

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ابن خلدون – تيارت



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس والفلسفة والأرطوفونيا

## مطبوعة بيداغوجية في مقياس: علم النفس الإيجابي

وحدة استكشافية موجهة لطلبة السنة أولى ماستر علم النفس العيادي

إعداد الدكتور: حامق محمد

أستاذ محاضر ب

mohamed.hamek@univ-tiaret.dz

السنة الجامعية: 2024 - 2025

## فهرس المحتويات

المحاضرة الأولى: مدخل عام إلى علم النفس الإيجابي

1- التعريف بعلم النفس الإيجابي ..... 04

2- أطروحة علم النفس الإيجابي ..... 05

3- لمحة تاريخية عن مسار نشأة علم النفس الإيجابي ..... 06

المحاضرة الثانية: أسس ومركزات علم النفس الإيجابي

1- أسس علم النفس الإيجابي ..... 09

2- الإنتاج العلمي لعلم النفس الإيجابي ..... 10

المحاضرة الثالثة: المرجعيات النظرية لعلم النفس الإيجابي

1- المرجعيات الفلسفية لعلم النفس الإيجابي ..... 14

1-1- فلسفة أرسطو ..... 14

2- المرجعيات النفسية لعلم النفس الإيجابي ..... 15

1-2- النظرية الإنسانية (أبراهام ماسلو – كارل روجرز) ..... 15

2-2- النظرية المعرفية (آرون بيك – ألبرت إليس) ..... 15

المحاضرة الرابعة: المجالات التطبيقية لعلم النفس الإيجابي

1- المجال الوقائي ..... 16

2- المجال العلاجي ..... 16

3- المجال التكويني والتأهيلي ..... 17

4- المجال البحثي العلمي ..... 17

المحاضرة الخامسة: المنجزات العلمية لعلم النفس الإيجابي

1- تأسيس الجمعيات والروابط الدولية ..... 18

2- فتح مشاريع البحث الأكاديمي ..... 18

3- تنظيم الدورات والمؤتمرات العلمية ..... 19

4- كتابة المؤلفات وإنتاج المجالات العلمية ..... 20

5- إنتاج المقاييس العلمية ..... 20

6- إنتاج دليل تصنيف القوى والفضائل الإنسانية (CSV) ..... 21

المحاضرة السادسة: نظريات علم النفس الإيجابي

1- نظرية التفكير الإيجابي ..... 22

2- نظرية التفاؤل والأمل ..... 23

3- نظرية الدافعية الداخلية ..... 24

4- نظرية الاستغراق ..... 25

5- نظرية الاقتدار الإنساني ..... 26

6- نظرية الفاعلية الذاتية ..... 28

المحاضرة السابعة: تطبيقات علم النفس الإيجابي في المجال العيادي

1- الدليل التشخيصي للفضائل الإنسانية ..... 30

2- القياس النفسي الإيجابي ..... 31

3- العلاج النفسي الإيجابي ..... 32

## ملخص وجيز عن المقياس

يعتبر هذا المقياس ضمن الوحدات الاستكشافية المدرجة في البرنامج البيداغوجي لطلبة السنة أولى ماستر تخصص علم النفس العيادي. وذلك بغية تزويد معارف الطالب بأحدث التيارات الجديدة في علم النفس، المتمثلة في علم النفس الإيجابي الذي دخل للتو في العقد الثاني من عمره. يركّز اهتمامه على اكتشاف الإيجابيات وأوجه الفضائل الإنسانية ومن ثم العمل على تنمية الإمكانيات لدى الفرد والجماعة والمجتمع والشغل على تعزيز هذه القوى، وصولاً إلى تحقيق حسن الحال النفسي. كما يسعى علم النفس الإيجابي إلى تحقيق الازدهار الإنساني كغاية كبرى. ولقد نشأ بمثابة الردّ على الإفراط في تركيز علم النفس عموماً، وعلم النفس العيادي بوجه خاص، على أوجه المرض والاضطراب تصنيفاً وتشخيصاً وتفسيراً وعلاجاً، محتجاً على هذه الهيمنة القاصرة في نظرتها إلى الإنسان لعقود طال بها الأمد منذ نشأة علم النفس كحقل معرفي قائم بذاته. وفي هذا الشأن قال "دافيد كوير رايدر" المحاضر الرئيس في المؤتمر الذي اعترف فيه بعلم النفس الإيجابي كفرع من فروع علم النفس الحديثة: «إن علم النفس الإيجابي قد يكون أكبر حدث وقع في مجال علم النفس مؤخراً، مع مترتبات ستؤثر على البحث والتربية وعلى سلوك الناس والمجتمعات لسنوات طويلة قادمة...».

## 1- تعريف علم النفس الإيجابي:

علم النفس الإيجابي (La psychologie positive) هو فرع حديث من فروع علم النفس، دخل للتوّ في بداية العقد الثاني من عمره. يركّز اهتمامه على اكتشاف الإيجابيات وأوجه الفضائل الإنسانية وتنمية الإمكانيات لدى الفرد والجماعة والمجتمع، ومن ثم الشغل على تعزيزها، وصولاً إلى تحقيق حسن الحال النفسي. ويشكل العمل على تنمية الازدهار الإنساني من خلال الاستثمار الأمثل لقواه الكامنة غايته الكبرى. ولقد نشأ علم النفس الإيجابي بمثابة الردّ على افراط علم النفس عمومًا، وعلم النفس العيادي بوجه خاص، على أوجه المرض والاضطراب والقصور لدى الفرد والجماعة، محتجا على طول هيمنة علم النفس المرضي وطروحاته على الصحة النفسية، قياسا وتشخيصا وتصنيفا وتفسيرا وعلاجًا.

## 2- أطروحة علم النفس الإيجابي:

يتمسك علم النفس الإيجابي بالأطروحة القائلة بأن في مقابل أوجه الاضطراب لدى الإنسان، هناك أوجه الصحة، وفي مقابل القصور والعجز والضعف هناك القوة والإمكانات والقدرات، وفي مقابل التشاؤم واليأس هناك التفاؤل والأمل الصانع للعافية والتوازن. وعلى العموم، فإن أطروحة علم النفس الإيجابي ترى بأنه لا يكفي مجرّد الاهتمام بالجانب المرضي في الفرد، من خلال تشخيصه وتصنيفه وعلاجه كي تتحقق الصحة والتوازن النفسي. وبالتالي لا بدّ، بالإضافة إلى علاج الاضطراب، من العمل على اكتشاف المواهب والقدرات والإمكانات وإفساح المجال للفرد على الاستثمار فيها من خلال توضيح الآليات الخاصة لذلك وتفعيلها في حياة الفرد. وهذا ما يشكل الإطار المرجعي لأطروحة علم النفس الإيجابي في البحث والنظرية والتطبيق.

وانطلاقاً من هذه الأطروحة، عرف علم النفس الإيجابي نموّاً غير مسبوق من خلال عمره القصير في أبحاثه ونظرياته وتطبيقاته. فهو فرع تطبيقي في الأساس يعمل على بناء حالة

الازدهار الإنساني. وبذلك قد أحدث تغييرا جذريا في منظور علم النفس بشكل عام، وذلك بإعطاء الأولوية لإطلاق إمكانات العافية والفاعلية والاقتدار والنماء في تحقيق الصحة بدل التركيز على معوّقات الاضطراب والمرض. وهذا المنظور الذي قدمه علم النفس الإيجابي عرف تطبيقات عملية علاجية فتحت آفاقا جديدة في تنمية الإنسان وازدهاره. ومن ثم تحقيق حسن الحال الوجودي.

### 3- نشأة علم النفس الإيجابي:

نظرا لغيان النزعة المرضية على علم النفس لعقود من الزمن، وخصوصا علم النفس العيادي، التي تركز على دراسة أوجه الاضطراب النفسية والسلوكية، وكذلك المعوّقات وأوجه القصور والعجز. ومن ثم تركيز الجهود على علاجها في حالة من تجاهل أوجه القوّة والعافية وطاقات النماء والانطلاق، وعدم العناية بتعزيزها. جاء علم النفس الإيجابي بأهداف على العكس من ذلك؛ أي إلى إطلاق الطاقات الإنسانية وتعزيزها، من خلال الدراسة العلمية لأوجه الاقتدار والنظم الاجتماعية الإيجابية ودورها في إنماء حالات حسن الحال الفضلى.

لقد نشأ علم النفس الإيجابي بمثابة الردّ على التركيز المنتظم تاريخيا لعلم النفس على المرض العقلي والاضطرابات النفسية. فمن المعلوم أنه منذ نشأة مدرسة التحليل النفسي، في بداية القرن العشرين على يد مؤسسها "سيغموند فرويد"، والتعامل مع الإنسان في سلوكه ودوافعه تسوده نظرة الاضطراب. ولقد قدّم التحليل النفسي إنجازات كبرى على هذا الصعيد المرضي، بحيث أصبغ طابع السيكوباتولوجيا على مجمل الحياة الإنسانية للأفراد وعلاقاتهم. لدرجة أنه لم يعد هناك من ميل أو دافع أو سلوك إلا ويجد له تفسيراً مرضياً. مما أدى ذلك إلى التغافل عن الإيجابيات وأوجه الاقتدار والإمكانات والفرص التي وحدها تمكّن من إيجاد الحلول الفعلية في قيام عملية النماء. وقد يرجع السبب في تغليب السلبي والمرضى على الإيجابي والنمائي إلى كون معايير الاضطراب ومؤشراته جلية واستحوذت على جلّ اهتمام

خبراء الصحة النفسية، ولهذا جرى الشغل المستفيض على رصدها وتصنيفها وتبويبها. بينما أوجه الصحة وتعزيزها لا تلقى الاهتمام ذاته. وكأن الصحة النفسية كلها اختزلت في المنحى المرضي من خلال التشخيص والتصنيف والتدخل.

ولهذا الاعتبار، نشأ علم النفس الإيجابي كي يوازن هذه النزعة المرضية المهيمنة، من خلال الاهتمام بأوجه الصحة وحسن الحال وبناء أوجه الاقتدار والتمكّن لدى الفرد والجماعة. ومن هنا، فإن علم النفس كان بحاجة ماسة إلى نموذج مغاير يغير المنظور السلبي إلى مفهوم الصحة النفسية، ويبحث عن أوجه القوة الكامنة حتى لدى أولئك الذين يتم تشخيصهم على أنهم مرضى. ففي كل واحد من هؤلاء قوى وإمكانات مطموسة وإيجابيات خفية، هم بأمس الحاجة إلى كشفها وإبرازها، باعتبارها تشكل العدة لمواجهة تحديات المرض المعوّق لبناء المكانة وتحقيق الذات.

