الإنسانية، تتغير بتغير مواقفها، ويختلف أداؤها وما تتركه من آثار إيجابية أو سلبية باختلاف السياق والمواقف في الحياة اليومية.

إن التصنيف السابق للقوى النفسية الست وهي الحكمة والمعرفة، والشجاعة، والحب، والعدالة، وضبط النفس أو السيطرة عليها، والسمو، وما انبثق عنها من فضائل وخصال شخصية إيجابية (وعددتها كما سبق بيان ذلك أربع وعشرين خصلة)، يمكن تمييزه عن المحاولات السابقة لتصنيف الأخلاق الحميدة أو الشخصية الإيجابية باهتمامها المتأني Simultaneous concern بالتقدير والقياس النفسى لها. على أية حال، تم وضع قائمتين من البنود وفقاً للتقرير الذاتى وهما قيم القوى النفسية الراهنة: The Values in Action Inventory of Strengths وقائمة القيم الراهنة للشباب: The Values in Action for

يمكن أن تستخدم كأدوات تشخيصية مكملة لأدوات التشخيص ذات التقدير الذاتي التي تكشف عن بعض جوانب الضعف والانحراف (Peterson & Seligman, 2004)، ويكون الهدف من استخدامها الكشف عن القوى النفسية أو الخصال الشخصية الإيجابية لدى كل من المريض والمعالج النفسي، لأن هذه الخصال الإيجابية هي التي يمكن أن نضع على أساسها خطط العلاج النفسي وتطوير إمكانات المريض النفسي (Saleebey, 2003, 1992, Seligman & Peterson, 1992). وقد افترض بترسون وسليجمان (٢٠٠٤) أن الأمراض النفسية «real psychopathologies» هي الأمراض التي يختفى لدى أصحابها أو المرضى بها كافة القوى النفسية أو الخصال الشخصية الإيجابية، وليس مجموعات الزمالات المرضية من قبيل الاكتئاب وسوء تعاطى المخدرات. وهذا افتراض - من وجهة نظرنا - إذا صح علمياً سيقبل كل أسس علم النفس المرضى والعلاجات النفسية بكافة مذاهبها رأساً على عقب، وعلينا أن نبحث ونترقب ما ستكشف عنه السنوات المقبلة. ونوصي بضرورة نقل وترجمة القائمتين السابقتين إلى البيئة العربية واستخدامهما لأهداف تشخيصية وإكلينيكية وعلاجية.

قياس الانشغال وتدفق النشاط في الحياة
المنتجة Measuring Engagement and Flow
يتكون مكون الانشغال في الحياة النشطة The engaged life من كافة القدرات والمواهب (القوى النفسية) التي يستخدمها الفرد لمواجهة التحديات

young people، وقد تم مراجعتها وتقنينها على عينات ضخمة من كل أنحاء العالم (٢٠٠٠، ٢٠٠٠ فرد) ومن الناطقين فقط بالإنجليزية، أجابوا عن بنودها باستخدام شبكة المعلومات (WWW, authentic happiness. Org). وأسفرت النتائج عن معاملات ثبات معقولة لجميع المقاييس الفرعية لكل قائمة منها لا تقل عن ٠,٧ (بطريقة ألفا كرونباخ)، وكذلك باستخدام طريقة إعادة الاختبار، لم تقل معاملات الثبات عبر الزمن (أربعة شهور) عن ٠,٧ لأى مقياس من المقاييس الفرعية للقائمتين، ولمزيد من المعلومات عن الثبات والصدق لهاتين القائمتين، يمكن الرجوع لهذه المصادر (Duckworth, Steen and Seligman, 2005; Park & Peterson et al., 2005)، ولقد تم ترجمة القائمة الأولى وتعديلها بما يتفق وكل سياق ثقافي ترجمت إليه، في كل من الصين واليابان، وألمانيا، والهند، والنرويج، وأسبانيا. كما حسبت لها معاملات ثبات جديدة، وحسبت معاملات الصدق بينها وبين مقابلات مقننة، واستخبارات تقيس هذه الخصال الشخصية الإيجابية (Duckworth, Steen, and Seligman, 2005, p. 638).

