

العنوان:	علم النفس الايجابي اتجاة جديد لدراسة القوى الفضائل الانسانية
المصدر:	دراسات نفسية
الناشر:	مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية
المؤلف الرئيسي:	معمرية، بشير
المجلد/العدد:	ع 2
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2010
الصفحات:	97 - 158
رقم MD:	202443
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	الامراض النفسية، علم النفس، الفضائل الانسانية، علماء النفس، المشكلات الانفعالية، المشكلات الحياتية، العلاج النفسي، المانيا، فرنسا، التحليل النفسي، الصحة العقلية، الصحة النفسية، الاضطرابات النفسية، العلوم الاجتماعية، الطفولة المبكرة، الاسرة
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/202443

علم النفس الإيجابي

اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية

البروفيسور - بشير معمريّة

قسم علم النفس - جامعة الحاج لخضر، باتنة

أولى علم النفس اهتمامه طيلة عقود

من الزمن بالنماذج السيئة من الناس،

والآن يتجه إلى الاهتمام بالطيبين والحياة الطيبة.

مقدمة

إن أغلبية المتعلمين والعلماء من خارج تخصص علم النفس، يعتقدون أن علم النفس يتعامل فقط مع أنماط السلوك الشاذ والمرضي، ومع المشكلات الانفعالية، وكذلك مع العلاج النفسي. ولا نجانب الصواب إذا قلنا أن هناك من بين المتخصصين في علم النفس كذلك، من لديهم وجهة نظر تتسم بالمحدودية الشديدة حول المجال الذي يعمل فيه علم النفس. ولذا، فإن علماء النفس مطالبون بتحسين التواصل بين بحوثهم ونظرياتهم وممارساتهم السيكلوجية من ناحية، والناس الذين لديهم مفاهيم وتصورات محدودة أو محرفة أو خاطئة، أو غير دقيقة، حول مجال اهتمامات علم النفس من ناحية أخرى. إن علماء النفس والمتخصصين فيه، لا بد أن يظهروا للناس أنهم يستطيعون حل مشكلات الحياة الواقعية -Real-live في كل جوانب السلوك البشري الواسع.

يقول كل من مارتن سيلجمان، ميهالي شيكزنتميهالي ٢٠٠٠ M. Seligman, M. Csikszentmihali، أن علم النفس ليس علما لدراسة المرض والاستسلام والانحياز والانحزام النفسي فقط، لكنه علم لدراسة قوى وفضائل النفس الإنسانية وقيعها. وأنه طريق ينبغي ألا ينحصر في إصلاح ما تم إفساده في هذه النفس، بل يجب أن يسبق الإصلاح والعلاج النفسي، الوقاية والتنمية والتطوير كما يجب أن نتذكر دائما أن علم النفس ليس علما طبييا، ينصب اهتمامه على الصحة والمرض فقط، ولكنه

علم يجب أن ل يتم بتطوير قوى الإنسان وفضائله، ليصير متفوقا وكفا في معظم سياقات الحياة، كالعمل والتربية، ومراحل النمو والارتقاء، والإبداع، والاكتشاف. (محمد نجيب أحمد الصبوة، ٢٠٠٨، ١٩).

بدأ علم النفس بدراسة العاديين والأسوياء من الناس (فندت 1879 W. Wundt، إبنجهاوس 1885 H. Ebbinghaus)، ثم اتجه إلى دراسة المرضى لتأثره بالطب النفسي في ألمانيا "إميل كريبلين E. Kraeplin)، وفرنسا (جان مارتن شاركو J. M. Charcot، بيير جاني P. Janet)، والتحليل النفسي في النمسا (سيجموند فرويد S. Freud). ونتيجة كذلك لاهتمام علماء النفس بالأشخاص غير العاديين أكثر من اهتمامهم بالعاديين. لقد لفت انتباههم الناس الذين يعانون من الاضطرابات واعتلال الصحة العقلية، وأهملوا الأصحاء والأسوياء. وساهمت كذلك عودة أعداد كبيرة من الجنود المنهارين نفسيا من الحربين العالميتين، الذين كانوا في حاجة إلى التشخيص والعلاج النفسي.

لقد اهتم علماء النفس بالمرض العقلي للإنسان وتعاسته وشقائه، وأنجزوا في هذا المجال أعمالا جيدة. إن علماء النفس اليوم يستطيعون قياس الأفكار التي لها علاقة بالجوانب السلبية في سلوك الإنسان، مثل القلق والخوف والاكتئاب والانحراف والتطرف والعدوان والغضب والفصام وغيرها من الاضطرابات النفسية والعقلية وجوانب السلوك اللاسوي، كما يستطيعون شفاء الكثير منها. ولكن هذا الإنجاز رغم أهميته، لم يصنع للإنسان حياة راقية. لأن تخفيف الأمراض التي جعلت حياة الإنسان تعيسة، جعلت صنع حياة تستحق أن يحيها الإنسان أقل أهمية. فالناس يريدون أكثر من مجرد علاج اضطراباتهم وتخليصهم من التعاسة، إنهم يحتاجون إلى حياة فيها معنى يجعلها جديرة بأن تعاش. إن علماء النفس اليوم، يعرفون الكثير عن أسباب الاضطرابات النفسية، ولا يعرفون إلا القليل جدا عن الأسباب التي تنمي القوى والفضائل الإنسانية.

يذكر السيكولوجي البريطاني مايكل أرجايل M. Argyle، أن معظم الدراسات النفسية في ميدان الانفعالات، وجهت اهتمامها إلى البحث في حالات الخوف والقلق والاكتئاب والغضب وغيرها من الانفعالات السلبية. ونحن نعلم الآن أن جعل الناس سعداء، يتضمن عمليات أخرى، تختلف عن تلك التي تجعلهم لا يشعرون بالتعاسة. (مايكل أرجايل، ١٩٨٧، ٩).

ويشير الباحثون إلى أنه عند مراجعتهم لقاعدة المعلومات النفسية PsychInfo التي توثق ملخصات البحوث النفسية في الدوريات المختلفة بين عامي ١٩٦٧ - ٢٠٠٠، وجدوا أن هناك ٥٥٤٨ بحثا نشر عن الغضب، و ٤١٤١٦ عن القلق، و ٥٤٠٤٠ عن الاكتئاب. بينما هناك ٤١٥ بحثا عن الابتهاج، و ١٧١٠ عن السعادة، و ٢٥٨٢ عن الرضا عن الحياة. مما يعني أن هناك ٢١ بحثا منشورا عن

الانفعالات السلبية، مقابل بحث واحد عن الانفعالات الإيجابية. لكن توخه البحوث النفسية تغير منذ ثمانينات القرن العشرين، فتضاعفت البحوث المنشورة عن السعادة والأمل والرضا عن الحياة بمقدار أربع مرات (من ٢٠٠ بحث سنويا إلى ٨٠٠ بحث). (أحمد محمد عبد الخالق، ٢٠٠٤، ١٨٣ - ١٨٤).

ويذكر كل من ديفيد ج. ميرز، إدوارد دينر ١٩٩٥ D. G. Myers & E. Diener أن هناك نسبة قدرها ١٧: ١ بالنسبة للدراسات النفسية المتصلة بالحالات الوجدانية السلبية، مقارنة بالحالات الوجدانية الإيجابية. وتم إدراج مصطلح السعادة The Happiness، التي هي جوهر المشاعر الإيجابية، لأول مرة بقائمة موضوعات المستخلصات النفسية عام ١٩٧٣. وفي عام ١٩٧٤ ظهرت مجلة البحث في المؤشرات الاجتماعية، وبها العديد من المقالات المتصلة بالوجود الشخصي الأفضل Subjective Well being - . ثم توالى الدراسات النفسية عن السعادة على نحو متسارع. فبلغت نحو ثمانية آلاف (٨٠٠٠) دراسة خلال ثمانينات القرن العشرين. (عادل محمد هريدي، طريف شوقي فرح، ٢٠٠٢، ٤٦ - ٤٧).

ويرى علماء النفس اليوم، أن الوقت قد حان لظهور علم يسعى إلى فهم المشاعر الإيجابية، وبناء القوة والفضيلة، للوصول إلى ما أسماه أرسطو "الحياة الطيبة Good life". فقررنا أن يولوا اهتمامهم نحو الجوانب الإيجابية من السلوك، مثل السعادة والحب والتفاؤل والرضا والأمل والإيمان والابتهاج والثقة وتقدير الذات والموهبة والكفاءة والتوكيدية والمهارات الاجتماعية والصلابة والشجاعة والتوافق والتسامح والحلول التفاوضية للصراعات، والمساندة الاجتماعية وجوانب السلوك الصحي وغيرها من جوانب السلوك السوي .

ويذكر إ. دينر 1984 E. Diener أنه في عقد السبعينات من القرن العشرين، غير علماء النفس الاجتماعي اتجاهاتهم نحو دراسة السلوك الإيجابي، فقدموا أعمالا نظرية وإمبيريقية ظهرت بخطى سريعة. وفي ثمانينات القرن العشرين، وضع مارتن سيلجمان، السيكولوجي بجامعة بنسلفانيا الأمريكية، مصطلح "علم النفس الإيجابي Positive Psychology". ومنذ ذلك التاريخ ارتفع عدد البحوث التي نشرت في إطاره، وألشست مجلات خاصة به مثل: "مجلة بحوث السعادة Journal of Happiness Student". وأنشئت كراس (مناصب) للأستاذية في بعض الجامعات الأوروبية، كهولندا، التي عينت روث فينهوفن R. Veenhoven أستاذ دراسات السعادة، بكلية العلوم الاجتماعية في جامعة إراسموس Erasmus في روتردام Rotterdam، الذي نشر قاعدة بيانات عالمية عن الشعور بالسعادة، ضمت ٣٣٠٠ دراسة حتى شهر مارس ٢٠٠٣. (أحمد محمد عبد الخالق وآخرون، ٢٠٠٣، ٥٨٢ - ٥٨٣).

إن علم النفس الإيجابي له عمر طويل وقديم، ربما يكون قديما قدم البشرية، ولكن له تاريخ شديد القصر، لقد بدأ عام ١٩٩٨. بعد أن تم تنصيب مارتن سيلجمان رئيسا للجمعية الأمريكية لعلم النفس.

ووفقا لما ورد في أحد الأعداد الخاصة لمجلة الاختصاصي النفسي، أو عالم النفس الأمريكي American Psychologist سنة ٢٠٠٠، وهو العدد رقم ٥٥ في الصفحات من ٥ إلى ١٤، أورد مقالا بمعية زميله شيكزينتيميهالي، عنوانه "علم النفس الإيجابي، تقديم أو عرض له Positive Psychology: An introduction، ذكر فيه أن الدور التقليدي لعلم النفس انحصر في التركيز على دراسة الجوانب السلبية في الشخصية الإنسانية مع إهمال خصاتها الإيجابية (القوى النفسية Psychological strengths). وأخذت الممارسات المهنية في السياق المرضي والإرشادي والمدرسي الخط نفسه. وهو الاهتمام بتخليص الأفراد من اضطراباتهم النفسية وحل مشكلاتهم السلوكية، دون الالتفات إلى تنمية خصاتهم الشخصية الطيبة ومهاراتهم الإيجابية وتطويرها. وكانت هذه خطيئة علم النفس عبر كامل تاريخه العلمي والمهني حتى عام ١٩٩٨. (محمد نجيب أحمد الصبوة، ٢٠٠٨، ١٦ - ١٧).

ومنذ ذلك التاريخ، وقبله كذلك بقليل، أخذ عدد السيكولوجيين المهتمين بدراسة الجوانب النفسية الإيجابية لجودة الحياة والصحة، مقابل الجوانب السلبية كالقلق والاكتئاب يتزايد. ودعواهم أن علم النفس بالغ في التركيز على المرض والعلاج على حساب الصحة والوقاية والتنمية. ووجه سيلجمان دعوة إلى دراسة جوانب القوة في الشخصية، والاهتمام بالدراسات الوقائية، والعوامل المجتمعية والشخصية التي تجعل الحياة جديرة بأن تعاش. (ليزا ج. أسبينول، أوسولا م. ستودينجر، ٢٠٠٣، ١٥).

والحقيقة أن موضوعات علم النفس الإيجابي لم تكن مهمة تماما، حيث أنه وبالرغم من أن علماء النفس ركزوا على جوانب العجز والاضطراب في السلوك الإنساني، وتجاهلوا نمو السلوك الإيجابي، إلا أن البحث عن المظاهر الإيجابية في النمو والسلوك لم تكن جديدة، ولكن الجديد هو الاهتمام الأكثر اتساعا وانتشارا لمصطلح علم النفس الإيجابي. (نانسي إيرنبرج، فيفيان أوتا وانج، ٢٠٠٣، ١٦٣).

إن علماء النفس القدماء، اتجهوا بقوة نحو إبراز الاتجاه السلي في اهتمامات علم النفس، وأسسوا عليه تصوراتهم النظرية لتفسير السلوك الإيجابي. فقد بين فرويد أن الإنجازات الإيجابية، كالتقدم الحضاري والعلمي والتكنولوجي، وحتى الأخلاقي والديني، هي مجرد دفاعات محكمة ضد الصراعات الأساسية حول الجنس والعدوانية في مرحلة الطفولة. فالأفراد يكتبون هذه الصراعات بسبب ما تثيره من توتر لا يحتمل، وهذا التوتر يتحول إلى الطاقة التي تنتج الحضارة. وبالتالي فإن إنجاز الأعمال الرائعة، أو الاتصاف بسمات إيجابية في الشخصية، هي مجرد دفاع الأفراد عن دوافعهم المتوحشة في أن يغتصبوا أو يقتلوا. وسادت هذه الفكرة في فهم طبيعة الإنسان. فلو أن شخصا أبدى تعاطفا مع الفقراء وذوي الحاجة، وقدم لهم يد المساعدة، لثم تفسير سلوكه على أنه تكفير عن ذنب يتعلق بعقوقه لوالديه. ولا يفسر على أنه حب لفعل

الخير وأداء للواجب الاجتماعي نحو الضعفاء. هذا التفسير يشير إلى أنه لا بد أن يكون هناك دافع سلبي خفي وراء العمل الإيجابي. وعلى الرغم من انتشار هذه الفكرة، إلا أنه لا يوجد دليل على أن الخير والفضيلة يعودان إلى دوافع مريضة سلبية. لكن، وفي نفس الوقت، الذي يشير فيه فرويد إلى الشر والاضطراب المتأصل في نفسية الإنسان، يشير إلى مفهوم اللذة كأحد جوانب الابتهاج والسرور. إن الطبيعة البشرية تلزمنا أن نؤمن بأن السمات الطيبة والسيئة تتطور معا في نمو الشخصية. وهناك من البشر من اتخذ أدوارا طيبة في الحياة، كالتعاون والإيثار والحب والتسامح والخير بينما اختار آخرون أدوارا سيئة كالكرهية والقتل والسرققة والمصلحة الذاتية.

يدعو علم النفس الإيجابي إلى أن الإنسان يتوفر على جوانب القوة والضعف، وبهما تتحدد حياته وتسير وتتطور. وأن الخبرات التي تمر بنا تشكل شخصياتنا، وهي تتمتع بجوانب بعضها غير قابل للتعديل، وبعضها الآخر قابل للتعديل. وتتركز جهود علم النفس الإيجابي على إثراء القوى الإنسانية لتعديل هذه الجوانب، لكونها مدخلا لتحقيق الشعور بالسعادة والرضا. وقد آن الأوان أن يسعى علم النفس إلى فهم الانفعالات الإيجابية، ويني جوانب القوة والفضيلة، ويزود الناس بما يساعدهم على أن يجدوا ما يسميه أرسطو "الحياة الطيبة".

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق عدد من الأهداف .

(١) التعريف بعلم النفس الإيجابي.

(٢) التعريف بتاريخه.

(٣) التعريف بعلم النفس الإيجابي كتوجه وقائي من المشاعر السلبية.

(٤) التعريف بالقوى والفضائل الإنسانية وتصنيفاتها.

(٥) التعريف بمجالات البحث في علم النفس الإيجابي.

(٦) التعريف بمجالات القياس في علم النفس الإيجابي.

أهمية الدراسة:

تنبع أهمية هذه الدراسة من كونها تتناول بالعرض والمناقشة أول تغيير يكاد يكون جذريا في مسار علم النفس منذ ظهوره على مسرح الفهم الأكاديمي للسلوك، من حيث الموضوعات التي نالت اهتمامه الأكبر منذ عقود من الزمن، وهو التخلي نسبيا عن الاهتمام بجوانب المرض والقصور والعجز من سلوك الإنسان والاهتمام أكثر بجوانب القوى والفضائل الإنسانية في إطار التوجه الجديد في علم النفس الأكاديمي، وهو علم النفس الإيجابي.

التعريف بعلم النفس الإيجابي

اهتم علم النفس زمنا طويلا بالمرض النفسي، ونماذج السمات المرضية، أسفر هذا الاهتمام عن معلومات كثيرة وقوائم طويلة عن أوجه القصور والمرض والضغوط والمشكلات السلوكية التي تؤثر في جودة الحياة، وتعوق إمكان تحقيقها. إن علم النفس الإيجابي يتجاوز الدعوة إلى السعادة والتفاؤل وحب الحياة، إنه يسعى إلى تقديم بديل أفضل لما سبق من سيكولوجية المرض. ليقدم اتجاها علميا يركز على الإمكانيات البشرية وجوانب القوى والفضائل الإنسانية، التي لها دور فعال في تنمية الخصال الإيجابية في الإنسان .

ويمكن تعريف علم النفس الإيجابي، بأنه الدراسة الموضوعية للخصال الإيجابية في الإنسان، وللمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على ترقية هذه الخصال وتنميتها لإعداد شخصيات إيجابية. لقد أولى علم النفس اهتمامه طيلة عقود من الزمن بالنماذج السيئة من الناس والمرضى والعاجزين، والآن يتجه إلى الاهتمام بالأقوياء والطيبين والحياة الطيبة. إن موضوع علم النفس الإيجابي هو الشخصية الطيبة الفاضلة القوية.

إن علم النفس الإيجابي ليس تخصصا جديدا، بل هو اتجاه جديد لدراسة السلوك. إنه توجه ظهر حديثا، يركز على دراسة المشاعر الإيجابية في الإنسان، بعد أن قضى عشرات السنين يهتم بالمشاعر والانفعالات السلبية. هناك جوانب سيئة، مريضة، مضطربة، مظلمة في سلوك الإنسان، أخذت معظم اهتمامات علماء النفس طيلة عقود من الزمن. وهناك أيضا جوانب طيبة، سليمة، متوازنة، مشرقة في حياة الإنسان، أخذت قليلا من اهتمامات علماء النفس فيما مضى من الزمن. لقد تم التركيز على الاكتئاب وإهمال السعادة، وعلى اليأس وإهمال الأمل، وعلى التشاؤم وإهمال التفاؤل، وعلى الانتحار وإهمال حب الحياة، وعلى العجز وإهمال القوة. إذن، هناك عدم توازن. هناك "قسمة ضيزى " (غير عادلة) في

اهتمامات السيكلوجيين بالسلوك الإنساني، ويتطلب الأمر إعادة النظر، وتغيير الاتجاه، والاهتمام بالجوانب الطيبة المشرقة في حياة الإنسان، وتنميتها وتطويرها.

لقد حبانا الله بمشاعر إيجابية، ينبغي البحث عنها وفيها، ومعرفة تأثيرها على حياتنا، والتعرف على العوامل التي تنميها وتنشطها، والتعرف كذلك على الذين يملكون مشاعر إيجابية غزيرة، وكيف يمكن تنمية المزيد منها وجعلها ثمرة ودائمة.

إشارات سابقة إلى علم النفس الإيجابي

إذا كان يؤرخ لظهور علم النفس الإيجابي بسنة ١٩٩٨، فإن الإشارات إليه قديمة. فقد تم طرح العديد من الأسئلة من قبل الأديان والفلسفات وعلم النفس. ومن أبرز هذه الأسئلة، ما المقصود بالحياة الكريمة السعيدة؟ ومتى يكون الناس في قمة السعادة في حياتهم؟ وكيف يمكن تطوير الخصال الإيجابية لتنعم الحياة الكريمة الطيبة؟ وغيرها من الانشغالات التي تهدف كلها إلى التعرف على العوامل التي تجعل الإنسان إيجابيا سعيدا فعلا.

لقد أشارت الأديان إلى أن الإنسان كرمه الله على غيره من المخلوقات. وأكدت على أن أحسن خصال ينبغي أن يكون عليها، هي أن يكون متدينا خلوقا قويا فعلا محسنا متسامحا قنوعا راضيا منجزا. وأشار الفلاسفة كذلك إلى مفاهيم الإرادة والقوة والتفوق والحياة الطيبة والطبيعة الخيرية للإنسان. وتحدث علماء النفس على جوانب إيجابية في شخصية الإنسان، مثل السيكلوجي الأمريكي وليام جيمس W. James الذي قال أنه في كل مرحلة عمرية، يوجد أناس يرغبون طواعية، وبشغف كبير في أن يلقوا بأنفسهم في عمل الخير في نواحي الحياة كلها، على الرغم من أنهم قد يعانون الضيق والشدة. وهؤلاء الأفراد لديهم أنفس وأرواح صافية وشفافة. إنهم أولئك الأشخاص الذين يحولون الانتباه الإنساني الرقيق من المرض والموت، بل ومن المجازر والأماكن الموبوءة إلى ما هو أكثر وجاهة وأكثر نظافة وأكثر حسنا في الحياة. (كارل د. ريف، بيرتون سينجر، ٢٠٠٣، ٣٨٠).