وهذا المنظور الذي يتبناه علم النفس الإيجابي في أطروحته، لا يعني الغرق في أحلام اليقظة والهروب من الأزمات والمعوّقات، بل المقصود إفساح المجال أمام القوى الحيوية والنماء والبناء وإيجابيات الإنسان والحياة كي تأخذ مكانها وتلعب دورها، باعتبارها وسيلة المجابهة الناجعة الوحيدة للمشكلات والأزمات والصدمات. إذ ليس هناك علاج ناجع للاضطرابات والمعوّقات والأزمات إلا من خلال الاستناد إلى قوى العافية ومقوّمات الاقتدار وتعزيز فرصهما. فليس هناك من شفاء ممكن من مرض عضوي أو نفسي إلا من خلال الشغل على تعزيز مقوّمات الصحة المتبقية، على أن القضاء وحده على المرض لا يكفي، بل لابدّ من التنقيب عن إمكانيات العافية وإطلاق طاقاتها. إذا أردنا أن نوصد الأبواب في طريق الانتكاسات والارتدادات المرضية.

## 1- لمحة عن المسار التاريخي لنشأة علم النفس الإيجابي:

بدأ علم النفس الإيجابي يظهر، باعتباره منظور جديد في علم النفس منذ سنة 1998، حين بدأ "مارتن سليغمان" الذي يعتبر مؤسس هذا المنظور بدراساته حول الإكتئاب باعتباره مرض العصر الحديث، والنتائج التي توصل إليها "سليغمان" هي ما دفعته إلى تبني هذا المنظور الجديد واتخاذ كموضوع رئيسي بالرابطة الأمريكية لعلم النفس (APA) حينما كان رئيسا لها. فهو في الأصل أستاذ علم النفس العيادي في جامعة "بنسلفانيا" (Pennsylvanie) بأمريكا. وكان بالإضافة إلى ذلك مدير مركز التدريب على علم النفس العيادي في تلك الجامعة، كما يعد "مارتن سليغمان" (Martin Seligman) من خبراء العلاج المعرفي للاكتئاب والمرض النفسي. وقبل ذلك كان من خبراء العلاج السلوكي. قد أنجز العديد من الدراسات المهمة وخصوصا دراسته الشهيرة حول «العجز المتعلم» التي أنجزها مع عالم النفس "ماير". وهي النظرية التي شكّلت الأساس الذي انطلق منه "سليغمان" لطرح مفهوم علم النفس الإيجابي.



كما قد استند كثيرا "مارتن سليغمان" في دراساته حول الاكتئاب على نظرية "آرون بيك" في العلاج المعرفي للاكتئاب الذي كان يدرّس هو الآخر في نفس الجامعة، مما جعل بـ "سليغمان" أن يكون من أتباعها وممارسيها. فهي تعتمد على تعديل الأفكار السلبية المغلوطة التي تسبب التفكير التشاؤمي للمكتئب واستبدالها بالأفكار الواقعية والإيجابية. ولهذا يعتبر علم النفس الإيجابي الابن المباشر على الصعيد العملي للعلاج المعرفي.

وحيثما كان "سليغمان" رئيسا للرابطة الأمريكية لعلم النفس (APA)، أطلق ورشة كبرى في دراسات علم النفس الإيجابي، وكان له اسهام شخصي بحثي مهم فيها، من خلال العديد من الدراسات، حيث استقطبت هذه الورشة عددا مهما من الباحثين الكبار في علم النفس الذين أصبحوا فيما بعد رواد علم النفس الإيجابي نذكر من بينهم: داينر، مياهايلاي، سنايدر، بترسون، فريدريكسون، كليفتون، بندورا، تايلور، كارفر... وغيرهم.

وبعدها عقدت القمة الأولى لعلم النفس الإيجابي سنة 1999، ثم عقدت الندوة الأولى عام 2002، وفي عام 2008 أنشئت الرابطة الدولية لعلم النفس الإيجابي (IAPP) التي تضم آلاف الأعضاء من 80 دولة. وفي عام 2009 عقد المؤتمر الأول لعلم النفس الإيجابي الذي ضمّ ما يقرب عن 1500 مشارك من مختلف القارات.



## 1- أسس علم النفس الإيجابي:

إن علم النفس الإيجابي يركّز على دراسة محاور ثلاثة أساسية وهي:

- **المحور الأول:** يركّز على الخبرات الإيجابية الذاتية (Positive Experience)، كالازدهار (Flourishing)، والهناء الذاتي (Subjective Well-being)، والسعادة (Happiness) الانفعالية، التدين والأمل (Hope)، نمط التفكير أو العزو، الانفعالات الإيجابية (Positive Emotion)، التفكير الإيجابي (Positive Thinking)، التعاطف الإيجابي (Emotional empathy)، والامتنان (Gratitude).

- **المحور الثاني:** ويدرس القيم والفضائل (مكامن القوة في الشخصية) (Character Strengths)، والتي تتصل بالمستوى الشخصي وتوافقه وتنظيمه مع الذات ومع الآخرين، والذي يتصف بعدد من القيم الإيجابية والشائعة في الشخصية الإنسانية الإيجابية، والتي يعتقد أنها عالمية (Universal)، ومنها التسامح والعدالة والتواضع والمثابرة والحيوية والتدين.

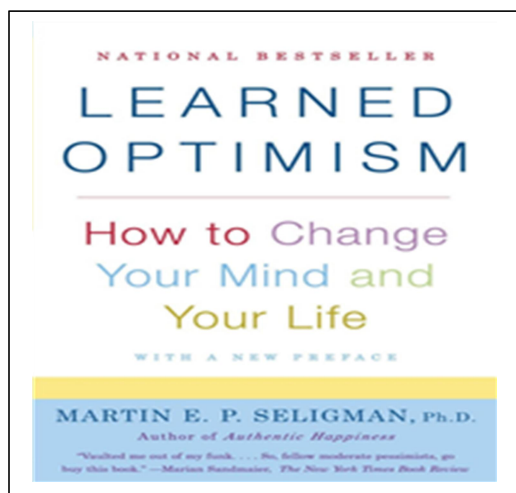
- **المحور الثالث:** ويعالج السياق الاجتماعي والمؤسسات الاجتماعية الإيجابية (Positive institutions and social contexts) ويهدف إلى دراسة الشخصية في سياق اجتماعي خاص، وكذلك يهدف إلى الوصول بالهيئات والمؤسسات إلى مؤسسات إيجابية على المستوى العام وليس فقط على مستوى الأفراد. ومن أهم موضوعاتها ما يتصل بدراسة العلاقة بين الإدارة والمرؤوسين في مجال العمل، وذلك لتكوين هيئة ومؤسسة قائمة على تطور الجانب الإيجابي لتسهم في الوصول إلى المواطنة الجيدة، وبالتالي فهذا المحور

يهتم بما يتعدى الاهتمامات الذاتية الضيقة إلى أهداف عامة لمصلحة الجماعة أو الهيئة أو المؤسسة.

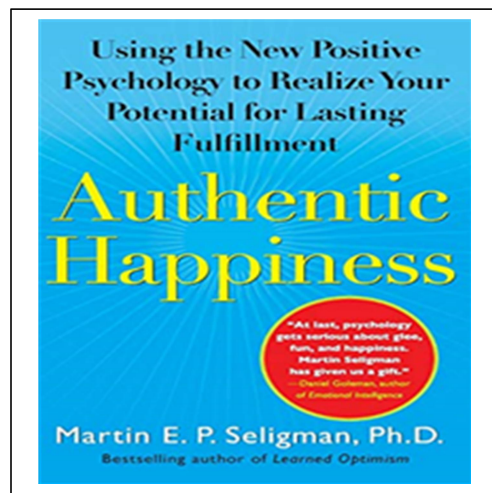
وبالتالي، من خلال المحاور الثلاثة حاول الرواد والباحثون في مجال علم النفس الإيجابي اقتراح النماذج النظرية والأدوات البحثية التي تسعى إلى الفهم والتنبؤ بالظواهر، ومن ثم بناء نظريات، مثل نظرية السعادة، نظرية التفاؤل، نظرية الأمل، نظرية الصحة النفسية الإيجابية، نظرية الرضا عن الحياة... وغيرها من النظريات. حتى أصبح هناك ما يسمى بالبنية المعرفية الخاصة بعلم النفس الإيجابي، والتي نشأت أصلاً من مختلف العلوم النفسية الأخرى: كعلم النفس الإكلينيكي، علم النفس الصحي، علم النفس الإرشادي، علم النفس التربوي، علم النفس العمل والتنظيم. ومن خلال هذه الأطر النظرية التي انتجها علم النفس الإيجابي، ظهرت التطبيقات في مجالات متعددة منها: الاقتصاد، والسياسة، التربية، الإدارة، الإعلام، الطب، الرياضة، العمل.

## 2- الإنتاج العلمي لعلم النفس الإيجابي:

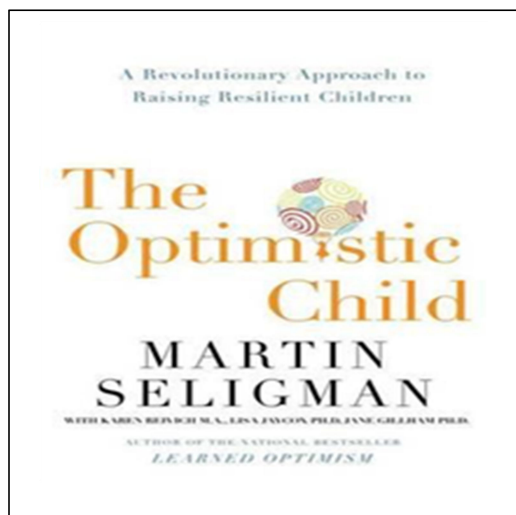
بعد الاعتراف الرسمي بعلم النفس الإيجابي كفرع من فروع علم النفس الحديثة، ظهرت العديد من المؤلفات التي تبحث في أسسه وانجازاته. كما تأسست عدة مجلات، وأطلقت عدة برامج ماجستير ودكتوراه في جامعات رائدة متعددة، أبرزها برنامج علم النفس الإيجابي الذي يديره "سليغمان" ذاته في جامعة بنسلفانيا. كما عقدت عدة مؤتمرات وندوات دولية، وأُسست عدة رابطات عبر العالم في علم النفس الإيجابي. كما أنجزت العديد من مشاريع البحث في هذا المجال على أعلى المستويات في مواضيع مختلفة عبر العالم.