ويرى دوكوورث وستين وسليجمان (2005, p. 638) أنه على الرغم من أن هاتين القائمتين لم تستخدماً بكثافة كأدوات تشخيصية لدى مختلف فئات المرضى النفسيين، فإنه من السهل استخدامها لتحقيق هذا الهدف، لتحقيق بعض أهداف الممارسة الإكلينيكية من منظور علم النفس الإيجابي. ويرى باحثون آخرون أن هاتين القائمتين

وعلى الرغم من أن المعالجين النفسيين لديهم خبرة شديدة في قياس وتقييم حالات مزاجية ونفسية سلبية بهدف تشخيصها، من قبيل السأم boredom، والقلق، والتبلى Apathy، فإن مفهوم التدفق كمكون إيجابي في الشخصية لم يكتشف تمامًا، ولم توضع له أية اختبارات نفسية لقياسه وكشف النقب عن دوره الإيجابي في العملية العلاجية حتى اليوم (Duckworth, Steen & Se- ligman, 2005, p. 639) في البيئة المصرية والعربية.

حاول علماء علم النفس الإيجابي وضع مجموعة طرق لقياس التدفق تعتمد كلها على التقرير الذاتي، أهمها المقابلات نصف المقتنة Semistructured interviews، والاستخبارات وطريقة تحديد أو معاينة الخبرة The experience Sampling Method (ESM). وتمثل المقابلة نصف المقتنة «منحى الاختيار approach of choice» في الدراسات التي تتجه نحو الوصف الثرى للخبرة، والوصف المتكامل لها (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, p. 9)، ومقاييس الورقة والقلم (ومنها استخبار التدفق الذى وضعه سكيزنتمهاى، ١٩٨٨)، ومقياس التدفق (Mayers, 1978) الذى يكون أكثر ملاءمة عندما يكون الهدف من القياس ليس تحديد مفهوم التدفق، وإنما تحديد بُعد تدفق الخبرات والفروق فى حدوثها وحدتها عبر مختلف السياقات والأفراد (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, p. 93).

التي تواجهه فى الحياة. إن الانشغال بالإنجاز وتدفق هذه المواهب نشاطًا وانتاجًا، يعد المكافأة المعتادة لمن يوظفها فى حياته، والقوى الآن على مستوى الأفراد أو المجموعات أو حتى الدول هو من يطور قدراته ومواهبه ليصبح الأقوى والأبرز علميًا وأخلاقيًا وتطبيقيًا. إن الانشغال الشديد بالحياة المنتجة التي تتدفق إنجازاتها لا يمكن أن يتولد عنها السرور والمتعة والإحساس باللذة الجسمية، ولكنها بالضرورة يتولد عنها الشعور بالرضا والسعادة وتحقيق الذات، وإشباع الذات، وتحقيق السمو وضبط النفس. ويرى سكيزنتمهاى Csikszentmihalyi (١٩٩٠) أن تدفق نشاط القدرات والمواهب ما هو إلا الخبرة المرتبطة بما تنتجه هذه القدرات والمواهب بما يجعل الفرد قادرًا على مواجهة كل التحديات عمليًا.

إن مفهوم التدفق FLOW أو الفمر أو الإنتاج لم تكتشف أبعاده ولا مظاهره ومكوناته من قبل منظور علم النفس عمومًا وعلم النفس الإيجابي بصفة خاصة. ويرى علماء علم النفس الإيجابي أن التدفق أو حالة تورط القدرة أو الموهبة فيما تنتجه هي حالة أشبه ما تكون بالحدس الذى يبدو وكأنه مجرد من الفكر والمشاعر، إنه حالة لا يمكن وصفها إلا وكأن الوقت قد توقف من شدة تركيز الفرد فيما هو متورط فيه من إنجازات، هو حالة ينسحب فيها الفرد من كل الوجود ليتم التركيز على المهمة التي ينجزها حتى لو كانت مجرد فكرة يريد السيطرة عليها.

التلفاز، ولكنها يجب أن تهتم بالنشاطات المتحددة الإيجابية مثل النشاطات التي تحتاج إلى التحدي والابتكار والاكتشاف والإبداع، والأعمال التطوعية التي يجب إنجازها خارج المنزل وبعد عام من التدريب، اختفت أعراض الرهاب من الأماكن الفسيحة، وأوقفت العلاج الطبي، وتم متابعتها على مدى عام آخر ولم يحدث أية انتكاسات لها، بل وتحسّن إنجازها في الأعمال التطوعية وأصبحت حياتها منتجة ومثمرة.