وبحث سيكلوجيون آخرون في جوانب إيجابية أخرى في حياة الإنسان، مثل السيكلوجي الإنجليزي اللامع فرانسيس غالتون F. Galton الذي بحث في الموهبة. وفرويد S. Freud في مبدأ اللذة The Pleasure principle كأحد جوانب الابتهاج والسرور. وكارل غوستاف يونغ C. G. Young في مبدأ الكمال الشخصي والروحي Personal & Spiritual wholeness وأدler A. Adler في الكفاح الفردي المدفوع باهتمامات وميول اجتماعية. وفكتور فرانكل V. Frankel في بحث الإنسان عن

المعنى في الحياة. وقدم علم النفس الإنساني Humanistic Psychology كذلك إسهاماته من خلال تأكيده على أن الإنسان كائن إيجابي بطبعه، وأقوى دافع لديه هو دافع تحقيق الذات Self Realisation وهو دافع التفوق والنجاح. وأكد على أهمية الخبرات الإنسانية الإيجابية Positive human experience في الوقاية من الأمراض النفسية والبدنية، وتنشيط جهاز المناعة لديه. فالعلاج المتمركز حول الذات الذي طوره كارل روجرز C. Rogers انبثق من اعتقاد مفاده أن الأفراد لديهم القوة للانطلاق من الناحية الإيجابية في حياتهم، وتنشيط أنفسهم نحو الإنتاج والأداء المتقن، إذا ما استطاعوا اكتشاف ذواتهم الحقيقية الأصيلة. أما أبراهام ماسلو A. Maslow ومن خلال فصل بعنوان "نحو علم نفس إيجابي" في كتابه المسمى "المصنف في الدافعية والشخصية Handbook of motivation personality 1954"، اهتم بالعمليات النفسية التي يمكن للأفراد عن طريقها توكيد أو تحقيق ذواتهم، ومن ثم التوصل إلى أعلى درجات تنمية مواهبهم وخصالهم الشخصية أو قواهم النفسية. ويعتبر ماسلو هذه المواهب والقوى الإنسانية، على أنها السمات الشخصية للفرد الذي استطاع تحقيق ذاته. وهذه المواهب والقوى الإنسانية التي تحدث عنها ماسلو، هي الشغل الشاغل للباحثين في علم النفس الإيجابي اليوم.

ومن بين الإشارات القوية إلى علم النفس الإيجابي في الكتابات والبحوث النفسية السابقة، الكتاب الذي أصدرته ماري جاهودا Mary Jahoda عام ١٩٥٨، بعنوان "المفاهيم المعاصرة للصحة النفسية الإيجابية Current Concepts of Positive mental health". وكانت هذه السيكولوجية قد عاصرت صاحبي نظرية الذات وهما كارل روجرز وأبراهام ماسلو. ويوصف هذا الكتاب بأنه يمثل "دراسة حالة" حقيقية لأسس الفهم العلمي للوجود الأفضل، وليس مجرد غياب الكرب النفسي والمعاناة منه. ويعترف كل من سيلجمان وكريستوفر بترسون Seligman & Ch. Peteson 2004، بأن الرؤية العلمية التي طرحتها جاهودا في مسألة الصحة النفسية الإيجابية، تعد إحدى اللبنات الأساسية في حركة تأسيس علم النفس الإيجابي اليوم وفي المستقبل. فقد طرحت في كتابها ست عمليات ترى أنها تسهم في إحداث الصحة النفسية الإيجابية وهي:

(١) تقبل الفرد لذاته Acceptance of oneself.

(٢) عملية النمو والتطور كقاعدة للمستقبل Growth/ Developmental/ Becoming أو البروغ والنبوغ.

(٣) تكامل الشخصية Personality Integation.

(٤) الاستقلالية *Autonomy* أو الحرص على التفرد.

(٥) الإدراك الدقيق للواقع *Accurate perception of reality*.

(٦) السيادة أو السيطرة على البيئة *Environmental Mastery* أو البراعة والتفوق أو التمكن البيئي.

وأشار كذلك ر. وايت R. White 1959 إلى دافع الكفاءة *Competence motivation* الذي يشير إلى أن جميع الناس لديهم دافع نحو السيطرة على البيئة. وأشار باندورا A. Bandura 1977 كذلك إلى مفهوم الفعالية الذاتية *Self - efficacy* التي هي مجموعة التوقعات التي تجعل الفرد يعتقد بأن المسار الذي سيتخذه سلوكه سوف يحظى بالنجاح. وأشار كذلك برنارد واينر B. Winner إلى المهبة والتفوق في الإنجاز. وأشار السيكولوجي المصري فؤاد أبو حطب ١٩٧٧ إلى الذكاء الشخصي *Personal Intelligence*. وهناك أيضا دراسات سوزان كوباسا S. Kobasa 1979 عن الصلابة النفسية *Psychological Hardiness*. ودراسات إ. دينر ١٩٨٤ عن الوجود الأفضل. وهوارد جاردنر H. Gardner ١٩٨٣ عن الذكاءات المتعددة *Multiple Intelligences*. ودراسات كل من ميشيل شايبير، تشارلز كارفر M. E. Scheier, C. S. Carver ١٩٨٥ عن التفاؤل. ودراسات كل من بيتر سالوفي، جون ماير P. Salovey, J. Mayer 1990، دانييل جولمان D. Goleman 1995 وغيرهم عن الذكاء الوجداني. ودراسات روبرت ستنبرج R. Sternberg 2000 عن الذكاء ذي ثلاثة أبعاد أو الذكاء الناجح. ودراسات سيلجمان الرائعة حول التفاؤل ١٩٩١. ودراسات سنايدر R. Snyder 1991 عن الأمل *Hope*. ودراسات رونالد ريجيو Ronald E. ١٩٨٦، ١٩٨٩. ودراسات ريجيو R. Riggio عن المهارات الاجتماعية *Social Skills*. وساهم كذلك الباحثون في علم النفس العيادي في إرساء أسس التوجه الإيجابي في علم النفس، من خلال دراساتهم الدقيقة حول الصحة النفسية والوقاية والمعتقدات الصحية.

لقد كانت هذه جولة بسيطة حول الإشارات السابقة لعلم النفس الإيجابي، التي بينت أن علماء النفس، بمختلف اتجاهاتهم النظرية، كانوا منتبهين إلى الجوانب الإيجابية والمشرفة في حياة الأفراد، ومدركين لها. وقد تناولوا البعض منها في دراساتهم، سواء بصورة أساسية، أو كمتغيرات ثانوية في إطار تناولهم للحالات المرضية. ولكنهم لم يولوها الاهتمام الذي أولوه للجوانب اللاسوية من السلوك. وقد حان الوقت لتغيير الاتجاه، وتركيز الاهتمام على دراسة الجوانب الإيجابية والقوى والفضائل الإنسانية.

يقول سيلجمان، إن علم النفس الإيجابي فكرة لها تاريخ قديم، ولكن المحاولات السابقة لم تلتحم به، ولم تضع جذوره في أرضه. ويرى والتر ميشيل W. Mischel السيكلوجي في جامعة ستانفورد الأمريكية، أن مستقبل الجهد الراهن لعلم النفس الإيجابي، يتوقف على قدرته على تجاوز التأكيد الوردى على الإيجابيات، حتى لا يتحول إلى طفرة تنتهي، وليس منظورا عميقا نافعا في الطبيعة البشرية. وسوف يكون التحدي الحقيقي لعلم النفس الإيجابي، في إلقاء الضوء على العمليات النفسية التي تمكن الإنسان من الأداء الإيجابي والقوة والرفاه. (والتر ميشيل، رودولفو مندوزا - دنتون، ٢٠٠٣، ٣٥٤).

كيف استطاع سيلجمان تغيير مسار علم النفس من الاتجاه السلبي إلى الاتجاه الإيجابي؟

قضى سيلجمان حوالي ثلاثين (٣٠) عاما ينظر في الاكتئاب النفسي، وله إسهامه الخاص ونظرية محددة في تفسير منشأ الاكتئاب، هي "نظرية العجز المكتسب Learned Helplessness Theory"، وله أسلوب علاجي منبثق عن هذه النظرية. وبعد كل هذه المدة يأتي ويرفض الدور التقليدي لعلم النفس، واهتمامه الشديد بالأمراض النفسية والاضطرابات الانفعالية. ففي كتابه الرائع حقا عن "السعادة الحقيقية (٢٠٠٢) Authentic Happiness" يقول سيلجمان، أنه لما وصل إلى علمه، من قبل أحد أصدقائه، أنه فاز بأغلبية ساحقة في انتخابات رئاسة الجمعية الأمريكية لعلم النفس عام ١٩٩٨، قال: "لقد فزت، ولكن ما رسالتي؟". (مارتن سيلجمان، ٢٠٠٢، ٢٦). وكانت الوقاية Prevention الموضوع الرئيسي الذي فكر فيه.

وفعلا فقد كانت الوقاية في طليعة اهتمامات علم النفس الإيجابي، حيث كانت الموضوع الذي تم تناوله ومناقشته في الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية لعلم النفس في سان فرانسيسكو عام ١٩٩٨.

ويذكر سيلجمان بعض الخبرات العلمية والمهنية والأسرية التي دفعته إلى وضع الأساس الفكري لعلم النفس الإيجابي. أتناولها في النقاط الثلاث التالية.

(١) بدأ سيلجمان بحوثه الأكاديمية عندما كان طالبا في السنة النهائية بجامعة بنسلفانيا، في اشتراكه مع ستيف ماير، بروس أوثرمين في دراسة على ظاهرة "العجز المكتسب". أين اكتشف أن الكلاب التي تتعرض لصعق كهربائي مؤلم، ولا تستطيع التخلص منه بأي من حركاتها، تكف فيما بعد عن المحاولة، وتتقبل الصعقات بسلبية، حتى ولو كانت الصعقات الأخيرة يسهل الفرار منها. لقد اكتسبت الكلاب عجزا عن التصرف والخروج بنجاح من الوضعية المؤلمة. وأجرى بحثا مماثلة على البشر، فتوصل إلى نتائج مشابها، مما جعله يربط العجز المكتسب بالاكتئاب وحيد القطب (اكتئاب بلا هوس). وباستمرار

البحث، الذي استغرق ثلاثين عاما، اكتشف أن الأفراد المكتئبين والأشخاص الذين يبدوون عاجزين بسبب مشاكل لا حل لها، يصبحون سلبيين، وأكثر بطئا في التعلم، وأكثر حزنا، وأكثر قلقا من الأشخاص غير المكتئبين.

وعلى الرغم من ذلك، لم يكن راضيا على التركيز الكلي على اكتشاف العجز والاضطراب وعلاجهما. لأنه كان يرى مرضى يناسبهم "نموذج المرض". وكان يرى أيضا مرضى يتغيرون بصورة واضحة نحو الأفضل، تحت مجموعة من الظروف التي لا تتلاءم مع نموذج المرض. لقد شاهد النمو والتحول في أولئك المرضى عندما يدركون أنهم أقوياء. وبعد عشر سنوات من البحث في العجز المكتسب، غير سيلجمان رأيه إزاء ما يجري في تلك البحوث التجريبية. وجاء التغيير بسبب تلك الاكتشافات التي لاحظها، لم يتحول كل الكلاب والفئران إلى عجزة بعد التعرض للصعقات التي لا يمكن الفرار منها، ولم يتحول كذلك كل البشر الذين تعرضوا لمشاكل بلا حل إلى عجز لا يمكن الفكك منه. لقد كان واحد من بين كل ثلاثة لم ييأس أبدا، مهما فعل له المجربون. وكان واحد من بين كل ثمانية عاجزا منذ البداية. وحاول سيلجمان أن يتجاهل ذلك في البداية، ولكن بعد سنوات من تلقيه لنتائج ثابتة، جاء الوقت الذي لا بد أن يتعامل فيه مع الأمر بجدية. ما هذا الذي يجعل بعض الناس تظهر لديهم قدرات عازلة تجعلهم غير قابلين للعجز؟ وما الذي يجعل أناسا آخرين يتداعون مع أول بادرة للمشاكل؟ (مارتن سيلجمان، ٢٠٠٢، ٢٠ - ٢٣).

(٢) في أول يوم يلتحق فيه بمكتبه كرئيس للجمعية الأمريكية لعلم النفس، استقبلته ثلة من السيكولوجيين الذين لم يكونوا راضين عن المعتقدات التقليدية لعلم النفس، وأصابهم الملل من ذلك، طلبوا منه، يومذاك، قائلين له: "هذا شيء ممل بحق يا مارتي، لا بد وأن تعمل بعض الأساس الفكري لهذا الأمر. (مارتن سيلجمان، ٢٠٠٢، ٢٧).

لقد شعر هؤلاء بالملل وعدم الرضا، لأن علم النفس أثقل كاهله الاهتمام بالمرضى والعاجزين طيلة عقود من الزمن، ولا بد من التغيير في مساره نحو الاهتمام بالأصحاء والأقوياء.

(٣) هناك حادثة يرى أنها كانت السبب القوي في انفتاح عقله على وجه آخر من الدراسات النفسية، غير تلك التي تهتم باللاسواء من السلوك. وقعت له هذه الحادثة مع إحدى بناته التي كانت صعبة المراس كثيرة المطالب والشكوى والنواح، ابتداء من ثلاث سنوات إلى خمس سنوات من عمرها. وعانى منها كثيرا في سبيل تعديل سلوكها. فقد كان يغضب منها وينفعل بقوة. وفجأة توقفت عن ذلك السلوك من تلقاء نفسها، بعد عيد ميلادها الخامس. ويذكر هذه الحادثة كما يلي: "علي أن أعترف، بأنه بالرغم من أنني

كتبت عدة كتب عن الأطفال، إلا أنني لم أكن في الحقيقة جيدا معهم. فقد كنت دائما متحركا نحو هدف، ومطوقا بما يعرف بضغط الوقت. وأنه بعد مرور أسبوعين من استقبال السيكولوجيين لي عند باب مكتبي، كنت أزيل الحشائش الجافة من حديقة منزلي بصحبة ابنتي ذات الخمس سنوات، كنت أجهد لأنتهي من هذا العمل بسرعة. ومع ذلك كانت ابنتي ترمي بالحشائش في الهواء وتغني وترقص فرحة سعيدة بتربق سقوطها على الأرض ثانية، ولأنها كانت تشتت جهدي، صرخت فيها فسارت مبتعدة. وبعد دقائق قليلة عادت إلي قائلة: "أبي، أريد التحدث إليك". فقلت لها: "ما الأمر يا نيكى Nikki؟". فقالت: "هل تذكر يا أبي ما قبل عيد ميلادي الخامس، منذ كنت في الثالثة حتى الخامسة من عمري؟ كنت كثيرة الشكوى والتذمر، كنت أنتحب كل يوم. وفي يوم عيد ميلادي الخامس، قررت أنني لن أنتحب بعد ذلك، لقد كان هذا أصعب شيء حققته، وإذا كنت أستطيع التوقف عن النحيب، فأنت كذلك ينبغي أن تتوقف عن الغضب والانفعال الشديد". يقول سيلجمان: "وإذا بغلالة تتمزق في داخلي". ويقول: "خلال خمسين عاما حملت الكآبة في نفسي، وفي السنوات العشر الأخيرة لم أشعر بالشمس التي غمرت منزلي". وأطلق سيلجمان على هذه القدرة الناضجة، أو النضج المبكر الذي لاحظته في ابنته ذات الخمس سنوات، النظر داخل الروح، أو ضبط الذات **Self Controle** أو الذكاء الاجتماعي **Social Intelligence**، وهو من القوى الإنسانية التي تتحول عند الكبر إلى قوة عازلة ضد صعوبات الحياة. ويقول: "لقد تعلمت شيئا من ابنتي، شيئا ما عن تربية الأطفال، شيئا ما عن نفسي، وشيئا ما عن مهنتي. إن الدرس الذي تعلمته هو أن تربية ابنتي ليست فقط تصحيح نحيبها أو الصخب الذي تحدثه. فقد تمكنت ابنتي من ذلك بنفسها. أدركت كذلك أن تربية ابنتي من خلال تعليمها هذه المهارة الرائعة، ضبط الذات، عن طريق الإبحار داخل روحها، تعظيم قدراتها وتعهدتها بالرعاية، مساعدتها وتمكينها من تشكيل حياتها بما يمكنها من مصارعة بواطن ضعفها، ومواجهة عواصف الحياة. إن تنشئة الأطفال، هي أكثر من مجرد إصلاح ما لديهم من أخطاء. إنها تهدف إلى تقوية قدراتهم وفضائلهم، ومساعدتهم على ممارسة هذه السمات الإيجابية بصورة متفوقة. ومن مصلحة المجتمع أن يوجد ظروفًا يستطيع فيها أفرادها إظهار قدراتهم على أفضل وجه". (مارتن سيلجمان، ٢٠٠٢، ٢٧ - ٢٨).

ويقول، "يمكن لعلم النفس أن يكون له هذا الدور العظيم في اعتلائه بأفضل ما في الحياة. من خلال اهتمامه بالفضائل التي تجعل الحياة جديرة بأن تعاش. ويستطيع الآباء والمعلمون الاستعانة بهذا التوجه الجديد في علم النفس لتنشئة أطفال أقوىاء بسماتهم الإيجابية. ويستطيع الناضجون كذلك تعليم أنفسهم طرقا أفضل للسعادة والإشباع **Fulfillment**. وبالنسبة لحياتي الشخصية، غرست ابنتي مسمارا دقيقا في المنطقة الصحيحة من رأسي. وممتن أنا فعلا لابنتي. لقد قضيت خمسين عاما حاملا لطقس رطب داخل

روحي، ثم بزغت بالتدريج في روحي خلال عشر سنوات الأخيرة سحابة مضيئة في قلب إشراق الشمس. ويمكن الادعاء بيقين أن أي ثراء وأي حظ ممتع أمتلكه لا يرجع إلى ميلي فيما سبق، إلى نوبات الغضب والكدر الانفعالي، بل يعزى في الواقع إلى العكس من ذلك. أي إلى حالة الهدوء والسكينة والطمأنينة. في هذه اللحظة الفارقة، قررت وصممت على التغيير. (محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة، ٢٠٠٦، ٤-٥).

وشارك سيلجمان في بنائه للأساس الفكري لعلم النفس الإيجابي، السيكولوجي ميهالي شيكزينتميهالي، وهو مجري الأصل. عاش في إيطاليا مع أبيه الأرستقراطي المجري الذي كان سفيرا لبودابست لدى روما في أربعينات القرن العشرين. وبعد أن احتل الروس المجر عام ١٩٤٨ ترك أبوه السفارة. وشاهد شيكزينتميهالي ما حدث في إيطاليا من دمار وتخريب أثناء الحرب العالمية الثانية. لقد شاهد سقوط الكثير من المترفين والأقوياء، صر أبيه، فريسة للعجز واليأس، لا وظائف ولا مال، أصبحوا كأصداف خاوية. ولكن آخرين ممن واجهوا نفس التحديات، ظلوا يشعرون بالثقة بالنفس والحبور والتصميم وسط الدمار. ولم يكونوا قبل الحرب أكثر الناس مهارة أو احتراماً، بل كان معظمهم يبدو عادياً. وحاول تفسير ما شاهده من خلال قراءاته في الفلسفة والتاريخ والدين، ولكنه لم يجد شيئاً يشبع نهمه لتفسير ما شاهد، لأن علم النفس لم يكن معترفاً به، في ذلك الزمن، كموضوع أكاديمي في إيطاليا. لذا هاجر إلى أمريكا ليدرسه، وحصل على الدكتوراه، ثم شق الطريق ليكتشف بصورة علمية مفاتيح البشر في أسوأ حالاتهم وفي أحسنها، كما لمحها أول مرة وسط الفوضى والدمار في إيطاليا بعد الحرب. وكانت مساهمته هي نظرية التدفق Flow. (والتدفق هو حالة الإشباع التي نصل إليها عندما نشعر بالاستغراق الكامل فيما نعمله). متى يتوقف الزمن بالنسبة لك؟ متى تجد نفسك تفعل بالضبط ما تود أن تفعله، حتى إنك لتتمنى ألا ينتهي؟ هل هو مخاطبة الناس، أم هو الاستماع بتعاطف لمشاكل إنسان آخر، أم هو القراءة والبحث، أم هو الحب، أم هو الرياضة، أم هو الانخراط في مناقشة حين يعبر المرء أثناءها عن أفكار يملكها، أم هو الدخول في ممارسة عمل يراد أداؤه بشكل جيد؟ (مارتن سيلجمان، ٢٠٠٢، ١١٤).

وهكذا سار الاثنان في طريقهما معاً، ليضعاً الأساس الفكري لعلم النفس الإيجابي بصور مقال لهما وفقاً لما ورد في أحد الأعداد الخاصة لمجلة الاختصاصي النفسي، أو عالم النفس الأمريكي سنة ٢٠٠٠، (المشار إليه في فقرة سابقة).

ماذا نستنتج من ملاحظات وأعمال كل من سيلجمان وشيكزينتميهالي حتى نفهم جيداً موضوع وأهداف التوجه الجديد في علم النفس الأكاديمي، وهو علم النفس الإيجابي؟ لقد شاهد شيكزينتميهالي

أناسا في إيطاليا صمدوا أمام ويلات الحرب العالمية الثانية ودمارها. وسيلجمان الذي قضى ثلاثين عاما في أمريكا ينظر ويعالج ويبحث في العجز المتعلم لتفسير الاكتئاب واليأس، اكتشف وجود أشخاص لا يتعلمون العجز مطلقا. واكتشف أيضا ذلك النضج المبكر لدى ابنته ذات الخمس سنوات، التي اتخذت قرارا فجأة بأن تتخلى عن السلوك المعارض لرغبات والدها، وتأتي السلوك الإيجابي الحسن. تساءل الاثنان، من هؤلاء الأشخاص في إيطاليا؟ ومن هؤلاء كذلك في تجارب العجز المتعلم في أمريكا؟ وما هي خصال الابنة نيكي، لا شك أن هؤلاء يوجدون في كل مكان في العالم، من الجنسين ومن كل الأعمار. ما هي سماتهم الشخصية؟ ما هو سر صمودهم؟ هؤلاء ينبغي التعرف على خصائصهم الشخصية التي جعلتهم كذلك، من أجل تنميتها وتطويرها، ووضع برامج وقائية وتدريبية للأطفال لتنمية سمات الشخصية الفاضلة القوية الناجحة.

علم النفس الإيجابي توجه وقائي من المشاعر السلبية

يذكر سيلجمان، شيكزينتيميهالي (٢٠٠٠) أن علم النفس الإيجابي يجب أن يركز على تحديد دور العوامل الوقائية وتفعيلها، مع تطوير خصال الأفراد الإيجابية، وكذلك تطوير كل مؤسسات التطبيع الاجتماعي والنظم الاجتماعية السائدة في مختلف البلدان والثقافات، كالأسرة والمدرسة والمسجد والنادي والجوار والجامعة، والمؤسسات الديمقراطية والمؤسسات الإنتاجية والخدمية، إضافة إلى علاج الخصال السلبية والاضطرابات النفسية، بنوع من التوازن، ولا ينصب الاهتمام فقط على تعديل كل أنماط السلوك السلبية وعلاجها.