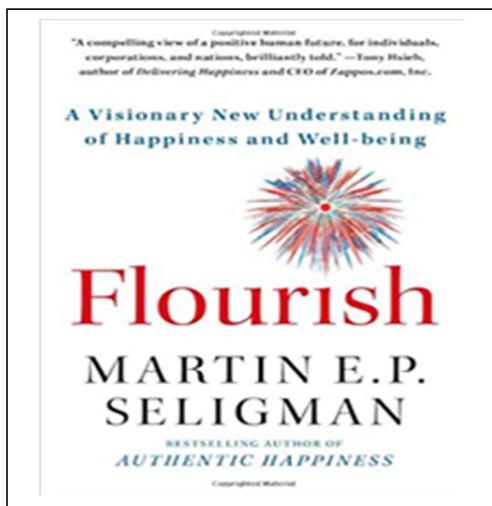
كتاب: تعلم التفاؤل



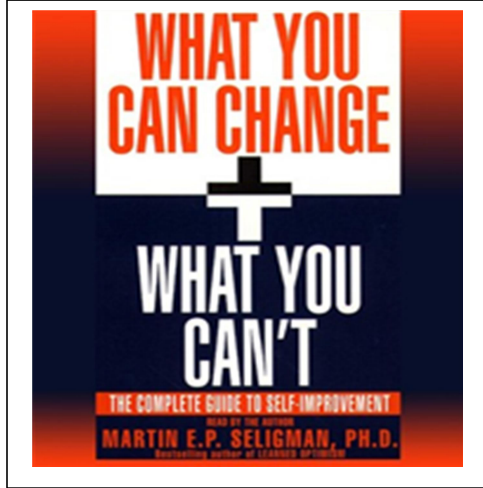
كتاب: السعادة الحقيقية



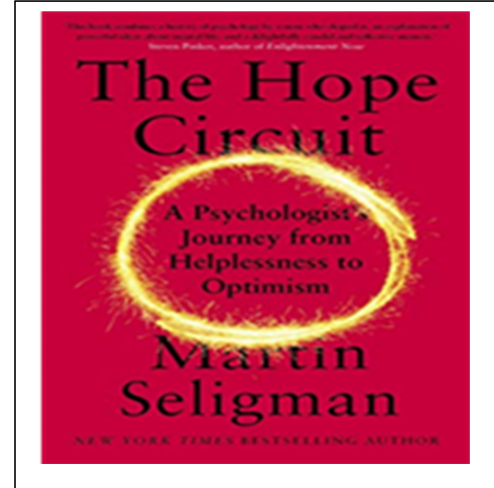
كتاب: الطفل المتفائل



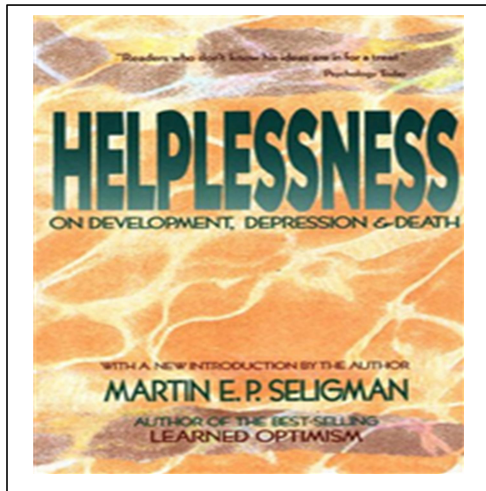
كتاب: انتعش



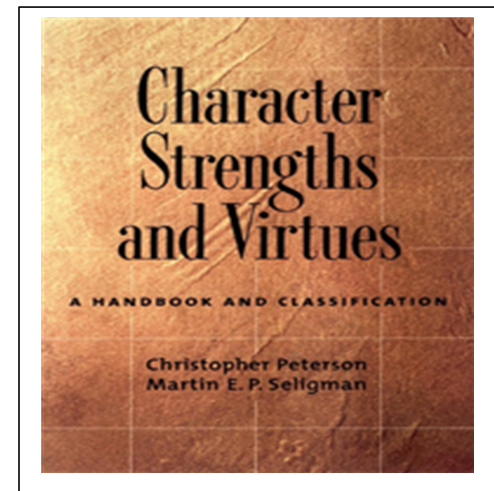
كتاب: ما الذي يمكنك تغييره



كتاب: دائرة الأمل



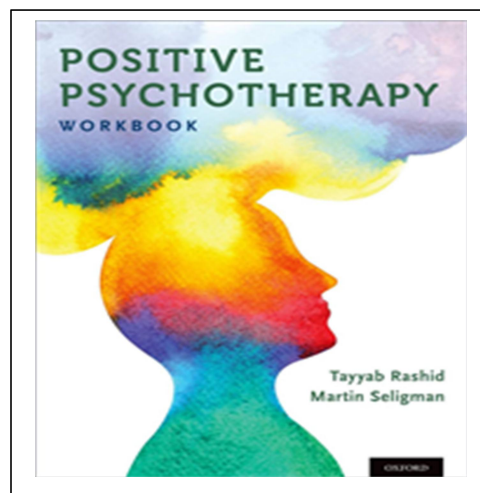
كتاب: العجز في الكآبة والتنمية والموت



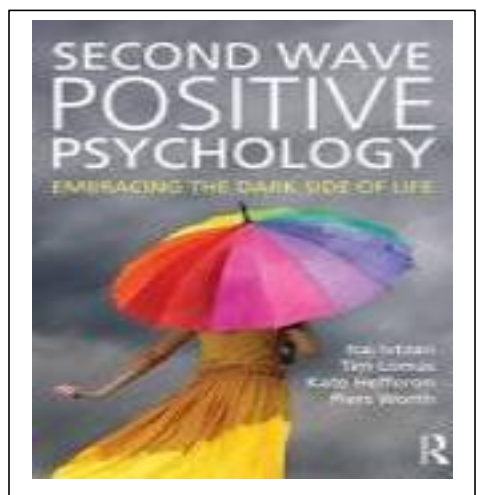
كتاب: قوة الشخصية والفضائل



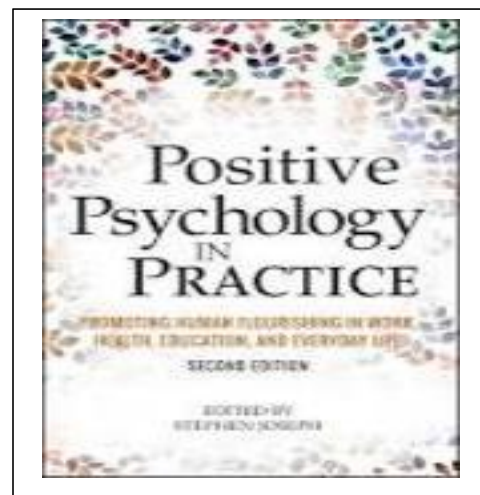
كتاب: الصلاة النفسية



كتاب: علم النفس الإيجابي



كتاب: الموجة الثانية في علم النفس



كتاب: علم النفس الإيجابي في التطبيق

## 1- الجذور التاريخية لعلم النفس الإيجابي:

تعود جذور نشوء علم النفس الإيجابي (La psychologie positive) كفرع حديث من فروع علم النفس، إلى التيار التحليلي الإنساني في علم النفس (Psychanalyse) وبالخصوص إلى نظرية "ابراهيم ماسلو" (Abraham Maslow) سنة 1954 في كتابه «الدوافع الشخصية» الذي تطرق فيه إلى مصطلح «تحقيق الذات» (Self actualization) الذي يحتل رأس هرم الحاجات الإنسانية، حيث اشتغل عليه "مارتن سليغمان" وقام بتطويره وصولاً إلى مصطلح «الازدهار الإنساني» (Human Flourishing). وكذلك اعتمد على أعمال "كارل روجرز" (Carl Rogers) القائل بدوافع النماء والقدرة على الخيار وتحمل مسؤولية الوجود وتفتح الإمكانيات، وصولاً إلى الإنسان الفاعل بكامل طاقاته وعلى صعيد مجمل وظائفه الحيوية.

كما اعتمد، أيضاً، علم النفس الإيجابي على المدرسة المعرفية وحركة العلاج المعرفي للإكتئاب لصاحبها "أرون بيك" (Aaron Beck) والعلاج العقلاني الانفعالي لصاحبها "ألبرت أليس" (Albert Ellis). واللذان أسهما في مساعدة "مارتن سليغمان" في إنجاز دراسته الشهيرة بعنوان «العجز المتعلم» التي أنجزها مع صديقه "مايير". إذ تركّز هذه الدراسة أساساً على تعديل الأفكار المغلوطة واستبدال الأفكار السلبية التشاؤمية الانهزامية بالأفكار الواقعية والإيجابية. ولهذا يعتبر العلماء بأن علم النفس الإيجابي هو الابن المباشر على الصعيد العملي للعلاج المعرفي.

كما ترجع جذور علم النفس الإيجابي، كذلك، إلى أصول فلسفية يونانية تعود إلى فلسفة "أرسطو" في السعادة والحياة الطيبة. إذ ركز "مارتن سليغمان" في هذا الإطار على مفهوم

«الإيديمونيا» (Eudemonia) الفلسفي اليوناني، الذي يرى فيه نواته الصلبة. والإيديمونيا هي في أصلها اللغوي اليوناني صفة تتكون من مقطعين (Eu) وتعني الطيبة أو حسن الحال، و (demonia) وتعني الملاك الحارس، أي وفرة النعمة. ولقد تترجم هذا المصطلح في اللغة الإنجليزية بكلمة «السعادة» الذي استخدمه "سليغمان" كثيرا في مؤلفاته ونظرياته في علم النفس الإيجابي. والتي يرى بأنها هي أسمى غاية ينشدها الإنسان في حياته.



## 1- منظور علم النفس الإيجابي في المجال التطبيقي:

المنظور القيمي الذي يتبناه علم النفس الإيجابي في مجال البحث وعلى صعيد الهدف العام للممارسة، من حيث المضمون والإمكانات وكذلك الحدود. يتمثل في تغليب القيمة الإيجابية باعتبارها قوة تشكل نواة الصحة النفسية المنشودة، وذلك عكس المنظور المرضي الذي يركز على المعوّقات وأوجه القصور والخلل. إنه يركز عبر هذا المنظور على الميل الفطري للنماء وعلى الفضائل في الحياة البشرية ويعمل على إطلاق الطاقات الكامنة في الفرد، وذلك عكس معظم نظريات علم النفس المعاصر (السلوكية، التحليل النفسي، نظريات التعلم الاجتماعي) التي تقوم على افتراض الطبيعة الفردية الأنانية للإنسان الغير اجتماعي بطبعه (المصالح المادية، الوسائلية، نشدان اللذة، تعظيم المنفعة، الاستهلاك على اختلاف ألوانه)، وكذلك جاء علم النفس الإيجابي معارضا ومناهضا للفلسفات المعاصرة التي يدعو إليها كل من (هوبز في الإنسان ذئب لأخيه الإنسان، فرويد ونزوات الموت والتدمير، وداروين في البقاء للأقوى، وماركس في المنفعة، وميكيا فيلي في الغاية تبرر الوسيلة، ...الخ). إلا أن علم النفس الإيجابي يعارض جميع هذه الفلسفات التي يرى بأنها نظرت للإنسان والحياة بشكل سلبي جدا. وبالتالي فهو عكس ذلك يؤمن بالميل الفطري للنماء وتحقيق الذات والحياة الطيبة (Good life) والمشاركة الإنسانية في المصير. وهو بذلك لا يتنكر للشور والمرض وأوجه القصور الموجودة في الحياة البشرية، بل هو يوازن النظرة الإيجابية بشكل أكثر واقعية، وذلك من خلال العناية بالمرضي والسلبي في مقاربة تكاملية تعالج الاضطرابات



وتشتغل على إزالة المعوقات وأوجه القصور، في الآن عينه الذي تطلق فيه الإمكانيات وتعزز قوى النماء.