Measuring meaning قياس المعنى

إن المكون الثالث للحياة السعيدة هو أن يكون لحياتنا معنى إيجابياً. ويتكون هذا الجانب من التعلق attachment بأهداف - غير الذات بكل معانيها - تجعل للحياة معنى، ومن العمل على تحقيق هذه الأهداف مادامت إيجابية. إن الحياة ذات المعنى The meaningful life تعنى اهتماماً بأمور جادة وإيجابية خارج حدود الذات (Duckworth, Steen, & Seligman, 2005, p. 636) وأشار بوميستر Baumeister وفوز Vohs (٢٠٠٢) إلى أن هناك شيئاً ما نختاره ونتعلق به ويكون هو شاغلنا الشاغل مادام إيجابياً لنا وللآخرين، وهذا الشيء هو الذي يهب الحياة معناها. فبعضنا قد يجد المعنى في ارتباطه بأسرته أو أصدقائه، أو في تعلقه بالمساجد والتدين، أو بالكنايس أو بالمعابد، وآخرون قد يجدون معنى لحياتهم بل المعنى الأعظم في العمل الجاد، أو في أداء مهنة خطيرة للفرد وللمجتمع

أما طريقة معاينة الخبرة، فتعد من أوسع الطرق إنتشاراً في قياس مفهوم التدفق، وهذه الطريقة لا تعتمد فقط على التقييم الاسترجاعي retrospective evaluation (Csikszentmihalyi & Larson, 1987)، إذ يطلب من المستجيب تحديد فترة زمنية من فترات حياته مليئة بالخبرات السارة أو المكدره ويحدد أبرز الخبرات التي أثرت في شخصيته تأثيراً سلبياً إيجابياً، أو يطلب منه أن يحدد فترة من عمره مليئة بالخبرات ثم في ضوءها يجيب عن بنود الاستخبار بحيث يصف اللحظة التي أثرت فيها هذه الخبرة عليه. وتفترض طريقة معاينة الخبرة ونظرية التدفق، بشكل عام، أن منحى الرواية novel approach وتطويره في جلسات العلاج النفسى يمكن الاستفادة منه اعتماداً على رواية المريض النفسى لأحداث وخبرات إيجابية تعد نماذج يمكن الاقتداء بها في حياته اليومية وفي كل الخبرات التي تواجهه في الحياة. وربما تكشف طريقة معاينة الخبرات لكل من المعالجين والمرضى النفسيين عن النشاطات الإيجابية التي يمكن توظيفها لإحراز مزيد من التحسن والشفاء، ومن ثم فإنها داخلياً تعد نوعاً من المكافأة. وما يؤيد ذلك حالة السيدة الإيطالية الشابة التي عانت بشكل مزمن من رهاب الأماكن الفسيحة. وتم فحصها بطريقة معاينة الخبرات الشخصية وباستخبار التدفق. وتم تدريب هذه الشابة المريضة على إدارة الوقت بحيث لا تهتم فقط بالأعمال اليومية الروتينية، كالارتباطات المنزلية، والنشاطات السارة السلبية، كمشاهدة

كصناعة العلم، والتطبيق العملي له وهكذا دواليك. والفرد قد لا يبحث عن معنى لحياته من مصدر واحد، بل من مصادر متعددة تمثلها الأدوار التي يقوم بها يومياً وتحقق له الرضا عما يقول ويفعل لنفسه وللآخرين.

من هذا المنطلق، فإن بعض المنظرين في علم النفس الإيجابي يرون أن أبرز أسباب الاضطرابات النفسية والمزاجية، كالاكتئاب وتعاطى المخدرات تكمن في اضطراب معنى الحياة أو خلو الحياة النفسية من المعنى لدى من يصابون بهذه الاضطرابات النفسية، والانحرافات والشذوذ السلبي. وللأسف فإن المعالجين النفسيين الذين لا يتبنون نظريات علم النفس الإنساني والنظريات الوجودية، لا يركزون على دور المعنى في العلاج النفسي ولا في التحسن أو الشفاء، ولا يتدربون على كيفية فحص الحياة ذات المعنى، ولا على كيفية تقدير وقياس هذا المفهوم.

