

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Amar Telidji
Laghouat
Faculté de Sciences Sociales
Département de Psychologie et Sciences
de l'Education et de l'Orthophonie.



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عمار تليجي بالأغواط
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس و علوم التربية و الأطفونيا
اللجنة العلمية

ميدان العلوم الاجتماعية والإنسانية
شعبة: علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي

محاضرات في مقياس علم النفس الإيجابي

مطبوعة موجهة لطلبة الماستر I تخصص علم النفس العيادي

د. بن بوقرين عبد الباقي

الموسم الجامعي 2023/2022

فهرس المحتويات

الصفحة	محاضرات علم النفس الإيجابي
ب	- فهرس المحتويات
1	- مقدمة:
3	المحاضرة الأولى: ماهية علم النفس الإيجابي
3	- تمهيد:
4	1. نشأة علم النفس الإيجابي:
6	2. ما هو علم النفس الإيجابي؟
11	3. تشخيص نقاط القوة في الشخصية:
12	4. الصحة النفسية ليست خلو من المرض النفسي:
17	المحاضرة الثانية: علم النفس الإيجابي والنظريات الأخرى
17	- تمهيد:
18	1. العلاقة بين علم النفس الإيجابي والعلاج المعرفي:
19	2. العلاقة بين علم النفس الإيجابي والوجودية (L'existentialisme):
22	3. علم النفس الإيجابي والشخصية:
23	4. علم النفس الإيجابي والمقاربة المعرفية للشخصية:
27	المحاضرة الثالثة: مستويات التحليل في علم النفس الإيجابي (1) علم النفس الإيجابي: فن العيش مع الذات:
27	- تمهيد:
28	- علم النفس الإيجابي: فن العيش مع الذات
28	1. السعادة:
30	2. التفاؤل والتشاؤم:
33	3. التحفيز:
34	4. معنى الحياة:
35	5. الشيخوخة الناجحة:

37	المحاضرة الرابعة: مستويات التحليل في علم النفس الإيجابي (2) علم النفس الإيجابي: فن العيش مع الآخرين
37	- تمهيد:
38	1. المهارات النفسية والاجتماعية (مهارات الحياة):
39	2. الدعم الاجتماعي:
41	3. التعاطف:
43	4. الإمتنان:
46	5. التسامح (الغفران):
48	المحاضرة الخامسة: مستويات التحليل في علم النفس الإيجابي (3) علم النفس الإيجابي: أداة للتغيير الاجتماعي:
48	- التمهيد:
49	1. الشعور بالعدالة:
51	2. علم نفس المجتمع (Psychologie Communautaire):
53	3. علم النفس الاجتماعي المعرفي:
55	4. العدالة التصالحية (La justice restauratrice):
58	المحاضرة السادسة: الاتجاهات الحالية في علم النفس الإيجابي (1) - نظرية التجربة المثلى (expérience optimale):
58	- التمهيد:
59	1. تعريف "التجربة المثلى":
60	2. إنتروبيا النفسية Entropie psychique :
61	3. مضمون الوعي: العواطف والنوايا والعمليات المعرفية:
62	4. خصائص التجربة المثلى:
62	5. شخصية أوتوتيلك (autotélique):
63	6. المعوقات الداخلية والخارجية لتحقيق "التجربة المثلى":
64	7. إنشاء النظام من خلال الأشياء:
65	8. لحظات من "التجربة المثلى":

66	المحاضرة السابعة: الاتجاهات الحالية في علم النفس الإيجابي (2) - نظرية التفاؤل "مارتن سيليجمان":
66	- تمهيد:
67	1. نظرية التفاؤل لـ "مارتن سيليجمان":
69	2. أسس نظرية التفاؤل:
69	1. 2. نظرية الإسناد (Théorie d'attribution):
71	2. 2. نظرية التحكم الشخصي (Théorie du contrôle personnel):
72	2. 4. العجز المكتسب (Impuissance apprise):
73	2. 5. الأساليب التفسيرية (Styles explicatifs):
76	3. إرشادات لاستخدام التفاؤل:
76	4. مبادئ تقنيات لتحويل التشاؤم إلى تفاؤل لـ "سيليجمان":
77	- الاستنتاج:

- مقدمة:

تطور علم النفس كعلم مستقل، يصطنع له مناهج خاصة للبحث العلمي الأكثر موضوعية ودقة، سواء استعارها مما سبقه من العلوم الأخرى، كالملاحظة، والتجريب، أو أسسها لنفسه، كالاختبارات والقياس النفسي، والتداعي الحر، ومنذ ذلك الحين بدأت تتكشف لنا حقائق ومعلومات مذهلة عن النفس البشرية التي أثبتت الدراسات مدى تعقيدها وتداخل مكوناتها وعناصرها، أدى ذلك إلى تعدد مجالات تدخله وميادين اهتمامه، ومن بين هذه المجالات علم النفس الإيجابي.

وفقاً لما رتن سيليجمان، أستاذ علم النفس في جامعة بنسلفانيا والمبادر الرئيسي لعلم النفس الإيجابي، "نحن لا نعرف سوى القليل عما يعطي قيمة للحياة، هذا لأنه منذ الحرب العالمية الثانية، أصبح علم النفس إلى حد كبير علماً للشفاء، يركز على إصلاح الضرر والضعف والتلف الذي يصيب النفس البشرية، هذا التركيز الحصري تقريباً على علم الأمراض يتجاهل مكامن القوة والفضائل الإنسانية للفرد"، يعترف هذا المؤلف بالانتصارات العلاجية لعلم النفس، لكنه يعتقد أنه تم الحصول عليها على حساب اعتبارات أساسية أخرى ماثلة: "عندما أصبحنا مجرد مهنة للشفاء، نسينا مهمتنا الأوسع لتحسين حياة جميع الناس".

من المسلم به أن الاهتمام بالجوانب الإيجابية للإنسان ليس بجديد. لقد سلط تيار علم النفس الإنساني، الذي يمثلته كارل روجرز (2005) وأبراهام ماسلو (1972) الضوء على هذه الموضوعات، بالنسبة لهم فإن الإنسان ليس في المقام الأول لعبة دوافعه الداخلية (التحليل النفسي) أو الضغوط البيئية (السلوكية)، ولكنه فرد يرغب في تحقيق الرضا وفي إنشاء علاقة شخصية مع الآخرين.

يهتم هؤلاء المؤلفون بشكل خاص بالأشخاص الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة، والذين يصفونهم بأنهم مدركون للذات، في عملية الإنجاز الشخصي، ومن خصائص هذه العملية: القبول الجيد للذات وللآخرين، والانفتاح الكبير على التجربة، والاستقلالية والقدرة على مقاومة الضغط، وأصالة الحكم وثراء العاطفة، وعفوية معينة وسهولة التعبير، والقدرة على الحب والمحافظة عليه، وإثراء العلاقات، حراك معين لنظام القيم.

تمثل هذه المطبوعة مدخلا لمادة علم النفس الإيجابي، من خلال توضيح المقاربات العامة لعلم النفس الإيجابي، ممثلة في أهم المفاهيم السيكلولوجية والتطبيقات العملية ذات الصلة بهذا الاتجاه، الذي يستند على نقاط القوة في الشخصية، ويعبر عن الحياة الكاملة الغنية بالمعنى والإمكانات والقدرة على تطويرها، ويعطي مفهوم أوسع للصحة النفسية؛ ولذلك فهي تغطي الموضوعات الأساسية لهذه المادة. جاء الجزء الأول من هذه المطبوعة ليوضح نشأت وتطور علم النفس الإيجابي، أما الجزء الثاني فقد خصص لشرح مستويات التحليل في هذا الاتجاه وأهم الموضوعات لكل مستوى،

أما الجزء الثالث ركز على الاتجاهات الحديثة في علم النفس الإيجابي، والهدف من وراء ذلك هو اكتساب وتعلم أهم نظريات ومفاهيم المادة، واكتساب الطلاب مهارات البحث المكتبي والميداني المتصلة بموضوعات علم النفس الإيجابي والتعرف على أهم المواضيع التي ابتكرها أو تبناها، والتقنيات المستعمل في تفتيح الحياة، وفهم متكامل لدى الطلاب لموضوعات المادة، وتكوين اتجاهات ايجابية لدى الطلاب نحو أهمية علم النفس الإيجابي في الممارسة النفسية يشكل خاص وفي الحياة بشكل عام.

تشمل المحاضرات المواضيع الأساسية التي يجب على الطالب في هذه المرحلة اكتسابها والتحكم فيها وهي:

- ماهية علم النفس الايجابي.
- علم النفس الايجابي والنظريات الأخرى.
- مستويات التحليل في علم النفس الايجابي (1) الجانب الذاتي
- مستويات التحليل في علم النفس الايجابي (2) الجانب الاجتماعي
- مستويات التحليل في علم النفس الايجابي (3) الجانب المجتمعي
- الاتجاهات الحالية في علم النفس الإيجابي (1) نظرية التجربة المثلى.
- الاتجاهات الحالية في علم النفس الإيجابي (2) نظرية التفاؤل "مارتن سيليجمان".

- المحاضرة الأولى: ماهية علم النفس الإيجابي

ماهية علم النفس الإيجابي

- تمهيد:

1. نشأة علم النفس الإيجابي: 4
2. ما هو علم النفس الإيجابي؟ 6
3. تشخيص نقاط القوة في الشخصية: 11
4. الصحة النفسية ليست خلو من المرض النفسي: 12

- تمهيد:

قبل بضع سنوات بدأ مجال الطب في تحويل تركيزه من العلاج إلى الوقاية من الأمراض، ومؤخراً تحول هذا التركيز أكثر نحو تعزيز الصحة. وهكذا، على مدى العقدين الماضيين، أدرك مجال علم نفس الصحة الناشئ الحاجة إلى التأكيد على الوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة، جميع المنظرين المعاصرين لعلم النفس الإيجابي مقتنعون بأن الوقت قد حان للتخلي عن أيديولوجية المرض واستبدالها بأيديولوجية إكلينيكية إيجابية للصحة والسعادة والقوى البشرية؛ الهدف الرئيسي من هذه المحاضرة هو تقديم علم النفس الإيجابي من خلال النشأة والتطور ومبادئه لاستكشاف نقاط القوة وتعزيز الجوانب الصحية للشخصية.

1. نشأة علم النفس الإيجابي:

للهولة الأولى، يمكن لعلم النفس الإيجابي أن يجعل المرء يفكر في "التفكير الإيجابي"، وهو قريب من طريقة الإيحاء الذاتي¹ (méthode Coué) والذي تتكون من إقناع الذات بحقيقة أن المرء كفء أو جميل أو ذكي؛ قد يتصور البعض الآخر أن مصطلح "علم النفس الإيجابي" تعني أن هناك علم نفس "سلي"، في الواقع تمت صياغة مصطلح "علم النفس الإيجابي" لغرض لفت الانتباه إلى حقيقة أن هناك عدم توازن بين الاهتمام بالاضطرابات النفسية والمرضية والاختلالات المتعددة التي يمكن مواجهتها عند البشر، والاهتمام بعكسها: اللحظات التي يكون فيها الأفراد مبدعين ومرنين ومهتمين بالغير (Rébecca Shankland, Martin Benny, 2017, p16).

وفقاً "لمارتن سيليجمان"² (1999) أستاذ علم النفس في جامعة بنسلفانيا الرائد والمؤسس لعلم النفس الإيجابي "لا نعرف سوى القليل عما يجعل الحياة ذات قيمة. [...] هذا لأنه منذ الحرب العالمية الثانية، أصبح علم النفس علماً يتعامل مع الاضطرابات والأمراض النفسية إلى حد كبير، فهو يركز على إصلاح الضرر الذي يصيب الجانب النفسي

¹ الإيحاء الذاتي بالإنجليزية (Autosuggestion) هو تقنية نفسية تتعلق بتأثير الدواء الوهمي، تم تطويره بواسطة الصيدلي إميل كويل في بداية القرن العشرين. وهو شكل من أشكال الاقتراح الذاتي الذي يوجه فيه الأفراد أفكارهم أو مشاعرهم أو سلوكهم. غالباً ما تستخدم هذه التقنية في التنويم المغناطيسي الذاتي. حدد إميل كويل نوعين مختلفين من الإيحاءات الذاتية: 1. متعمد، «إيحاء ذاتي عاكس»: يتم من خلال جهد مدروس ووعي؛ 2. غير متعمد، "إيحاء ذاتي تلقائي": وهي "ظاهرة طبيعية في حياتنا العقلية، تحدث بدون جهد واع وتؤثر بطريقة متناسبة مع اهتمامنا.

² مارتن إلياس بيت سيليجمان (بالإنجليزية) Martin Elias Pete Seligman : (وُلد في 12 أغسطس من عام 1942)، وهو عالم نفس ومعلم ومؤلف كتب مساعدة ذاتية أمريكي. روج سيليجمان لنظرياته المتعلقة بعلم النفس الإيجابي والرفاه داخل المجتمع العلمي إلى حد كبير. تحظى نظريته العجز المتعلم بشعبية كبيرة بين علماء النفس العلميين والسريريين. صنف استقصاء استعراض لعلم النفس العام في عام 2002 سيليجمان في المرتبة الحادية والثلاثين من بين أكثر علماء النفس استشهاده في القرن العشرين. يعمل سيليجمان الآن مديراً لمركز علم النفس الإيجابي في الجامعة. انتُخب سيليجمان رئيساً لجمعية علم النفس الأمريكية في عام 1998. يُعتبر سيليجمان مؤسس ورئيس تحرير الوقاية والعلاج (المجلة الالكترونية التابعة لجمعية علم النفس الأمريكية)، فضلاً عن امتلاكه عضوية في مجلس المستشارين التابع لمجلة آباء.

كتب سيليجمان حول عدة مواضيع مرتبطة بعلم النفس الإيجابي في مجموعة من الكتب مثل الطفل المتفائل، ولعب الطفل، والتفاؤل المتعلم، والسعادة الحقيقية والازدهار. نُشر كتاب سيليجمان الأخير في عام 2018 تحت عنوان جولة الأمل: رحلة عالم نفسي من العجز إلى التفاؤل.

للإنسان، أي نموذج يركز على الأمراض النفسية للإنسان، هذا التركيز شبه حصري على علم الأمراض ويتجاهل الفرد السليم والمجتمع المزدهر".

يعترف هذا المؤلف بالانتصارات العلاجية لعلم النفس، لكنه يعتقد أن هذه الانتصارات تم الحصول عليها على حساب اعتبارات أساسية أخرى مماثلة: "عندما أصبحنا مجرد مهنة للشفاء، نسينا مهمتنا الأكبر، وهي مهمة تحسين حياة جميع الناس" (Lecomte, 2014, p 4)، يضيف "Seligman" (2006) أن الدراسات في علم النفس قد بالغت كثيراً بالتركيز على الجوانب السلبية في الشخصية الإنسانية وعلى الأمراض النفسية وتشخيصها وعلاجها، وبأن الاختصار على هذه الجوانب رغم أهميتها، تكونت وتأصلت يجعل من محاولة التحدي لها أمراً عسيراً للغاية، هذا بالإضافة إلى أن التشديد على المظاهر الإيجابية للشخصية قد يسفر على الكثير من النقاط القوة التي يمكن توظيفها مباشرة في تخطي الصعوبات ومواجهة نقاط الضعف أو غيرها من المظاهر والأعراض السلبية أو المرضية التي يعاني منها الفرد.