ومن هنا، فلا بد إذن، من تكامل الشغل على المسارين: علاج الاضطراب والمعوقات، وإطلاق الطاقات والإمكانيات. وهو موقف أخذ علم النفس الإيجابي يتبناه في أبحاثه وممارساته. إلا أنه يؤكد أن أفضل علاج للاضطرابات والمعوقات يتمثل في التركيز على الإيجابيات وطاقات النماء المتوفرة لدى الفرد والجماعة وتعظيم فرصهما المتاحة والممكنة.

## 1- إنجازات علم النفس الإيجابي:

أصبح نموّ وازدهار علم النفس الإيجابي في القرن الحالي مضطرباً في نواحي متعددة على عدة مستويات، وذلك من خلال ظهور عدد من المواقع والمعاهد العلمية والبحثية والمدونات والدرجات العلمية والوظائف، وكذلك نشر العديد من المراجع العلمية وبعده لغات عالمية. وفي هذا المقام نذكر بعض ما يرتبط بنشاطات الجمعيات الدولية الأوروبية والعالمية نذكر منها (الجمعية الإيطالية، والجمعية الفرنسية، والجمعية البريطانية، والجمعية الألمانية) وفي القارة الآسيوية (الجمعية اليابانية، الجمعية الهندية، الجمعية الصينية، الجمعية الكورية) وفي أستراليا (الجمعية الأسترالية)، بالإضافة إلى الجمعية النيوزيلاندية، وفي أمريكا (الجمعية الكندية، والجمعية الأمريكية). أما في إفريقيا فرغم تنظيم وعقد الكثير من المؤتمرات العلمية في العديد من الدول الإفريقية كمؤتمر جنوب إفريقيا لعلم النفس الإيجابي سنة 2006. إلا أنه لا يوجد أي جمعية حتى الآن بالقارة الإفريقية أو في أي من الدول العربية.

كما تم تأسيس الشبكة الأوروبية لعلم النفس الإيجابي التي بدأت تنشط في القرن الحالي، ومن أهم أنشطتها العلمية تنظيم المؤتمر الأوروبي الأول سنة 2002 ببريطانيا، والثاني في إيطاليا سنة 2004، والثالث في البرتغال سنة 2006، والرابع في كرواتيا سنة 2008، والخامس في الدانمارك سنة 2010، ثم في روسيا سنة 2012، ثم في هولندا سنة 2014، ثم بفرنسا سنة 2016. وفيما يخص الجمعية الدولية لعلم النفس الإيجابي فقد أقيم المؤتمر

الأول سنة 2009، والثاني 2011، والثالث 2013، والرابع سنة 2015 بالولايات المتحدة الأمريكية.

وفي هذا الصدد، فمن الضروري ذكر أن هناك الكثير من الإسهامات الأكاديمية حديثاً منها مشاريع الماجستير في علم النفس الإيجابي التطبيقي (MAPP) ومشاريع الدكتوراه في جامعة بنسلفانيا التي تم تأسيس علم النفس الإيجابي بها. وكذلك إقامة دورات في علم النفس الإيجابي وبالضبط في القيادة الإيجابية بفرنسا، بالإضافة إلى دراسة علم النفس الإيجابي كمقرر أساسي في العديد من الجامعات العالمية.

ورغم حداثة هذا المجال العلمي، إلا أن أبحاث علم النفس الإيجابي ودراساته تتنامى بشكل متسارع طارحة رؤى جديدة في قضايا الإنسان. كما أن تطبيقات هذا التيار المعرفي تعرف انتشاراً غير مسبوق في مجالات متزايدة مقدمة مقاربات أكثر تركيزاً على الإيجابيات والإمكانات وأوجه الاقتدار في كل من العلاج النفسي والصحة النفسية والتربية والإدارة والقيادة المؤسسية والتنمية المحلية والوقاية الصحية والنفسية، والمجال الإعلامي والعسكري وغيرها.

ومن أبرز إسهامات علم النفس الإيجابي هو ذلك البحث عبر الثقافي والتاريخي الذي أجراه "مارتن سليغمان" بالاشتراك مع "كريستوفر بيترسون" (Christopher Peterson) الذي صدر على شكل دليل بعنوان (Character Strengths and Virtues - 2004) نشرته (Oxford University Press) وكان الهدف منه وضع دليل في الفضائل وأوجه القوة الإنسانية في مقابل الدليل التشخيصي الإحصائي الطبي العقلي (DSMIV) الشهير والذي يعتبر المرجع في تصنيف الاضطرابات النفسية والعقلية. وبينما يركز (DSMIV) على أوجه المرض والاضطراب، حاول الباحثان التركيز في دليلهما الجديد على ما هو إيجابي لدى الإنسان. أطلق على هذا الدليل اختصار (CSV) في مقابل (DSM)، وهو يوفر إطاراً نظرياً للمساعدة في تطوير تطبيقات عملية لعلم النفس الإيجابي. يتضمن الدليل ست (06) فئات من الفضائل النواتية

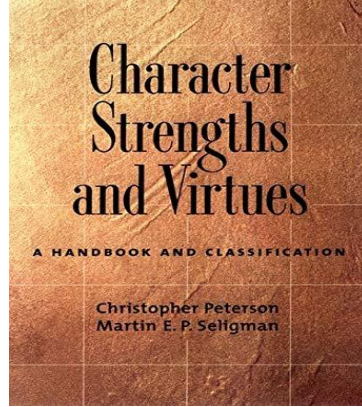
تتكون من 24 قوة نفسية، استخلصت من دراسة تاريخية وعبر ثقافية مستفيضة. وهي تتوزع كالتالي:



مارتن سليغمان



كريستوفر بترسون



- الحكمة / المعرفة
- الشجاعة
- الحسّ الإنساني
- العدالة
- الاعتدال
- التسامي

ويرى الباحثان أن هذه الفضائل والقوى تتساوى في أهميتها وفي أولويتها. إنها تشكل جميعا الوجه الإيجابي للوجود الإنساني. ويمكن الاستناد إليها في إجراء الأبحاث، كما في التطبيقات الهادفة إلى مساعدة الأفراد والمؤسسات على تحديد أوجه الاقتدار لديها، ووضع برامج تنميتها.

كما ركّز "مارتن سليغمان" في انتاج مؤلف شهير بعنوان «التفاؤل المتعلّم» (Optimism acquired) سنة 1990، والذي يركّز فيه على أن كلا من التفاؤل والتشاؤم هما أسلوبان في التفسير المعرفي للوقائع. فأسلوب التفسير المتشائم هو الذي يؤدي إلى روح الاستسلام والهزيمة، ومشاعر الاكتئاب. أما أسلوب التفسير المتفائل فهو يؤدي إلى شحذ الهمم والنهوض إلى البحث عن الحلول، وسيادة مشاعر الارتياح والانفتاح والإقدام. وبعدها أصدر مؤلف بعنوان «الطفل المتفائل: برنامج موثوق لحماية الأطفال من الاكتئاب، وبناء مرونة تكيفية مستدامة» سنة 1996. وبعد انطلاق حركة علم النفس الإيجابي أصدر عملين

في «السعادة» سنة 2002، والثاني يحمل عنوان «هل يمكن تعليم السعادة» سنة 2004. وهما عملان يهتمان بتطبيق معطيات علم النفس الإيجابي في تعليم السعادة وتوطيد أركانها، وهو الذي يجعل منها الهدف العام الأهم لعلم النفس الإيجابي باعتبارها تشكل نواة حسن الحال الوجودي.



كتاب "مارتن سليجمان" سنة 1990

## 1- نظريات علم النفس الإيجابي:

لقد اسفرت دراسات علم النفس الإيجابي من خلال تناولها دراسة القوى الإنسانية والعمليات الصحية، والإنجازات الإيجابية للأداء الإنساني الأمثل. وفي هذا المضمار قام العشرات من علماء النفس الملتزمين بفهم أفضل ما في الإنسان بتعريف العديد من القوى الإنسانية إجرائياً، التي قادتهم إلى بناء نظريات خاصة متعددة حول هذه المفاهيم، ويدرسون الخصائص السيكومترية والاستخدامات الإكلينيكية لهذه المفاهيم. وفي هذه المحاضرة سنتطرق إلى عرض أهم الأسس النظرية التي جاء بها علم النفس الإيجابي.

### 1-1- نظريات التفكير الإيجابي (Positive Thinking):

التفكير الإيجابي هو من أكبر وأهم المفاهيم التي يركز عليها علم النفس الإيجابي، باعتباره يشكل اتجاه ذهني يهتم بالأفكار والصور والكلمات المؤدية إلى النمو، النجاح، التوسع. إنه اتجاه ذهني ضد التفكير السلبي المشوّه الذي أكد عليه علماء النفس المعرفي وعلى رأسهم "بيك" أنه هو المتسبب الرئيسي في الأمراض النفسية وخاصة الاكتئاب. ولهذا اهتم الدارسون في علم النفس الإيجابي بدراسة التفكير الإيجابي الذي اعتبروه نواة الاقتدار المعرفي في التعامل الفاعل مع قضايا الحياة ومشكلاتها وتحدياتها، والتغلب على محنها وشدائدها. إنه ليس مجرد وسيلة أو مقاربة منهجية، بل هو توجه يعبئ الطاقات ويستخرج الإمكانيات الحاضرة منها كما الكامنة من أجل العمل. كما أن التفكير الإيجابي يشكل العلاج الناجع للحفاظ على المعنويات وحسن الحال النفسي.

