



دار المنظومة

DAR ALMANDUMAH

الرواد في قواعد المعلومات العربية

العنوان:	علم النفس الإيجابي: تناول مفاهيمي
المصدر:	مجلة علوم الإنسان والمجتمع
الناشر:	جامعة محمد خيضر بسكرة - كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
المؤلف الرئيسي:	مصمودي، زين الدين
مؤلفين آخرين:	باشا، فاتن(م. مشارك)
المجلد/العدد:	ع19
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2016
الشهر:	جوان
الصفحات:	303 - 324
رقم MD:	965410
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	HumanIndex, EduSearch
مواضيع:	علم النفس الصحي، الصحة النفسية، السعادة الإنفعالية، الاضطرابات النفسية
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/965410

© 2021 دار المنظومة. جميع الحقوق محفوظة.
هذه المادة متاحة بناء على الإتفاق الموقع مع أصحاب حقوق النشر، علما أن جميع حقوق النشر محفوظة.
يمكنك تحميل أو طباعة هذه المادة للاستخدام الشخصي فقط، ويمنع النسخ أو التحويل أو النشر عبر أي
وسيلة (مثل مواقع الانترنت أو البريد الإلكتروني) دون تصريح خطي من أصحاب حقوق النشر أو دار المنظومة.

علم النفس الايجابي: تناول مفاهيمي

الأستاذ الدكتور: زين الدين مصمودي، جامعة أم البواقي، الجزائر

الأستاذة: فاتن باشا، جامعة أم البواقي، الجزائر

الملخص:

يسعى علم النفس الايجابي من أجل تجويد الحياة النفسية من خلال الاهتمام بالمستوى الذاتي للفرد، والذي يرتبط بالخبرة التي لها قيمة مثل السعادة والرضا والارتياح، وهي قيم تتعلق بالزمن الماضي للفرد، كما يرتبط بالخبرة الذاتية والسعادة الانفعالية الحالية المرتبطة بالزمن الحاضر الذي يعيشه الفرد، إضافة إلى ارتباطه المتكامل بكل من بُعدي الأمل والتفاؤل بما يتعلق بزمن المستقبل.

Abstract :

Positive psychology aims to improve the psychological life taking care personally of the individual that is linked to an experience that has a value such as happiness and contentment and satisfaction. Which are past-related values of the individual, and linked to personal experience and emotional happiness associated with this experienced by the person and its integrated relationship to the hope and optimism about the future.

لقد بدأ المجال الطبي منذ عقد من الزمن بتحويل الاهتمام والانتباه من العلاج إلى الوقاية من المرض، هذا الاتجاه الذي آل حالياً إلى الاهتمام بكيفية الصحة والمحافظة عليها كاستباق زمني لتفادي الاصابة بالأمراض وهو ما يعطي الفرد فرصة للعيش الأفضل.

ونتيجة لذلك بدأ كل من علم النفس الصحي في مواكبة المنحى الذي اتخذته المجال الطبي لمعرفة الوقاية من الأمراض والتوجه بدلا من علاجها فقط إلى تحسين الصحة النفسية للفرد؛ كما اتجه رواد علم النفس الايجابي نفس المنحى للخروج من قوقعة الايديولوجية المرضية واستباقها بأيديولوجية ايجابية لتحسين الصحة وللحصول على مستوى أعلى من الرفاهية والعيش الطيب للفرد، وذلك بتنمية جلّ جوانبه الشخصية وتنمية نقاط القوة لديه.

وبشكل أكثر دقة، وفي منتصف القرن العشرين وبعد الحرب العالمية الثانية وما تبعها من ويلات وتدهور أردى الفرد في كلّ جوانب حياته إلى الحضيض (خاصة بالمناطق التي شهدتها الحرب)، ظهر العالم ميهالي (Mihaly Csikszentmihalyi) لينادي بأن أوروبا أصبحت تحتاج وبقوة إلى علم نفس آخر، علم نفس شمولي إيجابي، ومن هنا ظهرت بداية فكرة أن علم النفس لا ينشغل فقط بدراسة المشكلات والمعوقات ولكن أيضا بالجوانب المثالية للشخصية والمجتمع ويسعى لتطويرها وتنميتها، فالتدخل النفسي كعامل مؤثر في المجال النفسي لم يصبح فقط بغرض الاصلاح والعلاج ولكنه أيضا لتربية وتطوير ما جديد في الشخصية ولذلك لتجنب المشكلات المستقبلية⁽¹⁾.

لتأتي بعد ذلك المرحلة التأسيسية لهذا العلم، وذلك طبقاً لكل من ميهالي وسيلجمان (Seligman & Csikszentmihalyi, 1999) وذلك عندما تم وضع أهدافه ومجالاته بغية اظهار أهميته، حيث قاما بسرد الأهداف الثلاثة الأساسية لعلم النفس قبل الحرب العالمية الثانية وهم:

✓ يهدف لمعالجة المرض.

✓ يهدف لجعل حياة الشعوب أكثر تفتحاً.

✓ يهدف لتشجيع المواهب والعباقرة على الابداع.

وقد أشار العالمان أن هذه الأهداف بدأت تختلف شيئاً فشيئاً كنتيجة للحرب العالمية الثانية، حيث اقتصرنا فقط على الهدف الأول وهو "معالجة المرض".

ومن ثم فقد بدأت الشرارة الأولى لعلم النفس الايجابي بتولي مارتن سيلجمان (Martin Seligman) لرئاسة الجمعية الأمريكية لعلم النفس عام 1999؛ فبالرغم من وجود دراسات عديدة وأيضاً مراجع علمية في المجال النفسي الايجابي، إلا أنه تم اعتماده علمياً مع ولايته، ففي جانفي عام 2000 تم إصدار عدد خاص بعلم النفس الايجابي في مجلة الأخصائي النفسي الأمريكية (American Psychologist) والتي تناولت الدراسات لموضوعات مثل السعادة، الرفاهية وصلاح الأحوال، الخبرة المثلى، التنمية المجتمعية⁽²⁾.