والحقيقة أن تركيز على البحوث والدراسات في علم النفس على المظاهر السلبية والمرضية له ما يبرره، فمنذ إتباع العلماء للنهج الذي أنطلق منه "فرويد" في دراساته في مجال علم النفس والتركيز على الشخصية وصرعتها وإرجاعها إلى جوانب سلبية فيها، إلى ما شهده القرن العشرين من حروب ومآسي ومعانات إنسانية فرضت على الباحثين وعلماء النفس التكفل والاهتمام بآثارها ونواتجها، وإلى الصعوبة التي قد يواجهها العلماء في تحديد وضبط المفاهيم المتعلقة بالجوانب والمظاهر الإيجابية في الشخصية، إذ عادة ما تطرح هذه المفاهيم، بعد أعمال وجهود متراكمة لعدد من الباحثين، وهو بالفعل ما حدث مع "Seligman" "بجد ذاته عندما طرح هو وزملائه مفهوم علم النفس الإيجابي (شويل، 2018، ص 11).

بالطبع، الاهتمام بالجوانب الإيجابية للإنسان ليس بالأمر الجديد؛ لقد سلط تيار علم النفس الإنساني الذي يمثلته كارل روجرز (2005) وأبراهام ماسلو (1972) الضوء على هذه الجوانب، بالنسبة لهم فإن الإنسان ليس أولاً وقبل كل شيء لعبة دوافعه الداخلية (التحليل النفسي) أو ضغوط البيئة (السلوكية)، ولكنه فرد يرغب في تحقيق نفسه وتطوير ذاته وربط العلاقات مع الآخرين؛ بالنسبة "ماسلو" (1972) "الطبيعة البشرية ليست قريبة من السوء الذي كان يُعتقد. [...] يمكن للمرء أن يقول إن "فرويد" اكتشف علم النفس المرضي وأنه لا يزال يتعين علينا اكتشاف وإثراء علم النفس السواء".

كان هؤلاء المؤلفين مهتمين بشكل خاص بالأشخاص الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة، والذين يعتبرونهم مدركين للذات، ضمن عملية الإدراك ككل، من بين خصائص هذه العملية دعونا نقبس بعض المفاهيم: القبول الجيد

للذات وللآخرين، والانفتاح المهم على التجربة، والاستقلالية، والقدرة على مقاومة الضغوط، وثراء العاطفي، بعفوية معينة وسهولة التعبير، والقدرة على الحب والحفاظ على ثراء العلاقات.

لكن هذه الحركة فقدت تأثيرها على مر السنين؛ ومنذ أوائل العقد الأول من القرن الحالي فقط، تم التقاط الشعلة بشكل واضح من قبل رواد علم النفس الإيجابي.

2. ما هو علم النفس الإيجابي؟

2.1. تعريف علم النفس الإيجابي:

علم النفس الإيجابي هو الدراسة العلمية للأداء البشري الأمثل، ويهدف إلى اكتشاف وتعزيز العوامل التي تسمح للأفراد والمجتمعات بالازدهار؛ تمثل حركة علم النفس الإيجابي التزامًا جديدًا من جانب الباحثين في علم النفس لتركيز انتباههم على مصادر الصحة النفسية، وبالتالي تجاوز التركيز السابق على المرض والاضطرابات النفسية.

ويعرفه "Crystal & park" (2003) بأنه "دراسة كافة مكان القوة لدى البشر، ودراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في الاضطرابات النفسية والسلوكية إضافة إلى دراسة كل العوامل الفردية، الاجتماعية، والمجتمعية، التي تجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تعاش (شويل، 2018، ص 11).

ويعرف كل من "Gable & Haidt" (2005) "علم النفس الإيجابي هو دراسة الظروف و / أو الأداء الأمثل للأفراد والجماعات والمؤسسات". يشير هذا التعريف إلى أن مفهوم علم النفس الإيجابي هو ليس مفهومًا أنانيًا يتميز بالسعي الحصري تقريبًا لتحقيق الذات والتنمية فقط، بل أنه يتعلق بالعلاقات الشخصية والقضايا الاجتماعية وحتى السياسية، وبالتالي فإن علم النفس الإيجابي يمكن أن يهتم أيضًا بتنمية طلاب الجامعات، أو العلاقات الجيدة داخل فرق العمل أو طريقة الاتصال بين الدبلوماسيين الذين يخططون لمعاهدة سلام. فيما يلي قائمة بعض الموضوعات التي تناولها علم النفس الإيجابي، وفقًا لهذه المستويات الثلاثة.

- المحاضرة الأولى: ماهية علم النفس الإيجابي

جدول (1): يبين موضوعات حسب المستويات الثلاثة للتحليل في علم النفس الإيجابي

مستوى الفرد	مستوى العلاقات الشخصية	مستوى الاجتماعي والسياسي
- الاستقلالية والثقة بالنفس والأمل	- الإيثار	- العمل التطوعي الاجتماعي والإنساني
- جودة الحياة والرضا عن الحياة	- الصداقة	- حسن المعاملة مع بيئة العمل
- السعادة	- الحب	- الانتماء والمواطنة
- الإبداع	- المهارات	- الشجاعة
- المشاعر الايجابية	- علم النفس الاجتماعي، الذكاء	- المناعة ضد الجروح أو الإحرام
- إحترام الذات	- العاطفي	- التمكين والشعور بالفعالية الجماعية
- الدعاية	- الثقة في الآخرين	- العدالة التصالحية
- الدافع والمشاريع "الحركية"	- التعاون	- وسائل الإعلام الموجهة إيجابيا
- النفاؤل	- التعاطف والرحمة	- المنظمات "الإيجابية"
- علم النفس القيم والأخلاق	- الشكر والامتنان	- منع النزاعات وحلها
- العلاج النفسي "الإيجابي"	- التواضع	- علم النفس المجتمع
- القدرة على المقاومة	- الاعتذار	- علم النفس السلام
- معنى الحياة	- التعارف	- الشعور بالعدالة
- الشعور بالكفاءة الشخصية	- حل الصراع	- التضامن والأخوة
- التطلع إلى القيم والأخلاق	- العلاقات الاجتماعية	- العمل الاجتماعي الذي يعتمد على
- الشيخوخة الناجحة والحكمة	- الاحترام	نقاط قوة وموارد الأفراد والجماعات
	- الحياة الأسرية سعيدة	

(Lecomte, 2014, p 6)

لا يتعلق الاهتمام بعلم النفس الإيجابي بإدراكنا لأنفسنا أو إدراك العالم من حولنا بطريقة مثالية، مثل النظارات ذات اللون الوردي، كما أنه ليس مسألة رفض المعرفة المكتسبة عن المعاناة النفسية وكيفية علاجها، بل إلى جانب المشاكل والاضطرابات الفردية والجماعية المتعددة، يهتم علم النفس الإيجابي بتطوير الحياة بأكملها الغنية بالمعاني والإمكانات، ولذلك فهو مكمل منطقي لمجموعة الأبحاث في علم النفس السريري وعلم النفس المرضي.

من ناحية أخرى، فإن الموقف المؤسف بشكل خاص قد يتمثل في تحويل علم النفس الإيجابي عن هدفه من خلال تحويله إلى قاعدة اجتماعية، عندها سيكون هناك خطر كبير من الوقوع في الفخ الذي يسميه البعض "استبداد الموقف الإيجابي".

بمجرد أن يتم تحديد هذه الاحتياطات جيداً، لا يسعنا إلا أن نفرح بحقيقة أنه في غضون بضع سنوات ينطلق تيار علم النفس الإيجابي بشكل كبير في العلم؛ يهتم بمواضيع علم النفس الإيجابي أكثر من خمسين مجموعة بحثية تضم أكثر من 150 أكاديمياً في مناطق مختلفة من العالم، وتقدم عشرات الجامعات الأمريكية والأوروبية دورات في علم النفس الإيجابي، وفي العالم الأنجلوسكسوني، تم بالفعل نشر العديد من الأعمال الجماعية والأعداد الخاصة من المجلات العلمية.

2. 2. أهداف علم النفس الإيجابي:

يهدف علم النفس الإيجابي إلى تطوير الحياة بأكملها الغنية بالمعاني والإمكانات، وتعزيز مكامن القوة الإنسانية وتطويرها وتنميتها لأبعد الحدود الممكنة، التي بدورها ترقى بالفرد والمجتمع ومؤسساته إلى حياة أفضل ومزدهرة، يعتبر "peterson" (2009) أن علم النفس الإيجابي هو التصحيح المعتمد للتركيز على المشاكل النفسية كما أنه لا ينكر الصعوبات التي تواجه الناس، لكنه لا يعتبرها الاهتمام الوحيد لعلم النفس، والتي قد تؤدي إلى وجهة نظر غير كاملة لحالة الإنسان، وأن علم النفس الإيجابي يهتم بأربع مواضيع أساسية هي كالآتي:

1. الخبرات الإيجابية مثل السعادة؛
2. الصفات النفسية الأكثر ديمومة مثل المواهب وقوة الشخصية؛
3. العلاقات الإيجابية بين الأصدقاء والزلاء والعائلة؛
4. المؤسسات الإيجابية مثل الأسر والمدارس وبرامج تنمية الشباب (شويل، 2018، ص 12).

ويمكن أن نحدد أهداف علم النفس الإيجابي بالتفصيل في العناصر الآتي:

➤ إحداث تغيير في علم النفس: بدلاً من القلق فقط بشأن التعامل مع أسوأ المشكلات، يجب أيضاً أن يهتم المرء ببناء أفضل الصفات في الحياة؛

➤ على المستوى الذاتي، يهتم علم النفس الإيجابي بالتجربة الذاتية الإيجابية: الرفاه والرضا في (الماضي)؛ التجربة المثلى والفرح والملذات الحسية والسعادة في (الحاضر)؛ والإدراك البناء والتفاؤل والأمل والإيمان (المستقبل).

➤ على المستوى الفردي، مجالات التحليل هي السمات الشخصية الإيجابية، والقدرة على الحب والتقارب، والشجاعة، ومهارات التعامل مع الآخرين، والمثابرة، والتسامح، والحكمة؛

➤ على مستوى المجموعة، فهي مهتمة بالفضائل المدنية والمؤسسات التي توجه الأفراد نحو مواطنة أفضل: المسؤولية، والإيثار، والتسامح، والاعتدال والتأدب؛

- المحاضرة الأولى: ماهية علم النفس الإيجابي

- فهم الأداء الأمثل للأفراد وتحديد محددات الرفاهية؛
- تحسين وتعزيز الصحة النفسية والحفاظ عليها؛
- التحقق من صحة طرق تعزيز ودعم الصحة التي تركز على الموارد والإمكانات بشرية؛
- أداة للتغيير الاجتماعي (jaques, 2014، ص4).
- علم النفس الإيجابي له إمكانيات تطبيق واسعة من خلال الوقاية. يؤكد علم النفس الإيجابي على العناصر الإيجابية للطبيعة البشرية مثل الشجاعة والأمل والتسامح والمثابرة ، بهدف تمكين المرضى (أو العملاء) من أن يصبحوا مرنين وأن يرفعوا جودة حياتهم.
- الوقاية هي مدخل طبيعي إلى علم النفس الإيجابي، من خلال زيادة مصادر قوتنا وفضائلنا الفردية، فإننا لا نسلح أنفسنا فقط للتعامل مع المشكلات قبل ظهورها، ولكن يمكننا أيضًا تعزيز الصحة العقلية وتحسين نوعية الحياة (Lhotellier, et al, 2020, p 15).
- لتحقيق هذه الأهداف، يجب علينا النظر في الأداء الأمثل على مستويات متعددة: البيولوجية والتجريبية والشخصية والعلائقية والمؤسسية والثقافية. من الضروري دراسة:
 - العلاقات الديناميكية بين المستويات المختلفة؛
 - القدرة البشرية على خلق النظام يمكن من خلاله الاستجابة الصحية للأحداث السلبية التي لا مفر منها؛
 - الوسائل التي يمكن من خلالها أن تنبت عنها "الحياة الجيدة" « la vie bonne »، في مظاهرها العديدة، من خلال تجاذب هذه المستويات السالفة الذكر.

2.3. التطبيقات:

- تشمل التطبيقات المحتملة لعلم النفس الإيجابي ما يلي:
- تحسين التعليم المدرسي من خلال زيادة استخدام الدوافع الذاتية والعواطف الإيجابية والإبداع لدى تلميذ المدارس؛
- تحسين الصحة النفسية للمعلم (أوميلي، 2017).
- تحسين العلاج النفسي من خلال تطوير مناهج تؤكد الأمل والمعنى والشفاء الذاتي؛
- تحسين الحياة الأسرية من خلال فهم أفضل لديناميكيات الحب والإنتاجية والمشاركة؛

- المحاضرة الأولى: ماهية علم النفس الإيجابي

- تحسين الرضا الوظيفي مدى الحياة من خلال مساعدة الناس على اكتشاف المشاركة الجادة، ونسخ تجربة الحالات الناجحة في الانتماء والمساهمة الحقيقية في عملهم؛
- تحسين المنظمات والمجتمعات من خلال اكتشاف الظروف التي تسهل الثقة والتواصل والإيثار بين الناس؛
- تحسين المعايير الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم أفضل للديناميات الروحية في البشر وتعزيزها (العزبي، 2019، ص 16)؛
- اعتماد البرامج التربوية على نهج علم النفس الإيجابي (سايل وبن النوار، 2017).

3. 4. أسس علم النفس الإيجابي وافترضاته النظرية:

لعلم النفس الإيجابي عدة أسس يذكر منها (الصبوة، 2008) العناصر الآتية:

- أ. إن وجود ما هو إيجابي في الحياة عموماً أو في أي مؤسسة من المؤسسات لا يعني بالضرورة غياب ما هو سلبي، لكن علم النفس الإيجابي يبحث فيما هو كائن الآن ليصل بالفرد إلى ما ينبغي أن يكون عليه من كفاءة وفاعلية وتأثير لمصلحته ومصلحة الآخرين.
 - ب. ليس المعنى الإيجابي أو الصفة الإيجابية في الإنسان هي المقابل المضاد للمعنى السلبي أو الصفة السلبية فيه، أي أن الخبرات الإيجابية وكذلك السمات الإيجابية، ليست مجرد عمليات عبودية تسخر بالضرورة من أجل التخلص من السمات أو الخبرات السلبية، فليس معنى السعادة أو الحياة السعيدة أن آلامنا قد اختفت، بل تعني الحياة السعيدة النشطة المؤثرة الدؤوبة ذات المعنى التي تحقق أهدافاً راقية لنا وللآخرين ويحيطها سياج أخلاقي متين، على الرغم من وجود الاكتئاب والقلق والغضب.
 - ج. الموضوعات الجديدة التي دعت إليها الأديان وعلوم الأخلاق وعلم النفس الإنساني، والتي بلورها علم النفس الإيجابي ويرون ضرورة التركيز عليها ودراستها علمياً وبمناهج بحث متقدمة وضرورة تطبيق نتائجها فب مجال الوقاية والعلاج النفسي، أو كل ما يمت للممارسة الإكلينيكية بصله، ومن هذه الموضوعات منها:
- ✓ **الحكمة والمعرفة:** ومكوناتها الفرعية (حب الاستطلاع، والاهتمام، حب التعلم وطلب العلم، الحكم والتفكير الناقد والانفتاح العقلي، والأصالة والذكاء العملي، والإبداع، والذكاء الاجتماعي والشخصي والوجداني، والقدرة على رؤية الأمور والقضايا في سياقها الصحيح وفقاً لعلاقاتها الصحيحة).
- ✓ **الشجاعة:** ويتم التعبير عنها بالسمات الآتية (البسالة، بذل الجهد، المثابرة التكامل، والأمانة، الأصالة، الحماس، الحيوية).