وبما أن التفكير هو الذي يسيطر على الانفعالات والعواطف التي تشكل الأسباب الأولى في الأمراض والاضطرابات النفسية. فإن التفكير إذا كان إيجابيا فإنه يوّلّد مواقف إيجابية تفتح باب التصرف الناجع، مع ما يصاحب ذلك من حالات ارتياح. ومن بين العلماء الذين اهتموا بدراسة هذا المفهوم نذكر منهم: "بالتس" و"ألكسندر" سنة 2003 (Alexander & Baltes)، "نانسي كانتور" (Nancy Cantor) سنة 2003، "سارفون" و"كاريرا" (Cervone & Caprera) سنة 2003... وغيرهم

## 2-1- نظريات التفاؤل والأمل (Optimism and Hope):

يحتل هذان المفهومان مكانة مهمة في أدبيات علم النفس الإيجابي. وهما يرتبطان معا ويتبادلان التعزيز، حيث أن التفاؤل يوّلّد الأمل ويعود هذا بدوره فيعزّز التفاؤل، مما يفتح آفاق الرؤى والمساعي الإيجابية. فالشخص المتفائل هو الذي يتوقع حدوث أشياء جيدة له؛ أما الشخص المتشائم فهو الذي يتوقع حدوث الأسوء. وبالتالي فإن أسلوب التفاؤل والأمل متعلق بنظام التوقعات والتنبؤات، وهما مرتبطان أيضا بعامل الثقة، والكفاءة الذاتية، والتحكم، والموهبة، وبذل الجهد. ولهذا فإن الأشخاص المتفائلين يستمتعون حين يجربون أنواعا متعددة من الشدائد، وهم يقبلون واقع التحدي الذي يواجههم في حياتهم اليومية. ومن أهم من اهتموا بدراسة هذا المفهوم نذكر "شير" (Scheier)، "كارفر" و"بريدجس" (Carver & Bridges)، "دامبر" (Dember)... وغيرهم.

أما فيما يتعلق بمفهوم الأمل فقد تم حصر أكثر من 26 نظرية مع بعض المقاييس الصادقة أو التي تم حساب صدقها. وبالتالي فإن معظم هذه النظريات التي تناولت هذا المفهوم يمكن تجميعها إما على أساس وجداني وإما على أساس معرفي. وهناك من أدمج بين الرؤيتين (الأمل مفهوم وجداني معرفي). فمن بين العلماء الذين تبنا المنظور الأول الذي يرى بأن الأمل مفهوم وجداني (Hope the emotion) نذكر: "أفريل" (Averil)، "ماورر" (Mowrer)، و"مارسيل" (Marcel). إذ يرى هؤلاء أن الأمل يرتبط بحدوث أشياء مفرحة أو

سعيدة. وبالتالي يمكن استخدامه كاستراتيجية للمواجهة في أحلك الظروف لمواجهة اليأس الكامن فيها.

أما المنظور الذي يرى بأن الأمل هو اتجاه معرفي (Hope the cognition) فهو ينطلق من اعتباره على أنه الاعتقاد القوي في إمكانية تحقيق التمنيات على الرغم من الأفكار السوداء أو الضغوط التي تمارس على الفرد ومن حالة الغضب الشديد التي تنشأ مع المواقف الضاغطة. فالأمل وفق هذا المنظور هو الاعتقاد والأفكار التي تسمح للفرد بالاحتفاظ بالتوجه نحو أهدافه. ومن بين هؤلاء الذين تبنا هذا المنحى نذكر: "أريكسون" (Erickson)، "برزنيتز" (Broznitz)، "ستوتلند" (Stotland)، "جوتشلك" (Gottschalk)... وغيرهم.

أما المنظور الذي تبني الجمع بين المنظورين السابقين، فإنه يرى بأن الأمل هو أسلوب تفكير موجه نحو هدف، حيث يدرك الفرد أنه بإمكانه التوصل إلى الطريق (مسار التفكير) للأهداف المأمولة أو المرغوبة، كما أن لديه التفكير في بدائل طاقة دافعة إلى استخدام هذه الطرق لتحقيق الهدف. ومن بين الذين تبنا هذا المنظور نذكر: "سنايدر" (Snyder)، "مكدرموت" (McDermott).

### 3-1- نظريات الدافعية الداخلية (Intrinsic motivation theory):

تعتبر الدافعية الداخلية المحرك القوي الذي يمدّ السلوك بطاقة. وهي مرتبطة أولاً بالهدف المراد الوصول إليه، وثانياً مقدار القوة التحريكية للسلوك أو مدى شدة الدافع. وتتفاوت الدوافع في توجهها إلى الأهداف، كما تتفاوت في مقدار قوتها وشدتها. وتشغل الدافعية من خلال تفاعل التفكير والانفعال، حيث يحدد التفكير قائمة الأهداف، وكذلك سبل الوصول إليها. أما الانفعال فهو يحدد شدة تعبئة التحرك ومدى استمراره، وبالتالي فهو يحدد قوة الدافعية. فالدافع مرتبط بحاجة نفسية وهو الذي يحرك السلوك أساساً في اتجاه البحث عن تحقيق هدف معين يتلاءم مع اشباع الحاجة النفسية الكامنة وراءه. كما أن



الدوافع مرتبطة كذلك بنظام التوقع؛ أي أن اعتقاد الشخص بأن سلوكا معيناً سوف يؤدي إلى نتيجة خاصة. فالتوقع إذاً، هو ارتباط ما بين السلوك والنتيجة المستهدفة منه.

هناك الكثير من أنواع الدافعية، إلا أن الدافعية الداخلية هي أقوى أنواع الدافعية لأنها نابعة من الذات وصادرة عن رغبة داخلية مع ضبط وتوجيه داخلي أصيل. ويصاحبها اهتمام بالنشاط وانغماس فيه ودرجة عالية من الاستمتاع بممارسته، مع رضا ذاتي وتآلف مع الذات. والسلوك الناتج عن هذا النوع من الدافعية يجد مكافأته في ممارسته ذاتها، فهو لا يمارس من أجل غاية خارجية عنه وإنما هو يمارس لما يحمله من هوى ذاتي. ومن ثمة فإن الدافعية الداخلية هي أساس كل انجاز فردي أو جماعي متميّز ورائد. إنها في موقع النواة من مقومات النجاح وبناء الاقتدار فردياً، مؤسسياً واجتماعياً. فلا تعطى الفاعلية الذاتية الفردية أو الجماعية ثمارها إلا حين تكون مدفوعة بهذا النوع من الدافعية التي تولّد حب العطاء والتميّز فيه بفرح واستغراق. عندها ينخرط الفرد في الأداء والانجاز بحيث يصبحان هما هو؛ أي حالة التماهي المتقدّم ما بين الأنا وممارستها وانجازاتها. ولذلك فلا تتوقّف آثارهما على مجرد التميّز في الأداء، بل هي تنعكس على الصحة النفسية للفرد، وإطلاق طاقاته الحية، وتوظيف مهاراته وقدراته بأقصى درجة من الفاعلية، وأعلى حالات النشوة في العمل. ومن بين العلماء الذين اهتموا بدراسة هذه المسألة ونظروا لها نذكر: "براون" و"رايان" سنة 2004، وكذلك "ديتشي" صاحب نظرية التحديد الذاتي (Self-Determination Theory).

#### **4-1- نظرية الاستغراق (Flow Theory):**

صاحب هذه النظرية هو "ألان كار" سنة 2004، التي استلهمها من فلسفة "تشيكورنتمياها لاي" سنة 2002 في الاستغراق. فهو يقصد به أعلى حالات الدافعية الداخلية، حيث تحدث حالة الاستغراق حين نصبح منخرطين في مهمات أو أنشطة قابلة للسيطرة، ولكنها تمثل تحدّيًا وتتطلب مهارة عالية وتكون مدفوعة بدافعية داخلية. كما يتعين أن تكون هناك فرصة لإنجاز المهمة إذا كان لحالة الاستغراق أن تحدث؛ أي يتعين أن تكون هناك أهداف

واضحة وإرجاع أثر مباشر. إذ تتطلب تلك المهمات تركيزاً كاملاً بحيث تصبح منخرطين فيها تلقائياً وبعمق، بحيث ينصرف الفرد صاحب المهمة عن التفكير بهموم الحياة اليومية وقضاياها لدرجة أنه يتلاشى إحساسه بنفسه خلال الاستغراق، إلا أنه يعود فيبرز وقد تعزز وتقوى بعد انجاز المهمة في حالة من النشوة والامتلاء الذاتي والتمتين العالي للذات وللجهود. فحالة الاستغراق يتغير فيها إدراك الزمن، بحيث يصبح الزمن متراوحاً بين السرعة والتباطؤ (تتحول الساعات إلى دقائق، وتتحول الدقائق إلى ساعات). ولا يمكن أن يدخل المرء في حالة استغراق إلا إذا كانت المهمة المراد إنجازها مرغوباً فيها في حد ذاتها. وهذا ما ينطبق على حالة الكتاب والشعراء والمخترعين، والباحثين، وأصحاب الهوايات، وأصحاب المهمات المستحيلة المتعلقة بالقضايا الكبرى التي يكرسون لها جهودهم من أجل تحقيقها حيث لا حدود للبذل والعطاء والتضحية. ومن شروط حالة الاستغراق يذكر "ألان كار" ما يلي:

- أهداف واضحة ومحددة تشكل تحدياً عالياً لقدرات الشخص ومهاراته.
- مهارات وكفاءات عالية تمارس بتركيز وبدقة متناهية.
- إرجاع أثر مباشر للممارسة والتقدم في العمل
- تركيز فائق ومتمحور حول ما يقوم به الفرد في اللحظة الراهنة في حالة من الاتحاد بين الذات والمهمة.
- انتباه كبير وكامل ينصرف من خلاله الفرد عن كل الاهتمامات والمشغولات الخارجية.
- استنفار حالة من الأفكار والمشاعر والأمنيات الإيجابية مرتبطة بالنظرة الاستشرافية لهذه المهمة.

## 5-1- نظرية الاقتدار الإنساني (Human Strengths Theory):

يشكل مفهوم الاقتدار الإنساني أحد المحاور الكبرى لعلم النفس الإيجابي، حيث يتكون من العديد من المقومات على مختلف صعد خصائص الإنسان وسلوكه، وإدارته لوجوده. كما أنه يمثل الوجه النقيض لحالات الاضطراب والقصور والعجز التي اهتم بها علم النفس

المرضي تقليديا. ومن هنا فإن الاقتدار يعني القدرة على التأثير أو التحمل. وهي تصب في حالة التمكّن الوجودي، وذلك في مقابل الهزيمة والضعف والفشل والانسحاب التي تشكل جميعها حالات المرض والاضطراب. ويعني علماء النفس الإيجابي بحالة الاقتدار الإنساني تلك الكفاءة النفسية المتمثلة في القوة الشخصية التي توفر الصحة النفسية النمائية من خلال توفر المتانة النفسية والقدرة على التكيف ومجابهة التحديات سواء لجهة الحصانة ضد آفاتها وضغوطاتها وأزماتها، أم لجهة امتلاك قدرات خوض غمار تحولاتها وفرصها غير المسبوقة مما يتطلب تحويل المحن إلى منح.