لأن الذين يتقدمون لطلب العلاج النفسي، عادة ما تكون حالاتهم قد فات أوانها. أما لو يتم التدخل والفرد ما زال في حالة طيبة، فإن التدخلات الوقائية كثيرا ما تكون نتائجها فرضية. ويقدم سيلجمان أمثلة من الطب الوقائي، أين قضى التطعيم بأنواعه المختلفة على كثير من أمراض الأطفال، وحرص القابلات على غسل أيديهن قضي على خفي النفاس. ووفقا للمبدأ الصحي الأكثر رواجاً "الوقاية خير من العلاج" تساءل، هل يمكن أن تحول التدخلات النفسية في مرحلة الطفولة دون الإصابة بالاكتئاب والفصام وغيرها في مرحلة الرشد؟ وبين أن دراساته السابقة اكتشفت أن تعليم الأطفال في العاشرة من العمر مهارات التفكير والسلوك المتفائل، يخفض معدل الاكتئاب إلى النصف عندما يصلون إلى البلوغ. وقدم مع مجموعة عمل أفكارا حول الوقاية. فالتقدم الذي يمكن أن يحدث لمنع المرض النفسي يأتي من إدراك وتنمية منظومة من القدرات والكفاءات والفضائل في الشباب مثل، الرؤية المستقبلية، والأمل، ومهارات العلاقات الشخصية، والشجاعة، والتدفق، والإيمان، وأخلاق العمل. إن ممارسة هذه القدرات تعمل كحاجز ضد

المحن والصعوبات التي تعرض الناس لخطر المرض العقلي. إن الاكتئاب يمكن منعه في شخص يتوفر على مخاطر جينية (وراثية) عن طريق تنمية مهاراته في التفاؤل والأمل. وشاب من بيئة يمكن أن يتعرض فيها لخطر الانحراف وإدمان المخدرات، بسبب انتشار الاتجار بها، يكون أقل تعرضا لها إذا كانت لديه رؤية مستقبلية، وبممارسة الرياضة بنشاط، ولديه أخلاق مهنية قوية. ويعتقد سيلجمان أن بناء هذه الخصال الطبية الوقائية، تحتاج إلى علماء مجددين مثل الذين كان لم الفضل في صنع الازدهار العلمي عبر التاريخ. (مارتن سيلجمان، ٢٠٠٢، ٢٧).

إن العمل في مجال الوقاية يعظم مهارة تتوفر لدى جميع الأفراد، لكن عادة ما توجه إلى الجانب الخطأ. إن المهارة المعنية هي "الدحض أو التفنيد Disputation". وتعلمها يمثل جوهر التفاؤل المتعلم Learned Optimism. لاحظ هذا المثال: إذا وجه إليك منافس في العمل اتهامات زائفة، بأنك فاشل وليس لك الأحقية في المنصب الذي تشغله، فسوف تدحض وتفند تلك الاتهامات، وتقدم الحقائق الدالة كلها على عكس ما يقول. ولكن إذا وجهت أنت نفس الاتهام إلى ذاتك، والذي يتضمن بعض الأفكار التشاؤمية، فإنك لن تدحض هذا الاتهام. وهذه هي المشكلة، إذا جاءت الاتهامات من داخلنا فإننا نصدقها ونعمل وفقا لها. (مارتن سيلجمان، ٢٠٠٣، ٤٣١).

إن ما تعلمه علماء النفس بصفة عامة، وعلماء علم النفس المرضي وعلم النفس العيادي بصفة خاصة، طيلة عشرات السنين الماضية، أن النموذج الطبي النفسي ونموذج الأمراض لا يمكن توظيفه لتحقيق أهداف الوقاية ضد الإصابة بالأمراض الخطيرة وما يصاحبها من مشكلات، كما أنه لن يمكننا من تنمية القوى النفسية لدى الإنسان. ومن ثم يجب تبني النموذج الإيجابي في علم النفس بمختلف مكوناته. (محمد نجيب أحمد الصبوة، ٢٠٠٨، ١٧).

ويشير سيلجمان إلى أن علم النفس الإيجابي ظهر عام ١٩٩٨، أثناء وقت السلم والرخاء في الولايات المتحدة الأمريكية، وكأن علم النفس الإيجابي ينتعش فقط تحت تأثير الظروف السوية اجتماعيا. أما إذا تغيرت الظروف وصارت مضطربة فإن الاهتمام عندئذ سيتجه إلى توفير موارد الدفاعات والانحياز، والتعاطف مع ضحايا الاضطرابات، لأن الانفعالات السلبية ستفوق على الانفعالات الإيجابية. ولكن الأمر ينبغي ألا يكون كذلك، ففي أوقات الشدة والاضطرابات، ينبغي على علم النفس الإيجابي ألا ينسحب من الموقف، بل ربما يكون أكثر أهمية في هذه الحالات أكثر من حالات أخرى. ففي أوقات الشدة والأزمات، فإن الاهتمام بدراسة الانفعالات الإيجابية لا يخرج عن السياق. فالثقة والتفاؤل والأمل، مثلا، تعين على المواجهة بطريقة أفضل عندما تكون الحياة صعبة. ففي أوقات الضغوط والأزمات، يكون

مفيداً أن نفهم كيف نبني مفاهيم القوة والفضيلة، مثل التفاؤل والشجاعة والرؤية الصحيحة للأمور، والاعتدال والتكامل. وكيف ندعم المؤسسات الإيجابية مثل الأسرة المتوافقة القوية والممارسة الديمقراطية.

إن علم النفس الإيجابي يأخذ بجدية الأمل المشرق، في أنك إذا تعثرت في الحياة، فإنك مع قليل من المباحج سريعة الزوال، ومع قليل من الإشباع، فإن هناك طريقاً للنجاة. هذا الطريق يأخذك عبر ريف السعادة والإشباع، وإلى أعلى، إلى قمة الرضا الدائم، حيث المعنى والهدف.

ولأن علم النفس الإيجابي يركز على كل ما هو إيجابي، فإنه يمثل أفضل الطرق لمساعدة الأفراد في أوقات الشدة. إن ما يحتاج إليه الأفراد الذين يعانون من الخوف والقلق والاكتئاب والصدمة والنوبات الانتحارية، هو التخفيف من معاناتهم. إنهم في حاجة ملحة إلى تعليمهم قوى وفضائل، كالأصالة والشجاعة والصلابة والثقة بالنفس وفي الآخرين، والأمل وتحديد الهدف. إن المشاعر الإيجابية لا نخدمنا عندما نكون في حالة طيبة وسهلة، بل عندما تكون الحياة شاقة وصعبة. ففي أوقات تكون فيه المشاكل ضاغطة، قد يكون فهم وبناء قوى الفضيلة كالشجاعة والرؤية الصحيحة والأمان والعدالة والولاء، أكثر إلحاحاً عنه في أوقات تكون فيه الحياة طيبة. إن الأشخاص الذين يعانون من الإحباط ومشاعر الرغبة في الانتحار، يريدون شيئاً أكثر من مجرد التخفيف من معاناتهم. إن تخفيف الشعور بالتعاسة غالباً ما يعتمد على تنمية الشعور بالسعادة وبناء الشخصية. إن الانفعالات الإيجابية تضعف الانفعالات السلبية وتبطلها. وتشير نتائج الدراسات التجريبية في المعامل، إلى أن الأفلام التي تستحث الانفعال الإيجابي تؤدي إلى تشتيت الانفعال السلبي سريعاً. إن القوى والفضائل الإنسانية، تعمل في اتجاه مضاد للشعور بالأسى والاضطرابات النفسية، وقد تكون هي المفتاح لبناء القدرة على استعادة القوة بعد الضعف. (مارتن سيلجمان، ٢٠٠٣، ٤٢٠ - ٤٢١).

ويذكر سيلجمان (٢٠٠٢) أن علم النفس الإيجابي يمكن أن يضطلع بأدوار مهمة في كل من البحوث والتطبيقات، كالوقاية والعلاج. ويقع في مجال البحوث موضوعات شتى، صر: السعادة، والرضا عن الحياة، والأمل، والتفاؤل، ومواجهة الضغوط، ونوعية الحياة. ويندرج في مجال العلاج جوانب على درجة كبيرة من الأهمية يتعين على المعالجين تنميتها وتحقيقها مثل: الشجاعة، والمهارات الاجتماعية، والعقلانية، والاستبصار، والتفاؤل، والواقعية، والقدرة على الاستمتاع، والتوجه نحو المستقبل، والبحث عن هدف، والفضيلة، والإبداعية. (احمد محمد عبد الخالق، ٢٠٠٨، ١٢١).

إن علماء النفس اليوم مطالبون، وفق أهداف علم النفس الإيجابي، أن يغيروا اتجاهاتهم لدراسة السلوك الإنساني، فيقدموا معلومات كثيرة حول المشاعر الإيجابية والفضائل والقدرات، وكيف يجعل الناس حياتهم

طيبة وممتعة وقوية وناجحة. أكثر مما يقدمون من تعريفات للاضطرابات النفسية والمشاعر السيئة وكيف يتم علاجها. لأن علم النفس الإيجابي يركز على القوى والفضائل، وليس على الضعف والمساوىء. إن علم النفس الإيجابي يحتم على السيكولوجيين أن يلفتوا انتباههم إلى التعرف على الخصال الإيجابية في الناس، وليس الخصال السلبية. أن يهتموا بالناس الناجحين ويتعرفوا على خصائصهم القوية، وليس بالناس الفاشلين وخصائصهم الضعيفة المنهارة. فعلى سبيل المثال، لا يتناول علم النفس الإيجابي الزواج الفاشل الذي على شفا الاختيار، ولكنه يتناول الأولى من ذلك كيف يجعل الزواج الناجح أكثر قوة ومتانة.

ويهتم علم النفس الإيجابي كذلك بتصميم برامج التدخل لتحقيق الأغراض والأهداف الإيجابية، سواء على مستوى الفرد أو الجماعات أو المؤسسات. وهذا النشاط هو الذي يمثل بحق أفضل تمثيل مفهوم "علم النفس الإيجابي". ويتم ذلك على مستوى المؤسسات وفرق العمل التي تمارس نشاطها في التنظيمات الاجتماعية والتجارية، وفي إدارة عمليات التغيير والارتفاع بمستوى الأداء بالتجديد والإبداع، سواء في العمليات الإنتاجية أو في العمليات الخدمية. إن نجاح المنظمات الاجتماعية والتجارية في المجتمعات الإنسانية، يتوقف على كيفية إثارة الدافعية عند الأفراد، وكذلك عند جماعات العمل. وتعتمد هذه العمليات على تطبيق المعارف النفسية في تغيير عقليات الأفراد والعاملين وسلوكهم في المؤسسات، وكذلك في تغيير قيم المؤسسات وثقافتها. (ديتر فراي، إيفا جوناس، توبياس جريتميار، ٢٠٠٣، ٢٠٧ - ٢٠٨).

علم النفس الإيجابي يدرس القوى والفضائل الإنسانية

إن موضوع علم النفس الإيجابي هو دراسة القوى والفضائل الإنسانية، فما هي القوى والفضائل

الإنسانية؟

تعريف القوى والفضائل الإنسانية

تمثل سيكولوجية القوى والفضائل الإنسانية Psychology of Human & Virtues Strengths وعلم النفس الإيجابي اتحادا جديدا من مفاهيم وكلمات مفتاحية جديدة New Key Words أو مصطلحات حديثة نسبيا، ظهر أنها ترتبط بتوجه جديد ظهر حديثا في علم النفس بصفة خاصة، وفي العلوم الاجتماعية بصفة عامة. (روسو فرنانداز - بالستيروس، ٢٠٠٣، ١٨١). لكن، وعلى الرغم من ذلك، فإنه وطوال تاريخ علم النفس التطبيقي، ومن خلال نماذج عديدة، كانت جوانب القوى تؤخذ في الاعتبار بوصفها قدرات أو كفاءات Competences. فعلى سبيل المثال في علم النفس التنظيمي أو الصناعي Organizational Psychology تشكل القدرات والمهارات أسس الاختيار

الشخصي. وفي علم النفس التربوي Educational Psychology نجد أن موضوعات الإبداع والموهبة والتفوق الأكاديمي، تؤخذ بعين الاعتبار بعناية. وفي العلاج النفسي وعلم النفس السلوكي وعلم النفس الإنساني، تؤخذ كذلك القدرات Abilities وتوقعات النتائج Outcome expectancies وفعالية الذات وتحقيق الذات، على أنها من القوى الإنسانية. (روسو فرنانداز - بالاستيروس، ٢٠٠٣، ١٨٦ - ١٨٧).

وعلى مدى تاريخ الفكر الإنساني، عبر الثقافات والأديان والفلسفات، تعرف القوى المؤثرة على الحياة الإنسانية من زاوية الأضداد، مثل الخير Good مقابل الشر Evil. وقد بينت الأنظمة الفلسفية المنظورات المتقابلة في حياة الكائنات البشرية الفردية بصفة عامة، وفي الحياة الاجتماعية بصفة خاصة. فعلى سبيل المثال، يذهب هوبز Hobbes إلى أن الناس صر الذئاب في علاقاتهم بعضهم ببعض. أما روسو Rousseau فيذهب إلى أن الإنسان خير بطبيعته. ويرى ليبنز Leibnis أن هذا العالم هو أفضل مكان يمكن أن يعيش فيه الإنسان. أما شوبنهاور Schopenhauer فيعتقد أن الحقيقة الوحيدة الجديرة بالتصديق في هذا العالم، هي المعاناة Suffering. ومن هنا، فإنه طيلة التاريخ الإنساني تصاغ صفات البشر وخصائصهم وخبراتهم وطبيعة الحياة مفاهيمياً من زاوية منظورات قطبية، أي من خلال القوى المتناقضة أو المتعارضة. (روسو فرنانداز - بالاستيروس، ٢٠٠٣، ١٨٦ - ١٨٤).

ووفقاً لهذه القاعدة، فإنه إذا كانت الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب والنوبات الانتحارية والحزن والتشاؤم وغيرها، تمثل جوانب الضعف والعجز في السلوك الإنساني، فإن نقائصها وهي السعادة والتفاؤل والأمل والتسامح والرضا وحب الحياة والثقة بالنفس والإيمان وتقدير الذات والصلابة النفسية والتحمل والمثابرة والمهارات الاجتماعية والموهبة والإبداع والذكاء الوجداني وغيرها من الخصائص الإنسانية الإيجابية، تمثل القوى والفضائل الإنسانية.

ولكن، وعلى الرغم من هذا التوضيح البسيط للقوى والفضائل الإنسانية، إلا أن هناك صعوبة لتحديدتها وتعريفها. وقد تكون هناك بعض الأسباب التاريخية تتعلق بغلبة الاهتمام في علم النفس بالمنحى المرضي والعلاجي. فمن السهل تحديد اتجاه تغيير مرغوب، إذا كان هذا التغيير هو استعادة حالة سابقة أو حالة سوية بعد حالة مرضية، ولكن من الصعب تحديد القوى الإنسانية التي نريد إحداث التغيير لتحقيقها.

عرف أحد المناحي القوى الإنسانية ليس باعتبارها مجموعة من الخصائص المحددة، بل باعتبارها الحكمة أو المعرفة بالأمور الأساسية في الحياة، وتطبيق هذه المعرفة من خلال استراتيجيات إدارة الحياة والتي تتمثل في الاختيار Selection وتحقيق الأداء الأمثل (التمامية) Optimization والتعويض

Compensation في حالة الفقد. (بول ب. باتلس، ألكساندرا م. فروند، ٢٠٠٣، ٣٥). (وتعتبر الحكمة قدرة القدرات وأم الفضائل كلها). يقول الله تعالى: (يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا). البقرة: ٢٦٩.

وتم تعريف القوى الإنسانية كذلك، على أنها ترتبط بخصائص الشخصية، ولذا تركز الاهتمام على سمات الشخصية التي ترتبط بطيب الحياة كالذكاء والتفاؤل والسعادة. وهذا المدخل الخاص بدراسة السمات له أهميته في تطوير القياس بما يسمح بدراسة السمات وانتشارها ومعدلاتها ومدى تغيرها عبر الحياة نتيجة لعوامل النمو، أو التدخل المقصود كالتدريب أو العلاج النفسي. إلا أن منحى دراسة السمات يكشف لنا عن وجه واحد فقط من القوى الإنسانية، ولا يأخذ في الاعتبار العمليات والديناميات الكامنة وراء تلك القوى. ولا يركز على التفاعل بين السمة أو الاستعداد الشخصي ومواقف معينة. إن كل سمة وراءها العديد من العمليات المهمة التي لا بد من فهمها لكي يمكن تفسير الفرد للمواقف المختلفة، وكيف يستجيب لها، وبالتالي يمكن التدخل لتنمية تلك السمة أو القوة الإنسانية. (ليزا ج. أسبينول، أورشولا م. ستودينجر، ٢٠٠٣، ١٨ - ١٩).

ولتحديد القوى الإنسانية وتعريفها ينبغي كذلك الاعتراف بأهمية اعتماد تلك القوى على الموقف الذي تحدث فيه. فالقوى الإنسانية تكون في معظم الأحوال أو جميعها، نتيجة للتفاعل مع المواقف الإنسانية أو المواقف المادية أو كليهما معا. وبالتالي، فإن تحديد الأطر الارتقائية والاجتماعية والمادية التي تنمي أو تثبط القوى الإنسانية، يجب أن يكون نقطة تركيز أساسية في سيكولوجية هذه القوى. فالمعروف سيكولوجيا أن تعرض الفرد لخبرة صعبة أو مهددة وتغلبه عليها، يدعم نموه الشخصي على المدى البعيد. وبينت نتائج البحوث في مجال النمو النفسي وفي مجال تناذر ما بعد الصدمة أهمية الموقف. فهناك خصائص معينة في الموقف الواحد تساعد على نمو القوى الإنسانية، وخصائص أخرى في الموقف نفسه تعوق نمو هذه القوى. فقد وجد أن القدرة على حل المشكلات الصعبة زادت بانحراف معياري واحد عندما أتيحت الفرصة للمشاركين أن يناقشوا هذه المشكلات مع شخص يعرفونه جيدا قبل أن يقدموا الحلول. وتعطي هذه الأمثلة الدليل على أهمية الموقف للمهتمين بتنمية القوى الإنسانية من خلال برامج التدخل.

وتوجد دلائل أخرى على أهمية المواقف الاجتماعية بالنسبة لنمو وتطور القوى الإنسانية. إذ كثيرا ما تظهر تلك القوى في إطار اجتماعي. حيث يشير الكثير من البحوث إلى العلاقة الوثيقة بين العلاقات الاجتماعية الحميمة والصحة والسعادة. فقدرة الفرد على إقامة علاقة ودودة، قد تكون أكبر جوانب القوى الإنسانية. (ليزا ج. أسبينول، أورشولا م. ستودينجر، ٢٠٠٣، ٢١ - ٢٣).

ولمزيد من فهم القوى الإنسانية، ينبغي أن نعرف أن الخبرات الإيجابية والسلبية، كل منها تعتمد على الأخرى. وتعمل كل منها من خلال الأخرى أو مع الأخرى، ونعرف كذلك كيف يحدث هذا التفاعل. ولذلك فإن علم النفس الإيجابي، يدعو إلى دراسة علمية للحالات الإيجابية كالبهجة واللعب والأمل والحب، وكل ما هو إيجابي كالنجاح والتواؤم في الخبرات الاجتماعية. كما يدعو إلى دراسة الجوانب السلبية من الخبرات الإنسانية. بمعنى أن سيكولوجية القوى الإنسانية، يجب ألا يدرس فقط كيف يمكن تجنب أو تجاهل أو استبعاد الخبرات السلبية، وإنما كيف تترايط وتتداخل الخبرات الإيجابية والسلبية. إن حياة الإنسان تسير وتتطور بالاعتماد على الإيجابي والسلبي من الخبرات، كالمكسب والخسارة، والسعادة والتعاسة، والاستقلال والاعتماد. ومن خلال هذا التزاوج لا يمكن لأحد المكونين العيش دون الآخر. ومن هذا المنظور، فإن الهدف من سيكولوجية القوى الإنسانية، ليس الاقتصار على تنمية الجوانب الإيجابية فقط، بل كيف تتداخل القوى الإيجابية مع القوى السلبية، بما يحقق أفضل توازن بين المكونين (الإيجابي والسلبي) في العلاقة بالموقف. إن دراسة الجوانب الإيجابية في الحالات السلبية، والجوانب السلبية في الحالات الإيجابية، يجب أن يكون جزءاً مهماً من دراسة القوى والفضائل الإنسانية.

ولا شك أن تركيز الفرد على الجوانب الإيجابية، كي يتمكن من التعامل بصورة أفضل مع المواقف السلبية، يعتبر إحدى القوى الإنسانية. فقد وجد أن المعتقدات الإيجابية كالتفاؤل، كان لها دور فعال في تحقيق التوافق مع الخبرات السلبية، بما في ذلك الأمراض الخطيرة التي تهدد الحياة. ومن القوى الإنسانية كذلك، الاعتماد على هذه القوى دون تجاهل أو تقليل من قيمة سلبيات الواقع. (دانيل ستوكولز، ٢٠٠٣، ٤٦٢).

وبينما يظهر في الواقع، أن الحالات الانفعالية الإيجابية والحالات الانفعالية السلبية، تستمر في التآرجح في نمط دوري من موقف إلى آخر، فإن المحك الذي يبدو أكثر مصداقية لأوجه القوى الإنسانية، ربما كان تنمية الاستعدادات الشخصية نحو الثقة بالنفس والشعور بالتماسك الذاتي والتصميم الذاتي والحكمة والتفاؤل والإيمان والأمل من ناحية، وتجنب الميول الدائمة المرتبطة بالعجز المتعلم (قلة الحيلة) والخضوع واليأس من ناحية أخرى.

إن أوجه القوى الإنسانية مثل القدرة على المداومة والمثابرة تحت ظروف صعبة، ربما تنمو بالتدرج، كلما تعود الأفراد على مواجهة التحدي. فقد بينت نتائج الدراسات السابقة أن التعرض للأحداث السلبية، ربما تكون متطلباً سابقاً لغرس أوجه القوى الشخصية، صر: الثقة بالنفس، والإبداع، والشعور بالتماسك، والقدرة على القيام بالأعمال الشاقة، والتي تكون أساسية في الاحتفاظ لمدة أطول بالثبات

الانفعالي والوجود الأفضل. وبالمثل عكسيا، فإن المعيشة أو التعرض للبيئات المقيدة والفقيرة لفترات ممتدة، قد تجهض جهود الفرد لرفع هذه القيود والتخلص منها. بل إنها تحبطه وتجعله يتبنى استعدادات نحو تقبل حالة العجز المتعلم واليأس. (دانييل ستوكولز، ٢٠٠٣، ٤٦١ - ٤٦٢).