✓ الحب والإنسانية: ويتم التعبير عنها بالسمات الآتية (التسامح والعطف والتعاطف، وأن تُحب وتُحب من الآخرين).

✓ العدالة: ويتم التعبير عنها بالسمات الآتية (الديمومة والعمل والعمل الجماعي، والولاء والانتماء، والمساواة والوسطية والاعتدال في الأقوال والأفعال، والقيادة).

✓ السيطرة على النفس: ويتم التعبير عنها بالسمات الآتية (السيطرة على الذات أو ضبط الذاتي، والحذر والتعقل والحصافة، والتواضع والإنسانية في التعامل).

✓ السمو والروحانية: ويتم التعبير عنها بالسمات الآتية (تقدير التميز والتفوق العقلي والأخلاق والجمال، الأمل والتفاؤل والتفكير في المستقبل، الامتنان وشكر الآخرين، الروحانية واليقين والتدين والوعي بالهدف، والقدرة على التسامح والعفو والرحمة، القدرة على المرح وحس الدعابة).

د. مناهج البحث والموضوعات التي ينشغل الباحثون بدراساتها فيه ومنها:

✓ الجوانب المعرفية للسلوك الإيجابي.

✓ الجوانب المزاجية للسلوك الإيجابي.

✓ العلاقة بين الشخصين.

✓ التدين والتفلسف التأملية (العزيري ، 2019، ص 15).

3. تشخيص نقاط القوة في الشخصية:

هنا، على سبيل توضيح المقاربات العامة لعلم النفس الإيجابي، تم إجراء دراستين، إحداها حول نقاط القوة في الشخصية، والأخرى حول المفهوم الواسع للصحة النفسية.

أحد إنجازات هذا المسار البحثي والتدريس هو كتابة عمل جماعي يحدد نقاط القوة الرئيسية للشخصية الموجودة في البشر، حدد المؤلفون المؤلفات العلمية ذات الصلة بالجوانب الإيجابية للإنسان في المجالات التالية: علم النفس، والطب النفسي، والتعليم، والدين، والفلسفة، والعلوم التنظيمية.

لحد من خطر الوقوع في فخ وجهة نظر محددة مسبقاً ثقافياً، درسوا مختلف التقاليد الفلسفية والدينية الرئيسية، مما سمح لهم بالعثور على فضائل معينة، مثل الشجاعة والحكمة والإنسانية، يتم تقدير العدالة والاعتدال والشفافية على نطاق واسع. أكدت دراسات مختلفة أيضاً أن مجتمعات متنوعة مثل "الماساي" في كينيا و"إنويت" في "جرينلاند" تجد هذه الفضائل نفسها.

اختار الباحثون اثني عشر معيارًا لقبول قوة الشخصية على هذا النحو، كان لابد من تقديرها في العديد من الثقافات، على سبيل المثال، أن يكون لها عكس "سلبي" واضح، أن تكون قابلة للقياس وتشجعها المؤسسات الاجتماعية؛ يمكنهم هذا الإجراء من تحديد قائمة من (24) نقطة قوة شخصية، مقسمة إلى ست فئات رئيسية:

- الحكمة والمعرفة (بما في ذلك الإبداع والفضول والانفتاح وحب التعلم - القدرة على تقديم النصائح الحكيمة للآخرين)؛

- الشجاعة (بما في ذلك الأصالة والشجاعة والمثابرة والحماس)؛

- الإنسانية (بما في ذلك اللطف والحب والذكاء الاجتماعي)؛

- العدالة (بما في ذلك الحياد والقيادة والمواطنة).

- الاعتدال (بما في ذلك التسامح والتواضع والحصافة والتنظيم الذاتي)؛

- الشفافية (la transparence) (بما في ذلك تقدير الجمال، والامتنان، والأمل، والفكاهة، والروحانية).

يسمح الاستبيان، المتاح باللغة الإنجليزية على الإنترنت للجميع بتحديد الخصائص الموجودة بقوة إلى حد ما في شخصيتهم، أظهر مسح للسكان في أربعة وخمسين دولة توزيعًا واسعًا لهذه الخصائص، فالنقاط القوة في الشخصية الأكثر شيوعًا هي اللطف والحياد والأصالة والامتنان والانفتاح؛ والأقل شيوعًا هي الحكمة والتواضع والانضباط. ترتبط الخصائص العاطفية (الحب، والحماس، والامتنان، والأمل) ارتباطًا وثيقًا بمشاعر الرضا عن الوجود أكثر من ارتباطها بخصائص معرفية مثل الفضول وحب التعلم؛ من ناحية أخرى، تحصل النساء على درجات أعلى من الرجال في جميع القوى المتعلقة بالإنسانية.

4. الصحة النفسية ليست خلو من المرض النفسي:

تختلف تعريفات الصحة النفسية حسب اتجاه العالم القائم بتعريفها، وحسب التطور الزمني للمصطلحات، فمفهوم مصطلح الصحة النفسية تغير من العلاج والعناية، إلى المحافظة والوقاية، ومن التوافق الشخصي إلى العلاقات التفاعلية، ومن الراحة النفسية إلى الرفاه النفسي والسعادة، وفي ما يلي سنستعرض بعض التعاريف من خلال جوانب نظرية متعددة.

تعرف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بـ: " الصحة النفسية ليست مجرد غياب الاضطرابات النفسية، بل هي حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكاناته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والإسهام في مجتمعه المحلي (منظمة الصحة العالمية، 2016) ومن أهم ما جاء في هذا التعريف أنّ الصحة

النفسية تتجاوز مفهوم انعدام الاضطرابات النفسية أو حالات العجز النفسي، والجدير بالذكر أنّ الصحة النفسية جزء أساسي لا يتجزأ من الصحة.

ووفق تعريف آخر "للقصي"، يعتبر الصحة النفسية هي: هي التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان، ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية (القصي، 1952، ص. 6). حسب هذا التعريف، الصحة النفسية عبارة عن حالة من العافية يمكن فيها للفرد تكريس قدراته الخاصة والتكيف مع أنواع الإجهاد العادية والعمل بإتقان وفعالية.

أما "سوليفان" (Sullivan) (1949) يرى أن الصحة النفسية هي "الحالة التي يكون عليها الفرد متزناً عقلياً ونفسياً، نتيجة تحسينه لكفاءته كإنسان وإشباعه لحاجاته وتحقيقه لبعض النجاحات في الحياة" (الحنفي، 1995، ص. 444). ويؤكد "أدولف ماير" (Adolf Meyer) (1950) على أن الصحة النفسية هي "تكيف الشخص مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالرضا، كما تجعل الفرد قادراً على مواجهة المشكلات المختلفة" (الداهري، 2005، ص. 28).

وهذا ما يؤكد عليه "بوتر" (Potter) (1962) على أن الفرد المتمتع بالصحة النفسية لابد أن يكون فاعلاً نشطاً قادراً على تحقيق أهدافه مؤكداً ذاته، لديه من الشجاعة ما يمكنه من توقع الصعاب ومواجهتها (معصومة، 2005، ص. 22، 23).

أما تعريف "صموئيل مغاريوس" (Samuel Mgarrios) (1973) الصحة النفسية بأنها: سلامة الفرد من المرض النفسي والعقلي في صوره المختلفة وعدم ظهور أعراض الاضطرابات السلوكية الحادة في أفعاله وتصرفاته (أديب، 2009، ص. 34).

وتعرف من قبل "جبال" (2000) بـ "هي تلك الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي والتي يكون فيها الفرد متمتعاً بالتوافق الشخصي والاجتماعي والاتزان الانفعالي، خالياً من التأزم والاضطراب مليئاً بالتحمس، وأن يكون إيجابياً خلاقاً مبدعاً يشعر بالسعادة والرضا قادراً على أن يؤكد ذاته ويحقق طموحاته، واعياً بإمكاناته الحقيقية قادراً على استخدامها في أمثل صورة ممكنة، فمثل هذا الشخص يعتبر في نظر الصحة النفسية شخصاً سوياً" (جبال، 2000، ص. 16).

ويحاول "سامر رضوان" (2009) أن يقدم تعريفاً شاملاً حيث يرى أن الصحة النفسية هي عبارة عن حالة إيجابية يلعب الشخص من خلال أسلوب تفاعله مع الظروف الاجتماعية والثقافية السائدة دوراً في تحقيقها أو غيابها، ويصعب فهمها دون أخذ الظروف الاجتماعية والثقافية والاقتصادية السائدة في مجتمع من المجتمعات بعين الاعتبار.

كما أن الصحة النفسية لا تعني مجرد خلو من الاضطراب أو المرض أو التضرر، وإنما يمكن اعتبارها حالة من التوازن الديناميكي بين العوامل المختلفة" (رضوان، 2009، ص. 24).

لكن تعريف "فيكرام باتل" (Vikram Patel) (2008) لصحة النفسية كان شاملاً ودقيقاً حيث عرفها بـ " حالة من اكتمال السلامة، حيث يدرك الفرد قدراته وموارده الخاصة، ويستخدمها في مواجهة ضغوط الحياة اليومية والعمل بشكل منتج ومثمر، والمشاركة الفعالة في المجتمع. إنها حالة من المرونة العاطفية والروحية التي تمكن الفرد من الاستمتاع بالحياة، وأخذ قرارات صائبة تتعلق بأسلوب حياته، كما تساعد في مواجهة الظروف الصعبة (باتل، 2008، ص. 322).

من خلال التعاريف السابقة يتضح لنا أن لمفهوم الصحة النفسية اتجاهين مختلفين، فالأول الذي من بينهم (Samuel Mgarrios) يعرف الصحة النفسية على أنها "خلو من أعراض المرض النفسي والعقلي"، هذا المفهوم وإن كان يوصف بالسلبية إلا أنه منطلق للعمل الإكلينيكي والطب النفسي؛ وإذا ما حاولنا التوسع في المجالات النفسية الأخرى نجده قاصراً، إذ أن مجالات الصحة النفسية تتعدى الاهتمام بالمرضى إلى الاهتمام بالأسوياء؛ الصحة النفسية لا تعني فقط خلو الفرد من أعراض الاضطراب النفسي، وإنما يمتد مفهومها ليشمل العديد من الجوانب المتعلقة بشخصية الفرد واتجاهاته.

وبالمقابل هناك تعاريف موجبة وشاملة لجميع مظاهر الصحة النفسية (سامر رضوان، و Vikram Patel) والتي تؤكد في مجملها على أن الصحة النفسية هي تلك الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي والتي يكون فيها الفرد متمتعاً بالتوافق الشخصي والاجتماعي والاتزان الانفعالي، خال من التأزم والاضطراب مليئاً بالحماس، وأن يكون إيجابياً خلاقاً مبدعاً يشعر بالسعادة والرضا، قادراً على تأكيد ذاته وتحقيق طموحاته، واعياً بإمكاناته الحقيقية قادراً على استعمالها في أحسن صورة ممكنة، هذا الشخص من وجهة نظر الصحة النفسية يتمتع بصحة نفسية سليمة وقادراً على التغلب على كافة الإحباط والعوائق التي تواجهه في حياته.

ومن خلال استعراض التعريفات المختلفة للصحة النفسية بأن هناك جوانب مشتركة كمحدد للصحة النفسية وهي كالآتي:

- سلامة الفرد من المرض النفسي والجسدي والعقلي في صوره المختلفة.
- التأكيد على تكامل شخصية الفرد وسوائها كأساس للصحة النفسية.
- التوافق الشخصي والاجتماعي للفرد كأساس للصحة النفسية ومظهراً لها، ويتمثل في
- قدرته على مواجهة الظروف غير العادية والأزمات الطارئة والتعايش معها، وقدره

- الفرد على تقبل ذاته وتقبل الآخرين.
- النضج والاتزان الانفعالي وثباته.

ومن بين الاشارات القوية أيضاً إلى علم النفس الإيجابي في الكتابات النفسية السابقة، الكتاب الذي أصدرته "Jahoda. M" (1958) بعنوان "المفاهيم المعاصرة للصحة النفسية الإيجابية" حيث يعترف كل "Peterson" و"Selegman" سنة (2004) بأن الرؤية العلمية التي طرحها "Jahoda" في مسألة الصحة النفسية الإيجابية تعد إحدى اللبنيات الأساسية في حركة تأسيس علم النفس الإيجابي اليوم وفي المستقبل؛ فقد طرحت في كتابها ست (6) عمليات ترى أنها نسهم في إحداث الصحة النفسية الإيجابية:

1. تقبل الفرد لذاته.
2. عملية النمو والتطور كقاعدة للمستقبل أو البزوغ والنبوغ.
3. تكامل الشخصية.
4. الإستقلالية أو الحرص على التفرد.
5. الإدراك الدقيق للواقع.
6. السيادة أو السيطرة على البيئة أو البراعة والتفوق أو التمكن البيئي (فارج، 2016، ص 53).

نُهج عام آخر لعلم النفس الإيجابي هو ذلك الذي صاغه "كوري كيز" (2005) من جامعة إيموري في أتلانتا؛ لطالما نظر الطب النفسي إلى الصحة النفسية على أنها غياب للمرض العقلي ، لذلك لا توجد معايير تجريبية يمكن من خلالها قياسها وتشخيصها.

بالنسبة لـ (C. Keyes)، الصحة النفسية لها مكونان رئيسيان: الرفاهية (وجود المشاعر الإيجابية وغياب أو ضعف وجود المشاعر السلبية) والأداء النفسي الاجتماعي الإيجابي (قبول الذات ، العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، النمو الشخصي ، معنى الحياة ، الإحساس بالكفاءة الشخصية ، الاستقلالية). وهذا يقود المؤلف إلى اعتبار حياة بعض الناس "الجيدة" أو "في حالة من الضعف"؛ لكن البعض الآخر يقع بين الاثنين، في دراسة مسحية لأكثر من ثلاثة آلاف شخص تتراوح أعمارهم بين 25 إلى 74 عامًا كانت النتائج كالآتي: 18% يتمتعون بصحة نفسية ممتازة (حياة "مزدهرة")، و 65% يتمتعون بصحة نفسية معتدلة، و 17% يتمتعون بصحة نفسية سيئة أو غائبة (حياة "مضنية").