ولقد حدّد العلماء في هذه المسألة أنواع كثير من الاقتدارات التي تتكامل فيما بينها لتحديد لنا جميعها ما يسمى الكفاءة الكلية للشخصية منها: **الاقتدار المعرفي** الذي يتوفر على قوة المعرفة والتطور العلمي؛ أي امتلاك المعلومة. وهناك أيضا **الاقتدار المهني** الذي يتضمن اكتساب المهارات والمؤهلات الأساسية للدخول في عالم العمل والنجاح فيه في عصر الأسواق المفتوحة وتبادل التفاعل الاجتماعي والقدرات القيادية والعمل في فريق وإدارته. كما يوجد هناك ما يسمى **الاقتدار الخلقى** الذي يعد أحد أهم أوجه اقتدار الشخصية، والذي أصبح ملحا أكثر من أي وقت مضى نظرا لانتشار الآفات الاجتماعية والظواهر اللاأخلاقية جراء ما حملته العولمة من آفات وسلبيات أخلاقية. والاقتدار الخلقى يعطي للذات معناها وقيمتها ومكانتها وهو يمثل الحصانة ضد الانحراف والجنوح والردائل التي تتردى بالإنسان وتنزل من قيمته. وهناك أيضا **الاقتدار النفسى** الذي يعتمد على الفاعلية الذاتية والتفكير الإيجابي والقدرة على التعامل مع الشدائد والتفاؤل والدافعية للإنجاز والتمتع بمرونة عالية وذكاء عاطفي واجتماعي يمكن الفرد من تحقيق الذات وصناعة الكيان. ومن رواد هذه نظرية الاقتدارات نذكر كل من: "ليزا اسبينوال" و"أورسولا ستاودنغر" سنة 2003، "إيلن بركايد" 2003، "نانسي كانتور" 2003، "كابرا وسيرفون" 2003، "دانيال ستوكل" 2003... الخ.

## 6-1- نظرية الفاعلية الذاتية (Self Efficacy Theory):

الفاعلية الذاتية هي أحد أبرز مقومات علم النفس الإيجابي، وهي تعتمد على الاعتقاد بالقدرة على انجاز ما يراد إنجازه، وهي واحدة من أهم مكونات وصفة النجاح، إن لم تكن أهمها. ولقد قدّم لنا عالم النفس الإيجابي "مادوكس" (Maddux) سنة 2002 عرضاً وافياً عنها في نظريته، حيث تشكل المسلمة الأساسية للفاعلية الذاتية والمتمثلة في اعتقاد الإنسان بقدرته على إحداث آثار مرغوبة من خلال ممارساته الذاتية في بذل المجهود في مواجهة التحديات والعوائق. كما تلعب قناعات الفاعلية الذاتية دوراً حاسماً في سيكولوجية التوافق والصحة العضوية، كما في استراتيجيات التغيير الموجهة ذاتياً. ومن هنا فإن العالم "مادوكس" يعرف لنا الفاعلية الذاتية بأنها: «روح العزم والتصميم القائم على إرادة الإنجاز، والإيمان بالقدرة عليه. إنها ما يعتقد المرء أنه باستطاعته القيام به من خلال مهاراته ضمن شروط معينة». (Maddux, 2002)

الفاعلية الذاتية تتعلق بقناعة الفرد وبإيمانه بالقدرة على الفعل من خلال تعبئة المهارات الشخصية والإمكانات وتنسيقها في وضعيات متغيرة وتحمل التحدي. وهي لا تقتصر على الإيمان بالقدرة على الفعل، وإنما تركز على الإيمان بما يمكن فعله، إنها القناعة بالجدارة (Competency) على القيام بالفعل. وهي ليست مجرد النية في تحقيق هدف معين، كما أنها ليست مجرد التقدير الذاتي (Self Esteem) وما يشعر به الفرد اتجاه ذاته، بل إن الفاعلية الذاتية هي التي تولّد التقدير الذاتي حين ينجح المرء في تحقيق أهدافه من خلال بذل الجهود.

## خلاصة:

ينبغي التنويه في هذه المحاضرة أنه تم تطرق إلى بعض الأطر النظرية التي جاء بها علم النفس الإيجابي وليس جميعها. ذلك أن الأبحاث المستمرة المنصبة في هذا الحقل كثيرة جدا لا يتسع المقام لحصرها، وهي تتناول الكثير من المنظورات الرائدة الحاملة للكثير من المفاهيم الجديدة في علم النفس والصحة النفسية مثل: نظرية التسامح، نظرية الامتنان، نظرية الفكاهة، نظرية المجابهة الإيجابية، نظرية حسن الحال، نظرية الضبط، نظرية الإبداع، نظرية الحكمة، نظرية الشجاعة...الخ. وهي في مجملها تشتغل على القوى الإنسانية الإيجابية المتجاوزة للمفاهيم الكلاسيكية المتعارف عليها في الصحة النفسية وعلم النفس المرضي المركزة على أوجه القصور والعجز والمرض.

## 1- الآفاق التطبيقية لعلم النفس الإيجابي في الممارسة العيادية:

ينطلق علم النفس الإيجابي من تحقيق التوازن بين القوى والعجز الإنساني، وكذلك تحقيق التوازن بين ما هو شخصي وما هو بيئي بما يحقق للأفراد والجماعات والمجتمعات السعادة الحقيقية والنماء والتكامل، أو كما يدعو "مارتن سليغمان" المؤسس لعلم النفس الإيجابي الانتقال من حالة الحفاظ على البقاء إلى حالة الازدهار (From surviving to thriving). ومن هنا فالهدف واحد ولكن تختلف الوسائل في تحقيقه.

### 1-1- الدليل التشخيصي للفضائل الإنسانية (CSV):

لقد ذكرنا في المحاضرة السابقة أن من أهم إنجازات علم النفس الإيجابي في السياق التطبيقي هو الشغل على إصدار دليل بعنوان (Character Strengths and Virtues) سنة 2004 وهو عبارة عن دليل في الفضائل وأوجه القوى الإنسانية في مقابل الدليل التشخيصي الإحصائي في الطب النفسي (DSM) الشهير الذي يعتبر المرجع في تصنيف الاضطرابات النفسية والعقلية، وهو الدليل الذي يعتمد عليه الممارسون النفسيون في التشخيص والتنبؤ. أما دليل علم النفس الإيجابي (CSV) فهو يوفر إطارا تطبيقيا للمساعدة في تطوير تطبيقات عملية لعلم النفس الإيجابي، وهو يتضمن ست (06) فئات من الفضائل النواتية تتكون من 24 قوة إنسانية، استخلصت من دراسة تاريخية وعبر ثقافية مستفيضة. حيث جاء هذا الدليل لرسم للباحثين والمشتغلين في الممارسة النفسية رؤية عن الشخصية الإنسانية التي نسعى إلى بنائها. وهو دليل يتجاوز الأعراض المرضية وتصنيفها ليس جهلا بها أو انكارا لها، وإنما سعي واسهام في فتح طريق مختلف نحو تحقيق السعادة الحقيقية للبشر؛ تستهدف الازدهار وليس الاكتفاء بالخلو من الأمراض.

## 1-2- أهمية ودور القوى والفضائل الإنسانية في تحقيق الصحة النفسية:

لقد اهتم علماء النفس لعقود من الزمن بالكشف عن أسرار المرض النفسي وعلاجه، وطالما تلخصت قناعتهم في أن تحقيق التوازن النفسي للفرد إنما يكمن في تخليصه من المرض، حيث أن خلوّ الأعراض هو مؤشر دال عن الصحة النفسية. إلا أن علماء النفس الإيجابي يرون في هذا المنظور قصورا كبيرا في الإحاطة بمعنى الصحة النفسية أساسا. إذ أن علم النفس الإيجابي لا يرى تحقيق الصحة النفسية في الاقتصار على اصلاح الخلل فقط، بل هو كذلك بناء الصحيح والصحي. وهو ليس مجرد اهتمام بالمرضي بل كذلك اهتمام بتنمية قدرات العمل والحب والفرح والتسامح، وصولا إلى السعادة. وبدلا من الوقاية السلبية التي لم تعط نتائجها المرجوة في تجنب الاضطراب النفسي والجنوح وسواها، اتضح ان جل نجاحات الوقاية نتجت عن منظور يؤكد البناء المنتظم للقدرات والكفاءات وحالات حسن الحال والتوافق مع الذات والحياة.

ويشمل هذا المنظور كامل النشاط الإنساني، بدءا من علاج الشدائد والاضطرابات ووصولاً إلى حالة حسن الحال والازدهار الإنساني، وذلك في مجالات العلاج والتربية والإدارة والتسيير الاجتماعي على اختلاف ألوانه. وبذلك فإن تطبيقات علم النفس الإيجابي يمكن أن تفيد في منظوراتها ومقارباتها كلا من الممارسات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية، والبيئية والصحية.

وعلى هذا الأساس، فإنه يقصد بالقوى الإنسانية الصحية تلك الديناميات المتمثلة في وسائل الحياة (Means of living) التي تيسر التواءم والنمو والانجاز. وبهذا لقد اعترف الإخصائيون في علم النفس الإيجابي بقيمة الاستثمار في هذه القوى التي حددها في الدليل المشار إليه سابقا، باعتبارها مؤشرات هامة في تحقيق الصحة النفسية للفرد والجماعة والمؤسسة والمجتمع.

### 1-3- اسهامات علم النفس الإيجابي في قياس القوى الإنسانية (Human Strengths):

قام العشرات من علماء النفس الإيجابي بفهم أفضل ما في الإنسان، وذلك بتعريف العديد من القوى الإنسانية إجرائياً، وبدأوا يدرسون الخصائص السيكومترية والاستخدامات الإكلينيكية للتقنيات التي تستخدم في الملاحظة، والقياس الفيزيولوجي، والمقابلات وغيرها من التقنيات التقريرية. ومن هذا المنطلق قدموا اسهامات متميزة في إلقاء الضوء على مقاييس توزن بمعايير الذهب، واستراتيجيات القياس الواعدة بما تقدمه من معلومات للبحث والممارسة في المستقبل. ومهما كان عدم وضوح المفاهيم الخاصة بالقوى الإنسانية في الماضي إلا أنها أصبحت واضحة ومحددة تماماً من خلال جهود هؤلاء الباحثين.

وبالتالي، أصبحنا أمام منحى آخر للقياس في علم النفس، فبدل أن كان القياس مركزاً على أوجه القصور الإنساني، أصبح اليوم يركز على أوجه الاقتدار الإنساني، وذلك من خلال تصميم وتطبيق مقاييس دينامية أكثر للعمليات الصحية التي تكشف عن المسارات التي يستخدمها البشر لتحقيق الإنجازات التي تعبر عن مظاهر الحياة الجيدة التي يسعى إليها الكثيرون مثل: حسن الحال، والعمل ذو المعنى، والحب، والترابط الاجتماعي... وغيرها.