أما اليوم فقد أصبح علم النفس الايجابي ومجالات تطبيقه واحداً من أهم مؤشرات التنمية للفرد، حيث يصدر تقرير جودة الحياة في جانفي من كل عام عن مجلة أنترناشيونال ليفنج الأمريكية ويرتب 194 بلداً وفقاً لأفضلية العيش فيها، حيث لا يختلف عن الاتجاه العام للتقارير الأخرى (مثل تقرير التنمية البشرية وتقرير التنافسية العالمي..). من حيث حالة الرضا عن النتائج التي تم التوصل إليها، ففي التقرير العالمي الذي صدر في جانفي 2010 جاءت فرنسا في المرتبة الأولى للعام الخامس على التوالي، تلتها استراليا والبلدان التي كونت قائمة العشر الأوّل وهي على الترتيب: سويسرا وألمانيا ونيوزيلندا ولوكسمبورج والولايات المتحدة وبلجيكا وكندا وإيطاليا، أما البلدان العربية فكان أفضلها تونس التي احتلت المرتبة 83 عالمياً، ثم الأردن الذي جاء في المرتبة 104، ثم الكويت 106، ثم لبنان 113، والمغرب 116، والبحرين 119، ثم سوريا 124، وجزر القمر 126، وقطر 128، ومصر 135، والإمارات 141، والجزائر 146، وليبيا 157.

وعمان 168، والسعودية 169، والعراق 170، وموريتانيا 173، وجيبوتي 188، والسودان 192، واليمن 193، والصومال 194.

ويقوم تقرير جودة الحياة على تسعة معايير، هي: كلفة المعيشة، الثقافة والترفيه، الاقتصاد، البيئة، الحرية، الصحة، البنية الأساسية، الأمن والسلامة، المناخ⁽³⁾.

مما يجعل مجال علم النفس الايجابي وتجويد الحياة للفرد موضوعاً استراتيجياً ليس فقط على مستوى الحياة النفسية للأفراد ولكن أيضاً على مستوى الحكومات وسياسات الدول، كغاية يُرجى تحقيقها ووسيلة يُسعى إلى استثمارها فرداً ودولةً.

وفي ضوء ما سبق جاءت دراستنا هذه من أجل إثراء الأهداف مثل:

- المشاركة في تقديم التأسيس النظري لعلم النفس الايجابي ومستويات الايجابية المختلفة للحياة النفسية للفرد.
- استخلاص أحدث ما توصل غلى البنية المعرفية في الموضوعات المختلفة بعلم النفس الايجابي، من خلال تقديم الأبعاد والمستويات التي اعتمدها والتي تفتح باب التطبيق مستقبلاً في المجال العيادي أو التربوي أو المدرسي أو الرياضي لهذه البنى العلمية.

ما جعل صياغة بنيتها العلمية تتأى في التقسيم الموالي، بغية احاطة متغيراتها بما يلزم من المعلومات والمفاهيم:

أولاً- جودة الحياة: وقد تم تقديم مفهوم تقريبي لجودة الحياة بسبب ما يتعرض له مع تداخل مع عدة مصطلحات سيكولوجية متقاربة منه، وهو ما جعلنا نورد في متن الدراسة مجموعة من النقاط الموضحة لما يعدّ صعوبة صياغية لمفهوم جودة الحياة، هذا إلى جانب أهم أبعادها.

ثانياً: ماهية الايجابية: وتم توضيح كل من مفهوم الايجابية وأهم ما ورد من تعاريف لها، كما تم تقديم مستوياتها الثلاث التي تحقق للفرد حياة نفسية متوازنة.

ثالثاً: متطلبات تحقيق علم النفس الايجابي: وانطلقت دراسة هذا الجزء البحثي بتحديد أهم مفاهيم علم النفس الايجابي ومن ثم الوقوف على أهم خصائصه المكونة له، وختاماً تحديد أهم متطلبات علم النفس الايجابي لتحسين جودة حياة الفرد كتنمية مهاراته الحياتية إلى جانب توفير الارشاد الحياتي له من طرف شخص محترف.

أولاً: جودة الحياة

1- صعوبات تحديد مفهوم جودة الحياة:

تشير الأدبيات النفسية إلى صعوبة صياغة تعريف محدد لجودة الحياة، فعلى الرغم من شيوع استخدامه إلا أنه لا يزال غير واضح ويتسم بالغموض، كما يعد تعريف جودة الحياة من المهام الصعبة لعدة اعتبارات لخصها⁽⁴⁾ فيما يلي:

- 1- أن مفهوم جودة الحياة يتغير بتغير الزمان وبتغير حالة الفرد النفسية والمرحلة العمرية التي يمر بها، فالسعادة تحمل معاني متعددة للفرد نفسه في المواقف المختلفة، فالمرضى يرى السعادة في الصحة، والفقير يرى السعادة في المال، وهكذا تتغير المفاهيم مع تغير الظروف المحيطة بالفرد.
- 2- ويذكر العادلي (2006) أن مفهوم جودة الحياة يعد مفهوماً نسبياً يختلف من شخص لآخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية، استناداً إلى المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقييم الحياة ومتطلباتها، والتي غالباً ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة، مثل: القدرة على التفكير، واتخاذ القرارات، والقدرة على التحكم وإدارة الظروف المحيطة، والصحة الجسمية والنفسية والظروف الاقتصادية والاجتماعية، والمعتقدات الدينية، والقيم الثقافية والحضارية، التي يحدد من خلالها الأفراد الأشياء المهمة والأكثر أهمية، والتي تحقق سعادته في الحياة.

3- أن مفهوم جودة الحياة تحدده بعض المتغيرات الثقافية، مما يجعل هناك فروقاً في التعريف بين الثقافات المتعددة، حيث يشير ليتمان (Leitman) إلى أن تعريف هذا المفهوم هو بمثابة مهمة صعبة، حيث أنه يتحدد إلى مدى كبير بالمتغيرات الثقافية، ولذلك، فإن المجتمعات المختلفة تعرف جودة الحياة بطرق مختلفة، ولا يوجد تعريف نموذجي ومنتفق عليه في جميع الثقافات أو الباحثين. ويشير كل من تيلور ورسينو (Taylor & Racino, 1991) بأن الفلاسفة ومن خلال العقود المتعاقبة، قد فشلوا في الاتفاق على مفهوم واضح ومحدد لجودة الحياة.