توحي هذه الاعتبارات بأنه من المهم للباحثين أن يحددوا مستويات العتبة الفارقة أو الحاسمة التي عندها يبدأ التعرض المتراكم لضغوط البيئة، في أن تعرقل بدلا من أن تيسر وتعزز جوانب القوة في الشخصية، والقدرة على التعبير عنها. وأكثر من ذلك، فربما يكون من المفيد للباحثين في ميدان علم النفس الإيجابي، أن يعطوا مزيدا من الانتباه للتمييز بين حالات الدافعية المؤقتة والسمات الاستعدادية الأكثر بقاء وديمومة.

وبالمثل، فقد بينت الدراسات الارتقائية عبر الحياة عن نظام للعلاقة بين الإيجابي والسلبي في ديناميات النمو. فهناك دلائل تشير إلى أن النمو لا يحدث إلا من ضعف أو تدهور، والتدهور لا يحدث إلا من نمو. (ليزا ج. أسينول، أرسولا م. ستودينجر، ٢٠٠٣، ٢٣ - ٢٥).

إن القوى الإنسانية مفهوم متعدد المجالات. فقد يرى معظم الناس أن مفهوم القوى الإنسانية، يشير إلى أساليب الإنسان للتغلب على العقبات، أو الانتصار على المعوقات التي تثبط الهمم، أو الخروج بنجاح من المحن الضاغطة. إن القوى الإنسانية، هي الصمود **Resilience** في مواجهة الضغوط والصعوبات ومفاجآت الحياة. إن القوى الإنسانية، هي المرونة التي تسمح للإنسان بالانحناء دون أن ينكسر أمام رياح الحياة العاتية. إن القوى الإنسانية، هي القدرة على الاحتفاظ بالتوازن والبقاء على سطح رمال الصحراء المتحركة، أو أمواج البحر المدمرة.

إن القوى الإنسانية، تنعكس في القدرة على تغيير العالم، وتحويل رؤى الخيال لتصبح واقعا. تظهر القوى الإنسانية في بذل الجهد وتحقيق الإنتاج، والجهود الجادة التي تشيد المباني وترفع الطائرات عاليا في السماء، هي الخيال والمعرفة، عندما يجتمعان ليحولا قوى الطبيعة إلى طاقة كهربائية. إن القوى الإنسانية، هي القوى العقلية والجسمية، والسمات الشخصية التي تكمن وراء الإبداع الفني لكل ما يدركه العقل البشري.

إن القوى الإنسانية، تتضمن القدرة على المثابرة والتغلب بصورة حاسمة. ولكن الأمر لا يتوقف عند هذا الحد، فالقوة ليست فقط في الانتصار، ولكنها جزئيا فيما يحدث حين نغلب أو نهزم، وما يترتب على الانهزام، فالقوة جزئيا في القدرة على المثابرة وجزئيا في القدرة على الانسحاب أو الاستسلام حين يكون

هدف ما فعلا غير قابل للتحقيق، أو لا يستحق الجهد الذي يبذل من أجله. القوة أيضا في التغيرات التي تحدث بداخلنا، إن القوة تكمن في عمليات النمو النفسي.

تتشرك هذه الرؤى كلها مع فكرة أساسية قيمة، وهي أن القوى الإنسانية تتضمن انتصارا ما على العالم الخارجي، سواء بمقاومة القوى الخارجية أم بفرض القوة الداخلية على العالم الخارجي. تظهر القوى الإنسانية في قدرة الإنسان على استعادة قوته عند مواجهة الضغوط والصعاب، أو في قدرته على وضع خطة وإعلانها في عالم يتصف بالمعارضة أو اللامبالاة. هي القدرة على إعادة تنظيم المقومات الخارجية لتشكيل نظاما جديدا يتفق مع رغبات الفرد، إن القوى الإنسانية تتجلى في السيطرة والنجاح. (تشارلز كارفر، ميشيل شيبير، ٢٠٠٣، ١٢١ - ١٢٢).

تصنيف القوى والفضائل الإنسانية

إن نقطة البداية لعلم النفس الإيجابي، هي تحديد تصنيف قوي يعكس كثات مجالات التميز الإنساني من القوى والفضائل، من خلال تحديد المكونات الأساسية للحياة الجيدة التي تكون أساسا للتصنيف، وتعد موضوعات لأعمال البحوث والدراسات في علم النفس الإيجابي. والتصنيف الإيجابي الذي يمكن تصوره، ينبغي أن يمثل تصنيفا دوليا مثل دليل تشخيص الأمراض DSM. والتصنيف الإيجابي سوف يؤثر بالطبع في DSM 4 من حيث موقع مريض نفسي ما على كل قوة من القوى، وكيف تعمل هذه القوى على الحماية من الأمراض النفسية؟ كيف يغير العلاج هذه القوى، وكيف يغير بناء القوى الاضطرابات النفسية؟ إن توجه علم النفس المرضي والطب النفسي يتقبل المبدأ الذي مفاده، أن الاضطرابات العقلية الحقيقية التي ذكرت في DSM مثل الاكتئاب وإدمان المخدرات واضطرابات تفكك الهوية... وغيرها، ربما يكون تصنيف القيم في محك الفعل Value In Action أكثر قدرة على تقديم بدائل أفضل: ماذا يعني غياب خاصية القوة أو فضيلة ما؟ فمثلا نتصور شخصا ليس لديه ولو قدر ضئيل من الأمانة، ويبدو بلا أمل، وخاليا من مشاعر العطف. إننا نريد أن نجازف باحتمالية، أن غياب هذه الفضائل، هو الاضطراب النفسي الحقيقي. (مارتن سيلجمان، ٢٠٠٣، ٤٢٥).

وفي علم النفس الإيجابي، كما ينبغي أن يمارس في العمل العلاجي، تسير اهتمامات المعالج النفسي في اتجاه آخر، حيث يكون عليه أن يتعلم مهارات جديدة في التشخيص النفسي، فلا يشخص المريض من أجل معرفة درجته في الاكتئاب أو في القلق أو في الوسواس القهري أو في الفصام وغيره، بل يقيس ما لديه من السعادة ومن الأمل ومن المهارات الاجتماعية ومن التوكيدية ومن الثقة بالنفس ومن الواقعية، وما لديه من أهداف في الحياة وغيرها، لأن توافر هذه القوى والفضائل لدى الشخص، تعتبر مؤشرا على تمتعه

بالصحة النفسية، وغياها مؤشر على المرض النفسي كالاكتئاب مثلاً. بمعنى، أنه في علم النفس الإيجابي، يتجه كل من البحث والعلاج النفسي، ليس إلى البحث عن مدى وجود الخصائص النفسية السلبية كالأضطرابات الانفعالية والعجز، كما كان علم النفس التقليدي يمارس في الجامعات وفي العيادات، بل يتجه إلى البحث عن مدى وجود القوى والفضائل الإنسانية كالرضا عن الحياة والسعادة والأمل والمثابرة والصلابة والشجاعة وغيرها من المشاعر والخصال الإيجابية. والعمل على تنميتها لدى الشخص، لأن هذه القوى من شأنها أن تضعف من الاضطرابات وأساليب التفكير الخاطئة، وأن تزيح المشاعر الإيجابية المشاعر السلبية.

منهج العمل لتصنيف القوى والفضائل الإنسانية

في شهر فبراير من عام ١٩٩٩، تشكل فريق من الباحثين السيكلوجيين الأمريكيين بينهم كل من دون كلفتون، مارتن سيلجمان، ميهالي شيكزينتميهالي، إدوارد دينر، كاثلين هول جاميسون، روبرت نوزيك، دان روبنسون، جورج فايلانت، كريستوفر بترسون، طرحوا السؤال التالي: ما الذي يجعل خاصية إنسانية ما قوة في التصنيف المطلوب؟ وللإجابة عنه، وإرشاد من كاثرين داهلسجارد C. Dahlsgard قاموا بالبحث في التراث الإنساني عما يقدم من إجابات عن هذا السؤال. ولأن علم النفس أهمل القوى والفضائل الإنسانية، فإنه من أجل التعرف عليها، قام فريق الباحثين بقراءة كل من أرسطو، وأفلاطون، وتوماس الإكويني، وأغسطين، والعهد القديم، والتلمود، والقرآن، وكونفوشيوس، وبوذا، ولاو - تسي، وبوشيدو، (دستور الساموراي)، وبنيامين فرنكلين، فتوصلوا إلى كم هائل من المفاهيم والدلالات. قاموا بفهرسة حوالي مئتين من الفضائل منها جميعاً. وكانت المرحلة التالية (شهر جويلية ٢٠٠٠) هي الاختصار على ما اتفقت عليه جميع المصادر السابقة. وهو ما عدّه الباحثون فضائل إنسانية عامة، توجد في كل زمان ومكان، وتم تحديدها في ست (٦) فضائل أولية هي.

(١) الحكمة والمعرفة.

(٢) الشجاعة.

(٣) الحب والإنسانية.

(٤) العدل والإنصاف .

(٥) الاعتدال وضبط الذات .

(٦) السمو والروحانية.

واعتبروا هذه الفضائل الست على أنها السمات الأساسية التي تتفق عليها تقريبا كل الأديان والفلسفات الكبرى والتقاليد الثقافية. (مارتن سيلجمان، ٢٠٠٢، ١٣٢).

ويبين الجدول رقم (١) الصورة الأولية لتصنيف القوى والفضائل الإنسانية الست ومكوناتها الفرعية.

القوى والفضائل الإنسانية	مكوناتها الفرعية
الحكمة والمعرفة	حب الاستطلاع، الاهتمام، حب العلم، الحى، التفكير الناقد، انفتاح العقل، الذكاء العملي، الإبداع، الأصالة، البراعة، القدرة على رؤية الأشياء وفقا لعلاقاتها الصحيحة.
الشجاعة	البسالة، بذل الجهد، المثابرة، التكامل، الأمانة، الأصالة، الحماس، الحيوية.
الحب والإنسانية	الانتماء، الاتصال المتبادل، الرحمة، الكرم، الرعاية، الذكاء الاجتماعي، الذكاء الشخصي، الذكاء الوجداني.
العدالة والإنصاف	المواطنة، الواجب، الولاء، العمل في فريق، المساواة، البعد عن التحيز، القيادة.
ضبط النفس والاعتدال	التسامح، الرحمة، التواضع، ضبط الذات، تنظيم الذات، البساطة، الحذر، الحصافة.
السمو والروحانية	تقدير الجمال والتميز، خشية الله، الدهشة، الاعتراف بالفضل، الأمل، التفاؤل، التفكير المستقبلي، القدرة على المزاح والروحانية، الشعور بالهدف، الإخلاص، حس الدعابة، النزعة الدينية.

(مارتن سيلجمان، ٢٠٠٣، ٤٢٦).

محكات اعتبار خاصية إنسانية ما قوة وفضيلة إنسانية

وتساءل فريق الباحثين السابق ذكره، ما الذي يجعل خاصية إنسانية ما قوة إنسانية وفضيلة، فتوصلوا إلى وضع ثمان محكات هي.

(١) إن القوة الإنسانية يجب أن تكون مثل السمة، بمعنى أن تكون لها عمومية عبر المواقف وثباتا عبر الزمن. واتساقا مع المنطق الأساسي لعلم النفس الإيجابي، فإن القوى الإنسانية تحتل أكثر من مجرد غياب الضغط والاضطراب، إنها تتجاوز نقطة الصفر في اهتمامات علم النفس التقليدي بالمرض ومواضع النقص، وتجذب الانتباه نحو نوعية الحياة .

(٢) إن القوة الإنسانية يجب أن تكون لها فائدة في حد ذاتها، وليس وسيلة لأهداف أخرى .

(٣) إن القوة الإنسانية يجب أن تكون من تلك الصفات التي يتمنى الآباء أن يتصف بها أبنائهم حديثو الولادة. حين يدعون لهم أن يكونوا صالحين أمناء متفوقين، ولا يدعون عليهم أن يكونوا خالين من المرض النفسي.

(٤) إن القوة الإنسانية يجب أن تنبثق من تلك الأنشطة التي تعلمها الجماعات الصغيرة في المجتمع. كجماعات الكشافة التي تعلم أعضائها الصبر والتحمل والمواطنة والتعاون والعمل في فريق. والجماعات الخيرية التي تدعو إلى فعل الخير ومساعدة الآخرين. والجماعات الدينية التي تعلم أسس الإيمان والروحانيات .

(٥) إن القوة الإنسانية يجب أن تنبثق من النماذج الإنسانية الناجحة، ذات المغزى الأخلاقي، التي ترد في الحكايات، سواء كانت حقيقية أو مشكوك فيها أو مجرد أسطورية.

(٦) إن القوة الإنسانية يجب أن تكون مميزة للأفراد منذ الطفولة، وقابلة للتعلم والتغيير

(٧) إن القوة الإنسانية يجب أن تكون لها قيمتها في كل الثقافات الفرعية الكبرى. عند كونفوشيوس، وأرسطو، والفارابي، وابن رشد، وهيغل، وديكارت، ومحمد عبده، وابن باديس وغيرهم.

(٨) إن القوة الإنسانية يجب أن تكون متحررة من التحيزات السياسية والمذهبية والعرقية والاجتماعية والاقتصادية. (مارتن سيلجمان، ٢٠٠٣، ٤٢٢ - ٤٢٣).

وتساءل فريق الباحثين السابق ذكره، مرة أخرى، عن كيفية التمييز بين القوى الإنسانية والفضائل (مثل الأمانة، الأمل) من ناحية، والمواهب والقدرات (الذكاء اللفظي، سرعة شد العضلات، طبقات الصوت الممتازة) من ناحية أخرى؟ لأن الحدود بينها ليست واضحة. وهناك ثلاثة معايير للمواهب والقدرات هي.

(١) أن تكون لها قيمة لدى جميع الثقافات .

(٢) أن تكون لها قيمة بذاتها وليس فقط باعتبارها وسيلة لغايات أخرى .

(٣) أن تكون مرنة وطبعة وقابلة للتعلم. (مارتن سيلجمان، ٢٠٠٢، ١٠).

أما الفروق بينها فهي كما يلي.

(١) إن المواهب والقدرات تبدو في ظاهرها فطرية، وأكثر ثباتا، وأقل من القوى والفضائل خضوعا للإرادة.

(٢) تبدو المواهب والقدرات أكثر قيمة من حيث نتائجها المحسوسة (كالثروة أو التفوق العلمي) أكثر من قيمتها في ذاتها.

(٣) إن المواهب والقدرات لا تحتاج إلى الحرية في الاختيار (مارتن سيلجمان، ٢٠٠٣، ٤٢٤ - ٤٢٥).

تصنيف آخر للقوى والفضائل الإنسانية

يورد بالستيروس R. F. Ballesteros 2003 خصائص سيكولوجية أخرى يمكن أن تؤخذ كقوى إنسانية بسبب دورها الإيجابي في تطور الكائنات الإنسانية. مثل: كفاءة الذات، التصميم الذاتي، التفهم، التلقائية، الدافعية الذاتية، الرضا عن الحياة. وصنف هذه الخصائص في خمس مجموعات تقليدية: انفعالية، دافعية، ذهنية، تفاعل اجتماعي، بناء اجتماعي. ويبين الجدول رقم (٢) المجموعات الخمس لجوانب القوى الإنسانية. بوصفها أمثلة على حالات سيكولوجية إيجابية محتملة.

القوى الإنسانية	فروعها
الانفعالية الإيجابية	التفاؤل، الوجود الأفضل، السعادة، الرضا.
الدافعية	كفاءة الذات، التصميم الذاتي، دافعية داخلية، تحقيق الذات.
الذهني	الأصالة، الإبداع أو الموهبة أو التفوق.
التفاعل الاجتماعي	التفهم، المهارات بين الشخصية، السلوك الاجتماعي، التلقائية.
البناء الاجتماعي	الشبكة الاجتماعية والدعم الاجتماعي، الفرص الاجتماعية، التباين الاجتماعي، مصادر المساواة الاجتماعية.

(روسيو فرنانداز - بالستيروس، ٢٠٠٣، ١٩٠ - ١٩٢) .

بعض القوى والفضائل الإنسانية

إن الموضوعات أو المتغيرات التي تقع تحت مظلة علم النفس الإيجابي كثيرة ومتعددة، سواء وفق ما ورد في التصنيف السابق للقوى والفضائل الإنسانية الست (الجدول رقم: ١)، أم ما ورد في التصنيف الأخير (الجدول رقم: ٢)، أم ما تناولته البحوث خارج هذا التصنيف. مثل: الوجود الأفضل، التدفق، تأجيل الإشباع أو الدفاعات الناضجة، الذكاء الناجح. وسوف أتناول هذه المفاهيم الأربعة في الفقرات التالية، أما الموضوعات الأخرى فيمكن تناولها في بحوث مستقلة.

(١) الوجود الأفضل:

منذ آلاف السنين والفلاسفة والمفكرون يسألون: ما الحياة الطيبة؟ وركزوا على عدة محركات، مثل: حب الآخرين والسعادة والاستبصار الذاتي، كمحددات لخصائص الحياة الطيبة. ثم انتقلوا إلى رؤية الأشخاص أنفسهم. فأجابوا: عندما يعيشون حياة طيبة. ثم تطور هذا الاتجاه إلى الوجود الذاتي الأفضل.

واعتبروا السعادة محكا له. لأنها المؤشر الوحيد الجدير بالتنبؤ بالوجود الأفضل، فكل شخص يمكنه أن يفهم ما يعنيه لفظ السعادة. (عادل محمد هريدي، طريف شوقي فرح، ٢٠٠٢، ٤٧).

ويذكر د. ميرز ٢٠٠٠ D. Myers، إ. دينر وآخرون ١٩٩٩ E. Diener & others أن الوجود الأفضل يعد المنطقة الوحيدة لعلم النفس الإيجابي، وذلك للأسباب التالية.

(١) يذكر إ. دينر وآخرون ١٩٩٩، كاهان، جيستر 2002 Kahan & Juster، أنه ظاهرة واسعة المعالم، ومنطقة عامة من الاهتمام الخاص، أكثر من كونه بناء فرديا محمدا. بمعنى عمومية الاهتمام الخاص بين الناس. فهو هدف مستمر للناس جميعا.

(٢) يشير سيلجمان، شيكرزنتيميهايلي، أنه يمثل أحد عناصر المستوى الذاتي لعلم النفس الإيجابي.

(٣) يذكر إ. دينر وآخرون ١٩٩٩، أنه يعبر عن العديد من الخبرات السارة وممارسة الأنشطة المفضلة، والقليل من الآلام والخبرات غير السارة.

(٤) يذكر إ. دينر وآخرون ١٩٩٩، أنه أكثر من مجرد حياة قيمة وصحة نفسية جيدة.

(٥) يذكر إ. دينر 2000 E. Diener، أنه أحد المتغيرات المهمة في اتخاذ القرار السياسي.

(٦) يذكر كاهان، جيستر ٢٠٠٢، أنه المحك الرئيسي الأسمى الذي من خلاله يتم تقييم الحكومات والمجتمعات لتحقيق مستوى عال من جودة الحياة لمواطنيها.

(٧) يذكر كاهان، جيستر ٢٠٠٢، أنه يتضمن اتجاه الناس نحو الحياة وتوقعها ومستوى المعيشة والصحة العامة، وإشباع الحاجات الأساسية وطول العمر وطبيعة التوظيف والتقاعد وأماكن التعليم، والخدمات التي تقدم في سنوات التقاعد، وتنشيط القدرات ليكون التقدم في العمر مفيدا. مما يعني أن جودة الحياة والوجود الأفضل إضافة للحياة. (جبر محمد جبر، ٢٠٠٤، ٢٦ - ٢٧).

ويشير إ. دينر ٢٠٠٠، وهو من أكبر الباحثين في الوجود الأفضل، إلى أن معرفة علماء النفس بمصطلح الوجود الأفضل ما زالت أولية. وابتداء من عام ١٩٣٨ إلى غاية ٢٠٠٢ كانت هناك ١٣٨ دراسة عالمية تناولت الوجود الأفضل. وفي اللغة العربية هناك اختلاف في ترجمته، فالبعض يعتبره مرادفا للسعادة، وتمت ترجمته إلى الوجود الأفضل، أو طيب العيش. والبعض يراه مرادفا للصحة النفسية أو الرفاهية النفسية. والبعض يراه مرادفا لجودة الحياة Quality of life. فالمعنى القاموسي للكلمة الإنجليزية

Being تعني الوجود، أو الكينونة، أو الحياة، أو الشخصية، أو الجوهر والمعنى القاموسي لكلمة Well تعني القبول والتمتع بالصحة الجيدة والوجود الأفضل والغنى والمودة والرفاهية واليسر والخير ونظرا لعدم وضوح المفهوم نفسيا، يستعمل كاهامان وآخرون Kahamman & others 1999 خمسة معان لمفهوم الوجود الأفضل وهي.

(١) الحالة الخارجية كالدخل والجيران والمعيشة.

(٢) الشعور الذاتي بالوجود الأفضل، مدى إشباع الفرد وعدم إشباعه لحاجاته.

(٣) المزاج السائد عند الفرد كالتفاؤل والتشاؤم .

(٤) الحالة الانفعالية كالسعادة والشقاء.

(٥) الصحة العامة. (جبر محمد جبر، ٢٠٠٤، ١٨).

إن مفهوم الوجود الأفضل، يعني الكثير من المعاني الإيجابية في الحياة .

وإضافة إلى مصطلح الوجود الأفضل، يستعمل الباحثون عدة مفاهيم أخرى، منها: النهاء الشخصي، حسن الحال، التنعم الذاتي، الحياة الطيبة، الرفاه النفسي وغيره. ويشيرون بها، بصورة واسعة، إلى مجموعة من الظواهر الوجدانية المتداخلة والمتضمنة لحالات انفعالية سارة، مثل السعادة، والرضا، والتفاؤل، والإشباع، والحب. وكذلك حالات وجدانية إيجابية أكثر شمولا. ويرتبط المحك الذاتي للوجود الأفضل والمؤشرات الفيزيولوجية للصحة ارتباطا وثيقا، وكل منهما يمكن أن يؤثر في الآخر. وأكثر من ذلك فإن مصادر شخصية معينة، وأوجه قوى سيكولوجية مثل المستوى الاجتماعي/ الاقتصادي المرتفع، والحكمة والصمود، يمكن أن تصل إلى مستويات أعلى في الشعور بالوجود الأفضل الذاتي، وكذلك الشعور بالوجود الأفضل من الناحية الفيزيولوجية. (دانييل ستوكولز، ٢٠٠٣، ٤٥٤).