### 1-4- أهمية تطبيق القياس الإيجابي في العمل العيادي:

لاحظ علماء النفس الإيجابي أن الممارسين النفسانيين كانوا يحرفون أو يشوهون الواقع حين يقتصرون على تحديد مشكلات المفحوص دون الكشف عن إيجابياته، بمعنى آخر، أنه على الممارسين أن يسعوا للكشف عن القوى الإيجابية بجانب المشكلات في العمل العيادي مع المفحوص. إذ يرى علماء النفس الإيجابي أن كل الناس لديهم جوانب قوى يمكن استخلاصها لتحسين نوعية حياتهم. بالإضافة إلى ذلك، فإن التركيز على القوى المفحوص يساعد الممارس والمفحوص على أن يكتشفاً معاً كيف استطاع المفحوص أن يدير حياته حتى في أسوأ الظروف والمواقف. ومن هنا فإن قناعة علماء النفس الإيجابي تتلخص في أن كل المفحوصين لديهم موارد كامنة؛ يستطيع الممارسون الذين يفحصونهم أن يكشفوها لهم.



ومن المؤسف أن الفحص النفسي الكلاسيكي عبر بروتوكولاته كان يركز على الكشف عن الجانب المرضي، والخلل الوظيفي، والسياقات العلاجية. ولكن مع ظهور القياس الإيجابي الذي يؤكد ضرورة الحاجة إلى قياس القوى المتعددة الأبعاد الداخلية (التفكير، الدافعية، الأمل، التفاؤل، التسامح، الامتنان، الذكاء العاطفي، المرونة، الصلابة، الحب...الخ) والخارجية (العلاقات العائلية، الأشخاص ذوي الأهمية، الدين، الموارد المعرفية...الخ). والهدف من ذلك أن مظاهر المرض تلمس مظاهر القوة وباكتشاف هذه الأخيرة عبر بروتوكولات القياس الإيجابي، يكتشف المفحوص تلك الاستثناءات التي ربما لا يعرفها أو يغفلها أو يتنكر لها أو طمست بسبب المرض...الخ أنه لا يزال يملك قوى العافية ونقاط القوة التي يمكن الاستثمار فيها لتحقيق الفرق والاستثناء والنهوض من جديد. وهذا العمل يساعد المفحوص للالتفات إلى الجانب المشرق فيه لنبعث فيه الأمل والتفاؤل من جديد بدل اليأس والخنوع والضعف والعجز الداعي للمرض والاستسلام. وبهذا يمكن المفحوص من اكتشاف أنه باستطاعته أن يخلق الحلول ويبني حياة أكثر إرضاء.

وبهذا الشكل، فإن القياس الإيجابي يكشف عن أوجه القوى المضمرة عن أداء المفحوص كأساس للفروض التي يتم اختبارها خلال العمل العيادي معه. بحيث في نموذج ممارسة القياس الإيجابي، على الممارس أن يضع فروضا موازية تتناول القوى والموارد كما تتناول الضعف والقصور، وحينئذ على الممارسين أن يستخدموا استراتيجيات لاختبار الفروض المتعددة حتى يضمنوا أنهم يأخذون في الاعتبار كل التفسيرات الخاصة بالمظاهر الإكلينيكية والظروف الحياتية وكذا قوى العافية المتبقية.

وهكذا، تصبح عملية الفحص النفسي، من هذا المنظور، تصور شامل ومرن يمكن الفاحص من اتخاذ القرار الصحيح في حق مفحوصه. وأكثر من ذلك فإن عمليات القياس الإيجابي تعمل كميزان يحقق التوازن بين المعلومات الخاصة بالقوى الإنسانية والضعف الإنساني والتي تتكامل في النموذج الذي يضعه الممارس عن المفحوص. وبالتالي عند كتابة

تقرير نفسي من المهم أن نقدم رؤية شاملة عن المفحوص تتبنى إعطاء مساحة متساوية للقوى والموارد، والضعف والقصور لديه مما يمكننا من اتخاذ التدابير اللازمة لمساعدة المفحوص في استعادة توازنه النفسي ومن ثم إطلاق الطاقات الحية لتحقيق الذات وعدم الالتفات مرة أخرى لأوجه القصور والعجز والوقوع في شراكها.

### 1-5- بعض النماذج من تقنيات القياس الإيجابي:

هناك العديد من التقنيات التي أنتجها علماء النفس الإيجابي نذكر منها البعض دون شرحها لأنه لا يتسع المقام لذلك.

- مقياس التوجه للحياة (LOT).
- مقياس التقدير الذاتي للأمل (Self Report Measures of Hope).
- مقياس الكفاءة الذاتية (Measuring Career Self-Efficacy).
- مقياس تقييم حل المشكلات (Problem-Solving Appraisal).
- مقياس السعادة لمارتن سليغمان
- مقياس الضبط الذاتي (Locus of Control)
- مقياس الإبداع (Measuring Creativity By Barbara Kerr and Gag Liardi)
- مقياس الشجاعة (Profiling Courage of Shane J. Lopez and Kristin Koetting O'Byrne).
- مقياس الانفعالات الإيجابية (Measuring Positive Emotions By Richard E)
- مقياس الذكاء الوجداني (Measuring Emotional Intelligence By Mayer - Salovey)
- مقياس التسامح (Measuring Forgiveness).

# عرض محاضرات بـ (PowerPoint)



لمحة عامة عن علم النفس الإيجابي



تقديم الأستاذ: حامق محمد  
تخصص علم النفس العيادي

**FORCES** ESPOIR  
**VERTUS**  
**PSYCHOLOGIE-POSITIVE**  
**OPTIMISME**  
**BONHEUR**  
**BIEN-ETRE**  
**RESILIENCE**  
**ENGAGEMENT**  
**SENS**  
**EPANOUISSEMENT**



## عناصر العرض

- مدخل تمهيدي
- التعريف بعلم النفس الإيجابي
- التعريف بمؤسس علم النفس الإيجابي
- تطور نشأة علم النفس الإيجابي
- انجازات علم النفس الإيجابي



## مدخل تمهيدي

- لقد طغى على علم النفس منذ نشوئه، وخاصة علم النفس العيادي، دراسة أوجه الاضطرابات النفسية والسلوكية، وكذلك المعوقات وأوجه المرض. ويتم التركيز على تفسيرها وعلاجها في حالة من تجاهل أوجه القوة والعافية وطاقات النماء والاقترار، وعدم العناية بتعزيزها.
- أجريت دراسة على **44000** مقال علمي في علم النفس في العقد الأخير، فتيين منها أن **98** بالمائة ركزت على الاضطرابات والأمراض مثل: المخاوف، القلق، الاكتئاب، الذهانات وغيرها. كما اشتملت هذه المقالات على آلاف المصطلحات المتعلقة بعلم النفس المرضي.





• كما رأت الباحثان "رايت و لوبيز" سنة 2002 أن غالبية الناس يميلون عادة إلى إبراز السلبيات أكثر من الإيجابيات، والتأثر بالسلبيات أكثر من الإيجابيات، وتغليب الأحكام السلبية أكثر من الإيجابية عند تقييم وضعية ما، أو شخص ما، أو جماعة ما. هناك دوما تحيز باتجاه السلبي مما يؤدي إلى الطمس التلقائي للإيجابيات التي يتعين البناء عليها في إطلاق عملية النماء وإيجاد الحلول للمشكلات.

• إن نتائج كل من الحرب العالمية الأولى الثانية وما خلفته من اضطرابات وأمراض نفسية وعقلية وإعاقات هي ما دفعت بعلماء النفس إلى التركيز على رصد المرض وتصنيفها وتشخيصها وسبل علاجها أو التخفيف من حدتها فقط. ومن هنا بدأت هيمنة الجانب المرضي على علم النفس ممارسة وبحثا. وكان ذلك بالضبط منذ سنة 1947 أين تم تأسيس ما يسمى:

المؤسسة الوطنية للصحة النفسية





- إن علم النفس الإيجابي هو فرع جد حديث من فروع علم النفس، دخل راهنا في العقد الثاني من عمره. يركز اهتمامه على اكتشاف الإيجابيات وأوجه الاقتدار وتنمية الإمكانيات لدى الفرد والجماعة والمجتمع، وإبراز أفضل ما لديهم والشغل على تعزيزه، وصولاً إلى تحقيق السعادة وحسن الحال. ويشكل العمل على تنمية الازدهار الانساني غايته الكبرى.
- ولقد نشأ بمثابة الرد على الإفراط في التركيز على أوجه المرض والاضطراب والعجز لدى الفرد والجماعة، محتجاً على طول هيمنة علم النفس المرضي وطروحاته على علم النفس العيادي والصحة النفسية، بحيث أصبح علم النفس في نظر العامة مرادفاً للمرضي والمعوق.

• يتمسك علم النفس الإيجابي بالأطروحة القائلة بأن في مقابل أوجه الاضطراب لدى الإنسان، هناك أوجه الصحة، وفي مقابل القصور والعجز هناك إمكانات الاقتدار، وفي مقابل التشاؤم واليأس هناك التفاؤل والأمل الصانع للمصير. إذ لا يكفي مجرد الاهتمام بالجانب المرضي، كي تنطلق طاقات الحياة والنماء، بحيث أنه لا يكفي علاج الاضطراب أو المرض؛ أي اخفاء العرض فقط، بل لابد، بالإضافة إلى عملية العلاج، من العمل على تنمية القدرات والإمكانات وإفساح المجال أمام الإيجابيات التي لها آلياتها، واحتياجات تفعيلها الخاصة بها، مما يشكل مجال اهتمام علم النفس الإيجابي، في البحث والنظرية والتطبيق.

• لقد عرف علم النفس الإيجابي نموا غير مسبوق من خلال عمره القصير في أبحاثه ونظرياته وتطبيقاته باعتباره فرعا يعمل في الأساس على بناء حالة **الازدهار الإنساني**، في نوع من تغيير المنظور وإعطاء الأولوية لإطلاق إمكانات العافية بدل التركيز على معوقات الاضطراب، وذلك من خلال العمل على اكتشاف إمكانات الفرد وطاقاته وإيجابياته وإفساح المجال أمام تجليها بعد تعرضها للطمس بسبب المرض أو الظروف المحيطة.



## التعريف بمؤسس علم النفس الإيجابي



هو "مارتن سليغمان" (MARTIN SELIGMAN) ولد في 12 أوت سنة 1942، من جنسية أمريكية ويصنف كأحد أكبر علماء النفس في القرن العشرين، صاحب نظرية (العجز المتعلم). حاصل على مرتبة الأستاذية (درجة بروفيسور) في علم النفس، اشتغل كأستاذ مدرّس بجامعة كورنيل، ثم انتقل بعدها كمدرس وباحث في جامعة بنسلفانيا التي لا يزال يعمل بها إلى يومنا هذا. انتخب كرئيس للجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) والتي استحدثت فيها فرع خاص بالوقاية النفسية، قام بالعديد من الدراسات، وألف الكثير من الكتب العلمية نذكر منها: الطفل المتفائل، التفاعل المتعلم، السعادة الحقيقية والازدهار،...الخ.