هناك علاقة عكسية منطقية بين الصحة النفسية (مُقيَّمة بالمقاييس المستخدمة من قبل C. Keyes) والمرض النفسي (مُقيَّم بالتصنيفات النفسية المعتادة). أظهر الاستطلاع المذكور أعلاه أن الاضطرابات النفسية المختلفة أقل شيوعًا لدى الأشخاص الذين يتمتعون بصحة نفسية ممتازة مقارنة بمن يعانون من ضعف في الصحة النفسية، فالنسبة للاكتئاب الشديد (6 مرات أقل تواترًا)، والقلق العام (26 مرة أقل)، أما اضطراب الهلع (17 مرة أقل)، والاعتماد على الكحول (6 مرات أقل) (Lecomte, 2014, p 9).

لكن هذه العلاقة العكسية ليست قطعية، على سبيل المثال، قد تعاني من الاكتئاب من ناحية، وتتواصل اجتماعيًا جيدًا وتشعر أن حياتك ذات مغزى من ناحية أخرى.

يُظهر هذا البحث بوضوح الاهتمام بإكمال البحث على علم النفس المرضي من قبل الآخرين على الصحة النفسية.

المحاضرة الثانية: علم النفس الايجابي والنظريات الأخرى

علم النفس الايجابي والنظريات الأخرى

- تمهيد:

1. العلاقة بين علم النفس الإيجابي والعلاج المعرفي: 18
2. العلاقة بين علم النفس الإيجابي والوجودية (L'existentialisme): 19
3. علم النفس الإيجابي والشخصية: 22
4. علم النفس الإيجابي والمقاربة المعرفية للشخصية: 23

- تمهيد:

هل يمكن للعلاج النفسي أن يسمح للناس بتنشيط القوى الإيجابية داخلهم والوصول إلى الأداء الأمثل؟ يعتبر علم النفس الإيجابي أنه من الضروري عدم التركيز فقط على حل الأعراض والأنماط السلبية، ولكن أيضاً العمل على قيم ومعنى حياة المرضى، يهدف العلاج إلى تعليم القيم والقدرات المعرفية البناءة مثل الشجاعة، والمهارات العلائقية، والتفكير المنطقي، والرؤية المتفائلة، والقدرة على التخلص من الموقف الدرامي، وإعطاء معنى لحياة المرء، والقدرة على معرفة الاستمتاع، للتركيز على المستقبل وليس على إخفاقات الماضي، سوف ندرس في هذه المحاضرة مناهج علاجية لها نفس التوجه نسبياً يمكن ربطها بعلم النفس الإيجابي.

1. العلاقة بين علم النفس الإيجابي والعلاج المعرفي:

من خلال التأكيد على نقاط القوة والمرونة، أضاف علم النفس الإيجابي وجهات نظر جديدة للأفكار حول السلوك غير التكيفي، وقدم مساهمات سريرية مهمة لنظرية وممارسة العلاج المعرفي.

في العلاج السلوكي المعرفي (T C C)، تعلمنا تحديد وتعديل الأنماط المعرفية المختلة والمعيقة، هذا العلاج يوجهنا بـ "خطة معرفية" نحو مسارات وسلوكيات غير مناسبة، الهدف من العلاج هو تحدي هذه المعتقدات غير العقلانية واستبدالها بأنماط أكثر صحة وسلوك أكثر تكيفاً، كما يشير العلاج المعرفي إلى مجموعة من المبادئ والإجراءات التي تشترك في افتراضات مفاده أن العمليات المعرفية تؤثر في السلوك، وهذه العمليات تتغير من خلال الفنيات المعرفية والسلوكية، ويختلف هذا الأسلوب العلاجي عن العلاج التقليدي (تحليلي) في أن اعتقادات الفرد (هنا والآن) تكون هي الهدف من العلاج أكثر من التركيز على الماضي كسبب للاضطرابات الحالية، وتشمل المعارف على الاعتقادات ونظم الاعتقادات والتفكير والتخيلات (يوسفي، 2011، 61).

الاتجاهات الجديدة في العلاج السلوكي المعرفي المستوحاة من علم النفس الإيجابي، مثل علاج القبول والالتزام (ACT)، والعلاج المعرفي القائم على الوعي الكلي (MBCT)، والعلاج السلوكي الجدلي (TCD)؛ الفكرة الأساسية هي تعليم المرضى قبول التجارب المؤلمة بدلاً من قمعها.

التأمل يقيظ (التأمل بالوعي الكلي) هو أسلوب تدخل مثير للاهتمام لعلاج الأمراض الجسدية والمشاكل النفسية، ويعزز التكيف الإيجابي من خلال تقوية المهارات المعرفية وتعديل الأنماط العاطفية.

لقد عمل العلاج المعرفي على نطاق واسع على الاستجابات السلوكية غير المتكيفة أو الأفكار غير المتكيفة (مثل الغضب)، وحقق نتائج علاجية هامة على الصعيد الفردي والجماعي بالرغم من الانتقادات الموجهة له (عزي، 2019، ص 669)، لكنه لم يدرس سوى القليل جداً عن الاستجابات الإيجابية. الهدف هو توسيع المجالات المفاهيمية والتقنيات المختلفة للعلاج المعرفي السلوكي من خلال دمج مبادئ علم النفس الإيجابي.

1.1. العلاج السلوكي المعرفي والعلاج علم النفس الإيجابي:

يشارك العلاج السلوكي المعرفي مع العلاج الإيجابي في العناصر الآتية:

- إقامة تحالف علاجي قوي ومتين.
- التركيز على أهداف مميزة.
- التأكيد على "هنا" و "الآن": اليقظة هي أن تكون حاضر بالكامل في اللحظة الحالية؛

- المحاضرة الثانية: علم النفس الايجابي والنظريات الأخرى

- إعادة التقييم المعرفي (النظر في الأفكار البديلة - مفهوم التفاوض على الواقع).
- يعتبر المريض شريكاً متعاوناً.

1. 2. مجالات التداخل التقني بين العلاج المعرفي السلوكي وعلم النفس الإيجابي:

- لقد دمجت حركة علم النفس الإيجابي عددًا كبيرًا من المفاهيم والتقنيات العلاجية مع مناهج من العلاجات النفسية المختلفة، وخاصة العلاج المعرفي، هذه بعض الأمثلة:
- التخطيط للأنشطة الممتعة؛
 - تحديد ومراجعة التجارب الناجحة؛
 - رصد الحالة المزاجية (تفصيل الحالات المزاجية التي تميز الأنشطة اليومية المختلفة)، تسمح لنا هذه التقنية بتعظيم مشاعر الكفاءة والفرح وتقليل التوتر؛
 - التدريب على الاسترخاء (يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالبهجة)؛
 - حل المشكلات (Lecomte, 2014, p 99).

2. العلاقة بين علم النفس الإيجابي والوجودية (L'existentialisme):

يهتم علم النفس الوجودي بالفرد والقضايا الفريدة في وجوده، يعتمد علم النفس الإنساني بشكل كبير على الفلسفة الوجودية، وفقًا للوجوديين يصنع البشر مصيرهم ويشكلون جوهرهم بشكل إبداعي (ما هو عليه)، في السلوك البشري لا توجد علاقة سبب ونتيجة، يتمتع الفرد بحرية كاملة في الاختيار وكل كائن هو المسؤول الوحيد عن وجوده، بمعنى آخر: "الحياة هي ما نفعله بها".

من الواضح أن حرية الاختيار الفردية لا تضمن صواب جميع الاختيارات، لو لم تكن كذلك فلن يكون البشر عرضة للاكتئاب والقلق والملل والشعور بالذنب والشك بالنفس؛ بالنسبة للوجوديين، السؤال هو ما إذا كان يمكن للفرد أن يعيش حياة أصيلة أم لا، أي حياة صادقة وموثوقة.

هذا هو السؤال الذي يثير اهتمام علم النفس الإنساني، أهم مفهوم استعاره الإنسان من الوجودية هو مفهوم "الصيورة" (devenir)، حسب رأيهم، فإن البشر ليسوا ساكنين أبدًا، فهم باستمرار في طور "التحول" إلى شيء مختلف. يعتبر الإنسان أن كل إنسان مسؤول عن سلوكه وتجربته الخاصة، ويختبر أفعاله ويقررها ويختارها بحرية، تقع على عاتق الفرد ككائن حر لتحقيق أقصى قدر من إمكانياته البشرية (Mehran, 2010, p56).

- المحاضرة الثانية: علم النفس الايجابي والنظريات الأخرى

من خلال تحديث إمكاناته البشرية يمكن لأي شخص أن يعيش حياة أصيلة بشكل كامل. لهذا السبب نفسه، فإن الفرد الذي يرفض "الصيرورة" يرفض التطور ويتنكر لإمكانياته الكاملة لتحقيق الذات، وهكذا، من وجهة نظر وجودية إنسانية، يحتاج البشر في سعيهم إلى وجود حقيقي، إلى أكثر من مجرد إدراك لاحتياجاتهم البيولوجية وغرائزهم الجنسية والعدوانية.

2. 1. الجوانب الإيجابية للعلاج النفسي الوجودي:

النهج الوجودي إيجابي لأنه يستجيب للأحداث الصادمة، ولهذا السبب غالبًا ما استخدم العمل التجريبي المتعلق باضطراب ما بعد الصدمة النظرية الوجودية كنقطة انطلاق (Park & Calhoun, Tedeschi, 1998)، إذا اعتبر النهج الوجودي منهجًا إيجابيًا للعلاج النفسي نظرًا لأبحاثه على مستوى الإمكانيات البشرية. العلاج النفسي الوجودي مثل علم النفس الإيجابي، لا يهتم بالأنماط العامة للاضطراب والضيق، بل بالأحرى بما يقدمه المريض.

2. 3. علم النفس الإيجابي و"ماسلو" (Maslow):

يعد هرم "ماسلو" أحد أكثر نماذج "الدافع" التي يتم تدريسها على نطاق واسع، خاصة في التدريب الإداري. وفقًا لـ "ماسلو"، فإن معظم البشر إن لم يكن جميعهم، لديهم حاجات، وهم يسعون جاهدين لإشباع حاجات داخلية، الدافع نحو تلبية احتياجات المرء هو أمر طبيعي وضروري. في نظرية "ماسلو"، البشر أحرار ومسؤولون عن سلوكهم، ويقرر الفرد ما هي إمكانياته وكيف يفعلها، رغم أن "ماسلو" قبل (1970) المعلومات التي تم الحصول عليها من خلال الاختبارات الإسقاطية (TAT و Rorschach) والتي من المفترض أن تقيس الجوانب اللاواعية وغير العقلانية للشخصية، فإن نظريته تعطي صورة للإنسان العقلاني وقادر على تحقيق الإمكانيات.

بالنسبة لـ "ماسلو" الأفراد لهم طبيعة استباقية (أخذ زمام المبادرة في الفعل)، أي يميلون إلى التصرف بدلاً من الرد على الأحداث. وبالتالي فإن تحقيق الذات هو مفهوم استباقي؛ كما يؤكد نهج "ماسلو" قبل كل شيء على دراسة الصحة النفسية، لهذا السبب نفسه، يُعتبر "ماسلو" رائدًا في علم النفس الإيجابي المعاصر وأب علم النفس الإنساني (Mehran, 2010, p32).

2. 4. علم النفس الإيجابي وكارل روجرز (Carl Rogers):

أن موضوعات الدراسة الأساسية لعلم النفس الإيجابي تتداخل مع موضوعات علم النفس الإنساني، على سبيل المثال يشير "روبينز" (2008) إلى أن علماء النفس الإيجابي يستخدمون مصطلح "الرفاهية" لوصف نفس الظاهرة التي يسميها علماء النفس الإنسانيون "تحقيق الذات".

يهتم "فريدمان" بشكل أساسي بالمعارضة المنهجية الظاهرة بين علم النفس الإنساني، باستخدام منهجية نوعية، وعلم النفس الإيجابي، باستخدام منهجية كمية، في الواقع حسب قوله، هذه المعارضة وهمية لأن هناك دراسات نوعية وكمية في كلا التيارين.

يرى "سيليجمان" على سبيل المثال، أن علم النفس الإنساني، الذي تأسس في أوائل الستينيات من القرن الماضي على يد "أبراهام ماسلو" و"كارل روجرز"، وهما شخصان لامعان، قد كشف عن العديد من الأسس نفسها التي أسسها علم النفس الإيجابي: الإرادة، والمسؤولية، والأمل، والعواطف الإيجابية (سيليجمان، 2011، ص. 43). في ملخص العمل حول ممارسة علم النفس الإيجابي، اعتبر "لينلي وجوزيف" (2004) أن أوجه التشابه بين هذين التيارين أهم بكثير من الاختلافات بينهما. يؤكد العديد من الباحثين المعترف بهم في علم النفس الإيجابي بوضوح انتمائهم إلى علم النفس إنساني (Lecomte, 2012, p32)

لا يقدم لنا روجرز مقارنة نفسية فحسب، بل يقدم لنا أيضاً فلسفة للحياة ونظرة إيجابية بشكل أساسي للإنسان، تنعكس نظرة روجرز "الإيجابية" للطبيعة البشرية في الخصائص التي يفترضها في الأطفال، بالنسبة له يميل الفرد منذ طفولته الأولى وبالفترة إلى تحقيق (تطوير إمكانات) فديته واعتبار ما يختبره شخصياً على أنه واقع (Thorne, 1992).

في نظرية "روجرز"، الحرية هي جزء لا يتجزأ من الميل إلى تحديث. المسار الطبيعي لهذا الاتجاه يسمح للشخص بالابتعاد عن القوى الخارجية ويقوده إلى ذلك تدريجياً الاتجاهات السلوكية الداخلية والمستقلة (روجرز، 1959)، فكلما زاد عدد الأشخاص الذين يمكنهم التغلب على "قيود القيم" (conditions de valeur) المفروضة منذ الطفولة، زاد وعيهم وانفتاحهم على التجربة، وحرية الإبداع لأنفسهم وتوجيه مسار حياتهم.

في نظام روجرز، الذات هي كل موحد، وهي تتحرك في اتجاه وحدة موحدة أكبر، الميل إلى التحديث (La tendance à l'actualisation)، والذي يتغير باستمرار نحو النمو والتحسين، يكون أكثر فاعلية في "الشخص الذي يعمل بشكل مثالي".

على الرغم من أن روجرز كان موضوعاً للنقد وكان يُنظر إليه أحياناً على أنه ساذج بعض الشيء وغير منتبه بدرجة كافية لمشاعر العملاء السلبية، إلا أن العديد من المفاهيم النظرية مثل "النظرة الإيجابية المشروطة أو غير المشروطة"، "الذات"، "العميل" أو "تحقيق الذات"، هي مصطلحات مستخدمة في علم النفس اليومي ومصطلحات العلاج النفسي اليوم.

يمكن اعتبار نهج روجرز الإنساني، بتفاؤله وثقته في الطبيعة الإيجابية للإنسان، أحد أكثر المقاربات الرائدة شمولاً في علم النفس الإيجابي.

3. علم النفس الإيجابي والشخصية:

دراسات لسمات الشخصية ليست متفائلة جداً، السمات هي عناصر معرفية وعاطفية وسلوكية مركزية، وهي بحكم تعريفها ثابتة ومستقرة عبر المواقف وطوال الحياة (Allport, 1955)، بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تساهم في استقرار الرفاهية ويمكن أن تكون السمات الإيجابية بمثابة حواجز ضد علم النفس المرضي.

3. 1. علم النفس الإيجابي و Allport:

ساعد (Allport)، من خلال إجراء بحث طويل عن تعريف مقبول للشخصية "الصحية"، والذي أطلق عليه في ما بعد اسم الشخصية "الناضجة"، انتبه منطري الشخصية للتركيز على الصفات والجوانب الإيجابية للإنسان، مثل احترام الذات والكفاءة؛ تدريجياً أصبح يعتبر تنمية الشخصية الصحية عملية نشطة ومتنامية، يتحمل الفرد من خلالها مسؤولية حياته ويتطور بطريقة فريدة وشخصية.

يتمتع الأشخاص "الناضجون" أو "الأصحاء" بإحساس واسع وممتد بذاتهم، ويمكنهم الخروج بمفردهم، ويعتنون بالآخرين ويشاركون في الأنشطة في العمل والأسرة والعلاقات الإنسانية المختلفة وما إلى ذلك؛ حب الذات هو عامل بارز في حياة كل فرد، ولكن هذا العامل لا يجب أن يسيطر على أسلوب حياة الفرد، يتميز التكيف الاجتماعي للشخص "الناضج" برباطه الدافئ مع الآخرين، ويقدم Allport معياراً لهذه العلاقة: العلاقة الخاصة (l'intimité) والتعاطف (compassion).

سمة أخرى من سمات الشخص الناضج هي الأمان العاطفي وقبول الذات، لدى الشخص الناضج تصورات ومهارات واقعية وموضوعية فيما يتعلق بعلاقته بنفسه، لديه فلسفة موحدة للحياة وهي قادرة على "تجميع كل ذلك".

ومع ذلك، يعترف "Allport" بأنه لا يوجد شخص بالغ يتمتع بجميع خصائص الشخص "الناضج" الموصوفة أعلاه (Mehran, 2010, p30).

في تعريفه للشخصية يتحدث (Allport, 1961) عن التنظيم الديناميكي، وهو تعبير يعني أن السلوك البشري يتطور باستمرار، وهذه الشخصية هي نظام متغير ومتزايد، وبالنسبة له تمثل خاصية السمات الإيجابية والإبداعية هدفاً لتنمية البشرية، وتؤمن نظرية "السمات" بالنشاط المؤيد للإنسان.

كان لميل "البورت" الإنساني تأثير كبير على العديد من منظري علم النفس الإنساني مثل "أبراهام ماسلو"، إحدى تطبيقات نظرية (Allport) هو دراسة القيم، وهو استبيان تقرير الذاتي للشخصية.

4. علم النفس الإيجابي والمقاربة المعرفية للشخصية:

نظرًا لأن مناهج علم النفس الإيجابي أصبحت في الوقت الحاضر أكثر تكاملاً وتشمل الجوانب الإيجابية والسلبية للأداء البشري، سيكون من المثير للاهتمام دراسة مقارنتين المهتمتين بالاضطرابات الشخصية. هذان النهجان هما نهج المعرفي للشخصية "بيك" (Beck) ونهج علاج المخطط "يونغ" (Young)، سوف ندرس آثار علم النفس الإيجابي في نظريتهما.

4. 1. الجوانب الإيجابية للنهج المعرفي للشخصية:

على الرغم من أن عمل "أرون بيك" وعلاجه المعرفي يركزان على الشخصية، لا سيما اضطراباتها، يمكننا أن نجد العديد من الأمثلة على علم النفس الإيجابي.

من خلال مجموعة متنوعة من الأساليب والتقنيات، مثل تسجيل الأفكار التلقائية، وفي نفس الوقت تسجيل الأفكار العقلانية (أو البديلة)، واستخدام تقنيات حل المشكلات، وأنشطة التخطيط لزيادة المتعة والإنجاز، "بيك" يقدم لنا الحلول للتغلب على الاكتئاب والعمل على إعادة الهيكلة وتغيير الأنماط.

يعمل المعالج على تعديل أو تغيير طريقة التفكير الخاطئة والإشارة الذاتية المختلة من خلال:

أ. تعليم الشخص كيف يتعرف على معارفه الخاطئة والمشوهة من خلال التقييم، ومن خلال جهود تعاونية يتعلم فيها الشخص أن معارفه لها تأثير على انفعالاته وسلوكياته، كما يتعلم ملاحظة ومراقبة أفكاره وافتراضاته وخاصة السلبية.

- المحاضرة الثانية: علم النفس الايجابي والنظريات الأخرى

- ب. بعد ما يحصل الفرد على تبصر بسلبية أفكاره يتدرب على اختبار تلك الأفكار مقابل الحقيقة اختبار وقياس الدلائل.
- ج. يقوم الشخص باختبار تجريبي لمعتقداته عن طريق الانخراط في حوار مع المعالج وتقييم الواجبات المنزلية ويتم حفظ سجلات بنشاطه وبتشكيل بدائل مختلفة لتفسيراته.
- د. يؤكد المعالج على الحاضر، ويركز على المشاكل قيد التناول، مع أنه ذكر الماضي في العلاج تحت ظروف معينة.
- هـ. مساعدة الشخص على حل المشاكل الضاغطة وتعليمه إستراتيجية منع الانتكاس (عزي، 2019، ص 663).

4. 2. علم النفس الإيجابي و "بيك" و "يونغ":

- في عام 1959 ، أسس بيك العلاج المعرفي والسلوكي ، حيث تعمل العملية العلاجية على تعديل الأفكار وكذلك على السلوكيات (Beck et al. ، 1979). النموذج الذي يستخدمه المعالجون المعرفيون يسمى النموذج ثلاثي الأبعاد. هذا يفترض أن طريقتنا في الوجود تعتمد على ثلاثة أبعاد في تفاعل دائم، الأبعاد العاطفية والمعرفية والسلوكية. تؤكد هذه النظرية على التأثير الأساسي لأفكارنا على عواطفنا وسلوكياتنا. هناك أخطاء "عادية" في معالجة المعلومات يسميها المعرفيون "التشوهات المعرفية". يقدم العلاج المعرفي تحديد هذه الأخطاء من أجل التغلب على الأفكار الانهزامية. التشوهات المعرفية الأكثر شيوعاً هي:
- الاستدلال التعسفي: يستخلص الفرد استنتاجات دون دليل؛
 - تعظيم السلبية وتقليل الإيجابي: يتم استبعاد الأحداث الإيجابية وزيادة الأحداث السلبية؛
 - التقليل من قيمة الذات: يقلل الشخص باستمرار من قيمة نفسه لأدنى خطأ؛
 - المنطق ثنائي التفرع: يتم تقييم الأحداث بدون فروق دقيقة، كل ذلك باللون الأسود أو الأبيض؛
 - التخصيص: يتحمل الشخص بشكل منهجي المسؤولية عن إخفاقاته؛
 - التفكير العاطفي: يميل الفرد إلى تفسير ما يعتقد أنه الآخرون عنه، بشكل سلبي، دون دليل حقيقي؛
 - التعميم المسيء: يمتد الموضوع ليشمل جميع المواقف تجربة منعزلة "دائماً على هذا النحو"؛
 - التجريد الانتقائي: يفضل الشخص الأحداث التي تؤكد مقدماته وتحيزات. (Lecomte, 2014, p 99).

– المحاضرة الثانية: علم النفس الايجابي والنظريات الأخرى

يمكن اعتبار غالبية التقنيات التي اقترحها يونغ تقنيات علم النفس الإيجابي. سنقارن الجوانب الإيجابية لنهج "بيك" الجدول (1) "ويونغ" الجدول (2) مع العلاج الإيجابي.

الجدول رقم (1): إتجاه "بيك" والعلاج الإيجابي

العلاج الإيجابي	العلاج المعرفي
أسلوب تفسيري متشائم	أفكار تلقائية
أسلوب تفسيري متفائل	أفكار عقلانية أو بديلة
سيكولوجية الدعاية	استخدام الفكاهة والمبالغة
بناء نقاط القوة	بناء مخططات واقعية جديدة ومكيفة
تعبير عاطفي متوازن	علاج متمحور حول العواطف
الإبداع	استخدام الأحلام واستعارات الأحلام والخيال
التعاطف	المعالجون المتعاطفون
العمل مع العميل هو الخبر الوحيد	استخدام تقنية الاستكشاف الموجه، حيث يتم توجيه المريض لاكتشاف حلول لمشاكله مع العميل هو الخبر الوحيد
الأمل	الاسترشاد بأسئلة المعالج.
العلاقة العلاجية هي العنصر الأساسي في العلاج	من الجلسة الأولى ، يهدف المعالج إلى غرس الأمل
وعي العميل بقيمته الخاصة	العلاقة العلاجية هي العنصر الأساسي في العلاج
التأمل والوعي الكلي	العمل السلوكي والمعرفي على تقدير الذات
	التأمل والوعي الكلي

(Mehran, 2010, p56)

– المحاضرة الثانية: علم النفس الايجابي والنظريات الأخرى

الجدول رقم (2): إتجاه "يونغ" (Young) والعلاج الايجابي

العلاج الايجابي	العلاج المخطط (Young)
الشخص سليم وناصح	"نموذج البالغ الصحي": الهدف من العلاج هو تقوية وتحسين (نموذج البالغ الصحي) للمريض.
بناء نقاط القوة	بناء مخططات واقعية جديدة ومكيفة
تعبير عاطفي متوازن	استخدام الأساليب التجريبية لتحويل المشاعر المؤلمة
التفاؤل	المعالج يظهر أنماط من التفاؤل الصحي
الإبداع	استخدام الاستعارات الأحلام والخيال
التعاطف	المواجهة الوجدانية

(Mehran, 2010, p56)

- المحاضرة الثالثة: مستويات التحليل في علم النفس الإيجابي (1)

علم النفس الإيجابي: فن العيش مع الذات:

- تمهيد:

- علم النفس الإيجابي: فن العيش مع الذات 28
1. السعادة: 28
2. التفاؤل والتشاؤم: 30
3. التحفيز: 33
4. معنى الحياة: 34
5. الشيخوخة الناجحة: 35

- تمهيد:

مستويات التحليل الثلاثة: الشخص، والعلاقات بين الأشخاص، والمجتمع، في الواقع لا يأخذ علم النفس الإيجابي في الاعتبار الشخص البشري كفرد فحسب، بل أيضاً ككائن بالنسبة للآخرين، مدمج في نسيج اجتماعي؛ هذا التقسيم عملي لكن لا ينبغي أن يكون مضللاً، لأن هذه المستويات الثلاثة من التحليل ليست مفككة، بل على العكس من ذلك في تفاعل مستمر أثناء الوجود، على سبيل المثال سيكون القارئ قادراً على أن يلاحظ الموضوعات "الفردية" مثل المشاعر الإيجابية، والتفاؤل، والتحفيز، ومعنى الحياة أو حتى الشيخوخة الناجحة هي موضوع قلق شديد مرتبطة بعلاقاتنا مع الآخرين أو بالكون الثقافي الذي نعمل فيه، وعلى العكس من ذلك هناك موضوعات اجتماعية معينة مثل: الصحة العامة، احترام البيئة، المصالحة بين الأعداء، إلخ، تستند إلى معرفة علم النفس الفردي.

علم النفس الإيجابي: فن العيش مع الذات

تلعب العواطف دورًا أساسيًا في تكيفنا وبقائنا، سواء كانت لتهيئة أجسادنا أو تحسين قدرتنا على تذكر الأحداث المهمة، أو توجيه تفاعلاتنا مع الآخرين، وكانت دراسة آثار وإدارة المشاعر السلبية (الخوف، الغضب، الحزن، إلخ) في صميم البحث النفسي لسنوات عديدة، على العكس من ذلك تم تجاهل السعادة أو الفخر أو التفاؤل أو الامتنان لفترة طويلة أو حتى اعتبارها غير ذات صلة من قبل المجتمع العلمي، ومع ذلك تظهر الدراسات الحديثة أن هذه المشاعر ضرورية أيضًا لرفاهيتنا وبقائنا (Fredrickson، 1998، 2001)، والأبحاث الجديدة في علم النفس الإيجابي تشير أيضًا إلى أن غالبية البشر يسعون إلى تنظيم المشاعر الإيجابية، من أجل زيادة مدتها أو شدتها في المقام الأول. سنتطرق في هذه المحاضرة إلى بعض العواطف والمفاهيم الإيجابية التي تخص الفرد.

1. السعادة:

إذا كان موضوع السعادة مركزيًا في الفكر الفلسفي منذ سقراط وأرسطو، فمن الصعب جدًا تعريف السعادة بموضوعية، لأن أسباب السعادة أو التعاسة متعددة وشخصية. السعادة وفقًا لأرسطو هي في أفعال تتفق مع العقل والفضيلة، على الرغم من أنه لا يمكن فصلها عن الجسم السليم أو المحيط الخارجي، بالنسبة "لإيمانويل كانت" من أجل تحقيق السعادة، يجب إشباع جميع رغباتنا، ويؤدي الافتقار إلى عدم الرضا وينتج عن هذا الشعور بالسعادة (Compte, 2012, p 49).

لا يحتاج الإنسان إلى الإشباع فحسب، لأنه لا يكفي بالعيش فقط، ولكنه لا يزال يريد أن يعيش حياة معقولة وسعيدة، لأن خاصية الرغبة هي أنه يتم استبدالها بأخرى، ويجب أن يتم إرضائها على الفور، كالذي يرغب في ملء "برميل بلا قاع"، يجيب "سقراط" على "قاليكوس" إذا كانت الرغبة هي جوهر الإنسان، فإن عدم الرضا هو جوهر الإنسان. بمجرد أن يرضي الإنسان، يبحث عن شيء آخر، وهذا السباق لا يقود إلى أي مكان ولا سيما السعادة، لأن النقص يظل كما هو فوق مجموع كل الإشباعات المتتالية (Citot, 2006, p 38).

- السعادة في تناول كل إنسان مهما كانت ثروته ومكانته الاجتماعية وقدراته الفكرية. الأفراد متساوون في السعادة، في حين أنهم ليسوا متساوين أمام اللذة أو المعاناة الجسدية، ولا في المكانة الاجتماعية، السعادة مستقلة عن اللذة والألم (الجسدي) أو الحب أو الإعجاب بالآخرين (Boiron, 2000, p 14).

تتمتع المشاعر الإيجابية بفوائد اجتماعية عديدة، الأشخاص الأكثر سعادة هم أكثر اجتماعية ويقدرهم الآخرون، ولديهم شبكة اجتماعية أكبر، في دراسة تبحث عن العلاقة بين سعادة والدعم الاجتماعي، قال 26٪ من الأشخاص الذين لديهم أقل من خمسة أصدقاء مقربين إنهم سعداء للغاية، بينما يزيد هذا الرقم إلى 40٪

للأشخاص الذين لديهم أكثر من خمسة أصدقاء، لذلك يمكننا أن نعتبر أن هناك ارتباطاً قوياً بين السعادة والعلاقات الإنسانية المرضية، فهذان الجانبان من الوجود يدعمان بعضهما البعض.