وينظر إلى الوجود الأفضل، على أنه أحد أساليب المواجهة Coping وبناء نموذج وظيفي موسع لمواجهة الانفعالات السلبية. ويرى سيلجمان، شيكرزيتيمهالي ٢٠٠٠، أن الخبرة الذاتية الإيجابية، تؤدي إلى تحسن جودة الحياة، وجعل الحياة ذات قيمة، كما تحول دون الأعراض المرضية. ويرى فولكمان، ماسكويترز Folkman & Maskowitz 2000 أن الخبرة الذاتية الإيجابية، تساهم في نمو الإبداع ومرونة التفكير وسلوك حل المشكلات، وتقدير الذات، وتخفف آثار الضغوط الناتجة عن الاضطرابات العضوية والنفسية. وأكد العديد من البحوث، أن المشاعر الإيجابية تقوي الإرادة لمقاومة الأمراض والشفاء

منها. فالمشاعر الإيجابية والإرادة القوية، تدعمان مقاومة المريض للمرض، وتساعد على الشفاء. حيث تتأثر مادة هرمونية تدعى ثيهوسومس Thyhosoms تسير في الدم وتنشط قوى المناعة. أما الانفعالات السلبية فتؤدي إلى ارتفاع خلايا "ت" الكابحة T suppressor، فتضعف المناعة وينمو المرض أكثر (جبر محمد جبر، ٢٠٠٤، ١١ - ١٢).

يعرف إ. دينر وآخرون E. Diener & others 2002 الوجود الأفضل بأنه: تقدير الشخص وتقييمه لحياته من الناحيتين المعرفية والوجدانية، ويشتمل التقييم على مكونين هما: (١) ردود الأفعال الانفعالية للأحداث. (٢) والأحكام المعرفية المتعلقة بالرضا والإشباع. ومن ثم يكون الوجود الأفضل مفهوما شاملا، يتضمن خبرة الانفعالات السارة، ومستوى منخفضا من المزاج السلبي، ودرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة.

ويذكر إ. دينر E. Diener 1998، أن الدراسة في الوجود الأفضل تتسم بعدة خصائص أساسية هي.

- (١) دراسة الوجود الأفضل من وجهة نظر الشخص نفسه.
- (٢) الاهتمام أساسا بالوجود الأفضل للأفراد على فترات زمنية طويلة، وليس فقط المزاج السار الوعدي.
- (٣) تهتم دراسات الوجود الأفضل بمدى يمتد من الشعور باليأس إلى الشعور بالابتهاج واكتمال الرضا عن الحياة. ولا تركز على الحالات السلبية كالاكتئاب والضغط، مع أنها جديرة بالدراسة. إن معظم الناس يصممون على الارتفاع فوق الجوانب السلبية، ويحققون مستوى من الوجود الأفضل. ولكن تجنب اليأس ليس كافيا لتحقيق الوجود الأفضل، ولا بد أن يجرب الناس الرضا عن الحياة والانفعالات السارة. (أحمد محمد عبد الخالق، ٢٠٠٨، ١٢٢).

ويذكر إ. دينر ١٩٩٨ أن الوجود الأفضل له عدة جوانب أساسية هي. الرضا عن الحياة عامة، والقناعة في مجال محدد من الحياة كالعامل والزواج، ووجود الوجدان الإيجابي (الانفعالات السارة) بشكل متكرر. والغياب النسبي للوجدان السلبي (الانفعالات غير السارة). ويتضمن الوجدان الإيجابي الفرح والقناعة والعاطفة والزهو والافتخار وغيره. بينما يتضمن الوجدان السلبي الغضب والحزن والذنب والحزني والقلق والاكتئاب واليأس وغيره. لكن أقوى المشاعر التي يتضمنها الوجود الأفضل، هي السعادة والرضا والتفاؤل والأمل. (جبر محمد جبر، ٢٠٠٤، ٢٧).

ويشير كارل ريف C. D. Ryff 1989 إلى أن الوجود الأفضل، كان مركز دراسات أمبريقية استمرت طوال السنوات من ١٩٩٣ - ٢٠٠٣، كشفت عن ستة أبعاد مفتاحية هي:

(١) **تقبل الذات:** وهو ملمح مفتاحي للشعور بالوجود الأفضل، وهو أن يكون عند الفرد اعتبار إيجابي لذاته. قائم على وعي الفرد بصفاته الإيجابية وبصفاته السلبية ويتقبلها. لأن تقبل الفرد لجوانب فشله ملمح رئيسي في أن يكون متفردا على نحو كامل. ويشير إريك إريكسون ١٩٥٩ E. Erickson إلى تكامل الأنا Ego Integration، وهو أن يتجه الفرد إلى السلام والتقبل مع الانتصارات وخيبات الأمل معا في حياة الفرد الماضية. وهذا التقبل القوي للذات، يعين على تقييم الذات والوعي بأوجه الفشل الشخصية، وجوانب النصر والحب والحنان وتقبل عيوب الذات .

(٢) **الهدف من الحياة:** إن القدرة على إيجاد معنى واتجاه في خبرات الفرد، وكذلك القدرة على الفعل وبذل الجهد لتحقيق الأهداف في الحياة، هي قدرة متجذرة بعمق في المواجهات مع المشاق والصعوبات. ويعتبر فكتور فرانكل أول من صاغ مفهوم معنى الحياة أو الهدف من الحياة. ويرى أن الحياة توفر فرصا تتكون من خلالها الأهداف والمعاني خاصة عند مواجهة رعب غير متصور. فكان من ذلك أن وهب فرانكل حياته المهنية التالية بتطوير طريقة من العلاج النفسي هو العلاج بالمعنى Logotherapy الذي صممه ليساعد الأفراد على أن يجدوا المعنى الذي يستطيع أن يبقى، لمنحهم القوة عندما يناضلون ويلاط الحياة ومحنها.

(٣) **النمو الشخصي:** ويعني القدرة على التحقيق المستمر لمواهب الفرد وإمكاناته، وكذلك تنمية مصادر واستراتيجيات جديدة. وكثيرا ما يتضمن النمو الشخصي تنمية القدرة على المواجهة مع الشدائد والمحن التي تتطلب من الفرد أن يبحث بعمق وبجدية ليجد مصادر قوته الداخلية. وهذه الظاهرة في النمو الشخصي، خلال الصدمة والشدّة، قد اكتسبت قدرا كبيرا من الاهتمام. يتناول امتداد الذات خلال التحدي، والقدرة على البقاء بعد الخسارة، وتخطي المحن، والنجاح والتوفيق والنمو في مواجهة العقبات الشديدة .

(٤) **التحكم في البيئة:** وهو بعد آخر مفتاحي لفهم الوجود الأفضل، يتضمن إدارة تحديات العالم المحيط بالفرد. ويتطلب التحكم في البيئة قدرات وكفاءات لإعداد بيئات مناسبة لحاجات الفرد الشخصية والمحافظة عليها. ويمكن تحقيق السيطرة على البيئة من خلال الجهد الشخصي. بمعنى أنها رؤية إيجابية وليست سلبية لمعادلة الفرد - البيئة، وكيف يناسب كل منهما الآخر ويحدث هذا في السياقات كلها، في العمل، في الأسرة، في المجتمع المحلي. والسيطرة البيئية بالنسبة لمعظم الأفراد هي نوع من التحديات المستمرة طوال

الحياة. وهذا الجانب من الوجود الأفضل، يبرز المبادرة الشخصية المستمرة المتطلبة لبناء ورعاية بيئات العمل والأسرة، والتي تبرز أفضل ما عند الإنسان وعند الآخرين من ذوي الأهمية السيكلوجية لديه.

٥) الاستقلالية: وتشير إلى القدرة على السير حسب الإيقاع الشخصي للفرد، وأن يسلك حسب قناعاته ومعتقداته الشخصية، حتى ولو كانت ضد المعتقدات المقبولة والشائعة، والحكمة التقليدية الشائعة بين الناس. ويشير علماء النفس إلى أن خبرات الفرد متفردة بصورة كاملة، باعتبارها خالية من الأعراف والتقاليد. وهذا الجانب من الوجود الأفضل، يمثل مفهوم المجتمعات الفردية للفضيلة، كالمجتمعات الغربية. ومن هنا فإنها تشير إلى القابلية والقدرة على وقوف الفرد بمفرده واعتماده على نفسه. والعيش باستقلالية، كما نلاحظ، يتضمن كلا من الشجاعة والشعور بالوحدة.

٦) العلاقات الإيجابية مع الآخرين: وعلى عكس البعد السابق، فإن الوجود الأفضل، يتضمن العلاقات الإيجابية مع الآخرين. متضمنا جوانب القوة الإنسانية والملاذات والمباهج التي تأتي من الالتصاق القريب بالآخرين، والحميمية العميقة والحب الدائم. والوجود الأفضل في العلاقات الاجتماعية، يجمع بين قوة الحب الرومانسي وعذابات العلاقات الحميمة. وتقوم الحميمية الإنسانية على مستوى عميق بين الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية التي تميز الروابط الإنسانية العميقة والهامة. وغياب الانفعال السلبي أو الخبرة السلبية، ليس هو الذي يحدد الخير والحياة الطيبة. ولكن الذي يحدد الحياة الطيبة، هو كيف نتغلب على التحديات والمحن. ومن هنا، فإن جودة العلاقات الإنسانية ونوعيتها ونوعية الحياة، لا تتحقق عبر الهرب والتجنب أو التملص والتحاشي، ولكن بالتعامل الفعال والناجح مع المحن والشدائد. (كارل د. ريف، بيرتون سينجر، ٢٠٠٣، ٣٨٦ - ٣٨٨).

التأثيرات البيئية على الوجود الأفضل.

من أجل فهم جيد للوجود الأفضل، ينبغي الاهتمام بالظروف البيئية التي إما أن تقيد الأفراد وتحد من قدراتهم على تحقيق كامل إمكاناتهم، أو بدلا من ذلك تثري قدراتهم لتحقيق أهدافهم في الحياة والشعور الدائم بالوجود الأفضل. ويعترف العديد من الباحثين بتأثيرات العوامل السياقية (عوامل المجال) على الحالات الانفعالية لأوجه القوى الإنسانية. وهناك نقطتان هامتان جديرتان بالذكر، هما:

(١) تذهب النظريات الإيكولوجية إلى أن البيئات الإنسانية تضم كلا من الملامح الفيزيائية واللاملامح الاجتماعية. وفي بعض الأحيان ترتبط الأبعاد الفيزيائية مع الأبعاد الاجتماعية ارتباطا وثيقا، وتتحدان معا، وتؤثران على السلوك والوجود الأفضل.

(٢) يمكن أن تقسم الظروف البيئية إلى مجموعات طبقاً لما إذا كان لهذه الظروف تأثير إيجابي على الوجود الأفضل، أو بإحداث التناسب أو التلائم بين أهداف الشخص وأنشطته والظروف المحيطة به، أو أن يكون لهما بدلا من ذلك تأثير سلبي على الوجود الأفضل بالتخفيض أو بالتقليل من مستويات توافر الفرد مع بيئته.

وفي الجدول رقم (٤) توجد مجموعات من الأبعاد الفيزيائية والأبعاد الاجتماعية للبيئة التي تؤثر إيجاباً أو سلباً على الوجود الأفضل.

التأثيرات البيئية على الوجود الأفضل	الأبعاد الفيزيائية	الأبعاد الاجتماعية
الإيجابية	(١) خصائص جمالية (٢) وضوح معالم البيئة (٣) تصميمات داخلية مريحة في المباني (٤) الحفاظ على البيئات الطبيعية	(١) معان اجتماعية مشتركة (٢) تحسن بيئة السلوك (٣) دعم اجتماعي (٤) رأس مال اجتماعي
السلبية	(١) الضوضاء (٢) الازدحام الشديد (٣) حركة السيارات الكثيفة في الجوار (٤) كوارث طبيعية أو تكنولوجية	(١) العزلة الاجتماعية (٢) نقص الخصوصية (٣) المنظمات المعرضة للصراعات (٤) العنصرية البيئية

(دانييل ستوكولز، ٢٠٠٣، ٤٥٦).

يظهر الجدول رقم (٤) مجموعات من الأبعاد الفيزيائية والأبعاد الاجتماعية للبيئة التي تفرز إما تأثيرات إيجابية أو تأثيرات سلبية على الوجود الأفضل. ويضم الجدول متغيرات بيئية فرعية صغيرة، قد يكون لها علاقة بالوجود الأفضل، ولكنها مفيدة في توضيح مبادئ عامة في التحليل البيئي. ومن الأمثلة على الظروف البيئية الفيزيائية الملائمة، الخصائص الجمالية للأماكن التي تثير الخبرات السارة بين السكان، كالمدينة النظيفة المنظمة في بناياتها وشوارعها وطرقاتها التي يسهل التنقل فيها. وتتخلل أحياءها مساحات خضراء وحدائق عمومية جميلة ونظيفة. ووضوح المعالم الفيزيائية التي تمكن الزائرين من الاستدلال على الأماكن بكفاءة وتجنبهم مشاعر الارتباك والفوضى. والمواصفات الداخلية للمنازل ومكاتب العمل ومراكز الصحة

ومراكز التسوق، يمكن أن تؤثر إيجاباً على كل من الوجود الأفضل الذاتي والوجود الأفضل الفيزيولوجي، تبعاً للدرجة التي تكون فيها هذه المواصفات مصممة تصميمًا يسمح بالراحة ويوفرها. وأيضاً البيئات البرية كالمنتزهات والمحميات الطبيعية التي تكون جميلة وهادئة، تمكن الأفراد من الانغماس في نشاط تلقائي في هذه البيئات، ويخبرون الشعور بالهروب من أنشطتهم العادية الروتينية.

وبينت الدراسات أن المحميات الطبيعية تحسن من حالة الاسترخاء وتخفف من وطأة الضغوط. (دانيل ستوكولز، ٢٠٠٣، ٤٥٥ - ٤٥٦).

إن الخصائص الاجتماعية للبيئات، يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على الوجود الأفضل. مثل الفرق الرياضية وحشود المصلين في دور العبادة والمنظمات الاجتماعية كالأسر والمدارس وجماعات العمل، من شأن هذه البيئات الاجتماعية أن تشعر الناس بالانتماء والتواصل والثقة. ووجد أنه بقدر ما تكون البيئات الاجتماعية محدودة العدد، تكون هذه البيئات مرحبة ومدعمة لأعضائها.

وأظهرت الدراسات أن وجود شبكات الأصدقاء والدعم الاجتماعي والمستويات العالية من الثروة الاجتماعية في المجتمعات المحلية، كأن يثق الناس بعضهم ببعض، ويقومون بأنشطة مشتركة، قد ارتبطت بمستويات عليا بكل من الوجود الأفضل الانفعالي والوجود الأفضل الفيزيولوجي. (دانيل ستوكولز، ٢٠٠٣، ٤٥٥ - ٤٥٦).

إن الخصائص الفيزيائية والخصائص الاجتماعية للبيئات، عادة ما تتشابك وتؤثر معا على الوجود الأفضل عند الفرد. إن المستويات العالية من الضوضاء والازدحام، كثيرا ما تسبب مضايقة انفعالية وعدم ارتياح، كما يمكنها أن تثير مشكلات اجتماعية مثل الصراعات بين الأشخاص والشعور بعدم الخصوصية والعزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة. وهذه كلها تفرز تأثيرات سلبية على الوجود الأفضل. إن كثافة حركة المرور في جوار السكن وما تثيره من ضوضاء شديدة، لا تثير فقط مشاعر الضيق والقلق حول التلوث وأخطار السلامة وفقدان الراحة والاسترخاء، ولكنها أيضا تؤدي إلى مشكلات اجتماعية كاضطراب الصلات بين الأفراد في الجوار، والتي تؤدي بدورها إلى عزلة اجتماعية كبيرة وضعف الدعم الاجتماعي.

وتختلف التأثيرات البيئية الفيزيائية على الوجود الأفضل، حسب دوام زمن التعرض لها. فقد يتعرض الأفراد إلى بيئات مريحة ومنشطة لفترات قصيرة أو طويلة من الزمن، فيحتمل أن تكون تأثيراتها الإيجابية على الوجود الأفضل كبيرة، وتكون أقرب إلى العوامل الدائمة منها إلى العوامل العارضة. ومن ناحية أخرى،

فإن التعرض طويل المدى للضوضاء والبيئات المزدحمة، يكون له تأثير سلبي على الوجود الأفضل، أكثر مما يحدث في حال المواجهة قصيرة الزمن مع المواقف الضاغطة.

والبيئات الاجتماعية تؤثر كذلك إيجاباً أو سلباً على الوجود الأفضل، بحسب مدة زمن التعرض. إن البيئات الاجتماعية كالأُسرة وجماعات العمل التي تقوم على تأجيج الصراعات، تثير مشكلات اجتماعية تؤثر سلباً على الوجود الأفضل. ولا تظهر السلبيات على شكل حالات مزاجية سلبية في العمل، بل على شكل خبرات مزمنة من الاكتئاب والقلق وضغوط دائمة، مما يؤثر على الأداء وعلى الحالة الصحية الجسمية وعلى معدل الأعمار.

وهناك عمليات محددة يقوم عليها الوجود الأفضل، وهي.

- (١) التوافق مع الحياة كما يحدث في الزواج والعمل.
- (٢) الأهداف التي يسعى الفرد إلى تحقيقها والتي تعد سبباً آخر للتوافق. حيث يعدل الفرد أهدافه ويسعى إلى أهداف أخرى تؤدي إلى الوجود الأفضل.
- (٣) المزاج الذي يعد انعكاساً لأحداث الحياة، كما يذكر إ. دينر ٢٠٠٠. لكي نفهم الوجود الأفضل، يجب أن نبحث في كل أدوار الحياة الرئيسية كالزواج والأسرة والعمل والدخل والسكن والجيران والمجتمع والصحة والمرض، فكل منها له دلالة. فالعمل على سبيل المثال، هو مصدر الدخل الذي يحدد مستوى المعيشة والسكن ونوعية الجيران وأشكالاً أخرى من الحياة. كما أن نوع الوظيفة له دلالة بالنسبة للطاقة والوقت والأصدقاء وكيفية الاستفادة من القدرات والمهارات. (جبر محمد جبر، ٢٠٠١، ٢٨ - ٢٩).

(٢) التدفق:

يصف مؤلف موسيقى اللحظات التي يصل فيها عمله إلى ذروته، فيقول: "تكون أنت نفسك في حالة نشوة، تصل فيها إلى درجة تشعر معها كما لو أنك غير موجود تقريباً. أنا نفسي عايشة هذه اللحظات أكثر من مرة. كانت يدي تبدو منفصلة عني، وكأني لا علاقة لي بما يجري، كما لو أنني كنت أجلس بعيداً أراقب ما يجري، وأنا في حالة من الرهبة والدهشة، وكما لو أن الموسيقى تصدح من تلقاء نفسها...". وهذه الرياضية ديان روف شتاينروتر Diane Roffe Steinrotter التي أحرزت الميدالية

الذهبية في التزلج في أولمبياد شتاء العام ١٩٩٤ تصف حالتها بعد نهاية سباقها قائلة: "لم أتذكر شيئا من تلك اللحظة، إلا أنني مغمورة بشعور من الاسترخاء... شعرت كأنني شلال يتدفق".

إن وصف هذا المؤلف الموسيقي لعمله الإبداعي، والرياضية لتفوقها الياضي، يشبه كثيرا وصف مئات الأشخاص، الرجال والنساء، من مختلف الأعمال والوظائف والاهتمامات، صر متسلقي الجبال، ولاعبي الشطرنج، والجراحين، ولاعبي كرة السلة، والمهندسين، والمديرين، وحتى موظفي الأرشيف. عندما يتحدث كل هؤلاء عن الوقت الذي تفوقوا فيه على أنفسهم في بعض الأنشطة المفضلة لديهم. أطلق السيكولوجي م. شكزيتيميهالي بجامعة شيكاغو على هذه الحالة التي يصفونها، اسم "التدفق" أو استغراق الإنسان في مشاعره. (دانييل جولمان، ١٩٩٥، ١٣٣ - ١٣٤).

وتمر كل الناس بمشاعر التدفق من وقت لآخر، وخاصة عندما تصل هذه الخبرة إلى ذروتها، أو تتجاوز أقصى حدودها السابقة عليها. وأحسن تعبير عن حالة التدفق، نشوء علاقة حميمة بين شخصين، عندما يتوحدان في كيان واحد ممتزج ومتناغم.

والتدفق من أحسن حالات الذكاء الوجداني. لأنه يمثل أقصى درجة في تعزيز الانفعالات التي تخدم الأداء والتعلم. فإذا استطاع شخص الدخول إلى منطقة التدفق، فإن انفعالاته تعزز الأداء. لأنها لا تكون مجرد انفعالات وعواطف تنساب في اتجاه معين، بل تكون انفعالات إيجابية، مليئة بالطاقة والحيوية، تنظم قواها مع ما يجري من نشاط راهن. وإذا حدث وتملك الفرد الملل، أو الاكتئاب، أو التوتر، فإن ذلك يحول دون تدفق المشاعر (دانييل جولمان، ١٩٩٥، ١٣٤).

ولاحظ شكزيتيميهالي حالة التدفق هذه لدى كثير من الناس، حتى أولئك الذين يمارسون أنشطة دون مقابل مالي. وتحدث هذه الحالة عند الفرد من وقت لآخر، يقضي أثناءها كثيرا من الوقت في النشاط الذي يمارسه، ويكون النشاط هدفا في حد ذاته، حيث يشعر الفرد بالمتعة والسرور. (محمد السيد صديق، ٢٠٠٩، ٣١٤ - ٣١٥).

قام شكزيتيميهالي بجمع نتائج عدد من الدراسات على مدى عشرين عاما، عن هذا الأداء الذي يبلغ ذروته، هذه الذروة من الامتياز. وسأل آلاف الأشخاص عبر العالم ومن كل الأعمار، أن يصفوا له أعلى درجات التدفق. سواء كان عقليا كالتأمل والتفكير، أم اجتماعيا كالصداقة أو العمل في فريق، أم بدنيا كالرياضة والرقص، فكانت إجاباتهم متفقة في وصفها للمكونات النفسية للتدفق وهي أن تشعر بـ:

(١) أن المهمة صعبة وتتطلب مهارة .

- (٢) أن العمل يتطلب التركيز.
- (٣) يجب وضع أهداف محددة .
- (٤) يكون هناك تقويم فوري للأعمال المنجزة .
- (٥) المشاركة العميقة السهلة في الاهتمامات .
- (٦) هناك شعور بالتحكم.
- (٧) الشعور بالذات يختفي.
- (٨) الوقت يتوقف. (مارتن سيلجمان، ٢٠٠٢، ١١٥ - ١١٦).