## تطور نشأة علم النفس الإيجابي

- قد كان لنظرية (هرم الحاجات) لعالم النفس الإنساني "أبراهام ماسلو" الأثر الكبير الذي انطلق منه "مارتن سليغمان" في تأسيس علم النفس الإيجابي، وخاصة من خلال الكتاب الذي نشره "ماسلو" سنة 1954 بعنوان (الدوافع الشخصية) حيث ركز فيه على مفهوم (تحقيق الذات) (self actualization) الذي يحتل رأس هرم الحاجات الإنسانية، حيث الإنسان مدفوع إلى تحقيق إمكاناته، بأقصى طاقاتها.
- تأسيسا على هذا المفهوم ، قام "مارتن سليغمان" بدراسة رائدة حول (العجز المتعلم) (Helplessness Lerner) على المصابين بالاكتئاب والتي استلهمها من خبرته في ممارسة العلاج المعرفي لمؤسسه "أرون بيك" الذي يركز أساسا على تعديل الأفكار المغلوطة واستبدال الأفكار السلبية التشاؤمية الانهزامية بالأفكار الواقعية الإيجابية، ومن هنا يمكن القول بأن فكرة علم النفس الإيجابي هي الإبن المباشر على الصعيد العملي للعلاج المعرفي.



• كما ساهمت كل من دراسات العالم النفسي الإنساني "كارل روجرز" ومؤسس العلاج النفسي الانفعالي "ألبرت إليس" في بلورة فكرة تأسيس علم النفس الإيجابي. وحينما تولى "مارتن سليغمان" رئاسة الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) سنة 1998، بدأت الحركة البحثية تتجه شيئاً فشيئاً إلى التعرف والقياس للمتغيرات الإيجابية: كالسعادة، والأمل، والتفاؤل، الهناء الذاتي، الامتنان، الانفعالات الإيجابية، القوى والقيم وغيرها.

• وكذلك قام "مارتن سليغمان" بتشكيل لجنة علمية على مستوى الجمعية الأمريكية لعلم النفس تولت رئاستها الباحثة "سوزان بنيت" (Suzanne Bennett) بمعية الباحثين كل من "كارل كومفر" (Karl Kumpfer) و "ليزت بيترسون" (Lezette Peterson) "بيتر مورار" (Peter Muehrer) و "إرفين ساندلر" (Irwin Sandler) و "شانا ميلستين" (Shana Millstein) و "مارك جرينبرج" (Mark Greenberg) و "نورمان أندرسون" (Norman Anderson) و "هنري تومس" (Henry Tomes) مكلفة بالوقاية النفسية، وهو تخصص جديد يهدف إلى التدريب على الوقاية وتعزيز الصحة؛ أي كيف يمكن منع أو الوقاية من المشكلات والأمراض النفسية كالإكتئاب، الإساءة الجسدية، أو الفصام والانتحار وغيرها من الأزمات التي تنشأ في البيئات التي تغذيها. وذلك من خلال تقوية كفايات الأفراد.





- من خلال الممارسات التطبيقية والأبحاث العلمية التي قامت بها لجنة الوقاية النفسية تم اكتشاف أن هناك مجموعة من نقاط القوة البشرية التي من الممكن أن تعمل كمضادات ضد المرض النفسي وهذه القوى هي: **الشجاعة، التفاؤل، المهارة الاجتماعية، أخلاقيات العمل، الأمل، الأمانة، المثابرة...** وغيرها. وكلها تهدف إلى خلق علم للقوة البشرية والذي تكون رسالته تعزيز هذه الفضائل لدى الأفراد والجماعات والمؤسسات.
- وبفضل هذه النتائج تغيرت النظريات النفسية لتلائم علما جديدا للقوة والمرونة، ومثل هذا العلم سيقى الأفراد والجماعات الكثير من الأمراض والأزمات، ومن هنا أوجب دفع علم النفس إلى تغيير المنظور نحو تأسيس علم نفس إيجابي يجعل الناس الطبيعيين كما المرضى أقوى وأكثر إنتاجية، ويقودهم نحو تحقيق أقصى الإمكانيات البشرية العليا. وهو ما يطلق عليه علم النفس الإيجابي بـ " **الازدهار الإنساني** " (Human Flourishing).



• قام "مارتن سليغمان" منذ توليه رئاسة الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) عام 1998 باستخدام سلطته الصارمة لجلب الانتباه إلى موضوع علم النفس الإيجابي، مما دفعه إلى عقد الندوات والمؤتمرات وإنشاء برامج ومنح دراسية لإجراء أبحاث تطبيقية في هذا المجال. فكانت أول ندوة تم عقدها لطرح موضوع علم النفس الإيجابي عام 2002 بأمريكا. والتي على إثرها تأسست **الرابطة الأوروبية لعلم النفس الإيجابي** فقامت بدورها بتنظيم المؤتمر الأوروبي الأول في نفس السنة بالمملكة المتحدة، والثاني في إيطاليا سنة 2004، ثم في البرتغال سنة 2006، ثم في كرواتيا سنة 2008، فتأسست على إثرها **الرابطة الدولية لعلم النفس الإيجابي (IAPP)** التي انضم إليها آلاف الأعضاء من 80 دولة. حيث أشرفت على تنظيم المؤتمر الدولي الأول لعلم النفس الإيجابي بالولايات المتحدة الأمريكية سنة 2009 الذي ضم ما يقرب عن 1500 مشارك من مختلف القارات.

• ثم بدأت تتوالى عملية تنظيم المؤتمرات حول علم النفس الإيجابي من طرف الرابطة الدولية حيث نظم المؤتمر الثاني سنة 2011، والثالث سنة 2013، بالولايات المتحدة الأمريكية. وقبل ذلك تم تنظيم الندوة العلمية سنة 2010 بالدانمارك، وبعدها في روسيا سنة 2012، ثم في هولندا 2014، وفي فرنسا سنة 2016.





## انجازات علم النفس الإيجابي



- وفي هذا الصدد ظهرت العديد من المؤلفات المهمة في علم النفس الإيجابي التي تبحث في أسسه وإنجازاته، كما تأسست عدة مجلات علمية، وأطلقت عدة برامج ماجستير (MAPP) ودكتوراه في جامعات رائدة متعددة، أبرزها برنامج علم النفس الإيجابي الذي يديره "مارتن سليغمان" ذاته في جامعة بنسلفانيا.
- في المقابل فإن كتاب "القوى الأخلاقية والفضائل" (Character Strengths and Virtues) سنة 2004 لمؤلفاه (Seligman & Petersons) الذي نشرته الجمعية النفسية الأمريكية هو أول محاولة لإعداد دليل تصنيفي حديث لمناحي القوى الإنستنية والفضائل الأخلاقية التي يمتلكها البشر ويرمز إليه اختصاراً بـ (CSV). وقد جاء هذا الدليل في مقابل الدليل التشخيصي الإحصائي الطبي النفسي (DSM). وهو يعد إطاراً مرجعياً للمساعدة في تطوير تطبيقات علم النفس الإيجابي.





• بالإضافة إلى ذلك عرفت انجازات علم النفس الإيجابي نموا مضطربا على عدة مستويات من خلال ظهور عدد من المواقع والمعاهد العلمية والوظائف، وكذلك تأسيس الكثير من الجمعيات المحلية والدولية نذكر منها: الجمعية الإيطالية، والجمعية الفرنسية، والجمعية اليابانية، والجمعية الهندية، والجمعية الصينية، والجمعية الكورية، والجمعية الأسترالية، والجمعية النيوزيلاندية، والجمعية الكندية، والمركز البوليفي للبحث في علم النفس الإيجابي ( Maya Evia). وجمعية جنوب إفريقيا التي نظمت أول مؤتمر لها سنة 2006. أما باقي الدول الإفريقية والعربية فلا يوجد بها لحد الآن أية جمعيات ناشطة في هذا المجال رغم المحاولة في تنظيم عدد من الملتقيات والمؤتمرات العلمية التي تطرقت إلى هذا الحقل العلمي الحديث.





## قصة "سليغمان" مع ابنته

هناك حادثة شخصية، وقعت لـ "سليغمان" مع ابنته (Nikki) ذات الخمس سنوات من العمر التي فتحت عينيه على فكرة علم النفس الإيجابي كما يشيد بذلك "سليغمان" نفسه. حيث يذكر بأنه كان يخصص وقتا للاعتناء بحديقة منزله الخاص ويأخذ ابنته برفقته. فكانت تعبت بالعشب بقلعه ورميه في الهواء والرقص فوقه. فكان يزجرها ويسرخ في وجهها غاضبا ليمنعها من هذا التصرف السلبي. وبينما كان يحاول استخدام شتى الأساليب معاها لمنعها من فعل ذلك التصرف. فقالت له ابنته أنها تود التحدث إليه، فاستجاب لها بكل إصغاء. فقالت له: أبي، أتذكر حينما كنت بين الثالثة والخامسة من عمري، عندما كنت لا أتوقف عن البكاء والعيول؟ وها أنا عندما بلغت سن الخامسة توقفت عن فعل ذلك بنفسي، وكان ذلك أصعب شيء فعلته في حياتي. وإذا كنت قد فعلت ذلك، فعليك أن تتوقف أنت أيضا عن الغضب والصراخ هكذا.





فمن خلال هذه الحادثة يذكر "سليغمان" أنه تعلم عدة دروس ، بحيث أنه أدرك أنه لا ينبغي تصحيح الأخطاء بالتركيز على الأخطاء فقط والتغاضي عن حجم القدرات التي يمتلكها الفرد في مقابل ذلك. فها هي ابنتي قد توقفت عن ذلك التصرف بنفسها لما تملكه من قدرة عجزت أنا شخصيا أن أمنحها إياها . والدرس الثاني الذي ينبغي تعلمه هو أنه حينما نكتشف قدرات الشخص الآخر وما يملكه من إمكانيات فينبغي أن نتعهدا بالرعاية والعمل على تثمينها وتطويرها. والدرس الثالث الذي تعلمته هو أنه ينبغي نركز جهدنا في تصحيح الأخطاء وتعديلها فقط. بل ينبغي أن نكون مكتشفين لما يمكن أن يملكه غيرنا من الإمكانيات والقوى التي تمكنهم من تجاوز مكان الضعف فيهم بمفردهم وأن نسعى أن ننمي فيهم ذلك. والدرس الفائق والعميق الذي علمتني إياه ابنتي هو أنه كل انسان مهما كان وضعه فإنه يملك في داخله امكانيات رائعة وينبغي علينا العمل على اكتشافها ومساعدتهم على تطويرها والاستثمار فيها. لأن طمس الإيجابيات سيفسح المجال لظهور السلبيات حتما وهذه أكبر معضلة يعاني منها البشر في حياتهم.



Thank's For  
Watching