أما في عالم العمل، غالباً ما تكون المشاعر الإيجابية هي سبب النجاح المهني، على سبيل المثال في دراسة طويلة، قام الباحثون بقياس متوسط مستوى المشاعر الإيجابية لدى الطلاب خلال السنة الأخيرة من الكلية، ثم تابعوا هؤلاء الطلاب في وقت مبكر من العام التالي أثناء بحثهم عن عمل، خلصت إلى النتائج الآتية: كلما زادت المشاعر الإيجابية التي يمر بها الطلاب مثل الفرح أو الفخر أو الاهتمام، كلما حصلوا على مقابلات عمل أكثر؛ كانت هذه النتائج مستقلة عن شخصية المشاركين.

وأظهر باحثون من كلية الطب بجامعة هارفارد المرموقة مؤخراً أن السعادة تنتشر عبر الشبكات الاجتماعية مثل الفيروسات (Fowler et Christakis, 2008). في دراسة لفحص سعادة خمسة آلاف شخص على مدى عشرين عاماً، أظهر هؤلاء الباحثون أنه عندما يصبح الشخص أكثر سعادة، تنتشر هذه الزيادة في السعادة عبر شبكته الاجتماعية حتى ثلاث درجات من الانفصال، لذلك عندما يزداد مستوى سعادة الفرد بشكل كبير، فإن أصدقائه الذين يعيشون في دائرة نصف قطرها حوالي 2 كيلومتر لديهم فرصة بنسبة 25% في أن يصبحوا أكثر سعادة، ويمتلك أصدقاء الأصدقاء فرصة بنسبة 10% في أن يصبحوا أكثر سعادة، بينما يتمتع أصدقاء أصدقاء الأصدقاء بفرصة تبلغ 5.6%، وبالتالي يمكن أن تعتمد سعادتنا جزئياً على التقلبات العاطفية لأشخاص لا نعرفهم حتى، كما قال "بوريس فيان" (Boris Vian): "سعادة الجميع هي صنعة سعادة الفرد" (le bonheur de tous est fait du bonheur de chacun). ومن المثير للاهتمام، أنه لا يبدو أن العكس هو الصحيح بالنسبة للحزن: تميل المشاعر السلبية إلى الانتشار بسهولة أقل.

المشاعر الإيجابية تقوي جهاز المناعة لدينا؛ الناس السعداء هم أكثر صحة ويعيشون لفترة أطول! تقدم دراسة "الراهبة" الشهيرة التي أجراها (Danner, Snowdon et Friesen) (2001)، نتائج مفاجئة في هذا الصدد، حلل هؤلاء المؤلفون خطابات الغلاف التي أرسلتها مائة وثمانين (180) راهبة كاثوليكية إلى الرئيسة الأم عندما دخلوا الدير في ثلاثينيات القرن الماضي، وكُلف شخصان لا يعرفان فرضيات الدراسة بتصنيف هذه الرسائل، اعتماداً على نوع الكلمات العاطفية التي تحتوي عليها (إيجابية أو سلبية أو محايدة)، في حين كانت الظروف المعيشية لهاتين الأخوات متشابهة، كان متوسط العمر المتوقع للمجموعات المختلفة مختلفاً جداً: 20% من

– المحاضرة الثالثة: علم النفس الإيجابي: فن العيش مع الذات

الأخوات ذوات المشاعر الإيجابية المنخفضة في سن العشرين بلغن 95، مقابل 50٪ من الأخوات ذوات المشاعر الإيجابية العالية في نفس العمر.

أخيراً، هناك ثلاثة أسباب تجعل المال لا يشتري السعادة:

– التوقعات المتصاعدة: يعتقد الكثير من الناس أنهم سيكونون أكثر سعادة بمستوى معيشي أعلى، ولكن إذا فعلوا ذلك، فإنهم يعتادون عليها بسرعة ثم يأملون أن يكون المستوى الأعلى التالي هو الذي يمكن أن يرضيهم؛
– المقارنة بالآخرين: لا يقيم الكثير من الأفراد ثروتهم بناءً على ما يحتاجون إليه للعيش بشكل مريح، ولكن بمقارنة أنفسهم بمن لديهم أكثر منهم، وهكذا يمكن للأثرياء أن يشعروا بالفقر مقارنة بالأكثر ثراءً ويشعرون بأنهم غير سعداء؛

– المصادر الحقيقية للسعادة: عناصر أخرى غير الثروة تجعلك سعيداً: حياة عائلية مرضية، وجود الأصدقاء المقربين، وجود وقت للتفكير وتكريس نفسك لنشاط تحبه، ولذلك إذا استثمر الفرد معظم طاقته النفسية في الأغراض المادية، فإن حساسيته للجوانب الأخرى للوجود ستميل إلى التلاشي؛ فالصدقة والفن والأدب وجمال الطبيعة والسعي الفلسفي والروحي تحتل مكانة أقل في حياته.

2. التفاؤل والتشاؤم:

إن تبني منظور علم النفس الإيجابي لا يقتصر فقط على الجانب "الوردي" من الوجود. ونؤكد على "التكامل الضروري بين "التفاؤل والتشاؤم"، بالتأكيد يسمح التفاؤل بتفسير إيجابي للأحداث الحالية لإبراز الذات في المستقبل، ويرتبط بالرضا عن الوجود، ولكن من ناحية أخرى، فإن التشاؤم الدفاعي، الذي يتضمن توقع المشكلات المحتملة والاستعداد لها، خاصة لمنع ظهورها، غالباً ما يكون استراتيجية مفيدة للغاية، ومع ذلك يمكن أن يكون التشاؤم عامل ضعف لتقدير الذات إذا تم دمجها في النظام الفكري، في الأخير يمكن أن نقول إن فائدة التفاؤل واضحة، لكن للتشاؤم المعتدل فضائل كذلك.

لا يشير التفاؤل إلى التوقعات الذاتية فحسب، بل يشير أيضاً إلى السلوك، بالنسبة "للكارفر" و"شير" (Carver et Scheier) يساهم التفاؤل والتشاؤم في التنظيم الديناميكي للسلوك، يعتمد نموذجهم السلوكي والتحفيزي للتنظيم الذاتي (نموذج القيمة المتوقعة للتحفيز) (Expectancy-Value Model of Motivation) على مفهومين رئيسيين – السعي لتحقيق الهدف والثقة في تحقيق الهدف – وعملية: آلية التنظيم الذاتي لسلوك (le mécanisme d'autorégulation du comportement).

يتجه السلوك نحو السعي وراء الأهداف المرجوة وتجنب الأهداف غير المرغوب فيها، وتماشياً مع الظروف سيحاول الأفراد تعديل سلوكياتهم لتحقيق الأهداف التي حددها لأنفسهم، أو لتجنب تلك التي لا يريدونها، إن الأهمية التي يوليها الأفراد لأهداف معينة مقارنة بأهداف أخرى تكون حسب مستوى تحفيزهم أو التزامهم بالعمل. التأثير المباشر للتفاؤل والتشاؤم هو كيف يشعر الناس عندما يواجهون المشاكل. عند مواجهة الصعوبة، تتراوح عواطف الناس بين الحماس والشغف إلى الغضب والقلق والاكتئاب. التوازن بين المشاعر يتعلق باختلافات في التفاؤل. يتوقع المتفائلون نتائج جيدة، حتى عندما تكون الأمور صعبة. ينتج عن هذا مزيج إيجابي نسبياً من المشاعر. يتوقع المتشائمون نتائج سيئة. ينتج عن هذا المزيد من المشاعر السلبية - القلق، والغضب، والحزن، وحتى اليأس (Carver & Scheier، 1998؛ Scheier وكارفر، 1992).

في دراسة لـ (كارفر & جاينز، 1987)، على نساء حوامل حيث تم قياس التفاؤل والاكتئاب في الثلث الأخير من الحمل، وإعادة قياسهما مرة أخرى بعد ثلاثة أسابيع من الولادة، وكانت النتيجة أن التفاؤل مرتبط بانخفاض أعراض الاكتئاب في التقييم الأولي وأيضاً انخفاض الاكتئاب بعد الولادة. وهكذا يبدو أن التفاؤل يمنح مقاومة لأعراض اكتئاب ما بعد الولادة (Carver, 2010, p 881).

إن مستوى الثقة أو الشك الذي يشعر به الأفراد فيما يتعلق بفرص نجاحهم في تحقيق الهدف أو حتى فيما يتعلق بتجنب حالة غير مرغوب فيها يحدد مستوى مشاركتهم ومدى التزامهم بالعمل، كما يعتمد الجهد المبذول في تحقيق هدفاً ما على عتبة الثقة هذه الموجهة إلى حد ما نحو التفاؤل أكثر أو أقل.

يعتمد التنظيم الذاتي للسلوك على تقييم الفجوات الموجودة (الحقيقية أو المتصورة) بين الهدف الأولي (التوقعات) والوضع الحالي. هذا الأخير قد يفي أو لا يلي متطلبات تحقيق الهدف، وتماشياً مع الظروف إذا لاحظ الفرد وجود فجوة كبيرة بين المتوقع والواقع، فإن هذا يؤثر على دافعيته لمواصلة تحقيق هدفه، يأتي التعبير عن الفروق الفردية في التفاؤل والتشاؤم من تلقاء نفسه في عملية التقييم هذه وفي المثابرة أو الدافع للسعي نحو تحقيق هدف، وفقاً لـ "Carver and Scheier" (2001)، "المتفائلون هم أشخاص يتوقعون أن تكون لديهم تجارب إيجابية في المستقبل، أما المتشائمون هم أولئك الذين يتوقعون أن يمروا بتجارب سلبية". يُنظر إلى التفاؤل هنا على أنه متغير معرفي يتكون من ثقة عامة في الحصول على نتائج إيجابية، وهذه الثقة تستند إلى تقدير عقلائي لاحتمال نجاح الشخص والثقة في فعاليته الشخصية. هذا الميل إلى التفاؤل القائم على التوقعات العامة للشخص له عواقب على الطريقة التي ينظم بها أفعاله في مواجهة الصعوبات أو المواقف العصيبة. يمكن تعميم هذه التوقعات من خلال

مواقف متنوعة ومستقرة بمرور الوقت. في هذا السياق ، يُعرّف التفاؤل الميول بأنه الميل الثابت للمشاركين للاعتقاد بأن لديهم عمومًا تجارب إيجابية أكثر من التجارب السلبية خلال حياتهم (كارفر، وشير، 1982). المتفائل يعرف كيف يقف ويواجه المشاكل التي يواجهها ويبدل قصارى جهده ويثابر، بدلاً من تجاهل الصعوبات، سيقبل الواقع ويركز على حل المشكلات من أجل إيجاد الحلول هذه المشاكل، يكون له تأثير جسدي وعاطفي أقل من تأثير الفرد المتشائم، أما إذا كان التوقع أكثر سلبية، يتم تقليل الجهود أو توقف محاولات بذل المزيد من الجهود. "عند تقاطع هذا التقييم تظهر الفروق الفردية بشكل واضح في الأهمية (Martin-Krumm, 2012, p 107).

تلعب التأثيرات، أو الشعور بالإيجابية أو السلبية، أيضًا دورًا في عملية التقييم وفي استدامة العمل. الهدف الذي لا يمكن الوصول إليه، أو ليس بالسرعة الكافية، ينتج عنه تأثيرات سلبية والمبالغة في السعي لتحقيق الهدف.

ومع ذلك، بمرور الوقت، يمكن أن يؤدي عدم القدرة المتكرر على الوصول إلى الهدف إلى توليد حالات عاطفية سلبية، من الحالة المزاجية السيئة إلى التجارب الاكتئابية؛ من ناحية أخرى، سيظهر الرضا الشخصي، والشعور بالسعادة، وحتى الفرح في حالة النجاح، أما عندما تكون الأهداف هي الابتعاد عن موقف مقلق (هدف التجنب)، ستظهر التأثيرات السلبية مثل القلق، إذا لم تنجح محاولات تجنب حدوث المواقف الخطرة، وسوف ينتج عن التجنب الناجح الراحة أو الرضا، بالنسبة لبعض المؤلفين ، مثل سميث وبوب وروديوات وبولتون (1989) ، فإن التشاؤم ليس سوى جانب واحد من جوانب العصائية، وهي سمة تعكس عدم الاستقرار العاطفي والقلق المزاجي والتهيج والاكتئاب والعصبية وبشكل (بيليسولو ومونتيفور ، 2008)، أظهرت النتائج في هذه الدراسة، أن التشاؤم لا يمكن تمييزه عن سمة شخصية العصائية (Martin-Krumm, 2012, p 111).

عندما يواجه الفرد صعوبة في تحقيق هدف أو تجنب حدث ضار، فإن فحص فرص نجاحه يكون ضروريًا في بعض الأحيان ويتطلب وقف جهوده لضمان القيام بذلك.

الخبرة المكتسبة والذكريات الشخصية والموارد المعرفية والعاطفية والاجتماعية كلها مهمة في عملية التقييم وفي تكوين التوقعات الشخصية سواء كانت إيجابية أو سلبية.

3. التحفيز:

أن وراء معرفة الفطرة السليمة التي لدينا عن هذا المفهوم "التحفيز" تكمن عملية معقدة من عدة خطوات، بما في ذلك الإدراك والقرار والسلوك والتقييم، على الرغم من أن معظم النظريات التحفيزية محايدة نسبيًا فيما يتعلق بالتوجه الإيجابي / السلبي، إلا أن مجالات التحفيز بأكملها تندرج تمامًا في إطار علم النفس الإيجابي؛ هذا هو الحال بشكل خاص مع الاحتياجات النفسية: الحب، واحترام الذات، الاستقلالية، والعلاقات الاجتماعية، والوفاء، إلخ.

فيما يتعلق بالدوافع الأولية، فإن فئة الاحتياجات النفسية تتماشى تمامًا مع توصيات علم النفس الإيجابي، في الواقع وفقًا لبعض المؤلفين تستند الحاجة النفسية إلى الرضا بينما تستند الحاجة الفسيولوجية إلى النقص (Fenouillet, 2009b)، أحد المؤلفين الرئيسيين الذين طوروا هذا المفهوم هو "ماسلو" (1943) حيث يحدد أن "الرضا يصبح مفهومًا أكثر أهمية من مفهوم النقص في التفسير النظري للدوافع. يمكن تعريف الحافز أيضًا بأنه "قوة تدفع الفرد إلى إعطاء معنى لاحتياجات المرء ورغباته ودوافعه والذي يحدد السلوك الذي يهدف إلى تقليل حالة التوتر وبالتالي استعادة التوازن على المدى المتوسط والطويل، الأفراد ذوو تحفيز العالي لديهم ثلاث خصائص مشتركة هي كالآتي:

1. لديهم مشاريع، يتطورون، يتحسنون في مختلف مجالات الحياة (الشخصية، العاطفية، المهنية)؛

2. يحددون في بيئتهم ما يمكنهم أو لا يمكنهم تغييره ويسعون لرؤية الجانب المشرق من الأشياء؛

3. إنهم في مزاج جيد في الصباح يتطلعون إلى يوم عملهم (Halba, 2006, p 213).

في نظرية ماسلو، البشر أحرار ومسؤولون عن سلوكهم. يقرر الموضوع ماهية إمكاناته وكيف سيحققها. حتى لو قبل ماسلو (1970) المعلومات التي تم الحصول عليها من خلال الاختبارات الإسقاطية (TAT و Rorschach) والتي من المفترض أن تقيس الجوانب اللاواعية وغير العقلانية للشخصية، فإن نظريته تعطي صورة إنسان عقلائي قادر على تحقيق إمكاناته. مواضيع ماسلو بطبيعتها استباقية؛ يميلون إلى التصرف بدلاً من الرد على الأحداث. وبالتالي فإن تحقيق الذات هو مفهوم استباقي.

يركز نهج "ماسلو" في المقام الأول على دراسة الصحة النفسية، لهذا السبب يعتبر "ماسلو" رائدًا في علم النفس الإيجابي المعاصر وأب علم النفس الإنساني (Mehran, 2010, p42).

- المحاضرة الثالثة: علم النفس الإيجابي: فن العيش مع الذات

يتحرر الكائن الحي من الهيمنة النسبية إلى حد ما للحاجة الفسيولوجية، وهذا يسمح بظهور أهداف اجتماعية أخرى، وعلى هذا يمكن القول إن جميع النظريات التحفيزية التي تستخدم واحدًا أو أكثر من الاحتياجات النفسية في تصميماتها تساهم في تعزيز نظرة إيجابية للسلوك البشري.

4. معنى الحياة:

إن إعطاء معنى لحياة المرء يعني بالنسبة للكثيرين النجاح في إيجاد الحلول الوسط الصحيحة، وأفضل التوازنات والقدرة على العيش بسلام مع الذات، واستخدام موارد الفرد ومشاركتها وتحقيق أهداف تتجاوز الذات، لكل فرد أهدافه الخاصة: الحب، والإيمان، صلة الرحم، والالتزام بقضية، وإنشاء نشاط، وتطوير العلاقات مع الآخرين، وترك آثار للمستقبل، والسعي التميز في حياته المهنية، إلخ. يتم التعبير عن المعنى في الإنجازات العظيمة كما في الأعمال اليومية، ووفقًا لنا، فإن أربعة خصائص تسمح بتفسير مفهوم معنى الحياة هي كالآتي:

1. **قابلية التوسع:** يعتمد بناء المعنى على النضج التطوري والمواجهة مع الأحداث الحياتية لكل إنسان. وبالتالي يمكن أن يتطور المعنى الذي نعطيه للأشياء ببطء أو فجأة اعتمادًا على تفاعل التحولات أو الحوادث أو النجاحات، يمكن أن تؤدي فترة البطالة إلى النظر إلى النشاط المهني للفرد والعمل بشكل عام من زاوية جديدة.

2. **ذاتية المعنى:** لكل فرد لديه تجارب حياتية ووجهة نظر شخصية تسمح له بإسناد المعنى إلى الشيء الذي يقوم بتحليله، هذا لا يمنع من دراسة بعض المبادئ المشتركة بين جميع الأفراد، مثل التمييز بين النتائج والعمليات.

3. **تعقيد المعنى:** قلة من الناس يجيبون على هذا السؤال بكلمة واحدة، ولكن بكلمات أكثر وأقل تفصيلاً.

4. **العالمية:** هذا يعني أن هذا السؤال عن معنى الوجود قد عبر العصور والقارات، وهو في الأساس بُعد إنساني منذ البداية مهما كانت ثقافة الفرد، فإن هذه الشمولية لا تعني التوحيد: فمعنى الحياة، مثله مثل معنى العمل، يقود إلى اتخاذ ملامح فردية وفقًا للثقافات والظروف والأحداث (Lhotellier, et al, 2020, p 20).

يصف فرانكل (1969)، وهو طبيب نفسي في فيينا، ويبتكر نهجًا للعلاج النفسي يسمى "العلاج المنطقي"، إنه يصر على البحث عن المعنى الذي يجعل الإنسان يتساءل عن نفسه بمجرد قيامه بعمل ما.

وفقًا لفرانكل، فإن أحد الأسباب الرئيسية للعصاب هو فقدان المعنى. عندما تجد معنى في أحداث حياتك، تقل المعاناة. ويؤكد حقيقة أنه لا ينبغي لأحد أن يصف معنى للمريض؛ كما يعتبر أن التوجه نحو المعنى هو الدافع الأساسي للوجود البشري، ويمكن أن يكون هذا التوجه بمثابة وسيلة علاجية (Mehran, 2010, p19).

لقد كان مفهوم "معنى الحياة" موضوعًا للعديد من التأملات الفلسفية المستتيرة اليوم من خلال البحث النفسي، والذي يوضح لنا بشكل خاص أننا نعطي معنى لوجودنا، بشكل أساسي من خلال ثلاث طرق:

– البعد العاطفي والعلائقي: الحب والصدقة والأبوة؛

– البعد المعرفي (بالمعنى الواسع للمصطلح، أي أفكارنا ومعتقداتنا وقيمنا: أسئلة عن الذات وعن الآخرين، والخيارات الفلسفية، والقيم والروحانية، وتقدير الفن)؛

– البعد السلوكي: الانخراط في نشاط فني أو إنساني أو اجتماعي، أو نشاط مهني.

يمكن إرجاع أشكال مختلفة من العلاج النفسي إلى التيار الرئيسي لعلم النفس الإيجابي، يعتبرون أنه من الضروري عدم التركيز فقط على حل الأعراض والأنماط السلبية، ولكن أيضًا للعمل على قيم ومعنى الحياة لدى المرضى، والسعي لتحديث قدرة الأخير على السيطرة على وجودهم.

في الختام، أود أن أؤكد على صفة أخيرة للحس الذي يتحد مع الحكمة الشائعة، وهي حقيقة أن المال لا تشتري السعادة. من المؤكد أن الفقر المدقع غالبًا ما يؤدي إلى الاكتئاب، ومع ذلك القليل يكفي وهناك مقولة مشهورة (أقل من هذا يعيش) (النص بالعامية)، فإن تراكم السلع المادية ليس سوى خدعة وهمية، وغالبًا ما تعمل على تعويض نقص المعنى في الحياة والحكمة من الوجود. وفقًا لـ (Mihaly Csikszentmihalyi, 1999).

5. الشيخوخة الناجحة:

لطالما ركز علماء النفس وعلماء الاجتماع على جانب "التدهور" لدى كبار السن، لكن الباحثين بدؤوا يدركون أهمية الشيخوخة الناجحة، فالانفتاح على الآخرين، والمنفعة الاجتماعية، والفكاهة، والصدقة، والسعي وراء الأهداف الشخصية كلها عناصر تسهل الشيخوخة وتجعلها مرحلة ناجحة، ويمكن القول أن "الشيخوخة الجيدة لا تكمن في جيناتنا أو في مكان آخر، بل في أنفسنا"، فالأفراد في مرحلة الشيخوخة يتمنون تحسين الظروف الخارجية أي (المجتمع) الذين هم فيه، وسيشعر الشخص المسن بأنه مقبول ومفيد.

يجب ألا تركز الأبحاث والأفكار والممارسات على عوامل التبعية والمرض فقط أو على مجالات الهشاشة والإقصاء (التي يعمل عليها علماء النفس والأطباء والمحافظون لفترة طويلة)، ولكن البحث عن مجالات الاختصاص والتقدم،

- المحاضرة الثالثة: علم النفس الإيجابي: فن العيش مع الذات

واستكشاف السبل للتدخلات المبكرة تجاه كبار السن، ودعم سعيهم للاعتراف الاجتماعي، وتقوية إمكاناتهم، ودعم "نقاط القوة" لديهم، ومساعدتهم على تنفيذ مشاريع ذات مغزى، وباختصار تعزيز الشيخوخة الجيدة أو الناجحة (كما يدعوها رواد علم النفس الإيجابي)، بالطبع النجاح الأول للشيخوخة هو أن يعيش طويلاً، ومع ذلك فإن الرفاه النفسي والسعادة يعززان طول العمر، كما أظهر الباحثون الأمريكيون المرتبطون بدراسة "الراهبات" في مجموعة من الراهبات الكاثوليكيات، أولئك الذين يظهرون أقصى درجات السعادة في سن العشرين يعيشون أطول من زملائهم، رغم أنهم يقضون معظم فترة وجودهم في نفس الظروف المعيشية. تنطلق الحركة الجديدة في علم النفس الإيجابي للتركيز على "نقاط القوة" وعلى ما هو ممكن لاستعادة نهج أكثر توازناً لفهم الإنسان والشيخوخة، على مدار العشرين عاماً الماضية.

- بعض نظريات التي تناولت مفهوم الشيخوخة الناجحة:

حتى لو ظهر مفهوم الشيخوخة الناجحة في الخلفية في عدد كبير من النظريات، سنختار الأحداث فقط، تلك التي يتم الاستشهاد بها غالباً والتي تعمل كأساس للبحث التجريبي.

أ. نظرية ريف للرفاه النفسي (Ryff):

قام Ryff (Ryff et Singer, 2008) بعمل كبير، حيث حدد هذا الباحث ستة معايير تضمن الرفاهية النفسية والشيخوخة الناجحة: قبول الذات، والنمو الشخصي، والاستقلالية، والعلاقات إيجابية مع الآخرين، التمكن من بيئتهم ومعنى الحياة (Lecomte, 2014, p 81).

ب. السيناريوهات الثلاثة للشيخوخة حسب رو وكاهن (Rowe et Kahn):

يميز هذان المؤلفان ثلاثة سيناريوهات للشيخوخة (1998). الشيخوخة المعتادة دون مصيبة كبيرة أو سعادة شديدة، شيخوخة مرضية تتميز بمزيج من الفجاعة والمشاكل الصحية الجسدية و / أو العقلية الكبرى والشيخوخة المثلى أو الناجحة مما يعني انخفاض احتمال الإصابة بالأمراض والإعاقات، والحفاظ على مستوى عالٍ من الأداء الإدراكي والفسولوجي بالإضافة إلى الرغبة في الانخراط في الأنشطة الاجتماعية والبناءة. بعض متطلبات الشيخوخة خارجة عن سيطرة الأفراد، لكن البعض الآخر يعتمد على مسؤوليتهم، هذا هو الحال بشكل خاص مع الانخراط في الأنشطة واعتماد السلوكيات الصحية، يسلط هؤلاء المؤلفون الضوء على الجهود وأحياناً النجاحات التي يمكن أن يقوم بها كبار السن (Lecomte, 2014, p 82).

ج. إستراتيجية الاختيار - التحسين - التعويض وفقاً لـ (Balts and Baltes):

يجادل (Baltes and Baltes ، 1990) ، وهما من الشخصيات البارزة في مجال الشيخوخة الناجحة ، بأن كبار السن يمكنهم بنجاح استخدام استراتيجيات للتعامل مع التغيير والتكيف مع الخسائر التي تحدث في الشيخوخة. يقدمون ثلاث استراتيجيات، يتكون الاختيار من تقليل الأنشطة مع الحفاظ على تلك التي تعتبر مهمة وكبيرة وأقل تطلباً ، وبالتالي أسهل في النجاح. يشير التحسين إلى استراتيجيات تهدف إلى تعظيم القدرات المتبقية ؛ على سبيل المثال ، سيقبل عازف البيانو من ذخيرته الموسيقية (الاختيار) وسيتدرب أكثر عدد محدود من القطع. أخيراً ، يشمل التعويض استراتيجيات استبدال ملموسة ودعامات خارجية (مثل ارتداء النظارات). يعتبر "بالتس وبالتس" أنه من الممكن منع التدهور السريع لبعض الوظائف الجسدية واستعادة بعض الخسائر المعرفية (في الذاكرة ، على سبيل المثال) من خلال التدريب المناسب (Lecomte, 2014, p 82).

د. نظرية "ديسي ورايان" (l'autodétermination):

يلقي هذا الرأي (LaGuardia and Ryan ، 2000) ضوءاً مثيراً للاهتمام على الشيخوخة الناجحة؛ تفترض هذا المقاربة أن الرفاهية والتنمية الشخصية والشيخوخة الجيدة ستحدث إذا تم تلبية الاحتياجات النفسية الأساسية (الاستقلالية والكفاءة والعلاقة مع الآخرين)، تفترض النظرية أيضاً وجود دافع جوهري لتلبية هذه الاحتياجات والنمو الشخصي طوال الحياة، ولكنها تدرك أن هذا الاتجاه هش، ويتأثر بسهولة بالبيئة الاجتماعية والسياسي الشخصي (Lecomte, 2014, p 83).

- المحاضرة الرابعة: مستويات التحليل في علم النفس الإيجابي (2)

علم النفس الإيجابي: فن العيش مع الآخرين

- تمهيد:

1. المهارات النفسية والاجتماعية (مهارات الحياة):.....38
2. الدعم الاجتماعي:39
3. التعاطف:.....41
4. الإمتنان:43
5. التسامح (الغفران):.....46

علم النفس الإيجابي: فن العيش مع الآخرين:

- تمهيد:

تسمح لنا العناصر المتنوعة في هذه المحاضرة بإدراك الإنسان من جوانب عديدة، بالطبع لم ولن نستطيع حصرها ولكن نحاول تقديم أهمها (في نظرنا)، نقدم تعريفا شاملا لهذه العناصر المرتبطة بـ "فن العيش" مع الآخرين، ونوضح إلى أي مدى يمكن أن يؤدي عمل بسيط مثل: الامتنان وشكر الآخرين على الخدمة المقدمة أو الهدية المقدمة إلى تفتيح الحياة.

1. المهارات النفسية والاجتماعية (مهارات الحياة):

تتعلق المهارات الحياتية بـ "معرفة كيف" بدلاً من "معرفة ماذا"، وهي تشمل القدرة على جعل الذات مفهومة والقدرة على التواصل مع الآخرين، ومعرفة كيفية إدارة عواطف المرء، والتفكير النقدي والإبداعي، ومعرفة كيفية اتخاذ القرارات وما إلى ذلك.

في البلدان الأنجلو ساكسونية، يعتبر مفهوم المهارات الحياتية والاستعدادات للحياة قديماً وموضوعاً للتدريس منذ الطفولة المبكرة: إنها مسألة تطوير المهارات التي تسمح للطفل والمراهق ثم البالغ بمواجهة المواقف المختلفة. من وجوده.

حددت منظمة الصحة العالمية (1993) المهارات الحياتية بأنها "قدرة الشخص على الاستجابة بفعالية لمتطلبات وتجارب الحياة اليومية، هي قدرة الشخص على الحفاظ على حالته العقلية، من خلال تبني سلوك مناسب وإيجابي بمناسبة العلاقات التي تحافظ عليها مع الآخرين، وثقافته وبيئته"، واقترح عشر مهارات يمكن يتم تقديمها:

– اعرف نفسك، اشعر بالتعاطف؛

– تعرف كيف تجعل نفسك مفهومة، وتكون قادرة على التواصل مع الآخرين؛

– معرفة كيفية إدارة العواطف، ومعرفة كيفية إدارة التوتر؛

– لديك تفكير نقدي وإبداعي؛

– يعرف كيف يحل المشاكل، يعرف كيف يتخذ القرارات (Fortin, 2014, p 112).

يتمتع الأطفال الذين يتعلمون التعرف على مهاراتهم ومهارات أقرانهم بعلاقات أكثر توازناً وتعاطفاً، وهي ضرورية لإدارة النزاعات غير العنيفة، يجب أن يكون رفع وعي الوالدين وتدريب المتخصصين في رعاية الأطفال على تعلم المهارات النفسية والاجتماعية مصحوباً بالتفكير الأخلاقي.