4- أن مفهوم جودة الحياة لا يقتصر على نفي المرض أو الخلو من الأمراض فقط ولكنه يمتد إلى الجوانب الايجابية، فقد اعتبرت بعض الدراسات جودة الحياة نتاجاً للصحة النفسية، وأكدت على تحسين جودة الحياة كهدف واضح لبرامج الصحة النفسية، وأحد المحركات المهمة للحكم على مدى نجاح هذه البرامج، واعتبار تعريف منظمة الصحة العالمية (WHO) للصحة النفسية، بأنها ليست مجرد الخلو من الأمراض، ولكنه حالة أكثر من إيجابية تبدو في الصلاحية الجسمية والانفعالية والاجتماعية أساساً لتفسير جودة الحياة.

5- يرى كل من بارى وكروسبي (Barry & Crosby, 1993) بأنه لا يوجد نظرية محددة لجودة الحياة ينطلق منها تعريف معين، وأن معظم الدراسات ينقصها المنهج الواضح في قياس هذا المفهوم.

6- تؤكد ساندرز وآخرون (Sanders, et al, 1998) أن جودة الحياة أصبحت هدفاً للعديد من الأبحاث في المجال الإكلينيكي، إلا أن هذا المصطلح يستخدم بشكل غامض ومبهم، وأن بعض التعريفات لا تتبع تعريفاً محدداً واضحاً، وربما يعود ذلك إلى الطبيعة الواسعة للمفهوم والتي تتضمن الوظائف الجسمية القادرة على إنجاز أنشطة الحياة اليومية، مثل العناية بالنفس والتجول، والوظائف النفسية (الانفعالات،

الإدراك) والوظائف الاجتماعية (العلاقات مع الآخرين، المشاركة في الأنشطة الاجتماعية) وإدراك الحالة الصحية والألم، والرضا عن الحياة بصفة عامة.

2- تعريف جودة الحياة:

❖ الجودة لغة: من الفعل جود، الجيد: نقيض الرديء، والجمع: جياذ، وجياذات هي جمع الجمع، وجاد الشيء جودةً، وجوده: أي صار جيداً، وقد جاد جودةً وأجاد: أتى بالجيد من القول أو الفعل⁽⁵⁾.

❖ جودة الحياة اصطلاحاً: فقد تعددت التعاريف في شرحها ومحاولة الاحاطة بمضمونها وخصائصها، وهو ما تم التنويه إليه في مطلب "صعوبات تحديد مفهوم جودة الحياة" في المبحث السابق، وقد تمت الإشارة إلى أسباب ذلك بما يشرح ويفسّر هاته الصعوبة وكيفية التعامل معها بحثياً وأكاديمياً.

إلا أن هاته الصعوبات لم تحل بطبيعة الحال دونما إدراج التعاريف العلمية التي تخدم متغير الدراسة ضمن الشروط العلمية المتاحة لذلك، ولعل من بين تلك التعاريف التي تسمح بهذا هو ما سنورده فيما يلي:

عرف بالات (Blatt,1987) مفهوم جودة الحياة بأنه ذلك المفهوم الجزئي والذي يعكس الطبيعة الفردية للإنسان؛ أما ليمان (Lehman.1988) فيعرفها بأنها: الإحساس بالرفاهية والرضا التي يشعر بها الفرد في ظل ظروفه الحالية⁽⁶⁾.

ويشير عزب (2003، ص 601) إلى أن جودة الحياة تعتبر مثلاً أعلى يصبو إليه كل فرد على أمل أن يحققه بشكل أو بآخر ولكن لا ينجح في استكمال مكوناته أحد، فالكل يمكن أن يحقق درجة منه أو أخرى، ويضيف أيضاً أن هذا المفهوم لا يرتبط في عموميته بثراء أو فقر ولا بعلم أو جهل، ولا بمنصب أو جاه، فقاد ينعم بجانب وفير من جودة الحياة فقير في كوخ بسيط ويحصل على قوت يومه بالكاد هو وأسرته، وقد يحرم منه ثري ذو حسب ونسب وجاه، وربما يمثل الشعور الداخلي بالأمن والاطمئنان والرضا عن الحياة

وعن الذات وحب الناس، وتوثيق عرى الصلة بالله تعتبر المكونات الأساسية التي تمثل معبراً إلى الشعور بجودة الحياة.

ويعرف بوجنار⁽⁷⁾ جودة الحياة، بأنها تمثيل للرفاهية الحياتية بالنسبة للإنسان بصفة عامة، والعوامل المؤثرة في حياته بصفة خاصة، بينما يرى الأشول (2005، ص 03-11 بتصرف) أن جودة الحياة تتمثل في درجة رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، ومدى إدراك هؤلاء الأفراد لقدرة الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة، ويذكر أيضاً، بأنه لا يمكن للفرد أن يدرك جودة الخدمات التي تقدم له بمعزل عن الأفراد الذين يتفاعل معهم مثل: أصدقاء، زملاء، أشقاء، وأقارب.. وغيرهم، أي أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والبيئية النفسية الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد.

كما يشير الغنوصي (2006، ص 196) إلى وجود العديد من المفاهيم المتعددة التي تقابل هذا المفهوم مثل: النوعية، التميز، الإتقان، والأحسان، ويضيف أيضاً أن مستجدات الحياة وظهور مفهوم الجودة ومبادئها كان من خلال أفكار طورها من عرفوا برواد الجودة (Quality Gurus)، أمثال ادوارد ديمانج (Edward Deming)، وجوزيف جوران (Joseph Juran)، وفيليب كروسي (Philip Crosby)، فهؤلاء طوروا مفاهيم أصبحت أكثر انتشاراً، فيعرف ديمانج الجودة، بأنها تحقيق احتياجات وتوقعات المستفيد حاضراً ومستقبلاً.

ويقول جوران بأن الجودة هي ملائمة المنتج للغرض أو الاستخدام، أما كروسابي فيرى أن الجودة الإيفاء أو الالتزام بالمتطلبات؛ ويضيف كل من كاظم والبهادلي أن المتتبع للدراسات النفسية الحديثة، قد يلاحظ اهتماماً ملحوظاً بمفهوم الجودة بشكل عام، وجودة الحياة لدى الفرد بشكل خاص، ومن أمثلة هذه الدراسات دراسة كل من (Hajiran, 1999)، (Picher, 2006)، (Faro, 2006)⁽⁸⁾.

خلال التعريفات المتعددة لهذا المفهوم يمكن تمييز ثلاثة أبعاد لجودة الحياة حددها حسن مصطفى عبد المعطي⁽⁹⁾ كالتالي:

1- جودة الحياة الموضوعية: وتشمل هذه الفئة الجوانب الاجتماعية لحياة الأفراد والتي يوفرها المجتمع من مستلزمات مادية.

2- جودة الحياة الذاتية: ويقصد بها مدى الرضا الشخصي بالحياة، وشعور الفرد بجودة الحياة.

3- جودة الحياة الوجودية: وتمثل الحد المثالي لاشباع حاجات الفرد، واستطاعته العيش بتوافق روحي ونفسي مع ذاته ومع مجتمعه.

3- تقاطع مصطلح جودة الحياة مع بعض المفاهيم السيكولوجية:

أ) جودة الحياة والرضا الحياة: يمكننا أن نقول أن الرضا عن الحياة هو التعبير السيكولوجي عن جودة الحياة ومستوى نوعيتها بالنسبة للفرد؛ ومن هذا المنظور يمثل الرضا عن الحياة حُكما أو تقويماً معرفياً عاماً لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد⁽¹⁰⁾، ويمكن تعريفه كما أورد شين وجونسون (Shin & Johnson, 1978): أن الرضا عن الحياة هو تقدير عام لنوعية حياة الشخص حسب المعايير التي انتقاها لنفسه؛ بينما يرى مجدي الدسوقي أن الرضا عن الحياة هو تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته⁽¹¹⁾.

ب) جودة الحياة ومستوى المعيشة: يفرق بعض الباحثين بين مفهومي مستوى المعيشة Standards of living وجودة الحياة Quality of life، باعتبار أن الأول يتضمن مؤشرات عالمية موضوعية قابلة للتكميم يقاس بواسطتها مدى تقدم الدول أو الأمم قياساً بما توفره لمواطنيها من مستوى معيشي مقبول، ومن المؤشرات الدالة على ارتفاع مستوى المعيشة: كم ونوع السلع والخدمات المتاحة للمواطنين، ونوعية السكن، ومعدل الدخل السنوي للفرد، ومعدل الوفيات والمواليد، والعمر الافتراضي للفرد، ومعدلات وفيات الأطفال،

ونسب الأمية، وما يمتلكه الفرد من تقنيات وأجهزة مثل التلفزيون والفيديو والسيارة وأجهزة التليفون، ومعدل التردد على المسارح ودور السينما، ومقدار الصحف والمجلات المتاحة ومدى الاقبال على قراءتها، وحجم المخصصات المالية الموجهة لقطاعي الصحة والتعليم، والكثافة السكانية في الكيلو متر المربع.

أما مفهوم نوعية الحياة فهو نتاج التفاعل بين الظروف الاجتماعية والصحية والبيئية، والتي تؤثر في الارتقاء النفسي والاجتماعي للفرد، أو ما يمكن تعريفه بمعنى محدد بأنه تقدير الفرد لمستوى معيشته من منظوره الشخصي متضمناً رضاه عن ظروفه الشخصية والاجتماعية وقناعاته بها، ومن تقبله لذاته ولحيطة الاجتماعية بما يقود في النهاية إلى الشعور بالسعادة الشخصية والاستمتاع بالحياة وبما توفره من إمكانات أياً كان مستواها، وبالطبع لا يمكن أن تغفل أثر ارتفاع المستوى المعيشي في تعزيز مشاعر الفرد بجودة الحياة⁽¹²⁾.

(ت) جودة الحياة والاستمتاع بالحياة: ذكر "فينهوفن" (2001) أن مفهوم جودة الحياة مفهوم شامل وواسع يحوي بين جنباته ويضم ثلاثة مفاهيم فرعية هي:

(أ) - جودة البيئة (ب) - جودة الأداء. (ت) - ذاتية الاستمتاع المعيشة.

وهذا يعني أن مفهوم الاستمتاع بالحياة يُعد أحد الأبعاد الفرعية الأساسية التي اشتمل عليها مفهوم جودة الحياة وأن الاستمتاع بالحياة جاء تحت مسمى الاستمتاع الذاتي بالحياة؛ لأن الاستمتاع بالحياة يعكس تقييماً خاصاً للفرد بالحكم على مدى جودة الحياة التي يعيشها ويستمتع بها من منظوره الذاتي والخاص.

ولهذا ذهبت كارول رايف وآخرين (Ryff, C., et al., 2006) إلى أن جودة الحياة تتمثل في: "الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يتم رصده بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام، كذلك سعيه المتواصل لتحقيقه أهداف شخصية مقدره، وذات قيمة ومعنى بالنسبة

له لتحقيق استقلالته في تحديد وجهة ومسار حياته، ومسارها وإقامته واستمراره في علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، كما ترتبط جودة الحياة النفسية بكل من الاحساس العام بالسعادة والاستمتاع بالحياة والسكينة والطمأنينة النفسية.

من هنا فإن قصر مصطلح جودة الحياة على الاستمتاع والمتعة من شأنه أن يجعل خبرات الفرد الشخصية بمثابة المؤشر الذي من خلاله نستطيع الحكم على جودة حياة الفرد واستمتاعه بها وعندئذ يمكن تعريف الحياة الجيدة بأنها: "الحياة التي يجلبها الفرد ويسعى ويجد من أجل أن يعيشها ويتمسك بها؛ لأنها تنطوي على معنى وهدف يسعى إليه يجعلها جديرة بأن تعاش؛ وبهذا نستطيع القول: "بأن الاستمتاع بالحياة هو شعور فردي نابع من الذات وناتج عن قيم الفرد وتوجهاته، وأفكاره الراقية التي يتحلى بها بصورة تجعله قادر على صناعة الاستمتاع بالحياة، وبهذا لا يكون الاستمتاع بهذه الحياة هو مجرد انعكاس لمشاعر وقتية يجيها أو يعيشها الفرد، أو نتيجة لتحقيق الأهداف بإيجاد معنى للحياة وهدف أمثل أو أعلى يجاهد من أجله في سبيل الوصول إليه، رغبة في تحقيق الذات.

وإنما هو بمثابة شعور ناتج ونابع من فهم عميق للحياة، وبهذا يصبح الاستمتاع بالحياة أطول عمراً وأدوم وأسمى وأرقى قيمة يرنوا إليها الفرد، هنا فقط تصطبغ حياة الفرد بصبغة السعادة فتجعل نظرتة للحياة أكثر بهجة واستمتاعاً وشعوراً بالمتعة المستدامة⁽¹³⁾.

ثانياً: ماهية الايجابية

1- مفهوم الايجابية:

يؤكد جولدن شتين على أن الكائن الحي كل متكامل يسعى إلى تحقيق ذاته في كل مستويات وجوده، كما يفترض أن لكل فرد قدرات وإمكانات معينة يحتاج إلى ترجمتها لواقع ويحاول عادة الكفاح والمثابرة بحيث تكون جهوده تجاه إنجاز كل ما يؤدي إلى تحقيق أقصى استثمار لقدراته أي تحقيق ذاته وأن

لكل كائن إنساني مستوى معين من الدافعية يكون مناسباً لتحقيق قدراته وإمكانياته، وتعد المحافظة على هذا المستوى في صورة معادلة أمراً ضرورياً⁽¹⁴⁾.

وقد حاول مجدي عبيد أن يحول الإيجابية من مفهوم تصوري إلى مفهوم قياسي عبر تصميم أداة لقياس الإيجابية في سلوك الناس بالاعتماد على تعريف الإيجابية إجرائياً علي أنها "القدرة علي الاضطلاع بالمسؤولية، واتخاذ القرار، والمضي به وبالأخرين إن لزم الأمر إلى حيز التنفيذ إشباعاً للحاجات في الواقع وذلك في مواجهة المواقف الجديدة وبدون إضرار بالأخرين " الأمر الذي جعله يري أن هذا التعريف يشتمل علي ثماني جنبات : المرونة، والأصالة، والمبادأة، والثقة بالنفس، وتحمل المسؤولية، والقيادة الديمقراطية، والحيوية، والحرص؛ وينتقد مخيمر تصنيف مجدي عبيد الثماني للإيجابية وذلك لقصوره عن البلوغ إلى أساس يستند إليه في تصنيفه⁽¹⁵⁾.

2- مستويات الإيجابية:

لقد تحدث علماء النفس عن خصائص الشخصية الإيجابية بوصفها سمات مهمة وضرورية للمعرفة الحياتية المتزنة، وقد حدد بيتر لو ستر عدد من خصائص الشخصية الإيجابية منها: الثقة بالنفس، والتفاؤل، والحرص، والاستقلالية، والإيثار وفهم الطبيعة الإنسانية (الإدراك الاجتماعي)، والقدرة علي التكيف مع الضغوط (المرونة علي التكيف)، والقدرة علي التحمل، والطموح، والتعاطف الاجتماعي، أما سامية القطان فقد توصلت إلى حل مقبول عندما تناولت الإيجابية ومستوياتها المختلفة حين بينت أن الإيجابية تنطوي علي مستويات ثلاثة هي:

- المستوى الأول: وتعني به الاتزان، وهذا هو أدنى المستويات، وهو يمثل الأساس الذي لا غنى عنه ولا مهرب منه.
- المستوى الثاني: الإيجابية في صورتها الخصبية التي تمكن صاحبها من البلوغ إلى الابتكار والإبداع بالمعنى الواسع للكلمة والمظاهر الرئيسة لهذا المستوى

هي الثقة بالذات، والقدرة على المبادأة، وقوة الضمير، والرغبة في الإنجاز، وتحقيق الذات.

- المستوى الثالث : ويعد أقصى المستويات وأرفعها وهو يمثل الذروة لما يمكن أن تبلغه الإيجابية وتعنى به الإيجابية الخلاقة ومثل هذا المستوى ينطوي بالضرورة على دافعية قوية تبلغ بصاحبها حدود "التحدي للصعاب، والمخاطرة" مما يجري كله على أرض المجهول في عالم الجديد، ويوضح مخيم أن الإيجابية بكل صورها إنما تدخل ضمن وظائف الأنا تلك التي تختص بمبدأ الواقع؛ فالأنا هي التي تضطلع بتحقيق التوافق بين الفرد و العالم الخارجي.. والأنا في كل ما تسعى إليه تسعى أساسا إلى تحقيق الذات و الإمكانيات. وذلك يدل على أن مفهوم الإيجابية أكبر بكثير من دلالاته وأكثر عمقا من مفهوم التوكيدية الذي يقتصر على المستوى الأدنى من الإيجابية . ومع ذلك فإن الأمر يشير إلى وجود علاقة قوية بين التوكيدية والإيجابية⁽¹⁶⁾.

كما يتضح أن الإيجابية والاتزان الانفعالي ليسا غير وجهين لعملة واحدة، فكلاهما لا غنى عنه في العملية التوافقية، كذلك توجد علاقة بين الإيجابية والفاعلية كما توجد علاقة بين الفاعلية والتوافق النفسي⁽¹⁷⁾.