ولأن البحث عن المعنى في الحياة وفي الوجود أمر فردي وذاتي Idiosyncratic بالدرجة الأولى، فإن طرق قياس مفهوم الحياة ذات المعنى عبارة عن استخبارات مفتوحة النهاية أو مقابلات غير مقننة غالباً، وهي مقابلات استخدمها كثير من الباحثين لأنها تسمح لهم بالكشف عن كثير من الموضوعات المهمة في حياة المرضى النفسيين (Davis et al., 1998; Gardner et al., 2001) وطوّروا ماك آدمز وزملاؤه (MCA dams et al., 2001) مقابلة مفتوحة تستغرق ساعتين للإجابة عن بنودها، يُترك فيها المريض ليتحدث عن حياته

وما فيها من معانٍ كما يشاء، ويتأملها ويضع لنا العظات والعبر والمعاني التي يمكنه الخروج بها سواء أكانت عظات ومعاني إيجابية أم سلبية، وبكل ما فيها من أحداث وقعت في كل فترات حياته، الطفولة والصبا والمراهقة والشباب المبكر والشباب والرشد وكبر السن.

أما الفئة الثانية من مقاييس معنى الحياة فتقوم على المسودات المكتوبة Written narratives أو تدوين المذكرات التي تدور في الغالب حول أحداث بعينها لها دلالة في حياة كل منا، أو تدور حول حدث عدل مجرى الحياة، أو غير سلوك كل منا بشكل مغاير تماماً، أو يدور حول فترة من فترات الكفاح وبذل الجهد والنشاط المكثف الدؤوب وما تحقق من إنجازات (Baur & MCA dams, 2004; Pennebaker, 1988). وعلى الرغم من الأهمية المتصورة للأدلة العلمية للفوائد النفسية والجسمية لتدوين المذكرات حول الصدمات وفترات الكفاح في الحياة (Esterling et al., 1999, Smyth, 1998, 1999)، فإن هذه الأدلة العلمية لم نجد لها وجود في الممارسة الإكلينيكية إلا في الوقت الراهن، ولا يوجد إلا بدايات لتراكم هذه الأدلة (Burton & King, 2004). وتميل البحوث العلاجية التي تستخدم تدوين المذكرات أو المسودات المكتوبة إلى أن تكون موضوعية وغير متحيزة، وتعد وسيلة من وسائل التدخل العلاجي النفسي (شبيهة بالتفريغ الانفعالي) أكثر منها وسيلة من وسائل الفحص والتشخيص (Niederhoffer & Pennebaker, 2002).

حول حياته ذات المعنى، وإذا لم تكن ذات معنى، فكيف يمكن أن تصبح من وجهة نظره ذات معنى. أما الثانى فهو اختبار التوجهات نحو السعادة The Orientation to happiness questionnaire الذى وضعه بترسون Peterson وزملاؤه عام ٢٠٠٥، وهنا يطلب من المستجيبين أن يتحدثوا عن ثلاثة طرق مختلفة للسعادة، هى السرور، والحياة المثمرة النشطة، والمعنى.

على أية حال إننا نوصى الباحثين فى هذا المجال باستخدام مقياسين من مقياس التقرير الذاتى، ليكشفان عن العمليات العقلية التى تقوم بصياغة المعنى بالمقارنة بتركيزها على الهدف من الوصول إلى معنى محدد، هما: اختبار الهدف من الحياة ذى العشرين بندا 20 - item Purpose of life test (Crumbaugh & Mahalick, 1969) وهو اختبار أحادى البعد يكشف عن أحكام المستجيب

المراجع العربية والأجنبية

- منشورات مكتب التربية العربي لدول الخليج.
٣ - حسين محمد عبد الهادى (٢٠٠٦): الذكاءات المتعددة وتنمية الموهبة. القاهرة: دار الأفق للنشر والتوزيع.
4 - Albee, G. W. (1982).

- ١ - السيدة عزيزة (١٩٨٥): الأبعاد الذاتية فى نظريات الشخصية (دراسة حالة لنظرية كارل روجرز). القاهرة: دار الكتب الجامعية.
٢ - جاردر، هوارد (٢٠٠٤): أطر العقل: نظريات الذكاءات المتعددة. ترجمة: محمد بلال الجيوسى. الرياض:

