

علم النفس الإيجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية

"رؤية مستقبلية لدوره في التدخلات العلاجية" (*)

إعداد

أ.د/ فضل إبراهيم عبد الصمد
أستاذ الصحة النفسية
وعميد كلية التربية – جامعة المنيا

د/ مصطفى خليل محمود عطا الله
مدرس مساعد بقسم الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة المنيا

(*) البحث مقبول للنشر بمجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية – جامعة المنيا ، 2013.

Email: Mostafa.khalil26@yahoo.com

المكتبة الإلكترونية



www.gulfkids.com

علم النفس الإيجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية "رؤية مستقبلية لدوره في التدخلات العلاجية"

مقدمة:

لم يعد علم النفس كما هو متعارف عليه سابقاً، فعندما يتحدث الناس فيما بينهم عنه، فإن الارتباط الوحيد بهذا العلم كان مع العالم والطبيب النفسي "فرويد" والحالات المرضية فقط ، فأصبح علم النفس بعد الحرب العالمية الثانية علماً غارقاً في الاهتمام بدراسة وعلاج الاضطرابات النفسية بمعنى أنه ركز في اهتماماته علي دراسة ومعالجة المرضى والمضطربين نفسياً، وتجاهل الاهتمام أو الانتباه للفكرة الخاصة بأن الفرد القادر علي الإنجاز وتحقيق الذات هو القادر علي الارتقاء بالمجتمع ، وبالرغم من أن بناء القوة وتمكين البشر ودفعهم نحو التعامل مع الأمور بجدية وإيجابية يعد أقوى وأكثر فاعلية في مجال العلاج النفسي (3: 2002 , Seligman) ، حيث إن التركيز المتزايد على الاهتمام بدراسة حالات الاضطراب والشذوذ النفسي جعل نظرة الآخرين لعلم النفس بأنه علم لدراسة الجوانب السلبية دون الجوانب الإيجابية ، فعلى الرغم من أهميتها ، فإننا تجاهلنا على القدر نفسه جدوى وفاعلية جوانب أكثر أهمية وإيجابية في الحياة، مثل : السعادة ، والأمل ، والرضا عن الحياة ، والتي تؤثر بدورها إيجابياً في نمو الإنسان (Miller, et al, 2008: 679).

وعلي هذا، فإن علماء النفس قد ركزوا في دراساتهم علي أوجه العجز في الأداء البشري، وتجاهلوا أوجه النمو الإيجابي في هذا الأداء ، وبالرغم من أن مشكلات عدم التوافق كانت من الموضوعات الأكثر شيوعاً في الدراسات السيكولوجية مقارنة بموضوعات الصحة والتطور الإيجابي ، إلا أن البحث عن المظاهر الإيجابية للنمو النفسي والسلوكي أصبح أكثر اتساعاً وانطلاقاً ، وهذا ما مهد الطريق لانتشار علم النفس الإيجابي Positive Psychology (إسبينول وستودينجر، 2006: 263).

وقد تم تأسيس علم النفس الإيجابي عام 1998 ، على يد عالم النفس الأميركي مارتن سليجمان " M. Seligman " مدير مركز علم النفس الإيجابي في جامعة بنسلفانيا الأميركية، ولازال يعرف نمواً متسارعاً على مستوى الدراسات والأبحاث ومجالات التطبيق ، حيث تم تأسيس عديد من الأقسام والمراكز وإجراء الدراسات العلمية وتنظيم المؤتمرات المتخصصة حول العالم ، والتي تعني بهذا العلم وتطبيقاته المهمة في عديد من المجالات ، وبدأ ينمو في مجابهة الهيمنة المرضية على علم النفس الذي ركز كل جهده على علاج أسوأ الحالات ، فلم يعد علم النفس ينتظر وقوع الفرد في الحالة المرضية من أجل مساعدته في

التغلب عليها، بل تعدى ذلك إلى دراسة كيف يمكن لنا أن نجعل الفرد يعيش سعيداً في حياته من خلال ما يمتلكه من قدرات عقلية وبدنية من أجل تحقيق السعادة لديه ، وإن الإحساس بالسعادة والمرح هو عنصر أساسي وضروري لحياة صحية، وحاجة المرء لهذا الإحساس تماماً كحاجته للماء والغذاء والنوم وغيرها (عبد الله ، 2003 : 322-323).

وتتمثل الغاية الرئيسة لعلم النفس الإيجابي في دراسة وتحليل مواطن القوة والإبداع والعبقرية، ودور الخصائص الإنسانية الإيجابية مثل: الرضا، والتفاؤل، والامتنان والاعتراف بالفضل ، والصفح والعفو، والتسامح ، والأمل ، والإيثار، والتعاطف ، والتقدير الاجتماعي ، والرغبة في التحكم ، وحب الاستطلاع ، في تحقيق وتعزيز السعادة الشخصية للفرد في مختلف أنشطته وممارساته اليومية ، حيث يساعد الأفراد والمؤسسات على اكتشاف قدراتهم ومواطن قوتهم الإيجابية ، وتنمية كفاءتهم الذاتية ، على العكس من علم النفس المرضي الذي فرض هيمنة نماذجه حتى على حالات الصحة، جاعلاً منها مجرد حالات خلو من المرض ، ومقديماً التفسيرات من ضمن الإطار المرضي لظواهرها وتجلياتها ، فقد أصبح في مقدورنا فحص وقياس وتقدير وتشخيص مفاهيم شديدة الغموض كالاكتئاب والغضب ، وتغيير المزاج ، والوسواس القهري ، واضطرابات الضغوط التالية للصدمة ، واضطراب الشخصية البينية ، واستطعنا التدخل بفعالية حسب نتائج بحوث العلاج النفسي فيما لا يزيد عن أربعة عشر مرضاً (راجع مثلاً : بيك ، 2000 ؛ ليندزي ، وبول ، 2000 ؛ بارلو ، 2002 ؛ سكوت وآخرون ، 2002 ؛ بيرمان ، 2004 ؛ Laidlaw, et al , 2003 ؛ ليهي ، 2006) ، بينما يركز علم النفس الإيجابي على أوجه القوة عند الإنسان بدلاً من أوجه القصور، وعلى الفرص بدلاً من الأخطار، وعلى تعزيز الإمكانيات بدلاً من التوقف عند المعوقات ، وتنشيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة والصحة الكلية للإنسان بدلاً من التركيز على الاضطرابات وعلاجها ، ويهتم ببناء القدرة والمتعة والصحة في الإنسان المعافى وصولاً إلى المزيد من تحقيق ذاته.