ثالثا: متطلبات تحقيق علم النفس الايجابي

1 - مفهوم علم النفس الايجابي:

ومصطلح علم النفس الإيجابي من المصطلحات التي صاغها مارتين إي بي سيلجمان، ويمثل حركة في علم النفس تهتم بكل ما هو إيجابي في شخصية البشر أكثر من ما هو سلبي، ليخلص علم النفس من تركيزه الشديد على الجوانب السلبية للخبرة الإنسانية قلق، اكتئاب، ضغوط وكل ما هو مدرج في الفئات المرضية في الدليل الإحصائي التشخيصي الرابع للجمعية الأمريكية للطب النفسي. ويحاول علم النفس الإيجابي إعادة التوازن لعلم النفس، وتشجيع

علماء النفس على محاولة الإسهام في دراسة الأبعاد والجوانب الإيجابية للحياة، وليس الاهتمام فقط بالجوانب أو الأبعاد السلبية. ومن بين أهم أهداف علم النفس الإيجابي إنتاج تصنيف للفضائل والسجايا الإنسانية ومكامن القوة البشرية الإيجابية كطرح مضاد للدليل التشخيصي الإحصائي الخاص بالاضطرابات والأمراض النفسية، بغية تمكين البشر من السعادة بمعناها الإيجابي الإنساني الحقيقي والمتمثلة فيما وصف راحة البال أو التنعم الذاتي⁽¹⁸⁾.

إذا اعتمدنا تعريف علم النفس الإيجابي بأنه: "الدراسة العلمية للأداء النفسي الوظيفي الإنساني المثالي، ويهدف علم النفس الإيجابي إلى الكشف عن وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار، وتمثل حركة علم النفس الإيجابي التزامًا من قبل الباحثين المؤسسين لها بالتركيز على دراسة مصادر ومحددات الصحة النفسية الإيجابية، فيما يتجاوز المنحي التقليدي لعلم النفس المهتم فقط بالتركيز على الأمراض والاضطرابات؛ فإنه لتحقيق الأهداف المشار إليها في التعريف السابق، علينا أن نضع في الاعتبار أن الأداء النفسي الوظيفي الإنساني يتضمن عدة مستويات: المستوى البيولوجي، المستوى الخبيري أو الوجودي، المستوى الشخصي، المستوى المؤسسي، المستوى الثقافي، والمستوى العام (الكوني)، وبناء على ذلك من الضروري دراسة:

أ- العلاقات الدينامية بين العمليات التفاعلية على كل المستويات المستويات المشار إليها.

ب- القدرات والطاقات الإنسانية الممكنة للإنسان من وضع نظام وتحديد معنى وقيمة للحياة وإبداع استجابات إيجابية توافقية لمواجهة الشدائد ومنغصات الحياة.

ت- دراسة الوسائل التي يمكن بمقتضاها صناعة حياة إنسانية خيرة وجيدة.

وعلم النفس الإيجابي بناء على ما سبق هو الدراسة العلمية لمكامن القوة وللفضائل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار، وأسس هذا المجال على اعتقاد مؤداه أن البشر يرغبون في أن يحيوا حياة إنسانية مليئة بالقيمة

والمعني يحققون فيها طموحاتهم ويوظفون فيها قدراتهم الإنسانية للوصول إلى الرضا والسعادة الحقيقية، وتحسين خبراتهم الإنسانية العامة في كافة المجالات الإنسانية ذات القيمة مثل: العلاقات الاجتماعية، العمل، وحتى اللعب⁽¹⁹⁾.

2- خصائص علم النفس الإيجابي:

من بين أهم ملامح علم النفس الإيجابي التي أختصّ بها كما وضحتها سليغمان هي⁽²⁰⁾:

- رفضه التام لما يعرف بالنسبية الأخلاقية ويؤسس هذا الرفض على أن هناك سمات أخلاقية معينة تتضمن طرقاً متعددة للتعبير عنها تحظى باعتراف وتقدير الغالبية العظمى من البشر العاديين في كل الثقافات. وأن الالتزام بهذه السمات والفضائل الأخلاقية والتعبير عنها سلوكياً يزيد من احتمالات السعادة.
- ومن الملامح الأخرى المميزة أيضاً لعلم النفس الإيجابي تمييزه بين اللذة البدنية وعملية الإشباع النفسي والسعادة النفسية الغامرة التي تتحقق للإنسان عندما يعيش حالة التدفق (State of Flow) أثناء التعامل مع مهام وأعمال تستغرق ذاته في حالة عامة من الوله والعشق والهيام لدرجة نسيان الذات والآخر والسياق والوقت.
- وعلم النفس الإيجابي فرع من فروع علم النفس يركز على تحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للإنسان إلى ما هو أبعد من مفهوم الصحة النفسية بمعناه التقليدي. ويهتم علماء نفس ذلك الفرع ببحث محددات السعادة البشرية والتركيز على العوامل التي تفضي إلى تمكين الإنسان من العيش حياة مرضية ومشبعة يحقق فيها طموحاته ويوظف فيها قدراته إلى أقصى حد ممكن ووصولاً إلى الرضا عن الذات وعن الآخرين وعن العالم بصفة عامة.

تخصص علمي يهتم علم النفس الإيجابي بتحقيق هدف عام مفاده فهم وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد، المؤسسات، والمجتمعات من الازدهار، وذلك من خلال توظيف كل أفضل ما في الطرق العلمية في دراسة مشكلات البشر وتحليلهم من صور المعاناة النفسية لا بالتركيز على هذه الصور المختلة أو المرضية بل بالتركيز على ما في الإنسان من مكامن قوة وفضائل إنسانية إيجابية، ويؤمن أنصار علم النفس الإيجابي بأن الكشف عن هذه المكامن والفضائل وتعهدا بالرعاية والتنمية، يفضي بذاته إلى فهم الإنسان لذاته وحثه على تغيير طرق تفكيره السلبي في ذاته وفي العالم وفي الآخرين وبالتالي التخلص من أهم وأول مصدر من مصادر تعكير صفو الحياة، ألا وهو التفكير السلبي.