نلاحظ غياب الإشارة إلى "وجود شعور إيجابي" في قائمة المكونات الأساسية. فعلى الرغم من أن المشاعر الإيجابية مثل المتعة، والنشوة يتم ذكرها بين الحين والآخر، فإنها لا يتم الشعور بها. في الحقيقة، إن غياب الشعور، من أي نوع من الوعي، هو جوهر التدفق. إن الوعي والشعور موجودان لتصحيح مسارك، وعندما يكون ما تفعله كاملاً بلا منغص، فإنك لا تحتاجهما.

إن التدفق أو الانشغال الشديد بالإنتاج، يبدو وكأنه مجرد من المشاعر. إن التدفق وهو التركيز الكامل فيما ينجز، يتوقف فيه الشعور بالوقت وبالذات، وهو حالة ينسحب فيها الفرد من كل الوجود ليتم التركيز على المهمة التي ينجزها.

وهناك فرق بين المتع والتدفق أو الإشباع. فعندما نمارس المتع، ربما نكون مجرد مستهلكين. إن الطعام اللذيذ، ورائحة العطر، والاستماع للموسيقى كلها خبرات سارة وممتعة، ولكنها لا تبني شيئاً للمستقبل، ولا تحدث التغيير، ولا شيء يتراكم منها، إنها قوة محدودة تجعلنا نرغب في تلبية حاجتنا الحالية، وتحقيق الراحة والاسترخاء. أما عندما يتم إشراكنا واستغراقنا (حالة التدفق)، فلعلنا نستثمر ونبني ثروة نفسية للمستقبل. إن الاستغراق وفقدان الوعي بالذات وتوقف الزمن، قد تكون طريقة تطويرية نخبنا بأننا نخزن ثروات نفسية للمستقبل. في هذا التصور، تعتبر المتع علامة على تحقق الإشباع البيولوجي، بينما الإشباع علامة تحقق النمو النفسي.

إن التدفق خبرة متكررة بالنسبة لبعض الأشخاص، ولكنه حالة نادرة ما تزور كثيرين آخرين. في إحدى دراسات شيكرينتميهالي تتبع فيها ٢٥٠ حالة تدفق مرتفع و ٢٥٠ حالة تدفق منخفض للمراهقين.

كان المراهقون ذوو التدفق المنخفض هم شباب المراكز التجارية، إنهم يتسكعون في هذه المراكز ويشاهدون التلفزيون كثيرا. أما المراهقون مرتفعو التدفق فكانت لديهم هوايات متعددة، ويشاركون في الألعاب الرياضية، ويمضون وقتا طويلا في حل واجباتهم المنزلية. وتبين كذلك أنهم يتميزون بسمات الصحة النفسية، بما فيها تقدير الذات. ويعتقد المراهقون ذوو التدفق العالي، أن أقرانهم من ذوي التدفق المنخفض يستمتعون أكثر بحياتهم، ولكنهم يعتقدون أن ما يقومون به سوف يكون له مردود في حياتهم فيما بعد. إن ذوي التدفق المرتفع هم الذين يصلون إلى الجامعة، وهم الذين لديهم صلات اجتماعية أعمق، وهم الذين ينجحون أكثر في حياتهم فيما بعد. وهذا يوافق نظرية شيكزينتيميهالي، بأن التدفق هو الحالة التي تبني الثروة النفسية التي يمكن الاعتماد عليها في السنوات التالية. (مارتن سيلجمان، ٢٠٠٢، ١١٧).

ويظهر التدفق بعد تحقيق الإشباع التي هي عبارة عن الرضا عن أداء المهمة. والكثير من الناس يختارون المتع على الإشباع. لأن الكثيرين في الاختيار الليلي مثلا، يفضلون مشاهدة التلفزيون عن قراءة كتاب جيد. على الرغم من أن البحوث المسحية بينت أن المزاج العام المصاحب لمشاهدة التلفزيون هو الاكتئاب. ومن هنا، فإن تفضيل المتع على الإشباع، تكون له عواقب وخيمة. والمعايير التي تحدد الإشباع هي غياب المشاعر، وفقدان الوعي بالذات، والاستغراق الكامل. إن الإشباع يتخلص من الاستغراق بالذات. وكلما زاد التدفق الذي ينتجه الإشباع، كان الشخص أقل اكتئابا. لذا، يوجد مضاف فعال للاكتئاب، وهو بذل الجهد لتحقيق المزيد من الإشباع، مع التقليل من السعي وراء المتع. فالمتع تتحقق بسهولة، أما الإشباع التي تنتج عن تطوير نقاط القوة والقدرات الشخصية، لا تتحقق إلا بصعوبة. ولكن الإصرار على تحديد وتطوير هذه القدرات، هو أكبر عازل ضد الاكتئاب.

والتدفق أو الانشغال بالنشاط في الحياة المنتجة، يتكون من كافة القدرات والمواهب التي يستعملها الفرد لمواجهة التحديات التي تواجهه في الحياة. إن الانشغال بالإنجاز وتدفق المواهب نشاطا وإنتاجا، يعد المكافأة العادية لمن يوظفها في حياته. إن الانشغال الشديد بالحياة المنتجة التي تتدفق إنجازاتها، لا يتولد عنها السرور والمتعة والشعور باللذة الجسمية، ولكنها بالضرورة يتولد عنها الشعور بالرضا والسعادة وتحقيق الذات، وتحقيق السمو وضبط الذات .

ويرى شيكزينتيميهالي ١٩٩٠ أن تدفق نشاط القدرات والمواهب، ما هو إلا خبرة مرتبطة بما تنتجه هذه القدرات والمواهب بما يجعل الفرد قادرا على مواجهة التحديات عمليا. (محمد نجيب أ حمد الصبوة، ٢٠٠٨، ٣٨ - ٣٩).

إن البدء في التخلص من المتع السهلة والاستغراق في المزيد من الإشباع، يعد عملا صعبا. فالإشباع تنتج التدفق، ولكنها تتطلب مهارة وجهدا. والشيء الذي يشكل حقيقة عائقا أكبر، هو أنه بسبب مواجهة الإشباع للتحديات، فإن هناك أيضا احتمالا للفشل. في حين أن المتع لا تتطلب جهدا ومهارة، ولا تتوفر على أي احتمال للفشل. (مارتن سيلجمان، ٢٠٠٢، ١١٩).

يبين الجدول رقم (٣) الفرق بين المتع والإشباع التي تنتج التدفق.

المتع	الإشباع التي تنتج التدفق
مشاهدة برنامج تلفزيوني مفضل	قراءة كتاب وبذل الجهد لفهم موضوعه
تناول عصير مثلج على شاطئ البحر	تسلق خطير لجبل يقترب مناخه من التجمد

والتدفق خبرة من النوع الراقى، والعلامة المميزة للتدفق هي الشعور بالسرور التلقائي حتى النشوة أو الغبطة. ولأن التدفق يشير الفرد بالسرور، فإنه يعتبر مكافأة تعززية. إنه الحالة التي يكون فيها الفرد مستغرقا تماما فيما يعمل، موجهها أقصى درجات الانتباه غير الموزع على العمل، بينما يكون الوعي مصاحبا للعمل. وأكثر ما يعترض عملية تدفق المشاعر، ويقطع حبل الشعور به، هو التفكير الذي يسترجع ما يحدث، مثل "ها أنا أفعل هذا الشيء بصورة رائعة". لكن الانتباه في حالة التدفق يكون مركزا تركيزا شديدا، لا يعي الفرد فيه شيئا بإدراكه الحسي إلا في الفعل الجاري في هذه اللحظة. بحيث يغيب تماما الشعور بدورة الزمان والمكان. (محمد السيد صديق، ٢٠٠٩، ٣١٥). يذكر أن جراحا استعاد ذكرى عملية جراحية دقيقة، وصل أثناء إجرائها إلى حالة تدفق المشاعر. وعندما انتهى من إجراء الجراحة، لاحظ وجود بعض قطع الملاط (الجبس) على أرض حجرة العمليات، فسأل: ماذا حدث؟ اعترت الجراح دهشة كبيرة، عندما سمع أن جزءا من سقف الحجرة سقط على الأرض بينما كان منهماكا تماما في الجراحة التي يجريها، فلم ينتبه لهذا على الإطلاق. (دانييل جولمان، ١٩٩٥، ١٣٤).

ويعتبر تدفق المشاعر حالة من نسيان الذات *Self forgetfulness* عكس التأمل والاجترار والقلق والوساوس. فإذا وصل الإنسان إلى حالة تدفق المشاعر يستغرق تماما في العمل الذي يقوم به إلى الدرجة التي يفقد فيها الوعي بذاته تماما، مسقطا كل الانشغالات الصغيرة المسبقة، مثل الصحة، والأنشطة اليومية. وبهذا الشعور تكون لحظات التدفق لحظات غياب الذات. يحكى أن عروة بن الزبير بن العوام، أصاب رجله داء الأكلة (السرطان) فقيل له: لا بد من قطع قدمك حتى لا ينتشو المرض في جسمك كله،

ولهذا لا بد أن تشرب بعض الخمر حتى يغيب وعيك. فقال: لا أستعين بمعصية الله على طاعته. فقالوا: نسقيك المخدر. فقال: لا أحب أن يسلب جزء من أعضائي وأنا نائم. فقالوا: نأتي بالرجال بمسكون به فقال: أنا أعينكم على نفسي. قالوا: لا تطيق. قال: دعوني أصلي فإذا وجدتموني لا أتحرك وقد سكنت جوارحي واستقرت فأنظروني حتى أسجد، فإذا سجدت فما عدت في الدنيا، فافعلوا بي ما تشاءون. فجاء الطبيب وانتظر، فلما سجد أتى بالمنشار فقطع قدمه ولم يصرخ بل كان يقول: لا إله إلا الله. رضيت بالله ربا وبالإسلام ديناً وبمحمد نبياً ورسولك حتى أغشي عليه ولم يصرخ ولو صرخة. فلما أفاق أتوه بقدمه فنظر إليها وقال: أقسم بالله أني لم أمش بك إلى حرام كه ويعلم الله، كم وقفت عليك بالليل قائماً لله.

ومن المفارقة في هذا الشأن، أن من يصل إلى حالة تدفق المشاعر، يستطيع أن يسيطر تماماً على ما يفعله، وتتناغم استجاباته تماماً مع متطلبات العمل المتغيرة. وعلى الرغم من أن الأفراد يكونون في حالة التدفق، ويصلون إلى الذروة في مستوى أدائهم، فإنهم لا يهتمون بالكيفية التي يؤديون بها العمل، أو بالتفكير في النجاح والفشل، لأن مشاعر السرور والبهجة بالعمل نفسه هي فقط، التي تحركهم وتحفزهم. (مارتن سيلجمان، ١٩٩٥، ١٤٥ - ١٤٦).

ويحكي الأشخاص المتدفقون بأن الصعب صار سهلاً، وتبدو قمة الأداء، كما لو كانت أمراً طبيعياً وعادياً. فقد وجد شكزيتيميهايلي في دراسة له على ٢٠٠ فناناً بعد ١٨ عاماً من تخرجهم في كلية الفنون، أن الفنانين الذين تذوقوا واستمتعوا ببهجة الرسم ذاتها، هم الذين أصبحوا فيما بعد رسامين فنانين جادين لهم مكانتهم. أما أولئك الذين كان دافعهم في الالتحاق بكلية الفنون، تحقيق الشهرة والثروة، فقد انسحب معظمهم من مجال الفن بعد تخرجهم.

وينتهي شكزيتيميهايلي من هذه الدراسة بقوله، "يجب أن يكون هدف الرسامين هو الرسم ولا شيء آخر. فإذا بدأ الفنان أثناء وقوفه أمام اللوحة الخام، في التفكير حول ثمن اللوحة عند بيعها، أو فيما سوف يكتب النقاد عنها، فلن يستطيع السير في الطريق السليم والأصيل للإبداع، لأن الإنجازات الإبداعية تعتمد على حالة من الانغماس الذهني للفرد. (مارتن سيلجمان، ١٩٩٥، ١٤٧).

وفي هذا السياق، فقد لاحظ كاتب هذه الدراسة، أن الكثير من الباحثين الجامعيين، أثناء شروعهم في إنجاز بحثهم، أنهم لا يفكرون في مواصفات الجودة والالتقان التي ينبغي أن تأتي عليها إنجازاتهم العلمية، ولكنهم يفكرون فقط في الدرجات العلمية التي سوف يحصلون عليها، والترقيات التي سوف ينالونها، وميول واهتمامات الأشخاص الذين سوف يقومون أعمالهم، والملاحظات التي سوف تسجل لأعمالهم، ويختارون

معارفهم وأصدقائهم في اللجان التي تمتحنهم. ولذا كثيرا ما تأتي إنجازاتهم العلمية متممة بمواصفات واضحة جدا من الرداءة.

وكما أن التدفق متطلب للتمكن من الحرف والمهن والفنون، فإنه كذلك متطلب في التعلم الأكاديمي. فالطلاب الذين يصلون إلى التدفق عندما يدرسون، فإنهم يؤدون بشكل أفضل بعيدا تماما عن إمكاناتهم كما تقاس باختبارات التحصيل. ففي إحدى الدراسات تم ترتيب الطلاب الملتحقين بالمدرسة الثانوية الخاصة بالعلوم في شيكاغو، وهم من بين أعلى ٥% من أصحاب المعدلات العالية في اختبارات الرياضيات. ووصفوا إلى مجموعتين، مجموعة مرتفعة التحصيل ومجموعة منخفضة التحصيل. وكان البحث يسعى إلى التعرف على الطريقة التي يمضي بها الطلاب أوقاتهم. وتمت مراقبة ذلك، بأن كفف كل طالب بأن يحمل جهازا ينبهه في أوقات عشوائية خلال اليوم ليكتب ماذا يعمل، وكيف كان مزاجه؟ فتبين أن الطلبة منخفضي التحصيل قضوا حوالي ١٥ ساعة فقط في الأسبوع في الدراسة في المنزل. بينما قضى مرتفعو التحصيل ٢٧ ساعة في الأسبوع يدرسون في المنزل. وأمضى منخفضو التحصيل معظم الساعات التي لم يكونوا يدرسون فيها في الاجتماعات وقضاء الوقت مع الأسرة والأصدقاء. وعندما تم التعرف على أمزجتهم، ظهرت نتيجة واضحة، وهي أن كلا من مرتفعي ومنخفضي التحصيل قضوا وقتا كبيرا خلال الأسبوع شاعرين بالملل من الأنشطة كمشاهدة التلفزيون الذي يشكل تحديا لقدراتهم. ولكن الخلاف الجوهرى كان في خبراتهم نحو الدراسة ث بالنسبة لمرتفعي التحصيل، غمرهم السرور والتحدي المؤديان إلى التدفق في ٤٠% من الساعات التي قضوها. أما بالنسبة لمنخفضي التحصيل، فقد وجدت الدراسة التدفق في ١٦% فقط من الوقت، وأكثر من ذلك فقد سلمتهم إلى القلق الناتج عن المطالب الزائدة عن قدراتهم. فالطلبة الذين كانت إنجازاتهم الدراسية في مستوى إمكاناتهم الأكاديمية وما بعدها، كانوا أكثر حرصا على الدراسة، لأنها تضعهم في حالة التدفق. بينما وجد منخفضو التحصيل سرورهم وتدفقهم في الاتصالات الاجتماعية، وليس في الدراسة. (مارتن سيلجمان، ١٩٩٥، ١٤٨ - ١٤٩).

وهناك وسائل عدة للوصول إلى حالة التدفق. وإحدى هذه الوسائل، تركيز الانتباه الحاد على العمل الجارى. لأن التركيز العالي هو جوهر التدفق، ويبدو أن هذه حركة تغذية راجعة عندما يكون المرء على أعتاب هذه الحالة من التدفق. فالتدفق يتطلب جهدا كبيرا للوصول إلى حالة من الهدوء، والتركيز الكافي لبدء العمل. والانتباه في حالة التدفق ذو نوعية مسترخية على الرغم من شدة التركيز. وهذه الخطوة الأولى تتطلب قدرا من الجهد. ولكن بمجرد أن يبدأ تركيز الانتباه، تتخذ حالة التدفق قوة دفع ذاتية، الأمر الذي يؤدي إلى تخفيف الاضطرابات الانفعالية وتأدية الفعل دون أي جهد. (دانييل جولمان، ١٩٩٥، ١٣٥).

إن الوصول إلى هذه المنطقة الشعورية يأتي حين يجد الناس عملاً تظهر فيه مهاراتهم، ويرتبطون به في مستوى يبرز كفاءاتهم وقدراتهم. وكما يرى شكزيتيميهايلي، يبدو أن الناس يركزون تركيزاً أفضل عندما يزيد الطلب عليهم أكثر من الحالات العادية، عندئذ يقدمون من العطاء ما يفوق عطاءهم العادي. حيث أن حالة التدفق تحدث عندما تكون صعوبة المهمة في مستوى إمكانات الشخص، أما إذا كانت صعوبة المهمة أكبر من مستوى إمكاناته وقدراته، فإن حالة التدفق يشوبها شيء من القلق والاكتئاب، لكن إذا كانت صعوبة المهمة أقل من إمكانات الفرد وقدراته، فإن ذلك يؤدي إلى الملل واللامبالاة. (محمد السيد صديق، ٢٠٠٩، ٣١٤ - ٣١٥). بمعنى أن حالة التدفق تقع في تلك المنطقة الشعورية الدقيقة بين القلق والملل. أو بمعنى آخر، فالتدفق هو التوازن بين التحدي الذي يقدمه النشاط أو المهمة، وبين مهارات الشخص، فإذا زاد التحدي كان هناك قلق، وإذا قل بدرجة كبيرة، كان هناك ملل.

يدرج شكزيتيميهايلي التدفق ضمن "علم نفس التجربة المثالية Flow: The Psychology of Optimal Experience". ويمكن تعريفه بأنه "حالة نفسية داخلية تدل على أن الفرد مشغول ومنهمك في عمل يحبه ويفضله. فكل فرد يتعلم ويؤدي بطريقة أفضل، عندما يكون لديه شيء يهتم به، ويشعر بأنه يدخل عليه السرور أثناء انشغاله به". ويحضرني الآن المثال التالي على جوهر التدفق، وهو انهماك الأطفال في اللعب دون ملل، وانشغالهم به دون سواه مما يدور حولهم، ونسيانهم لذواتهم وللآخرين، وانخفاض شعورهم بالزمن والمكان، وتحديهم لكل الصعوبات، لأنهم يمكن أن يلعبوا تحت حرارة الشمس التي لا تحتمل، أو في البرد القارس، ولكنهم لا يلحقون إلى ذلك ببال، ما دام النشاط الذي يقومون به محبوب لديهم ويستمتعون به، ويدخل عليهم البهجة والسرور.

ويمكن تدعيم التعريف السابق للتدفق من خلال الاستنتاجات التالية مما تم عرضه في الفقرات السابقة. أن التدفق يتضمن ما يلي:

- (١) الانشغال الكامل بالنشاط أو العمل، مع ضعف الشعور بالذات أو نسيان الذات .
- (٢) الاستغراق الكامل بالنشاط أو العمل، يصاحبه الوعي وتركيز الانتباه .
- (٣) الأداء يحدث بطريقة انسيابية ويتدفق كالشلال .
- (٤) تركيز الاهتمام على العمل مع انخفاض الشعور بالزمن والمكان .
- (٥) توظيف الانفعالات في خدمة الأداء والتعلم.

(٦) الشعور بأن العمل الصعب صار سهلاً، والشعور بغياب الملل.

(٧) تناسب صعوبة العمل مع مستوى قدرات وإمكانات الفرد.

(٨) التركيز العالي للانتباه هو جوهر التدفق.

ويورد أرجايل مفهوماً مثل هذا هو "الخبرة القصوى **Peak Experience**". وتتضمن خصائص هذه الخبرة القصوى أو المتدفقة:

(١) الاستغراق والانتباه المركز.

(٢) الوعي بالقوة.

(٣) الشعور القوي بالسرور والقيمة والمعنى.

(٤) التلقائية وعدم بذل الجهد.

(٥) الشعور بالتكامل والهوية. (مايكل أرجايل، ١٩٨٧، ١٧٠).

ويتميز الشخص المتدفق بالخصائص الأساسية التالية:

(١) الوضوح **Clarity**. فيعرف الشخص ماذا يريد أن يعمل (وضوح الهدف). وقد يضع الفرد هدفاً عاماً وتجزئته إلى أهداف جزئية مرحلية مناسبة تؤدي في النهاية إلى تحقيق الهدف النهائي العام.

(٢) القياس. يجد الفرد طرقاً مناسبة وذات جودة عالية لقياس تقدمه نحو تحقيق الأهداف المطلوبة.

(٣) التركيز **Concentration**. تكون للفرد القدرة على التركيز على ما يقوم بعمله. ويكون واعياً بالأهداف التي يسعى إلى تحقيقها. إضافة إلى تركيزه على الأنشطة التي يؤديها والوقت المناسب لأداء هذه الأنشطة.

(٤) الاختيار **Choice**. ويتمثل في اعتقاد الفرد بأن لديه اختيارات، ويستطيع التحكم في حياته، ويدرك أنه لا يكون ضحية لبيئته.

٥) الالتزام Commitment. وهو قدرة الفرد على إلزام نفسه، وأن يؤدي سلوكا إيجابيا يرتبط بتحقيق الأهداف المطلوبة.

٦) التحدي Challenge. وهو الرغبة في أن يكون الفرد متطورا باستمرار، وأن يبحث عن التحديات الجديدة، وأن يشكل باستمرار أهدافا جديدة مناسبة لمراحل تطوره .

٧) التوفيق Match. أي توفيق الفرد بين التحديات التي يواجهها ومستوى المهارات التي يملكها. فإذا حاول الفرد أن يبذل جهدا عاليا يفوق ما يملكه من قدرات لن يصل إلى مرحلة التدفق.

٨) عدم النظر إلى الفشل نظرة أسي وحسرة على ما فات وعدم القدرة على تحقيق أهداف المستقبل. ولكن أن يدع عقله يركز على اللحظة الحالية التي يؤدي فيها النشاط لتحقيق أهدافه.

٩) التحدث الذاتي الإيجابي Positive self talk. مثل: بإمكانني القيام بما هو مطلوب مني. هذه فرصة لإثبات وجودي، أنا قادر، وغيرها من العبارات الإيجابية التي يقولها الفرد لنفسه.

١٠) القدرة على التعامل مع الأخطاء والتحكم القوي والمنطقي في القلق.