وأكد كل من تايلور وآخرون (Taylor,et al (2000:102) وسيلجيمان (2002:8) Seligman أن فهم القوة الإنسانية ، وقوة الشخصية ، والفضائل الإنسانية ، والظروف التي تؤدي إلى مستويات عالية من السعادة والأمل والمشاركة من خلال علم النفس الإيجابي يمكن أن يجعل للحياة قيمة ومعنى تسهم بطريقة فعلية على منع أو تقليل عواقب الأمراض والاضطرابات النفسية والضغوط ، حيث قدموا أدلة مقنعة على أن التفاؤل

والشعور بالأمل والإحساس بالتحكم الشخصي في الأحداث كلها عوامل حماية الصحة النفسية والبدنية للأفراد ، لذلك فإن الفهم الأفضل للظروف البيئية ونقاط الشخصية التي تعمل كمصدر للأمراض سوف تعد الفرد بطريقة فعالة لكي يتخلص من معاناته .

وفي هذه الورقة البحثية يُلقى الضوء على علم النفس الإيجابي من حيث مفهومه وأهدافه ، وكذلك مجالات البحث فيه ، فضلا عن الرؤية المستقبلية لدور علم النفس الإيجابي في التدخلات العلاجية والإرشادية. وبعض التوصيات التي يجب أخذها في الحسبان عند إجراء دراسات وبحوث تقييمية لهذا النمط الجديد من التدخلات الوقائية والعلاجية.

مفهوم علم النفس الإيجابي وأهدافه :

يعد علم النفس الإيجابي تيارا حديثا جداً في علم النفس ، فقد كان من الطبيعي أن يهتم عديد من الباحثين النفسيين بتحديد هذا المفهوم ، فعلم النفس الإيجابي يعني بدراسة الظروف والعمليات التي تسهم في نمو وازدهار الأفراد والمجموعات والمؤسسات، والوصول بالوظائف والعمل إلى الحد المأمول ، بالإضافة إلى أن له دوراً حيوياً في إيجاد طرق ومسالك عملية لتحقيق الأهداف عن طريق توفير سمة الأمل والسعادة لدى الأفراد حتى يستطيعوا مقاومة الألم والظروف القاسية ، وعلم النفس الإيجابي يقصد به " الدراسة العلمية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات المثمرة والخصال الشخصية الإيجابية في الفرد والمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تنمية وتيسير هذه الخبرات والخصال والارتقاء بها لتكوين إنسان ذي شخصية إيجابية ومؤثرة لا تنتظر إلى ما هو كائن بالفعل فقط بل تسعى وتنتظر إلى ما ينبغي أن يكون عليه الفرد مستقبلاً ، وهذه الدراسة العملية معنية علي المستوى الانفعالي والمعرفي بالخبرات الإيجابية في الماضي والحاضر والمستقبل مثل الرضا والسعادة والتفائل ، وعلي المستوى الفردي هو معني بالسمات الشخصية الإيجابية مثل الشجاعة والوفاء والحكمة ، وعلي المستوى الجمعي هو معني بالفضائل المدنية والمؤسسات التي تزيد من فعالية مشاركة الفرد كمواطن وعضو في المجتمع مثل الإيثار والمسئولية والاعتدال" (Seligman & Csikszentmihali, 2000: 7-9 ؛ Seligman et, al 2005:412؛ APA Dictionary of Psychology, 2007 : 713 ؛ الصبوة، 2010: 2، دولفافي، 2011: 16).

وتبعاً لذلك وضع بترسون وسليجمان (Peterson & Seligman, 2004: 604-606) تصنيفاً لخصال الشخصية الإيجابية تضمن أربعاً وعشرين خصلة انبثقت من

ست فضائل ، وهي : الحكمة والمعرفة والشجاعة والحب وضبط النفس والسمو ، وأن
توظيف الإنسان لهذه الخصال يجعله يحقق السعادة الحقيقية ، كما صمم دان وآخرون
(Dunn ,et al (2010: 208-210) قائمة استراتيجيات الشخصية وفضائلها لقياس الجوانب
الإيجابية في الشخصية على أساس أنها نسق كلي يؤثر في حياة الإنسان ، كما أن الجوانب
الإيجابية بالشخصية السوية تعد مصدرًا للسعادة الحقيقية، فهذه الجوانب تساعد الفرد السوي
على التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وتمكنه من أن يحدد لنفسه هدفًا، وتعينه على مواجهة
الصعاب ، فهي وسيلة الإنسان إلى شحذ قوته والصمود والمقاومة .

ووفقًا للتعريف السابق، فإن الغاية الرئيسة لعلم النفس الإيجابي تتمثل في : بناء
معرفة دقيقة وحقيقية عن نقاط القوة الإنسانية والنمو السوي لدى الأفراد والجماعات
والمؤسسات ، وإيجاد طرق ومسالك عملية لتحقيق الأهداف عن طريق توفر الشعور بالسعادة
والأمل لدى الأفراد حتى يستطيعوا مقاومة الضغوط والاضطرابات والظروف القاسية، كما
يركز على أوجه القوة عند الإنسان بدلًا من أوجه القصور ، وعلى تعزيز الإمكانيات بدلًا من
التوقف عند المعوقات، إنه يهدف إلى تنشيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة والصحة الكلية
للإنسان ، بدلًا من التركيز على الاضطرابات وعلاجها ، وإنه يغير المنظور ومركز الاهتمام
من المرضي المعوق إلى المعاني الفعال وكيفية تعظيم فاعليته، ويهتم ببناء القدرة والمتعة
والصحة في الإنسان المعافى وصولًا إلى المزيد من تحقيق ذاته (Reis & Gable
2003:139)، كما أكد سيجلمان (2002:8) Seligman أن الخصال الإيجابية في
الشخصية أمر ضروري للإنسان ، فهي تعد حصنًا قويًا وقائيًا ضد الضغوط ونواتجها السلبية
، كما أن لهذه الخصال الإيجابية دورًا في استثارة السعادة الحقيقية، فهي من أفضل السبل
للوصول للهناء والسعادة النفسية ، وتخطي الفشل، وتحمل الصعاب ، وتحرر الفرد من قسوة
الماضي .

ونخلص مما سبق إلى أن علم النفس الإيجابي كما قدمه مارتين سليجمان عام
1998 يهدف إلى توسيع دائرة اهتمام علم النفس الإكلينيكي العلاجي بحيث يبني جوانب
القوة في الشخصية الإنسانية ويطورها بالإضافة إلى تخليص المرضى النفسيين من عاداتهم
الشاذة واضطراباتهم النفسية ، ويجب أن تغير الممارسة العيادية نظرتها للأشخاص
المضطربين والشواذ شذوذًا سلبيًا على أنهم ليسوا مجرد أشخاص يعانون دوافع وعادات سيئة
مضطربة ، ولهم طفولة تعيسة ، ويعانون الصراعات والتناقضات الذهنية والمزاجية

والشخصية ، وذوي عقول مختلة ، ولكنهم أشخاص يمكن أن يملكون استعدادات وقدرات متماسكة وفعالة ، ولهم طموحات إيجابية ، وخبرات حياتية مؤثرة ، وخصال شخصية إيجابية يمكنها أن تقيم من الخلل والاضطرابات النفسية والجسمية.

وعلى الجانب التربوي أكد كثير من علماء النفس أن لعلم النفس الإيجابي دوراً فاعلاً في العملية التعليمية ، فهو يعمل على تنمية دافعية التلاميذ وثقتهم بأنفسهم وتنمية الجوانب الإيجابية والانفعالية والإبداعية لديهم، وجعلهم أكثر تفاؤلاً ومرونة وأملاً في المستقبل ، وهذا بدوره سوف يؤثر تأثيراً إيجابياً في عملية التحصيل والتفوق؛ لأنه سوف يفتح أمامهم مجالاً للتركيز والإبداع والتحمل والثقة بالنفس والمرونة في التعامل مع المشكلات التي قد تواجههم في عملية التحصيل ، خاصة وأن مساندة الطالب بصفة عامة والمضطرب بصفة خاصة وتنمية النواحي الإيجابية لديه من قوة وتفاؤل وشجاعة وأمانة ومثابرة تكون أكثر فاعلية وأهمية من التركيز على علاج الاضطراب أو الضعف الذي يعاني منه الطالب أو إزالة مشكلته فقط ، وبصفة عامة يعد التعزيز الإيجابي أفضل وأهم من التعزيز السلبي خاصة في الميدان التعليمي؛ لأن التعزيز الإيجابي يسهم أكثر في علاج المشكلات السلوكية المتعلقة بالمجال التعليمي كالتأخر الدراسي ، والتشتت ، وعدم التركيز ، وصعوبة التحصيل (Trejensen , et al 2004: 163 – 172)، وعلي ذلك فإن علم النفس الإيجابي يسهم بدور كبير في تقويم وتنمية شخصية الطالب وتنمية نواحي القوة لديه ، وبالتالي، فإن ذلك يسهم في تحصيله؛ مما قد يواجهه من مشكلات تتعلق بالعملية التعليمية.

ولا يقتصر دور علم النفس الإيجابي في الميدان التربوي على الطالب فقط، ولكنه يمتد ليسدي خدماته إلي المعلم والمدير والمدرسة بأكملها ، فبالنسبة للمعلم، فإن تفاعلات المعلم الإيجابية مع تلاميذه في قاعات الدرس تسهم بشكل كبير في تحقيق كثير من الآثار الإيجابية في نفوس طلابه ، وبالتالي تؤثر بشكل إيجابي في مستوى تحصيلهم وفهمهم؛ ومن ثم يجب العمل على وجود بيئة تربوية إيجابية تسهم في إيجاد عديد من طرق التحصيل الإيجابي لدي التلاميذ (Jenson , et , al 2004 , P.67-79) .

وقد تبين من خلال عديد من الدراسات أن المعلم الإيجابي الذي يحاول الكشف عن الإيجابيات في شخصية وسلوك طلابه يكون أكثر تأثيراً في نفوس طلابه من المعلم الذي يحاول تذكيرهم دائماً بالسلوك السيئ ، كما أن الاعتماد على أساليب وتكنيكات إيجابية

من قبل المعلم وإدارة المدرسة يسهم في التغلب على المشكلات التربوية والنفسية والسلوكية التي تواجه الطلاب في سياق حياتهم اليومية (Jaycox, et al ,1994؛ Elliot,1999؛ Reschly,2000؛ Hughes,2000).

مجالات البحث في علم النفس الإيجابي :

قدم سليجمان وسيكزنتميهالي (2000: 5-9) Seligman&Csikszentmihali

محاولة لتصنيف مجالات البحث في علم النفس الإيجابي إلى ثلاثة مجالات ، وهى :

- الخبرة الإيجابية Positive experience :

يقصد بها كل ما يجعل لحظة ما يعيشها الفرد أفضل من اللحظة التالية لها ، لذلك يمكن إجراء بحوث في مجال ما يعرف " بالحياة الممتعة أو السارة أو المبهجة أو حياة الاستمتاع والمتعة " The Pleasant Life ، ويركز في هذا المجال على دراسة وفحص كيف يخبر الناس النعيم ، كيف يستمتعون بمذاق المشاعر والانفعالات الإيجابية باعتبارها جزءا من الحياة الطبيعية الصحية (مثل : جودة الحياة الذاتية ، والتفاؤل، والسعادة ، والعلاقات، والهوايات، والاهتمامات) ، فهناك وجهات نظر مختلفة حول الموضوعات التي يمكن دراستها وتندرج في الخبرة الإيجابية . يوضحها جدول (1) . وبالطبع يمكن تناول جميع هذه الموضوعات باعتبارها حالة ، حيث تهتم بدراسة الأسباب وراء لحظات السعادة أو التفاؤل ، أو تناولها باعتبارها سمة ، حيث ندرس ما يميز الأفراد السعداء أو المتفائلون من صفات وسمات شخصية مقارنة بصفات الأفراد غير السعداء المتشائمين .

- الشخصية الإيجابية : Positive Personality :

التوجه الثاني في دراسات علم النفس الإيجابي كما قدمها سليجمان وسيكزنتميهالي (2000) هو الدراسات المهمة بالجوانب الشخصية الإيجابية . يوضحها جدول (1) . وتشترك جميع الدراسات هنا في كونها تنظر إلى الإنسان باعتباره يتصف بالتنظيم الذاتي Self-organizing والتوجه الذاتي self-directed ، والتكيف .

حيث يركز علم النفس الإيجابي على دراسة الجوانب الإيجابية من الشخصية وسمات الفرد الإيجابية التي تساهم في تحسين جودة الحياة ، ومن ثم الشعور بالسعادة والإقبال على هذه الحياة التي يعيشها الفرد ، وهذا بدوره يسهم بشكل كبير في تحقيق مستوى عال من التوافق النفسي ، ومن ثم فإن علم النفس الإيجابي يعمل على اكتشاف المبادئ والنواحي الإيجابية والقدرات والسمات والمهارات الإيجابية في شخصية الفرد بمعنى البحث عن مناطق القوة والتميز في شخصية الفرد وتنميتها والتأكيد عليها والتمكين والتمهيد لنموها

جوانب تأثير علم النفس الإيجابي على الممارسات والخدمات النفسية :
إن علم النفس الإيجابي بما يقدمه من مبادئ وخدمات وأسس إيجابية للأفراد تجعله مكوناً عظيماً ونشطاً في الممارسات والخدمات النفسية ، ويمكن أن يصبح اتجاهًا أكثر فاعلية في الإرشاد والعلاج النفسي Psychotherapy خاصة إذا ما تم الالتفات إليه والاهتمام به وتقويته ، ولذلك يمكن عرض إضافات علم النفس الإيجابي للممارسات والخدمات النفسية في أربعة جوانب مختلفة فيما يلي :

1- التشخيص. Diagnosis

يعد الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية DSM والذي ننشره وتراجعته وتحديثه جمعية الطب النفسي الأمريكية هي النظام الأكثر قبولاً وانتشاراً في أوساط المصطلعين بعلم النفس في فهم الاضطرابات النفسية وتحديدها وقياسها وتشخيصها ، ويتعدى كونه مجرد دليل إلى ما هو أكبر من ذلك بكثير، فهذا دليل مع فترة وجوده الطويلة في الساحة النفسية والقبول الذي اكتسبه عبر أكثر من خمسة عقود ، وأصبح يعبر عن أيديولوجية متكاملة لممارسة الخدمات النفسية مبنية على عدة فرضيات مشابهة لفرضيات الطب من حيث التركيز على الأمراض والجوانب المرضية ، فالمعالج النفسي يجب أن يهتم بالمرض النفسي الذي هو سلوك غير طبيعي أو منحرف ، وهذا المرض النفسي والمصابون به يختلفون من حيث الطبيعة وليس الدرجة عن غير المصابين ، كذلك الأمراض النفسية والعقلية مشابهة للأمراض البدنية من حيث أنها تأتي من داخل الفرد ، وبالتالي فإن مهمة المعالج أو المرشد هي التعرف على (تشخيص) الاضطراب (المرض) في الشخص (المريض) ووصف العلاج الذي سيتخلص من (بشفى) المرض الداخلي (Keyes&Lopez,2002:46) ، هذه الأيديولوجية في التعامل مع الفرد أدت إلى تركيز شديد على الجوانب السلبية أو ما يحتاج إلى إصلاح في الفرد ، وبالتالي بينت عليها ممارسات عديدة وأجريت أبحاث كثيرة بل وسنت قوانين متعددة للتأقلم والتكيف مع هذه النظرة التي لا تعترف بأهمية التعامل مع أي جانب في الفرد غير الجانب المرضي أو السلبي (الخنجي،2006: 230)

في المقابل فإن كتاب القوى الأخلاقية والفضائل Character Strengths and Virtues (Petersons & Seligman , 2004) والذي نشرته الجمعية النفسية الأمريكية في سنة 2004 كان أول محاولة ناضجة مبنية على علم النفس الإيجابي لإيجاد تصنيف حديث لمناحي القوة الأخلاقية والفضائل الإنسانية ، ومن خلال هذا الدليل

المخالف بل والمعاكس في وجهته لدليل الطب النفسي تم وضع منظومة جديدة تدفع باتجاه ايدولوجية جديدة للتفكير في الأفراد من قبل المتخصصين النفسيين ، فالمعالج أو المرشد النفسي لا ينظر إلي ما يجب التخلص منه أو علي الأقل ما ينبغي التخفيف من آثاره ، ولكن ينظر إلي ما ينبغي اكتسابه وتميمته والاستعانة به في الخوض في غمار الحياة لتجويد وتحسين طريقة الحياة وممارسة الأدوار ، كما أنها تتظر إلي ما هو أعمق من مجرد خانات التصنيف إلي اعتبار هذه السمات الخلقية والفضائل يعبر عنها الفرد بشكل متصل continuum وتبرز في الحياة اليومية والسلوك بين الأفراد بشكل يعبر عن الفروق الفردية .

2- العلاج والإرشاد. Treatment and counseling

هدف الإرشاد في علم النفس الإيجابي يتعدى التخلص من أعراض الاضطراب النفسي إلي تحقيق أهداف أعلى كنشر جودة الحياة وازدهارها ، ويتم التركيز علي الهدف الذي يرغب العميل في تحقيقه وكيفية استخدام إيجابياته وإيجابيات بيئته للمساعدة في الوصول للهدف ، وذلك يتطلب الخروج من حدود التغيير الفردي إلي الإسهام في إحداث تغييرات إيجابية في بيئة العميل ، ولذلك يطرح المرشد أو المعالج السؤال التالي : ماذا يمكن أن أقوم به مع عملي لزيادة العمليات والوظائف والصفات المرتبطة مع الصحة النفسية ؟ إضافة للسؤال عن كيفية تقليص أو التخلص من مظاهر الاضطراب النفسي ، ولذلك العميل يتحول من مريض يحمل مشكلة نفسية إلي فرد يرغب في تحقيق هدف نفسي مثلا قد يرغب الشخص في اكتساب صفة مثل التواضع أو زيادة استمتاعه بصحة أبنائه أو زوجته أو يرغب إلي التحول إلي شخص ذي فاعلية عالية في مجتمعه وعمله ، وبالتالي التحسين من ظروف حياته وإكسابها جودة عالية علي المستوى النفسي(الخنجي، 2006: 231).

أيا كان الهدف للإرشاد أو العلاج النفسي الإيجابي، فهو خاضع للتعريف الثقافي أما يمثل الصالح الفردي والعام أو ما هو إيجابي ومرغوب به في حياة الفرد وشخصه ومجتمعه، ففي المجتمع العربي والإسلامي مثلا قد يكون أحد أهداف العمل أن يكثر الفرد من شعوره بالرضا عما قسمه الله له من رزق أو ولد أي قضاء لا يرى له رداً بينما قد يرغب فرد آخر بالتحلي بصفة مهمة في ثقافتنا الإسلامية مثل التواضع بينما يسعى شخص آخر إلي تحويل مفهوم العمل الصالح إلي واقع ممارس في حياته العملية .

ويعتمد الإرشاد والعلاج النفسي الإيجابي علي استخدام مجموعة من الإستراتيجيات والتكنيكات الجديدة ومن أهمها : غرس الأمل instilling hope وبناء القوة الحاجزة buffering التي تعمل كجهاز مناعة وحائط صد ضد تعرض الفرد للإصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية ، ومن هذه القوي المستخدمة في العلاج النفسي الإيجابي : الشجاعة ، والاستبصار ، والتفاؤل ، وحل المشكلات ، وتحديد الهدف ، والقدرة علي السعادة والواقعية ، والتدفق ، والكفاءة الذاتية(الفنجري، 2008: 42) ، ويعد بناء القوي الواقعية في مواجهة المرض إستراتيجية وفنية أخرى من فنيات الإرشاد والعلاج النفسي الإيجابي وهذه الاستراتيجيات يمكن استخدامها من خلال كافة المعالجين النفسيين ، فهم يبدعون بتحديد ما لدي العميل من قوة لمساعدته علي بناء عديد من القوي الإيجابية لأخرى، ولا يكتفون باستخدام فنيات محددة للشفاء من الانهيار ، ومن هذه القوي الفاعلة والإيجابية المفيدة في ميدان العلاج النفسي الإيجابي الشجاعة والمهارات الاجتماعية ، والعقلانية ، والاستبصار ، والتفاؤل ، والأصالة ، والتفكير المستقبلي ، والمسئولية الشخصية ، وتحديد الهدف ، ومن الاستراتيجيات والتكنيكات الفاعلة في الإرشاد والعلاج النفسي الإيجابي أيضا استخدام القص أو السرد ، فسرد الفرد لتاريخ حياته بنفسه يساهم في اكتشافه لما هو مشوه من هذه الأحداث التي مر بها وتنمية ما هو إيجابي لديه ، ولا يقتصر السرد هنا علي الإرشاد والعلاج النفسي الإيجابي فقط ولكنه يستخدم في العديد من أشكال العلاجات النفسية الأخرى ومن هنا فإن السرد الذي يقوم به العميل لتاريخ حياته يساهم كثيرا في استبصاره بما هو إيجابي من حياته أيضا ، وهنا تتحقق الغاية والهدف الأسمى من العلاج النفسي الإيجابي وهو تنمية القوي البشرية والسمات الإيجابية الكامنة في داخل الفرد (إسبينول وستودينجر، 2006: 429-430).

3- القياس . Measurement

يهدف علم النفس الإيجابي في مجال القياس إلي إيجاد بعض التوازن سواء أدوات تقيس السمات الإيجابية أو إدخال ممارسة قياس الفضائل أو القوي الأخلاقية إلي الخدمات النفسية وبرامج التدريب ، كما أن وجود مثل هذه الأدوات المتوازنة يعطي القدرة للممارس والعميل والفرد علي تسمية ما هو فعال ومفيد في حياته وقياس مدى تقدمه في اكتساب وتنمية هذه الإيجابيات (Lopez, et , al 2003:22) كما أن وجود القياس الإيجابي يساعد علي فهم الفرد بشكل أشمل من مجرد إلصاق اسم المشكلة به ، ويدعم ويشجع الفرد علي

الإفادة من إيجابيته وتميئتها ، والقياس في علم النفس الإيجابي يركز علي قياس جوانب القوة الإنسانية مثل الذكاء الانفعالي Emotional Intelligence والعمليات النفسية الصحية مثل عملية الصبر أو النتائج الإيجابية مثل السعادة والرضا ، ووجود هذه التغييرات وإعطائها حقها في البحث سوف يؤثر بطبيعة الحال في الممارسات الإكلينيكية والتشخيص (الخنجي، 2006: 232).

4- التدريب . Training

المتخصص لبرامج التدريب والإعداد يرى أن لم يكن إنعدام ذكر التعامل مع ما هو بناء وإيجابي في الفرد والحياة في برامج الماجستير والدكتوراه النفسية خاصة المهنية منها ، حتى علم النفس الإرشاد الذي يفترض به أن يعد الطالب والباحث علي دراسة ومساعدة الفرد الذي لا يعاني من اضطرابات نفسية والتعامل معه ، يفتقد هذه الخاصية لا يلبي طموحات أي فرد يرغب في التعامل مع إيجابيات عميله سواء بالتعرف عليها أو تميئتها . وهذه الحال يجب أن تتغير إذا أردنا أن تكون ممارستنا أو تقديمنا للخدمات النفسية قادرة علي المساهمة في تجويد الحياة لعملائنا بل لأفراد مجتمعاتنا بشكل عام ، فيجب أن يكون المخلص النفسي مدربا علي التعرف علي صفات القوة لأخلاقية والإنسانية والفضائل التي يحملها الفرد ، كما أنه يجب أن تكون لديه القدرة علي إيجاد الخطط الفردية للمساعدة في إكساب الفرد ما يرغب باكتسابه من صفات إيجابية وقياس ومتابعة تقدمها فيها ، ولا يخفي علي من تعامل مع برامج الأعداد سواء كطالب أو أستاذ أنها لا تلبى هذا الطموح، ولا تكسب هذه المهارات، بل ولا تقدم مثل هذه المفاهيم للدراسة والبحث والنقاش (الخنجي، 2006: 232).

الرؤية المستقبلية لدور علم النفس الإيجابي في التدخلات العلاجية :
تبرز أهمية علم النفس الإيجابي في الميدان الإرشاد والعلاج النفسي ؛ لأن من بين الأهداف التي يسعى هذا العلم إلي تحقيقها هو تغيير بؤرة الاهتمام وتحويلها من الاهتمام بالبحث عن الأسباب التي تؤدي إلي الاضطرابات النفسية والعقلية إلي البحث عن الأسباب التي تؤدي إلي سلامة التفكير ومواجهة الضغوط والاضطرابات بطريقة إيجابية ، ولذلك يمكن أن يكون علم النفس الإيجابي واحدا من الأساليب والطرق العلاجية القوية التي لا تستهدف فحسب تخليص الشخصية من ضعفها أو عاداتها الشاذة أو من اضطراباتها ، بل إنه سيجعلها كذلك شخصية إيجابية وفعالة ومؤثرة ومنتجة حسبما ينبغي أن يكون (Easterbrook:2001، الصبوة، 2010: 2).

وبالإضافة إلى ذلك، فإن لعلم النفس الإيجابي دوراً مهماً في عملية الإرشاد والعلاج النفسي؛ لأنه يقدم عدداً من التكنيكات الإيجابية في الإرشاد والعلاج النفسي ، ولأجل ذلك أفرد لنفسه فرعاً من العلاج النفسي يسمى بالعلاج النفسي الإيجابي Positive Psychotherapy القائم على الاهتمام بالسمات الإنسانية الإيجابية إلى جانب اهتمامه بعلاج نقاط الضعف لدى الفرد ، فالعلاجات الطبية تعمل على تسكين الجروح، بينما العلاج النفسي الإيجابي يعالج الضعف وينمي ويدعم مناطق القوة لدى الفرد ، فعلاج الاكتئاب مثلاً لا يقوم على تقديم العقاقير فقط ، وإنما يقوم على إيجاد أساليب إيجابية في الحياة (الفنجرى، 2008: 42) ؛ ولذلك يجب على المعالجين النفسيين الذين سيجرون بحثاً علاجياً من منظور علم النفس الإيجابي في المستقبل ، ما يأتي :

- ضرورة أن يبدأ البرنامج العلاجي بتمرين لرفع الدافعية وبث الحيوية والأمل والنشاط الشديد ، وتأمل معنى السعادة وطبيعتها ومصادرها ، مثل كتابة خطاب اعتراف بالفضل، والقيام بزيارة لمن سيتلون عليه هذا الخطاب بصوت مرتفع ، من أجل بناء الوجدان الإيجابي ، وخصال الشخصية الإيجابية ، والوعي بأشكال السعادة التي تتراكم داخلهم يومياً .
- ضرورة الجمع بين المهمات والتمرينات الإيجابية ، ولا يستخدمونها فرادى ومنعزلة عن بعضها بعضاً ، وتكون أكثر واقعية وارتباطها بحالة المريض ونوعية مرضه ، ويكون من شأنها بناء الوجدان الإيجابي والخصال الشخصية الإيجابية ، والرضا عن الحياة وإدارتها بشكل إيجابي .
- ضرورة أن يبدأ المعالج النفسي الجلسة بمقدمة يبين فيها للمريض إن العلاج النفسي الإيجابي يقتضي نجاحه ضرورة القيام بالتمرينات الإيجابية جميعاً تلو بعضها بعضاً ، وليس في شكل تمرينات منعزلة في جلسات منفصلة ، وإلا لن يحدث التراكم المطلوب من الشعور بالسعادة ، وهو الانفعال الذي سيزيح المرض النفسي جانباً ، ويحرصون على ضرورة فحص فعالية هذه الإجراءات العلاجية مبكراً باستخدام اختبارات القوى النفسية أو الخصال الشخصية الإيجابية واستخبارات الرضا عن الحياة والسعادة .
- ضرورة لممارسي الإرشاد والعلاج النفسي الإيجابي بشكل خاص أن يكتسبوا القدرة على النظرة للأفراد الذي يأتون إليهم طلباً للمساعدة بطريقة متوازنة يتعرفون من

خلالها علي إيجابيات الفرد وقدراته وقوته النفسية والأخلاقية والإنسانية ، كما يتعرفون علي علامات الاضطراب والخلل إضافة إلي ذلك ، يجب أن يتعدى دورهم مجرد إعادة التوازن للفرد إلي زيادة فاعليته وتجويد حياته وإكسابه الفضائل .

- ضرورة تنمية الكفاءة الذاتية لدى العميل ، وذلك من خلال اعتماده علي قدراته في تحقيق وإنجاز شيء ما أو نوع معين من السلوك ، وهي ثقة في قدرة الفرد علي الأداء والسيطرة علي مجريات حياته ومواجهة ما يقابله من تحديات وبالتالي فإن تنمية الكفاءة الذاتية يجعل لفرد أكثر رغبة في المخاطرة والتحدي والسعي نحو مزيد من التحدي والصمود والجهد للتغلب علي ما يواجهه من تحديات ومشكلات ، وعندما يتغلب الفرد علي هذه التحديات والمشكلات يزداد إحساسه بقوة كفاءته الذاتية .

- ضرورة غرس الأمل والتفاؤل في العميل ، فالأمل يبعث علي الثقة، ويساعد علي الأداء النفسي الجيد، كما يسهم في ارتقاء الفرد ، فيزداد ثقة بنفسه وبالواقع ، والأمل يستخدم في العلاج النفسي ويسمى العلاج بالأمل Hope Treatment فالأفراد الذين يكون لديهم آمال عريضة وكبيرة يضعون نصب أعينهم أهدافاً أكبر وأكثر من غيرهم ، ويعرفون كيف يبذلون الجهد من أجل تحقيق هذه الأهداف ، أما المتفائلون فيرجعون فشلهم لشيء ما يمكنهم تغييره لينجحوا فيه في المرة القادمة ، بينما يلوم المتشائمون أنفسهم ويرجعون فشلهم إلي مجموعة من الصفات التي يعجزون عن تغييرها ، وهم بذلك يشعرون بعجز شخصي سيظل يسبب لهم الإخفاق الدائم في أي أمر من الأمور ، وبالتالي فإن تشاءمهم سوف يظل ملازماً لهم.

دعوة للباحثين :

نحن في حاجة ملحة إلى موجه ضخمة من البحوث في مجال علم النفس الإيجابي من أجل تنمية الطاقات والقوى لدى أبنائنا ، ولأسيما الشباب منهم ، والمراهقين ذوي الاحتياجات الخاصة ، والتي تسمو بحياة الإنسان وتجعلها أكثر جودة وسعادة وأمل ، وكذا تساعد علي حل المشكلات في شتى المجالات :

- نحتاج إلى بحوث برامج إرشادية لتنمية المعنى الإيجابي للحياة لدى الطلاب المكفوفين .

- نحتاج برامج إرشادية لتنمية الرغبة في التحكم لدى الطلاب من فئات المختلفة ، وتوعيتهم بأن حياتهم يجب ألا تترك للصدفة، بل عليهم أن يستثيروا دافعيتهم وإرادتهم لمواجهة الضغوط والمشكلات التي تواجههم في حياتهم .
- نحتاج إلى بحوث برامج إرشادية تسلك المنحى العلاج النفسي الإيجابي لتنمية استراتيجيات جودة الحياة لدى الطلاب الصم .
- نحتاج إلى بحوث لدراسة التفكير الإيجابي وإستراتيجيات التعلم لدى الطلاب من فئات مختلفة .
- نحتاج إلى بحوث في مجال علم النفس الإيجابي لتعرف نقاط القوة والفضائل الإنسانية لدى الأفراد والجماعات واستثمارها في الإنجاز المتميز والعمل الجاد ، والابتكار والإبداع والجودة .
- نحتاج إلى بحوث برامج التدريب على التفاؤل والتسامح تهدف إلى تعليم أفراد المجتمع إدراك تفكيرهم الماسوي ، وإكسابهم مهارات دحض هذا النمط من التفكير .
- نحتاج إلى بحوث لدراسة الخصائص الشخصية والنفسية والاجتماعية ومصادر القوة الإنسانية لدى الطلاب الجامعيين، والتي يمكن أن تسهم أو تعوق مشاركتهم واندماجهم في متطلبات البحث العلمي ، حتى تتم الاستفادة منها في تقدم البحث العلمي في المجالات المختلفة .
- نحتاج إلى بحوث لدراسة التفاؤل لدى مستويات تحصيلية مختلفة من الطلاب مثل الموهوبين دراسيا والطلاب الذين لديهم صعوبات في التعلم .
- نحتاج إلى بحوث لدراسة العلاقة بين الأسرة والأبناء والمتمثلة بالدعم الاجتماعي والدفع العاطفي والاستقلالية وزيادة الثقة بالنفس وفتح الحوار معهم لتنمية الصلابة النفسية لديهم ، حتى يصبح لديهم القدرة على مواجهة الأزمات والضغوط النفسية .

المراجع

- 1- إسيبنول ، ليزا ، وستودينجر ، أورسولا (2006) . *سيكولوجية القوى الإنسانية: تساؤلات أساسية وتوجهات مستقبلية لعلم النفس الايجابي* . ترجمة : صفاء الأعسر ونادية شريف وعزيزه السيد وعلاء الدين كفاي ، القاهرة : المجلس الأعلى للثقافة .
- 2- الخنجي ، خالد محمد (2006) . *علم النفس الإيجابي وتجويد الحياة . وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة ، جامعة السلطان قابوس ، في الفترة من 17-19 ديسمبر ، 229-234.*
- 3- الصبوة ، محمد نجيب (2008) . *علم النفس الإيجابي : تعريفه وتاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له . مجلة علم النفس ، 76-79 ، 16-42.*
- 4- الصبوة ، محمد نجيب (2010) . *دور علم النفس الإيجابي في تفعيل إجراءات الوقاية والعلاج النفسي . مجلة دراسات عربية في علم النفس ، مجلد التاسع ، العدد الأول ، 1-25.*
- 5- الفنجري ، حسن عبد الفتاح (2008) . *فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، 18(58) : 35 - 78.*
- 6- بارلو ، ديفيد (2002) . *مرجع إكلينيكي في الاضطرابات النفسية : دليل علاجي تفصيلي* . ترجمة : صفوت فرج ومحمد نجيب الصبوة ومصطفى تركي وجمعة يوفى وهبة القشيشي وحصة الناصر ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- 7- بيرمان ، بيرل (2004) . *قواعد التشخيص والعلاج النفسي نظريات نفسية متعددة لصياغة الحالة* . ترجمة : جمعة سيد يوسف ومحمد نجيب الصبوة ، القاهرة : دار إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
- 8- بيك ، أرون (2000) . *العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية* . ترجمة : عادل مصطفى ، القاهرة : دار الافاق العربية.

- 9- دولفافي ، أنتونيلا (2011) . *علم النفس الإيجابي للجميع "مقدمة ، مفاهيم ، وتطبيقات في العمر المدرسي"* . ترجمة مرعي سلامة يونس ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- 10- سكوت ، جان ، وليامز ، مارك ، بيك ، آرون (2002) . *العلاج المعرفي والممارسة الاكلينيكية* . ترجمة : حسن مصطفى عبد المعطي ، القاهرة : مكتبة زهراء الشرق .
- 11- عبد الله ، مجدي أحمد (2013) . *مقدمة في علم النفس الإيجابي* . القاهرة : دار المعرفة الجامعية .
- 12- ليندزي ، وبول (2000) . *مرجع في علم النفس الإكلينيكي للراشدين* . ترجمة : صفوت فرج ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- 13- ليهي ، روبرت (2006) . *دليل عملي تفصيلي لممارسة العلاج النفسي المعرفي في الاضطرابات النفسية* . ترجمة : جمعة سيد يوسف ومحمد نجيب الصبوة ، القاهرة : دار إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع .
- 14-American Psychological Association. (2007). *APA dictionary of psychology*. Washington, DC: Author.
- 15-Dunn, D., Beard, B., & Fisher, D. (2010). On Happiness: Introducing Students to Positive Psychology. *Psychological Bulletin*, 207-216.
- 16-Easter brook, G. (2001) Psychology Discovers Happiness: I'm Ok, *the new republic Journal*, 5, 20-23.
- 17-Elliot, J. (1999). Practitioner Review: School Refusal: Issues of conceptualization, assessment, and treatment. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 40, 1001–1012.
- 18-Hughes, J. (2000). The essential role of theory in the science of treating children beyond empirically supported treatments. *Journal of School Psychology*, 38, 301–330.
- 19-Jaycox, L., Reivich, K., Gillham, J., & Seligman, M. (1994). Prevention of depressive symptoms in school children. *Behaviour Research and Therapy*, 32, 801–816..

- 20-Jenson, W., Olympia, D., Farley, M., & Clark, E. (2004). Positive psychology and externalizing students in a sea of negativity. *Psychology in the Schools*, 41(1), 67–79.
- 21-Keyes, C. & Lopez, S., (2002). Toward a science of mental health: Positive direction in diagnosis and interventions. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (45-59). New York: Oxford University Press.
- 22-Laidlaw, K., Thompson, L., Dick-Siskin, L., & Gallagher-Thompson, D. (2003). *Cognitive behaviour therapy with older people*. Chichester: John Wiley & Sons.
- 23-Littile, K.A & Littile, S.G (2004).A preventive Model of School Consultation: Incorporating perspectives from Positive psychology, *Journal of Psychology in Schools*, 41(1), 155-162.
- 24-Lopez, S., Snyder, C., Edwards, L., Podrotti, J., Prosser, E., Walton, S. (2003). Measuring and labeling the positive and the negative. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (21-39). Washington, DC: American Psychological Association.
- 25-Mille, A., (2008). A Critique of Positive Psychology—or ‘The New Science of Happiness. *Journal of Philosophy of Education*, 42, (3-4), 591-680.
- 26-Peterson, C. & Seligman, M. (2004).*Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- 27-Reis, H., & Gable, S. (2003). Toward a positive psychology of relationships. In C. L. Keyes & J. Haidt (Eds.). *Flourishing: The positive person and the good life* (129-159). Washington, DC: American Psychological Association.
- 28-Reschly, D.J. (2000). The present and future status of school psychology in the United States. *School Psychology Review*, 29,507–522.
- 29- Seligman, M. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. *In C.R. Snyder 7 S.J.Lopez*

- (Eds) (2002). *The Handbook of Positive Psychology* (3-9). New York: Oxford University Press.
- 30-Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- 31-Seligman, M., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress "Empirical Validation of Interventions". *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- 32-Taylor, S., Kemeng, M., Reed, G., Bower, J. & Gruenwald, T. (2000). Psychological Resources .Positive Illusions, and Health. *American Psychological*.55, 99-109.
- 33-Terjesen, M., Jacofsky, M., Froh, J., & Diguseppe, R. (2004). Integrating Positive Psychology into Schools: Implications for Practice, *Journal of Psychology in Schools*, 41(1), 163-172.

علم النفس الإيجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية "رؤية مستقبلية لدوره في التدخلات العلاجية"

الملخص

تهدف هذه الورقة البحثية إلى إلقاء الضوء على علم النفس الإيجابي من حيث: مفهومه ، وأهدافه ، وكذلك مجالات البحث فيه ، والتي تتلخص في ثلاثة مجالات أساسية ، وهي : الخبرة الإيجابية ، والشخصية الإيجابية ، والسياق الاجتماعي ، وهذا ما عرضه الباحث في الجزء الأول من هذه الورقة البحثية ، كما تناول في هذه الورقة جوانب تأثير علم النفس الإيجابي (وهي: التشخيص ، والعلاج والإرشاد ، والقياس ، والتدريب) في الممارسات والخدمات النفسية ، فضلا عن الرؤية المستقبلية لدور علم النفس الإيجابي في التدخلات العلاجية والإرشادية. وانتهى الباحث إلى مجموعة من التوصيات التي يجب أخذها في الحسبان عند إجراء دراسات وبحوث تقييمية لهذا النمط الجديد من التدخلات الوقائية والعلاجية، والذي يُعرف بالعلاج النفسي الإيجابي .

Positive Psychology: its effect on the practices and services Psychological, and the futuristic vision of its roles in therapeutic interventions

Abstract

This scientific review aimed at shedding light on the historical background of Positive Psychology, definition, Amis, application. The second part of the research dealt with the fields of research in Positive Psychology: positive experience, positive personality and social context. Then the effects of Positive Psychology on psychological services and practices were discussed in the last part a long with the futuristic visions of its roles in counseling and remedial interventions. The research presented some recommendation that should be taken in consideration during conducting researches or experiments in fields of Positive Psychology.