3- متطلبات علم النفس الإيجابي لتحسين جودة الحياة

قد ينظر البعض إلى السعادة وجودة الحياة على أنهما وجهان لعملة واحدة وهذا غير صحيح، بينما ينظر البعض الآخر إلى مفهوم جودة الحياة على أنه مفهوم أعم وأشمل يميز جوانب الحياة المختلفة وحسنها لدى الفرد وهذا أقرب إلى الصحة، فإذا ما توافرت معايير الحُسن في الحياة كانت الحياة سعيدة؛ ولهذا يعكس مصطلح جودة الحياة ثلاثة معانٍ فرعية، هي:

- جودة البيئة المعيشية Quality of Environment
- جودة الأداء Quality of Performanc
- جودة النتائج أو المخرجات Quality of Outcomes

فمصطلح جودة البيئة المعيشية وجودة الأداء يصفان متطلبات الحياة السعيدة ولكنهما لا يصفان الحياة السعيدة نفسها، على حين يمثل مصطلح جودة النتائج أو المخرجات، والذي يأتي ليركز أو ليميز جودة الحياة باعتبارها المخرج والذي وصفه بعض الباحثين بأنه المنتج من الحياة أو وصفه البعض الآخر على أنه متعه

الحياة أو الاستمتاع بالحياة، ذلك المنتج الذي تتوقف جودته وارتقاؤه على مدى جودة البيئة المعيشية وجودة الأداء أيضاً.

كما تعكس البيئة المعيشية أيضاً الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها الفرد فبينما يرتبط الإحساس بحسن الحال بالانفعالات، يرتبط الرضا بالقناعات الفكرية أو المعرفية الداعمة لهذا الإحساس وكلاهما مفهومان نفسيان ذاتيان أي ذات علاقة برؤية الفرد للحياة وتقييمه لها.

كما تعكس أيضاً القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية وكذا القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة وخصوصاً الاجتماعية منها (كالمساندة الاجتماعية والمادية) وكيفية توظيف الفرد لها بشكل إيجابي؛ وعليه تدلل العديد من الدراسات على أن بيئة الفرد قد توفر له العديد من مصادر السعادة إلا أن هذا الفرد قد لا يستمتع بما توفره البيئة الخارجية من مصادر مبهجة ويعزي ذلك إلى السمات السلبية اللاتوافقية، وإلى أنماط التفكير السلبي وما يمارسه الفرد من تحكيمات لا عقلانية تسبب له العديد من المضايقات والمتاعب، بما يفسد استمتاعه بالحياة ورضاه عنها⁽²¹⁾.

إذا من الجلي مما تقدم أن السعادة نتيجة ويُتطلب تحقيقها على أرض الواقع، وهو ما يوجب توفير عناصر أساسية لتجويد الحياة المجتمعية والفردية، ويمكننا تلخيص هاته المتطلبات فيما يلي:

1- تنمية مهارات الحياة: إن أمثل طريقة لزيادة مقدار السعادة في المجتمعات هي تعزيز القدرات الحياتية للفرد؛ فبالرغم من أن جزءاً من هذه القدرات محدد جينياً أو يصعب تغييره لأسباب أخرى ولكن لا يزال هناك قدرات قابلة للتحسين من خلال العلاج والتدريب؛ وحالياً اكتسب العلاج النفسي مكانة قوية في الدول الحديثة ولكن لك تستغل جيداً. كما ظهر كذلك مجال التدريب على فن الحياة وبعبارة أخرى "فن الحياة"، وتعني القدرة على ممارسة حياة مرضية، وخاصة القدرة على خلق أسلوب حياة

مثمر، وهذا يتضمن عدة مهارات بعضها قد لا يستجيب للتطوير باستخدام تقنيات التدريب، ومن بين هذه المهارات:

✓ القدرة على الاستمتاع.

✓ القدرة على الاختيار.

✓ القدرة على الاستمرار في التطور .

2- القدرة على رؤية المعنى⁽²²⁾:

3- توفير الارشاد الحياتي من شخص محترف: إن الأبحاث التي تناولت تداعيات السعادة أظهرت أن السعادة تدعم العمل والنشاط والقدرة على الابداع وتفتح العقل، والأشخاص السعداء يقومون بدور أفضل كأزواج أو آباء؛ وهم كذلك مواطنين أفضل. وتقدمهم يشاركون أكثر في العمل الاجتماعي ويتميزون بالوسطية في اتجاهاتهم وآرائهم السياسية.

وميزة أخرى ذكرها Veenhoven (2008) تقول بأن السعادة تطيل في عمر الانسان مقارنة بالتدخين، ويتناسب هذا الدليل على التأثيرات الايجابية للسعادة مع النظرية القائلة بأن شعور المرء بأنه على ما يرام يمثل إشارة انطلاق له تجربته بأن الموقف جيد وبأنه يستطيع المضي قدماً. كنتيجة لذلك يوسع الأشخاص السعداء من نطاق سلوكياتهم ويبنون مزيد من الموارد، وفي ضوء ذلك لا نندهش عندما نجد أن الأشخاص السعداء يقدمون أداءً أفضل في المدرسة؛ إذاً فقيمة السعادة ليست في السعادة في حد ذاتها ولكن أيضا في تأثيراتها الايجابية بالسعي لتحقيقها⁽²³⁾.

إلا أنه لا يزال الارشاد المحترف من أجل حياة أفضل شيء غير متوفر بعد، ويعد هذا فشل ملحوظ، في ضوء تزايد أعداد البشر الذين يشعرون أن بإمكانهم أن يكونوا أكثر سعادة، وينعكس الطلب في ارتفاع مبيعات كتب مساعدة الذات والاستعداد لدفع مبالغ كبيرة في مقابل أشياء تعد بمزيد من السعادة مثل عمليات التجميل والمنازل الثانية، وربما يكون السبب الأساسي هو أن قاعدة المعرفة لمثل هذه المهنة لا تزال محدودة ووجود عدد من المحتالين يعملون في هذا

المجال فيهدمون ثقة الناس في طلب ارشاد شخص محترف ليصل إلى السعادة المنشودة⁽²⁴⁾.

من هنا يمكن القول أن كل إنسان قادر على خلق سعادته وفق طريقته في التفكير، ونظراته للأمور والأحداث، فإذا أراد أن يكون سعيداً فعليه أن يفكر بطريقة إيجابية ملؤها التفاؤل لا التشاؤم، يسودها الرضا لا السخط، يميزها النجاح لا الفشل، يملأه الصمود لا الجزع، فالشخص السعيد دائماً ما ينظر إلى الجانب المشرق في حياته لا المظلم منها، يتذكر الخبرات السعيدة السارة لا الحزينة، أو الكئيبة ويتعامل مع أحداث الحياة على أنها جالبة للفرح والسرور⁽²⁵⁾.