١١) عدم الشعور بالوقت أثناء انهماك الفرد في النشاط والعمل (مارتن سيلجمان، ١٩٩٥، ١٥١ - ١٥٢).

٣) تأجيل الإشباع أو الدفاعات الناضجة أو مقاومة سطوة المثبر (عمليات تنظيم الذات):

سوف أركز في هذه الفقرة على خاصية إنسانية لها من القوة ما يجعلها أساسا للكثير من أنماط السلوك البشري في فضائله ومحاسنه. وهي الخاصية التي تمكن الإنسان من مواجهة إغراءات الحياة ومواجهة ضعفه، وتسمح له بأن يتحكم في حياته، فيجعلها أكثر إيجابية مما يحقق له حياة أفضل في بعض الأوقات على الأقل. فمثلا، ما الذي يجعل أبا غاضبا أن يتجفل بالصبر أمام عناد ابنه، فيقدم له درسا يفيد به بدلا من أن ينفجر غضبا فيفسد الموقف تماما؟ وما الذي يجعل مدمنا يتعافى من إدمانه ويتخلى عنه ويلتزم بقرار اتخذه بمفرده بأن يظل بعيدا عن الإدمان، ويقاوم إغراء التعاطي. بمعنى كيف يمكن للفرد أن يصبح قادرا على تأجيل الإشباع، وممارسة ضبط الذات، وتعظيم الذكاء الاجتماعي الوجداني من أجل تحقيق أهداف بعيدة، وتحقيق نوعية حياة أفضل، مع أنه يمكنه أن يندفع نحو سلوك ما؟ إن لها مسميات كثيرة، كما هو وارد في عنوان هذه الفقرة، وكما سنرى في ما يأتي في هذه الفقرة، ولكن اسمها التقليدي هو: الإرادة .

يرى علم النفس في القرن العشرين، بشكل عام، أن الإنسان تدفعه وتوجهه نوازعه وصراعاته الداخلية (فرويد)، أو المكافآت والبواعث الخارجية (السلوكية الكلاسيكية)، وكلا النظريتين ترى البشر ضحايا إما لظروف حياتهم وتنشئتهم، أو لضغوط عوامل وراثية، أو لضغوط القوى الموقفية في حياتهم. وهذه التفسيرات كلها تأكدت مصداقيتها العلمية. ولكن في الوقت نفسه، ظهرت دلائل علمية حول قدرة الإنسان على أن يحول تأثير المنبهات الخارجية من خلال تغييره للمعنى المعرفي الذي تحمله، وبالتالي، فإنه يستطيع أن يتغلب على قوتها في تنشيط استجابة آلية من نوع الفعل ورد الفعل. خاصة وأنه تأكد أن الإنسان كما أنه قادر على الاندفاع، فإنه قادر على التحكم والتروي.

يهدف هذا الوصف لسلوك الإنسان إلى توضيح عمليات تنظيم الذات *Self regulation processes*. وتم التمييز في هذا الإطار بين نظامين ينشطان السلوك هما: نظام هادئ *Cool* ونظام ساخن *Hot*. النظام الأول يوجه للمعرفة *Know*، والنظام الثاني يوجه للتحرك أو الفعل *Go*. ويعمل النظام الهادئ على التعرف على المثير وبناء منطق وخطة استراتيجية، ويمكن اعتباره معرفياً أكثر منه وجدانياً، ومركباً أكثر منه بسيطاً، وتأملياً أكثر منه رد فعل. أما النظام الساخن فهو نظام وجداني يختص بالاستجابات السريعة للمنبهات القوية المثيرة للانفعال والتي تستدعي اللذة والألم. ويظهر النظام الساخن في الاستجابات الاندفاعية للمثيرات الجنسية وغيرها من المثيرات التي تستثير الشهية، أو تستدعي الاستجابات الدفاعية والعدوانية في مواجهة مثيرات مهددة أو مخيفة. فإذا ما استثّر النظام الساخن، فإنه يستدعي فعلاً سريعاً، وبهذا، فإن النظام الساخن تحكمه المثيرات. (والتر ميشيل، رود ولفو مندوزا دنتون، ٢٠٠٣، ٣٤١-٣٤٥).

وبدأ فهم عمليات تنظيم الذات من سلسلة من الدراسات النفسية التجريبية أجريت حول قدرة الأطفال أو استعدادهم لتأجيل الإشباع، وهي خاصية محورية في تنمية الذكاء الوجداني الاجتماعي والسلوك الفعال على مدى الحياة. وتعرف التجارب بتجارب المارشيلو *marshmallow experiences*، والمارشيلو نوع من الحلوى الشعبية الأمريكية. قام بهذه التجارب السيكولوجي الأمريكي والتر ميشيل *W. Mischel* من جامعة ستانفورد الأمريكية في الستينات من القرن العشرين على أطفال الحضانة (أعمارهم ٤ سنوات) في حرم جامعة ستانفورد. وكانت عينة البحث من أبناء أعضاء هيئة التدريس وأبناء طلبة الدراسات العليا وأبناء بعض العمال الآخرين. تقوم التجربة على أن: يعرض المجرّب على الطفل قطعة من الحلوى التي يجبها في موقف محير بالنسبة للطفل، حيث يكون عليه أن يختار: إما أن ينتظر حتى يعود المجرّب بعد ربع أو ثلث ساعة ويأخذ قطعتين من الحلوى، أو أن يضرب جرساً فيعود المجرّب في الحال ويحصل هو على قطعة واحدة من الحلوى. وعليه، إذا كان الطفل يفضل العائد الأفضل

والحصول على قطعتين من الحلوى، بدلا من قطعة واحدة، عليه أن ينتظر عودة الجرب للغرفة. ومع تأخر عودة الجرب يصبح الانتظار صعبا على الطفل، ويزداد إغراء الحلوى المتاحة فورا. هذا الصراع الحقيقي الذي ينغمس فيه الطفل، كان المدخل الذي أتاح دراسة العمليات وراء تنظيم الذات بصورة علمية. (والتر ميشيل، رودولفو مندوزا دنتون، ٢٠٠٣، ٣٤٦).

وكان هدف التجربة هو التمييز بين الأطفال الذين يستطيعون كبح جماح اندفاعهم والذين لا يستطيعون ذلك. ووضع الجرب مجموعة من قطع الحلوى على الطاولة ثم خرج إلى بعض عمله ليعود بعد ربع أو ثلث ساعة. وفعلا اندفع في حدود ثوان قليلة بعض الأطفال الذين لم يستطيعوا مقاومة الإغراء، وطلبوا أخذ قطعة واحدة من الحلوى، في حين استطاع البعض منهم الانتظار وتأجيل الإشباع. ولكي يكبحوا اندفاعهم كانوا يقومون ببعض الأساليب السلوكية لتساعدهم على هذا الصمود. كأن يغطوا أعينهم حتى لا يروا الحلوى مصدر الإغراء، أو أن يتحدثوا معا، أو أن يغنوا، أو أن يضربوا بأيديهم على الطاولات وبأقدامهم على الأرض، وحاول بعضهم أن ينام. وهؤلاء الأطفال الصامدون حصلوا على قطعتين من الحلوى كمكافأة لم على صبرهم.

وبعد التجربة أجريت دراسة طولية هامة ومتميزة على هؤلاء الأطفال، استمرت بين ١٢ - ١٤ سنة. بدأت حين كانت أعمارهم ٤ سنوات، وتبعتهم حتى تخرجوا من المرحلة الثانوية. وكانت الفروق بين المجموعتين في المجالات الانفعالية والاجتماعية والأكاديمية واضحة ودالة في مرحلة المراهقة. فقد كان الأطفال الذين قاوموا إغراء الحلوى أكثر كفاءة من الناحية الاجتماعية وأكثر فاعلية من الناحية الشخصية ومؤكدين لذواتهم بدرجة أكبر، وأكثر قدرة على مواجهة الإحباط، كما كانوا أقل عرضة للانهايار أو الجمود أو النكوص تحت ظروف الشدة، أو أن يصبحوا مضطربين حين يتعرضوا للضغوط، كما أنهم كانوا يحاولون تطبيق التحديات ويلاحقونها بدلا من أن يستسلموا لها حتى في مواجهة الصعاب. وكانوا معتمدين على أنفسهم وواثقين في ذواتهم، ويعتقدون أنهم ذوي جدارة واستحقاق ويمكن الاعتماد عليهم. ويقومون بالمبادرة وينغمسون في العمل. وكانوا متفوقين دراسيا، وأكثر كفاءة أكاديميا، وأكثر قدرة على صياغة أفكارهم لغويا، وأكثر استعمالا للعقل والقدرة على التركيز وعلى التخطيط وتتبع ما خططوا له، وأكثر شغفا بالتعلم.

أما الأطفال الذين لم يستطيعوا مقاومة إغراء الحلوى، فقد كانوا أقل في الخصائص السابقة، وكانوا أكثر تورطا في المصاعب والمشكلات، وكانوا في المراهقة أكثر خجلا وأكثر انسحابا من العلاقات الاجتماعية، ويبدون أكثر عنادا وأقل حماسا، ويضطربون أمام الإحباط، وأكثر تفكيرا في ذواتهم بأنهم

أشخاص سيئون ولا يستحقون التقدير والاحترام، وكانوا ينكصون ويتسمون بالجمود وعدم القدرة على الحركة في مواجهة الضغوط، وأقل ثقة في أنفسهم، وأكثر غيرة وحسدا والاستجابة بمزاج حاد، وأكثر عرضة للدخول في المجادلات الحادة، وهم في سن المراهقة، ما زالوا غير قادرين على تأجيل إشباعهم. (والتر ميشيل، رودولفو مندوزا - دنتون، ٢٠٠٣، ٣٤٧ - ٣٤٨).

وقال ميشيل، إن تأجيل الإشباع المفروض ذاتيا والموجه بالهدف، ربما يكون أساسا لتنظيم الذات الانفعالية، والقدرة على إنكار الدفعات في خدمة تحقيق هدف ما. وبذلك، فإن نتائج ميشيل أبرزت دور الذكاء الوجداني الاجتماعي كقدرة بعدية *Meta - ability* تحدد كيف يحسن الناس، أو كيف يسيئون استعمال وتوظيف قدراتهم العقلية الأخرى. (بام روبنس، جين سكوت: ٢٧٠ - ٢٧٢)

وأشارت دراسات أخرى، في نفس الموضوع، إلى أن الأطفال يستطيعون أن يحولوا موقف تأجيل الإشباع عقليا بصورة كبيرة مما يساعدهم، أو يعوقهم عن تحقيق الهدف. فقد أدى تفكير الأطفال في الجانب السار (النظام الساخن) وهو المكافأة، أن الحلوى لها مذاق حلو ورائحة زكية وملمس ناعم. أدى هذا التفكير إلى انتظار الأطفال بين ثوان وخمس دقائق فقط. في حين أدى بهم التفكير في الجانب المجرد (النظام الهادئ) أن الحلوى مثلها صر أي شيء آخر كالسحاب والشجر والمباني، إلى إطالة زمن الانتظار إلى أكثر من ١٣ دقيقة. وهكذا يتبين أن اختلاف تمثيل الطفل للمثير الواحد، أثناء فترة الانتظار، غير من تأثيره عليه، وممكنه من التحكم في مقاومة الإغراء القوي من أجل تحقيق هدف أبعد وأفضل. (والتر ميشيل، رودولفو مندوزا - دنتون، ٢٠٠٣، ٣٤٦).

وأجريت تجارب أخرى بإحداث تغييرات في الموقف. ففي إحدى التجارب أعطي الأطفال لعبا أثناء الانتظار، وفي هذه الحالة كانت فترة تأجيل الإشباع أطول مقارنة بالأطفال الذين طلب منهم التفكير في الحلوى. وتبين من نتائج هذه التجارب أن قدرة الإنسان على ضبط الذات، تحكمها حقيقة مفادها أن تشتيت الانتباه لا يحدث إلا في العقل، فالمهم أن ما يدور في عقل الطفل، حيث أشار المجرى على الأطفال أن يفكروا في أمهاتهم وهم يؤرجحونهم بدلا من التفكير في الحلوى، كان زمن تأجيل الإشباع مساويا لزمن الانتظار عند إعطائهم لعبا يلعبون بها.

وفي إطار القوة الإنسانية المسماة "الدفاعات الناضجة"، أنجز السيكلوجي الأمريكي جورج فيلانت G. Fylant، الأستاذ بجامعة هارفارد، بحثين نفسيين يعتبران أكثر شمولا وعمقا على مجموعة من الرجال على مدى حياتهم. درس جوانب القوة الإنسانية التي أسماها "الدفاعات الناضجة". المتمثلة في الإيثار، والقدرة على تأجيل الإشباع، والرؤية المستقبلية، وروح الدعابة. هناك رجال لا ينضجون أبدا ولا يظهرون

هذه السمات، بينما آخرون تظهر عليهم هذه السمات مع تقدمهم في العمر. وكانت مجموعتا فيلانت من طلاب جامعة هارفارد و٤٥٦ رجلا معاصرا من وسط مدينة بوسطن. كلتا الدراستين بدأت في نهاية الثلاثينات عندما كان المشاركون في آخر المراهقة. واستمرت إلى أن تجاوز أفراد العينة الثمانين سنة من أعمارهم. أشارت النتائج إلى عوامل الشيخوخة الصحية التي تشمل الدخل، والحالة الصحية، والمتعة في الحياة. وكانت الدفاعات الناضجة مؤشرا قويا على السعادة في الحياة والدخل المرتفع والشيخوخة النشطة في كل من المجموعة التي كان غالبيتها من البيض البروتستانت والمجموعة الأكثر تنوعا من وسط المدينة. فمن بين ٧٦ رجلا من وسط المدينة أظهروا باستمرار هذه الدفاعات الناضجة وهم أصغر سنا. و٩٥% منهم ما زالوا يستطيعون تحريك الأثاث الثقيل، وقطع الأخشاب، والسير مسافة ميلين وصعود طابقين من السلم دون تعب عندما أصبحوا شيوخا. ومن بين ٦٨ رجلا من وسط المدينة لم يظهروا أبدا أي من هذه القدرات، فقط ٥٣% يستطيعون القيام بنفس المهام. بالنسبة لرجال هارفارد في سن ٧٥، السعادة في الحياة، والسعادة الزوجية، والشعور الذاتي بالصحة البدنية، تم التنبؤ بها عن طريق الدفاعات الناضجة التي تمت ممارستها وقياسها في أواسط العمر. (مارتن سيلجمان، ٢٠٠٢، ٩ - ١٠).

نتبين فيما سبق من مناقشات في هذه الفقرة معنى الإرادة، ومنذ حوالي قرن من الزمن تحدث السيكولوجي الأمريكي وليام جيمس عن الإرادة كما يلي: "إن الرغبة Desire والإرادة Will والتمني Wish من الحالات العقلية التي يعرفها كل فرد، والتي لا يمكن لأي تعريف أن يزيدا وضوحا، فإذا صاحب الرغبة شعور بأن تحقيقها غير ممكن، فإنها تتحول إلى تمن. أما إذا كنا نعتقد أن لدينا القوة لتحقيقها فسوف نسخر الإرادة لتتحول هذه الرغبة إلى واقع، وهذا الواقع إما أن يتحقق فورا تبعا لإرادتنا أو بعد القيام بما يتطلبه تحقيقه". (والتر ميشيل، رودولفو مندوزا - دنتون، ٢٠٠٣، ٣٥٢).

لقد كشف وليام جيمس عن القوى الإنسانية في هذا التحليل، ففي التمييز بين الرغبة والإرادة على أساس اعتقاد الفرد في توفره على القدرة لتحقيق الهدف، أو عدم توفره عليها، تأكيد على أهمية إدراك الذات من حيث كفاءتها وقدرتها على التحكم، وهو الأمر الذي أعاد إحياء الاهتمام بالعمليات الأساسية لتنظيم الذات، كما أنه استشرى ما يمكن أن تتضمنه استراتيجيات تنظيم الذات والذكاء الاجتماعي الوجداني، من خلال تأكيده على أن الإنسان قادر دائما على تحقيق ما يريده، ولكن فقط بعد القيام ببعض المتطلبات. وقد بينت سابقا في هذه الفقرة، أن التحكم في الاستجابات الساخنة وتوظيف استراتيجية التهدئة من خلال المعالجة المعرفية للموقف، هو أحد هذه المتطلبات. إن قوة الإرادة هي قدرة الفرد على التحمل والمعاناة بكامل إرادته، وهي إنكار الذات من أجل تحقيق هدف بعيد له قيمة.

نصل إلى أنه لا نستطيع أن نفسر سلوك الإنسان بالدوافع فقط، فالبشر ليسوا كائنات مدفوعة، فبالرغم من أنهم لا يستطيعون تغيير مجرى الأحداث دائما، فإنهم يستطيعون بناء تصوراتهم عنها بصور مختلفة وبناءة. فرؤية الفرد للأشياء بطرق متنوعة ومتعددة، يعظم احتمالات حريته وفاعليته وقدرته على الاختيار.

٤) الذكاء ذي الأبعاد الثلاثة أو الذكاء الناجح:

لاحظ السيكولوجيون المهتمون بدراسة الذكاء، أن نسبة الذكاء التي راجت لعشرات السنين كأفضل طريقة لوصف إمكانات الأفراد والتنبؤ بنجاحهم في المدرسة وخارجها، كثيرا ما تكون غير دقيقة في التنبؤ بنجاح الفرد في المدرسة وفي المهنة، لأنها عجزت من ناحية عن الإحاطة بكل جوانب الذكاء الإنساني، ومن ناحية أخرى فشلت في التنبؤ بنجاح الأفراد في الحياة. وكثيرا ما تكون وسيلة في يد الجهات الرسمية التي تتحكم من خلالها في مصائر الناس. وقد عاش هذه التجربة القاسية أحد أكبر الخبراء في الذكاء، وهو السيكولوجي الأمريكي روبرت ج. سترنبرغ R. J. Sternberg، أستاذ علم النفس بجامعة ييل Yale الأمريكية. فعندما كان تلميذا في المرحلة الابتدائية فشل في اختبارات الذكاء الأولى، التي أجرتها عليه أخصائية نفسية غليظة الطباع، تسببت في إصابته بخوف وقلق شديدين من الاختبار. فحصل بسبب ذلك على نتيجة منخفضة في الذكاء، صارت تلاحقه في ملفه المدرسي. فصار المعلمون يتعاملون معه على هذا الأساس، ويضعون توقعاتهم منه وفق الافتراض المزعوم لمستوى ذكائه. وسائرهم هو بدوره في توقعاتهم، فكان أدائه الدراسي منخفضا في السنوات الثلاث الأولى في المدرسة، ومتسقا مع توقعات معلميه. إلا أن معلمته في السنة الرابعة الابتدائية كانت لديها القدرة على اكتشاف جوانب الذكاء لديه، وعلى تدعيم ثقته بنفسه، فانعكس ذلك على أدائه الدراسي وتفوقه، إلى أن أصبح واحدا من أبرز الخبراء في مجال البحث في الذكاء. (محمد طه، ٢٠٠٦، ٢٣٦ - ٢٣٧).

يشير سترنبرغ إلى أن الفكرة التقليدية عن المهارات المتعلقة بالذكاء والطرق التي تم من خلالها قياسه، كثيرا ما تقودنا إلى نوع من اليأس والإحباط، خاصة عندما تؤدي عملية القياس إلى أن يخسر البعض فرصته التعليمية أو المهنية، نتيجة تدني مستويات أدائهم على اختبارات الذكاء. ولكن يمكن أن ننظر إلى الذكاء نظرة إيجابية، فنقترح ثلاثة مبادئ في إطار علم النفس الإيجابي، وهي.

الأول، إن الأفراد لديهم تعريفهم الخاص عن مفهوم النجاح .

الثاني، إن الأفراد لديهم القدرة على التوافق مع بيئاتهم، ولديهم القدرة كذلك على اختيار بيئاتهم وتشكيلها.

الثالث، إن الأفراد يقومون بالتوافق والتشكيل والاختيار بفاعلية أكبر عندما يستثمرون نقاط قوتهم ويعوضون نقاط ضعفهم أو يصححونها. (روبرت ج. سترنبرغ، ٢٠٠٣، ٤٣٧).

ويعتقد سترنبرغ أن التوافق مع البيئة عملية هامة، ولهذا نعرف الذكاء بأنه القدرة على التوافق مع البيئة المحيطة بنا. ولكنه تعريف محدود القيمة لعدة أمور منها.

(١) إن اختبارات الذكاء باستعمال الورقة والقلم لا تقيس أيا من جوانب التوافق مع البيئة.

(٢) إن اختبارات الذكاء لا تتنبأ بأكثر من ٢٥% من التباين في الأداء الأكاديمي، ولا تتنبأ بأكثر من ١٠% - ١٥% من التباين في الأداءات المختلفة في مواقف الحياة العادية.

(٣) تفتح مؤسسات المجتمع أبوابها التعليمية والمهنية للذين يؤديون أداء ناجحاً على هذه الاختبارات، وتغلقها في وجه الأفراد الذين يخفقون في هذه الاختبارات .

(٤) يحصل الأفراد الأحسن أداء على هذه الاختبارات على فرص لا يحصل عليها الأقل أداء عليها. إلا أنه للأسف، أن ما ينجح فيه الأفراد في أدائهم على الاختبارات، يرتبط ارتباطاً ضعيفاً بما سوف يضطرون إلى ممارسته في الحياة فيما بعد.

(٥) إن معظم المهتمين بهذه الموضوعات يعلنون نجاح هذا المنهج، رغم غياب مجموعة ضابطة مناسبة يمكن أن تقدم منهجاً بديلاً ربما يكون أكثر نجاحاً. (روبرت ج. سترنبرغ، ٢٠٠٣، ٤٣٩ - ٤٤٠).

يوجه ر.ج. سترنبرج R. J. Sternber عام ١٩٨٥ في كتابه "ما بعد معامل الذكاء Beyond Intelligence Quotient النظرية الثلاثية للذكاء الإنساني A Triarchic theory of Human Intelligence، انتقاداً إلى الاتجاه التقليدي الضيق الذي يحدّد الذكاء في النشاطات الأكاديمية التي لا تتعدى البنود التي يقاس بها التنبؤ بالنجاح في التحصيل الدراسي والعلمي، ولا تتنبأ بالنجاح في المجالات المهنية والاجتماعية. وألح على توسيع مفهوم الذكاء ليشمل حيزاً واسعاً من نشاطات الفرد اليومية الاجتماعية وغيرها. (عثمان حمود الخضر، ٢٠٠٢، ٩).