خاتمة:

في ضوء ما سبق، نخلص إلى أنه بالرغم من البحوث والدراسات المنجزة منذ عدة سنوات وحتى اليوم، إلا أن حجم قاعدة معلومات هذه الاستراتيجيات من أجل تجويد الحياة المجتمعية والفردية وزيادة مقدار السعادة صغيراً، وبالرغم من وجود أبحاث معقولة حول السعادة، إلا أن هذه الأبحاث مستعرضة ولا تجربنا بكل شيء حول السبب والتأثير. ما نحتاجه هو ترسانة مستقلة من البيانات تسمح لنا بمتابعة تأثيرات الخبرات الحياتية الهامة على مدار الوقت.

وهناك مشكلة أخرى تتعلق بكون الأبحاث الحالية حول جودة الحياة وعلم النفس الايجابي وحتى السعادة تتناول هذه المتغيرات البحثية بشكل أساسي مع أشياء ليس لفاعليها سيطرة قوية ولا تحكم أو ضبط، مثل الشخصية والخلفية الاجتماعية..، ما يحتاج إليه هنا هو بحث حول أشياء نستطيع اختيارها، على سبيل الذكر لا الحصر: نوع العمل، وقت دوام العمل، تنشئة أسرة أم لا.

وحالما تتاح هذه المعلومات يجب المسارعة بنشرها بين العامة من خلال الأعمال الأدبية والمنشورة التي تتحدث عن مساعدة الذات وأسلوب الحياة، كما يجب دمجها في التربية الصحية المنظمة، والعمل على الاضافة لهذا المجال ليصبح مصدراً لتربية من أجل حياة أفضل.

❖ هوامش البحث:

- (1) مرعي سلامة يونس، علم النفس الايجابي للجميع، القاهرة، مكتبة الانجلو مصرية، 2011.2011، ص 15.
- (2) المرجع السابق، ص 16.
- (3) مجلة أخبار الخليج، قراءة في تقرير 'جودة الحياة' لعام 2010، العدد- 11694، الثلاثاء 30 مارس 2010،
<http://www.aaknews.com/ShowArticle.aspx?X=7A5470547554715476547C6475547E647764282A217WIDE71727170717C7171717878287A5470547554715476547C6475547E647764>
- (4) رمزي شحده : الأمن النفسي وعلاقته بالاستقلال/الاعتمادية وجودة الحياة لدى المعاقين بصريا بمحافظة غزة، قطاع غزة، جامعة غزة الاسلامية، قسم علم النفس، رسالة ماجستير، 2013، ص 59- 61.
- (5) جمال الدين ابن منظور، لسان العرب، بيروت، دار الكتب العلمية، الطبعة الأولى، الجزء الأول، 1993. 1993، ص 215.
- (6) رمزي شحده، مرجع سبق ذكره، ص 61.
- (7) Bognar, G, **The concept of Quality of life**, Journal social theory and practice, Vol 03, Issue 04, 2005.2005, P561.
- (8) رمزي شحده، مرجع سبق ذكره، ص 62.
- (9) رغداء علي نعيمة، جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، سوريا، مجلة جامعة دمشق، المجلد الثامن والعشرين، العدد الأول، 2012، ص 153 .
- (10) امطانيوس ميخائيل، الثبات والصدق والبنية العاملية لصورة معربة من مقياس دينر ولارسن وجرفن للرضا عن الحياة، مصر، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد التاسع، العدد الثاني، 2011، ص 13.

(11) سوسن عبد الويس، الرضا عن الحياة وعلاقته بالأداء الاجتماعي لأسر الأطفال التوحديين، مصر، دراسات في الخدمة الاجتماعية، د.ط، د.س، ص ص 269-270.

(12) أسامة سعد أبو سريع وآخرون، أسامة سعد أبو سريع وآخرون، أثر برنامج تنمية المهارات الحياتية في تمجيد الحياة لدى تلاميذ مدارس التعليم العام بالقاهرة الكبرى، جامعة السلطان قابوس، مسقط، ندوة علم النفس وجودة الحياة، 17-19 ديسمبر، 2006، ص 207.

(13) تحية محمد أحمد عبد العال، مصطفى علي رمضان مظلوم، الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الايجابية-دراسة في علم النفس الايجابي، مصر، مجلة كلية التربية بينها، العدد الثالث والتسعين، الجزء الثاني، 2013.2013، ص ص 88-90.

(14) إسماعيل صالح الفراء، دراسة لمستوى الايجابية لدى الطلبة الجامعيين في الجامعات الفلسطينية بقطاع غزة، غزة، مجلة جامعة الأزهر، سلسلة العلوم الانسانية، المجلد الثامن، الجزء الأول، 2006، 2006، ص 05.

(15) المرجع السابق، ص 07.

(16) المرجع السابق، ص ص 07-08.

(17) سامي عوض أبو اسحاق، العوامل النفسية التي تكمن وراء ايجابية المراهقين الفلسطينيين (دراسة كينيكية)، مصر، منشورات جامعة بنها، 1991، 1991، ص ص 21-26.

(18) محمد سعيد أبو حلاوة، علم النفس الايجابي: ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية، مصر، الاصدار المكتبي لمؤسسة العلوم النفسية العربية، الاصدار الرابع والثلاثون، 2014، 2014، ص ص 10-11.

(19) المرجع السابق، ص 17.

(20) Seligman.M.E.P & Csikszentmihalyi.M, P 05- 14.

(21) تحية محمد أحمد عبد العال، مصطفى علي رمضان مظلوم، مرجع سبق ذكره، ص 99.

(22) مرعي سلامة يونس، مرجع سبق ذكره، ص 108 - 109

(23) المرجع السابق، ص ص 114 - 115.

(24) المرجع السابق، ص ص 113 - 114.

(25) تحية محمد أحمد عبد العال، مصطفى علي رمضان مظلوم، مرجع سبق ذكره، ص 96.