وينبه سترنبرج الباحثين إلى أن ما تعنيه كلمة ذكاء عند المتخصصين، ليس هو ما تعنيه لدى العاديين. ففي حين يشترك الفريقان في اعتبار الذكاء قدرة على التفوق الدراسي وحل المشكلات العلمية، نجد العاديين يضعون وزنا أكبر للمهارات الاجتماعية كالحساسية لحاجات الآخرين واختيار الانفعال المناسب للموقف. (بام روبنس، جين سكوت، ٢٠٠٠، ٧٧).

وفي إطار نظريته طور سترنبرغ ما أطلق عليه "الذكاء الناجح Intelligence Successful". ويعرفه بأنه "مجموعة من المهارات المطلوبة لتحقيق النجاح في الحياة، والتي يتم تحديدها عن طريق الفرد داخل سياقه الاجتماعي، وذلك من أجل التوافق مع البيئة وتشكيلها، واختيارها". (روبرت ج. سترنبرغ، ٢٠٠٣، ٤٤٠). بمعنى أنه الذكاء اللازم للنجاح في الحياة عامة، وليس في السياق الأكاديمي فقط. فالذكاء وفقا لسترنبرغ، غريغورينكو R. J. Sternberg & E. Grigorenko 2004 هو استعمال مجموعة متكاملة من القدرات اللازمة للنجاح في الحياة، كما يتحدد هذا النجاح في سياق اجتماعي ثقافي معين. وبالتالي يعتمد الذكاء الناجح على قدرة الفرد على التعرف على جوانب القوة والضعف لديه، وعلى تدعيم جوانب القوة، وتصحيح أو تعويض جوانب الضعف. (محمد طه، ٢٠٠٦، ٢٣٧).

ويتحقق النجاح في الحياة من وجهة نظر الذكاء الناجح من خلال التوازن بين ثلاثة جوانب رئيسية للذكاء هي:

(١) الذكاء التحليلي Analytical Intelligence، وهو القدرة على تحليل وتقييم الأفكار وحل المشكلات .

(٢) الذكاء الإبداع Creative Intelligen، ويتضمن القدرة على إنتاج أفكار جديدة، والاستعمال غير التقليدي للأفكار القديمة.

(٣) الذكاء العملي Practical Intelligence، ويتضمن القدرة على فهم وتحليل المواقف في الحياة اليومية والاستفادة منها، من خلال المواءمة بين قدرات الفرد وحاجاته من ناحية، وبين متطلبات البيئة من ناحية أخرى. فهو ذكاء الحياة اليومية الذي يعتمد على المعرفة الكامنة التي نكتسبها من خلال الاحتكاك غير المنظم بالآخرين. (محمد طه، ٢٠٠٦، ٢٣٧).

وارتبط الذكاء العلمي بمتطلبات النجاح في المهن المختلفة وفي الحياة بوجه عام. ويعرفه سترنبرغ بأنه " القدرة على إيجاد انسجام أصر بين الفرد ومتطلبات البيئة من خلال التوافق مع البيئة، أو تغييرها، أو اختيار بيئة جديدة يمكن للفرد فيها أن يحقق أهدافه ". فالذكاء العملي ليس هو الذكاء الأكاديمي أو ذكاء

الكتب Book smart. فالمعرفة في الذكاء العملي يكتسبها كل إنسان بطريقة معينة تتناسب مع شخصيته ومع أسلوبه في التعلم. وتعتمد على الخبرة الشخصية في الحياة اليومية، مما يجعل من الصعب التعبير عنها بشكل مباشر في صيغة مكتوبة أو مقروءة. وتتضمن فهما "الكيفية" أداء مهمة معينة وليس فهما "الطبيعة" المهمة نفسها. ويتحقق اكتسابها في سياق الخبرة اليومية ولا يحتاج إلى تدريب أو تعليم منظم. وتعلق بالموضوعات والأشياء ذات الأهمية بالنسبة للفرد، مثل عمله وهواياته، فهي تكتسب بالممارسة الفعلية. ويعتمد الذكاء العملي على نوع خاص من المعرفة هو المعرفة الضمنية Tacit Knowledge وهي معرفة نكتسبها بالحس المشترك Common sense وبطريقة شخصية. وعلى هذا الأساس حدد سترنبرغ، غريغورينكو ٢٠٠١ ثلاث خصائص للمعرفة الضمنية:

- (١) يكتسب الإنسان المعرفة الضمنية اعتماداً على الخبرة اليومية وبشكل غير منظم.
- (٢) تكون المعرفة الضمنية متخصصة في مجال معين، وإجرائية تتعلق بكيفية العمل في ظرف معين
- (٣) تكون المعرفة الضمنية ذات قيمة عملية وذات توجه نحو الفعل. فهي معرفة تهدف إلى تحقيق هدف معين عن طريق تحديد فعل معين يستعمل لتحقيق هذا الهدف. (محمد طه، ٢٠٠٦، ١٧٥ - ١٧٦). (فؤاد أبو حطب، ١٩٩٦، ١٤٨ - ١٤٩).

ويعتقد سترنبرغ أن تعريف الذكاء في نظريته، يتفق كثيراً مع أفكار علم النفس الإيجابي وأهدافه، ويختلف عن التعريف التقليدي للذكاء في الجوانب التالية.

- (١) يؤكد التعريف الجديد للذكاء على أهمية قيام كل فرد بتعريف النجاح في الحياة لنفسه. فتعريف النجاح ليس مفروضاً عن طريق المجتمع (مثل الدرجات في المدرسة، أو مستوى الدخل). ولكنه بدلاً من ذلك يتم تحديده عن طريق الفرد ليمثل طموحاته الخاصة.
- (٢) يؤكد التعريف الجديد للذكاء على قدرة الفرد على التوافق مع البيئة كما في التعريف التقليدي، ولكنه يؤكد أهمية قيام الفرد بتشكيل البيئة واختيارها. وهنا يكون الفرد أكثر إيجابية في تغيير البيئات، بدلاً من محاولة توافق نفسه معها.
- (٣) يؤكد التعريف الجديد للذكاء على تحديد نقاط القوة واستثمارها للقيام بتفاعلات إيجابية مع البيئة التي يوجد فيها الفرد، وتحديد نقاط الضعف والتعرف عليها وتغييرها. (روبرت ج. سترنبرغ، ٢٠٠٣، ٤٤٠ - ٤٤١).

مجالات البحث في علم النفس الإيجابي

يقوم التصور النظري لعلم النفس الإيجابي على ثلاثة مكونات وهي في نفس الوقت مجالات البحث فيه.

(١) دراسة الخبرة الإيجابية الذاتية أو المشاعر الإيجابية: يتم دراسة موضوعات نفسية قوية في حياة الإنسان كالحب والمودة والرحمة في الماضي والحاضر والمستقبل. ويدور الانفعال الإيجابي لأحداث حياتنا الماضية حول القناعة Contentment والإخلاص الديني Religion faith والرضا Satisfaction والصفاء النفسي Psychological serenity. أما الانفعال الإيجابي في الحاضر فيدور حول الثقة بالنفس Self confidence والخلق الرفيع Good character والإنجاز المثمر، واحترام القيم الأخلاقية، واللذة والمتع الجسمية Somatic pleasures (مثل اللذة والمتعة المباشرة، وألوان البهجة المركبة أو السرور المركب Colplex pleasures وألوان البهجة اللحظية). ويتضمن الانفعال الإيجابي حول المستقبل كل من التفاؤل Optimism، والأمل Hope.

إن الحياة السعيدة، هي الحياة التي تعظم شأن الانفعالات الإيجابية، وتقلل من شأن الألم والانفعالات السلبية كالكتابة والحزن والتشاؤم والخور والانحزام النفسي. بمعنى أن مجال علم النفس الإيجابي على المستوى الذاتي Subjective level يدور حول الخبرات الإيجابية الذاتية ذات القيمة مثل: الوجود الأفضل والقناعة والرضا عن الماضي. والأمل والتفاؤل (بالنسبة للمستقبل). والتدفق والسعادة (في الحاضر). وتوجه البحوث في هذا المجال، نظريات المتعة الأخلاقية والحسية التي ترى أن السلوك الديني واللذة الحسية والمزاجية والجسمية هي الخير الأوحده والرئيسي في الحياة التي تتصل بتحقيق السعادة وتفسيرها.

(٢) دراسة السمات الإيجابية للفرد: وبصورة رئيسية دراسة القوى والفضائل والقدرات والأنشطة، أي الذوبان في حياة نشطة إيجابية دعوية ذات معنى وذات هدف واقعي. ويتضمن القوى النفسية أو خصال الشخصية الخلوقة وفضائلها، والسمات الشخصية الإيجابية والعبقرية والموهبة giftedness والقدرات المعرفية. والشجاعة Courage والاستبسال والقيادة والشكر والامتنان والمعروف والكرم والتكامل والأصالة Originality والقدرة على تلقي الحب ومنحه. بمعنى أن مجال علم النفس الإيجابي على المستوى الفردي Individual level يهتم بالسمات الفردية الإيجابية مثل: القدرة على الحب وعلى العمل The Capacity for Love and Vocation والمهارة البين شخصية Skill Interpersonal والحساسية للجمال وتذوقه Aesthetic Sensibility والمثابرة Perserverance والصفح Forgiveness والرحمة Compassion والأصالة Originality والذهنية المستقبلية Future Mindedness والروحانية Spirituality والموهبة العالية High giftedness والحكمة Wisdom وفاعلية الذات Self – efficacy وتحقيق الذات Self – actualisation والإبداع Creativity والذكاء الوجداني Emotional Intelligence والتفهم الوجداني Empathy والسلوك الاجتماعي الإيجابي Prosocial behavior والتصميم الذاتي Self - determination والصلابة Hardiness. ومن أهم الفروق بين الخصال الشخصية الإيجابية والمواهب، كما أشار إلى ذلك سيلجمان، شيكزينتيميهالي، أنها أكثر قابلية للتغيير المرنة، وتوجهها عمليات الإرادة Volition والنزوع، مقارنة بالمواهب والقدرات العقلية. إن توظيف الإنسان لهذه الخصال والمواهب والقدرات، يجعله يحقق حياة أبدية السعادة Eudaimonic، أو ما يعرف بالحياة الطيبة.

(٣) دراسة الحياة ذات المعنى: وهي التي تحققها مؤسسات التطبيع الاجتماعي المتمثلة في الأسرة والجيران والأقارب والمدرسة والجامعة والنادي والمسجد والأقران والزملاء والأصدقاء والحي والمجتمع بأسره وما يشيع فيه من ثقافات معينة. ويسأل علماء النفس الإيجابي عن دور المؤسسات سابقة الذكر في تربية الأخلاق والفضائل والطبيعة الإنسانية السامية. ويجيبون بدور الرقابة الداخلية التي يتولاها الضمير، والرقابة الخارجية التي تتولاها مؤسسات التطبيع الاجتماعي سابقة الذكر، عندما تكون متماسكة وقوية، وكذلك سلطة القانون والتحریم الاجتماعي، وجماعات الشورى والمجتمعات الدينية والديمقراطية التي تحقق العدالة والمساواة، والدفاع عن الحريات وحقوق الإنسان. ويرى علماء النفس الإيجابي، أن الخصال الشخصية الإيجابية المواهب والعبقرية والانفعالية الإيجابية، يتسارع نموها وتطورها، ومن ثم تزداد الإنتاجية والإبداع إذا ما نشأ الإنسان في ظل المؤسسات الاجتماعية والثقافية التي تنشئ على الأخلاق والفضائل والطبيعة الإنسانية السامية. بمعنى أن مجال علم النفس الإيجابي على المستوى الجماعي يهتم بالفضائل المدنية Civic Virtues والمؤسسات التي من شأنها أن تدفع الأفراد إلى أن يعيشوا مواطنة أفضل مثل: المسؤولية Responsibility والرعاية Nurturance والإيثار Altruism والالطف Civility والاعتدال Moderation والتحمل والتسامح Tolerance والالتزام بمبادئ العمل الأخلاقية Work ethic.

(روسيو فرنانداز - بالستيروس، ٢٠٠٣، ١٨١ - ١٨٢). (مارتن سيلجمان، ٢٠٠٢، ج). (محمد نجيب أحمد الصبوة، ٢٠٠٨، ٣٢ - ٣٣).

إن المؤسسات الإيجابية هي مسيرات الحياة السعيدة، وهي التي تجعل الحياة بكل أنواعها، في الماضي والحاضر والمستقبل، حياة ذات معنى، وتجعل الفرد أشد حبا وولاء وإخلاصا لهذه المؤسسات والمجتمعات الإيجابية.

قياس متغيرات علم النفس الإيجابي

إن ما سبق عرضه في الفقرة السابقة، يمثل المكونات الثلاثة للنموذج النظري لعلم النفس الإيجابي، ويحدد مجالات البحث فيه، ولو بصورة مؤقتة، فما هي المتغيرات التي يمكن قياسها في هذه المكونات الثلاثة. هذا ما سوف أتناوله في الفقرة التالية.

قلت في فقرات سابقة من هذه الدراسة، أن الإشارات إلى الخصائص الإيجابية في حياة الإنسان، تم التطرق إليها في البحوث النفسية السابقة، وتم قياسها بأدوات مناسبة. وبالتالي، فإن أدوات قياس الخصائص الإيجابية (القوى والفضائل الإنسانية)، كانت موجودة قبل ظهور علم النفس الإيجابي، ولكن جهود السيكولوجيين اليوم، ينبغي أن تعمل على تطويعها لتتلاءم مع متغيرات التوجه الجديد، كما تم ذكرها في مجالات البحث في علم النفس الإيجابي.

١) قياس المشاعر الإيجابية أو الحياة السعيدة السارة **The Pleasant life**: في هذا المجال

يمكن قياس المتغيرات التالية: الشعور بالسعادة، التفاؤل، الرضا عن الحياة، التوجه نحو الحياة، الثقة بالنفس، الأمل، الوجود الأفضل.

٢) قياس السمات الإيجابية للفرد أو الحياة النشطة المثمرة الدؤوبة **The Engaged life**:

في هذا المجال يمكن قياس المتغيرات التالية: توكيد الذات، تقدير الذات، فعالية الذات، ضبط الذات، المثابرة، الذكاء الوجداني، الذكاء الناجح، الصلابة النفسية، الالتزام الشخصي، المهارات الاجتماعية، دافع الاستطلاع، الدافع للإنجاز، التدفق.

٣) قياس الحياة الإيجابية ذات المعنى **The Meaningful life**: في هذا المجال يمكن قياس

المتغيرات التالية: معنى الحياة، نوعية الحياة، التدين بالإسلام .

المراجع

- ١- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٤). الصيغة العربية لمقياس "سنايدر" للأمل. دراسات نفسية، المجلد الرابع عشر العدد الثاني. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم).
- ٢- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٨). الرضا عن الحياة لدى المجتمع الكويتي. دراسات نفسية، المجلد الثامن عشر العدد الأول. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم).
- ٣- أحمد محمد عبد الخالق، غادة محمد عيد (٢٠٠٨). حب الحياة ومدى استقلاليتها أو ارتباطه بمتغيرات النهاء الشخصي أو الحياة الطيبة. دراسات نفسية، المجلد الثامن عشر العدد الرابع. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم).
- ٤- أحمد محمد عبد الخالق وآخرون (٢٠٠٣). معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي. دراسات نفسية، المجلد الثالث عشر العدد الرابع. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم).
- ٥- بام روبنس، جين سكوت (٢٠٠٠). الذكاء الوجداني. ترجمة: صفاء الأعسر، علاء الدين كفاي. القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٦- بول ب. باتلس، ألكسندرا م. فروند (٢٠٠٣). القوى الإنسانية باعتبارها التناغم بين الحكمة والاختيار الأمثل مع التعويض. ترجمة: صفاء الأعسر. في: ليزا ج. أسبينول، أورسولا م.

- ستودينجر (تحرير). سيكولوجية القوى الإنسانية. ترجمة ومراجعة: صفاء يوسف الأعسر وآخرون (٢٠٠٦). القاهرة، المجلس الأعلى للثقافة.
- ٧- جبر محمد جبر (٢٠٠٤). تقدير الذات وعلاقته بالوجود الأفضل لدى مرضى السرطان مقارنة بالأصحاء. دراسات عربية في علم النفس، المجلد الثالث، العدد الثالث. القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٨- دانييل ستوكولز (٢٠٠٣). إيكلوجية القوى الإنسانية. ترجمة: علاء الدين كفاي. في: ليزا ج. أسبينول، أورسولا م. ستودينجر (تحرير). سيكولوجية القوى الإنسانية. ترجمة ومراجعة: صفاء يوسف الأعسر وآخرون (٢٠٠٦). القاهرة، المجلس الأعلى للثقافة.
- ٩- دانييل جولمان (١٩٥٩). الذكاء العاطفي. ترجمة: ليلى الجبالي. مراجعة: محمد يونس. سلسلة عالم المعرفة العدد ٢٦٢. الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب .
- ١٠- روبرت ج. سترنبرج (٢٠٠٣). مساق لليأس: لماذا نحتاج إلى إعادة تعريف لمفهوم الذكاء وقياسه. ترجمة: نادية شريف. في: ليزا ج. أسبينول، أورسولا م. ستودينجر (تحرير). سيكولوجية القوى الإنسانية. ترجمة ومراجعة: صفاء يوسف الأعسر وآخرون (٢٠٠٦). القاهرة، المجلس الأعلى للثقافة.
- ١١- روسيو فرنانداز بالاستيروس (٢٠٠٣). الجانب المضيء والجانب المظلم في سيكولوجية القوى الإنسانية مثال من سيكولوجية المسنين. ترجمة: علاء الدين كفاي. في: ليزا ج. أسبينول،

- أورسولا م. ستودينجر (تحرير). سيكولوجية القوى الإنسانية. ترجمة ومراجعة: صفاء يوسف الأعرس وآخرون (٢٠٠٦). القاهرة، المجلس الأعلى للثقافة.
- ١٢- عادل محمد هريدي، طريف شوقي فرج (٢٠٠٢). مصادر ومستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى. مجلة علم النفس، العدد الحادي والستون. القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب .
- ١٣- عثمان حمود الخضر (٢٠٠٢). الذكاء الوجداني ... هل هو مفهوم جديد؟ دراسات نفسية، المجلد الثاني عشر العدد الأول. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (راثم).
- ١٤- فؤاد أبو حطب (١٩٩٦). القدرات العقلية. الطبعة الخامسة. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ١٥- كارل د. ريف، بيرتون سينجر (٢٠٠٣). مفارقات الحالة الإنسانية: حسن الحال (الرفاه) والصحة في الطريق إلى الفناء. ترجمة: علاء الدين كفاي. في: ليزا ج. أسبينول، أورسولا م. ستودينجر (تحرير). سيكولوجية القوى الإنسانية. ترجمة ومراجعة: صفاء يوسف الأعرس وآخرون (٢٠٠٦). القاهرة، المجلس الأعلى للثقافة.
- ١٦- ليزا ج. أسبينول، أورسولا م. ستودينجر (٢٠٠٣). بعض القضايا الرئيسية في مجال سيكولوجية القوى الإنسانية. ترجمة: صفاء الأعرس. في: ليزا ج. أسبينول، أورسولا م. ستودينجر (تحرير). سيكولوجية القوى الإنسانية. ترجمة ومراجعة: صفاء يوسف الأعرس وآخرون (٢٠٠٦). القاهرة، المجلس الأعلى للثقافة.

١٧- مارتن سيلجمان (١٩٩٥). تفاؤل الأطفال. ترجمة: الفرحاتي السيد محمود (٢٠٠٩). المنصورة (مصر)، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.

١٨- مارتن سيلجمان (٢٠٠٢). السعادة الحقيقية، استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكنك من الإشباع الدائم. الرياض، مكتبة جرير.

١٩- مارتن سيلجمان (٢٠٠٣). علم النفس الإكلينيكي الإيجابي. ترجمة: عزيزة السيد. في: ليزا ج. أسبينول، أورسولا م. ستودينجر (تحرير). سيكولوجية القوى الإنسانية. ترجمة ومراجعة: صفاء يوسف الأعسر وآخرون (٢٠٠٦). القاهرة، المجلس الأعلى للثقافة.

٢٠- مايكل أرجايل (١٩٨٧). سيكولوجية السعادة. ترجمة: فيصل عبد القادر يونس. مراجعة: شوقي جلال (١٩٩٣). سلسلة عالم المعرفة، العدد ١٧٥. الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب .

٢١- محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة (٢٠٠٦). علم النفس الإيجابي، الوقاية الإيجابية، والعلاج النفسي الإيجابي. www.gulfkids.com/pdf/elm-nafs.a.pdf يوم ١٧ / ٧ /

٢٠١٠.

٢٢- محمد السيد صديق (٢٠٠٩). التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة. دراسات نفسية، المجلد التاسع عشر العدد الثاني. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم).

٢٣- محمد طه (٢٠٠٦). الذكاء الإنساني، اتجاهات معاصرة وقضايا نقدية. سلسلة عالم المعرفة،

العدد ٣٣٠. الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب .

٢٤- محمد نجيب أحمد الصبوة (٢٠٠٨). علم النفس الإيجابي، تعريفه وتاريخه وموضوعاته، والنموذج

المقترح له. مجلة علم النفس، العدد (٧٦ - ٧٩) أكتوبر ٢٠٠٧ - أكتوبر ٢٠٠٨. القاهرة،

الهيئة المصرية العامة للكتاب .

٢٥- نانسي إيرنبرج، فيفيان أوتا وانج (٢٠٠٣). نحو علم نفس إيجابي، النمو الاجتماعي

والإسهامات الثقافية. ترجمة: نادية محمود شريف. في: ليزا ج. أسينول، أورسولا م.

ستودينجر (تحرير). سيكولوجية القوى الإنسانية. ترجمة ومراجعة: صفاء يوسف الأعسر

وآخرون (٢٠٠٦). القاهرة، المجلس الأعلى للثقافة.

٢٦- هيثر سامرز، آن واتسون (٢٠٠٦). كتاب السعادة. الرياض، مكتبة جرير.

٢٧- والتر ميشيل، رودولفو مندوزا دنتون (٢٠٠٣). تسخير قوة الإرادة والذكاء الاجتماعي الوجداني

لتنمية القوى والإمكانات الإنسانية. ترجمة: صفاء الأعسر في: ليزا ج. أسينول، أورسولا م.

ستودينجر (تحرير). سيكولوجية القوى الإنسانية. ترجمة ومراجعة: صفاء يوسف الأعسر

وآخرون (٢٠٠٦). القاهرة، المجلس الأعلى للثقافة.