يبدو من الضروري لنا الإصرار على الحاجة إلى تطوير مهارات التعامل مع الآخرين التي تعزز الاحترام والتضامن وليس النجاح الفردي فقط، وبالمثل يبدو أن فرط التحفيز المبكر للأطفال، كما اقترحت بعض البرامج التعليمية، لا يتوافق مع أهداف تعزيز الصحة العقلية التي حددتها منظمة الصحة العالمية؛ يهدف تطوير المهارات النفسية الاجتماعية إلى جعل الأفراد أكثر استقلالية وقدرة بشكل أفضل على بناء عالم أكثر استيعاباً للجميع.

2. الدعم الاجتماعي:

يوضح الكثير من الأبحاث تأثير الدعم الاجتماعي على الصحة النفسية، الأشخاص الذين يستفيدون من العلاقات الاجتماعية الإيجابية (الحب، الصداقة، العلاقات الأسرية أو الاجتماعية) لديهم معدلات وفيات وأمراض أقل بالإضافة إلى رفاة أكبر. يخبرنا "لوبومير لامي" (Lubomir Lamy)، "إن فكرة استقلال الجسد والعقل قد أفسحت المجال لتشمل النظريات، وعلوم الأعصاب الاجتماعية - العاطفية أو الاجتماعية - المعرفية التي تدرك التأثير الفكر والعواطف على جسد، ويختتم بهذا التأمل: "أسوأ ما يمكن أن ينتظرنا هو ألا نعرف كيف نحب" حتى المواقف الصعبة في الحياة يمكن أن تكون مصدرًا للنمو الشخصي، وبالتالي من الممكن دائمًا الاستفادة من مشاكل علاقتك.

تقول لنا "رافائيل ميليكوفيتش" (Raphaëlle Miljkovitch): "عندما تتراكم الإخفاقات العاطفية" بدلاً من التذرع بالخط السيئ أو خيبة الأمل من المحيطين، يمكن القول إن التشكيك في دورك أو التحمل المسؤولية فيما يحدث هو الأكثر فائدة، لذلك يمكن أن تكون هذه التجربة، التي تم اختبارها في البداية على أنها سلبية، ستكون مصدرًا للتعليم والتقدم الشخصي، لأن "أنت دائمًا مسؤول على العلاقات في حياتك، حتى ولو تعرضنا لتأثيرات الماضي دون أن ندرك لذلك، فإن كل فرد لديه القدرة على التطور".

يذكر "أوشينو" (Uchino) (2004) بعدين للدعم الاجتماعي هما:

أولاً/ البعد هيكلي: ويشمل مؤشرات موضوعية للتكامل الاجتماعي مثل حجم الشبكة العلائقية، وتكرار الاتصالات، ونوع الارتباط (الزوج، والأسرة، والأصدقاء، والمعارف)، والكثافة (درجة الترابط بين أعضاء الشبكة)، أو مركزية ارتباط معين، أو تعددية (علاقات متعددة الأدوار)، أو المعاملة بالمثل، أو حتى الطابع المختار أو الثابت للعلاقة؛

ثانياً/ البعد الوظيفي: يشير إلى فوائد العلاقة، يمكن أن يكون دعمًا عاطفيًا، على سبيل المثال الشعور بتحسين لأن شخصًا ما كان على استعداد للاستماع والتعاطف مع قصة محتنا؛ دعمًا معلوماتيًا، عندما نستفيد من النصائح السليمة؛ دعمًا ملموساً في حالة المساعدة المادية (صديق يساعدنا في حمل خزانة ملابس، عضو في الأسرة الذي يقدم لنا المال...)؛ يمكن للشبكة الاجتماعية أيضًا أن توفر إحساسًا بالانتماء الاجتماعي (اتباع دين، أعضاء نادي المعجبين، إلخ) (Lamy, 2014, p 128).

أما (Fischer, et al, 2020) فيرون أن الدعم الاجتماعي يشمل ما لا يقل عن ثلاثة مفاهيم مختلفة، والتي تنقسم بدورها إلى جوانب أكثر تحديدًا: الشبكة الاجتماعية، والتي تسمى أيضًا التكامل الاجتماعي، والدعم الاجتماعي الوظيفي، والدعم الاجتماعي المتصور.

الشبكة الاجتماعية:

منذ العمل الأول لدوركهيم (1893) حيث لوحظ أن حالات الانتحار كانت أكثر تواترًا عندما يكون الأفراد معزولين، وضع علماء الاجتماع وعلماء الأوبئة تصورًا وقياسًا للشبكة الاجتماعية، أي عدد العلاقات الاجتماعية التي أقامها الفرد مع الآخرين، بشكل عام الشعور بالوحدة هو عامل خطر للإصابة بالأمراض والوفيات، في حين أن التكامل الاجتماعي هو عامل دعم.

تلقي الدعم الاجتماعي:

هي المساعدة الفعالة التي يتلقاها الفرد من الآخرين (Winnubst et al. 1988). ويميز "House" (1981) أربع وظائف للدعم:

- يتكون الدعم العاطفي من تلقي الآخرين عرضًا للتأثيرات الإيجابية (الثقة والصداقة والحب وما إلى ذلك) بالإضافة إلى بعض سلوكيات الطمأنينة أو الحماية أو الراحة؛
- يتمثل دعم التقدير في طمأننة الشخص فيما يتعلق بمهاراته وقيمه، مما سيعزز ثقته بنفسه حتى في لحظات الشك؛
- يشمل الدعم المعلوماتي يتمثل في المشورة والاقتراحات والنصح وتوفير المعرفة حول مشكلة ما؛
- يتضمن الدعم المادي مساعدة فعالة مثل القرض أو التبرع بالمال أو السلع والخدمات المادية المقدمة في الأوقات الصعبة.

الدعم الاجتماعي المتصور:

يمكن تعريف الدعم الاجتماعي المتصور على أنه التأثير الذاتي للمساعدة المقدمة من قبل أولئك المحيطين بالفرد وحقيقة أن الأخير يدرك أن احتياجاته وتوقعاته قد تم الوفاء بها (Procidiano and Heller, 1983). يشير هذا المفهوم أيضًا إلى معاملة بين الفرد والبيئة كما يراها الشخص المعني، يمكن تقسيمها إلى مكونات مثل التوافر والرضا:

- التوفر هو حقيقة إدراك أشخاص معينين في البيئة على الأرجح لتقديم المساعدة في حالة الحاجة، فإن حقيقة الاقتناع بأن بعض الأشخاص يمكنهم مساعدتنا هي بالضبط ما يخفف من تأثير حدث مرهق؛
- غالبًا ما يُنظر إلى الرضا على أنه الجانب النوعي للدعم الاجتماعيين لا يرتبط الرضا بعدد العلاقات الاجتماعية ولكن بقوة بعض من بين هذه العلاقات بدرجة كافية للسماح بالتفاهم والتعاطف والثقة في الأوقات الصعبة (Fischer, et al, 2020, p 458-461).

3. التعاطف:

تأتي كلمة التعاطف من الكلمة اليونانية *empathia* التي تعني "يعاني مع"، والتي تُعزى الآن عمومًا إلى التعاطف، والذي غالبًا ما يتم الخلط بين التعاطف (*empathie*) و (*la sympathie*) ظهر مصطلح التعاطف مرة أخرى في القرن التاسع عشر، تحت اسم (*Einfühlung*) الذي استخدمه الفيلسوف الألماني "تيودور ليبس" (Theodor Lipps) في عام 1903 (الكلمة غير مترجمة من الألمانية)، يتعلق الأمر بشرح كيف يمكنك أن تضع نفسك مكان الآخر دون أن تتوحد مع الآخر؛ كان البريطاني "تيتشنر" (Titchener) هو الذي أدخل المصطلح رسميًا إلى علم النفس الإنجليزي في عام 1910 من خلال ترجمة (*einfühlung*) على أنه تعاطف. بعد عقود عرّف (Allport and Vernon) (1937) التعاطف باعتباره تحويلًا وهميًا للذات في أفكار وتأثيرات وأفعال الآخر، باستخدام تقليد المواقف وتعبيرات الوجه الآخرين.

الفرق بين *empathie* و *sympathie* أن *empathie* هو القدرة على فهم مشاعر الآخرين بدقة مع الحفاظ على مسافة عاطفية من الآخرين، بينما يتضمن *sympathie* (التقمص العاطفي) مشاركة المشاعر وتكوين روابط عاطفية (Lise Brune, 2014, p 165).

اليوم، غالبًا ما تكون التعاطف هو القدرة البديهية المتمثلة في وضع الذات في مكان الآخرين، وإدراك ما يشعرون به، مشوبة بلغة الحياة اليومية بفضيلة أخلاقية يجدها المرء في الآخرين وتظهر في كلامنا: "ضع نفسك في مكاني! يستخدمه الجميع بحثًا عن التعاطف! (Vandenbussche-Masclat, 2019, p 26).

عندما يسمع مولود جديد بكاء طفل آخر، فإنه يميل إلى البكاء أيضًا، هذه الملاحظة المعروفة لجميع العاملين في رعاية الأطفال تشهد على وجود غريزة فطرية هي مصدر العدوى العاطفية، وستكون إحدى بوادر التعاطف لدى البشر، وأكد "Simmer" أنه عندما يتعرض الأطفال حديثو الولادة البالغون من العمر 5 أيام لصرخات حزينة

- المحاضرة الرابعة: علم النفس الإيجابي: فن العيش مع الآخرين

من حديثي الولادة الآخرين، فإنهم يبدأون في البكاء أكثر بكثير مما يحدث عند تعرضهم للضوضاء، أو البكاء الناتج عن جهاز كمبيوتر أو طفل عمره 5 أشهر (Berthoz, 2004, p 65). هذه النتائج رائعة لأنها تثبت أن المولود البشري يمتلك بؤادر التعاطف لدى البشر.

يحتوي التعاطف مع الآخرين على ثلاثة مكونات: التعاطف العاطفي، والتعاطف المعرفي، والتعاطف الناضج.

➤ **التعاطف العاطفي:** يسمح العاطفي للإنسان بتحديد مشاعر الآخر دون مشاركتها بالضرورة: "أرى أنك سعيد، دون أن أكون كذلك"، في الواقع بعد عام واحد يكون الطفل قادر على التمييز بين مشاعره ومشاعر الآخر.

➤ **التعاطف المعرفي:** هو القدرة على فهم أن الآخر لديه حياة عقلية مختلفة عن حياته "أرى أنك سعيد، وأفهم الأسباب، لكنني لن أكون سعيدًا معهم"، تظهر الدراسات الحديثة أنه يمكن أن يظهر في وقت مبكر يصل إلى 3 سنوات. في عمر 5 سنوات.

➤ **التعاطف الناضج:** الذي يجمع بين الأمرين الأولين، هو القدرة على وضع نفسه عاطفيًا في مكان شخص آخر: "أرى أنك سعيد، وأنا أفهم لماذا، وأنا في مكانك" (Lanchon, 2017, p 8).

وقد أعطى "روجرز" التعاطف مكانًا يصعب فيه الآن استخدام المصطلح دون الإشارة إليه، يتمحور تعريفه في عام (1959) بشكل أساسي على بعدين، معرفي وعاطفي:

التعاطف يتعلق بإدراك الإطار المرجعي الداخلي للشخص بدقة وبمكوناته ومعانيه العاطفية بحيث تشعر بها كما لو كنت ذلك الشخص، ولكن لا تنسى أبدًا "كما لو"، يبدو أن المصطلح يشير إلى ثلاث صفات مختلفة هي:

- معرفة ما يشعر به الشخص (الجانب المعرفي للتعاطف)؛

- الشعور بما يشعر به الآخر (الجانب العاطفي)؛

- الاستجابة بلطف لضيق الآخرين (الجانب السلوكي) (Lhotellier, et al, 2020, p 15).

على الرغم من أن مصطلح التعاطف لم يكن أبدًا جزءًا من مفردات التحليل النفسي، إلا أنه لم يكن غائبًا عن ممارسته، لوصف التعاطف يستخدم فرويد استعارة "المرأة" التي تعكس صورة المريض، بالنسبة "لفرويد" يساعد التعاطف على سماع ما لا يسمعه الآخرون عن أنفسهم، صرح المحلل النفسي الأمريكي "جرينسون" (1960): "أنه من أجل فهم المريض تمامًا، يجب أن يكون المرء قادرًا على وضع نفسه في مكانه". بالنسبة لهذا المعالج، فإن

آلية التعاطف هي عكس آلية التحويل المضاد (التي كان المحللون النفسيون يخافون منها في ذلك الوقت)، يستحضر المحلل النفسي "فروم-ريتشممان" عام (1950)، نشاط "التزامن التفاعلي"، وينصح محلليه في التدريب على تقليد التجارب الجسدية لمرضاهم طوعية (من خلال التنفس بنفس معدلهم، من خلال تبني نفس الإيماءات) من أجل إثارة الأفكار حول المادة اللاواعية القادمة من المرضى (Lhotellier, et al, 2020, p 15).

4. الامتنان:

للامتنان شكلاً من أشكال الرفاهية الاجتماعية وله أيضاً تأثير إيجابي على صحة الفرد النفسية والجسدية، تزداد مشاعرنا الإيجابية عندما ننظر إلى مصدرها كان بقصد فعل الخير لنا فقط" (Emmons, 2008). تُعرّف القواميس الامتنان على أنه حالة شعورية أو شعور بالامتنان تجاه شخص تلقينا منه منفعة أو خدمة، مما يدفع إلى إعطاء شيء في المقابل، في الأدبيات العلمية يوصف الامتنان بأنه رد فعل عاطفي على الهدية (منفعة أو خدمة)، وإنه شعور محسوس تجاه الأشخاص أو الكائنات الأخرى؛ يُشتق هذا المصطلح من المصطلح اللاتيني (gratia) ويعني «الإحسان»، و (gratus) يعني "اللطيف"، وبالتالي التأكيد على كل من الهدية والفكرة بأنها تولد مشاعر إيجابية (Shankland, 2014, p 169).

هناك مرحلتان في ظاهرة الامتنان: أولاً وقبل كل شيء الاعتراف بالحدث الإيجابي في حياتنا، ثم الاعتراف بأن مصدر الحدث لسنا نحن جزئياً على الأقل، وبالتالي فإن الامتنان هو أكثر من مجرد عاطفة، فهو ينطوي على الرغبة في الاعتراف بأن الفرد قد قدم عن قصد أحسنا لنا؛ في بعض الحالات، يتم توجيه الامتنان إلى وكيل غير ملموس، على سبيل المثال الإله؛ لذلك فإن الشعور بالامتنان يتطلب الاعتراف (البعد الفكري) والتقدير (البعد العاطفي)، ويتعلق الأمر بقبول الترابط بين البشر.

تُظهر عبارات الامتنان اختلافات كبيرة بين الثقافات: فالألمان واليابانيون على سبيل المثال، يقدرون موقف الامتنان أكثر بكثير من الأمريكيين، الذين من المرجح أن يروا أنه علامة على الخضوع، تجربة سلبية، مثل "أرسطو" أحد الفلاسفة القلائل الذين اعتبروا الامتنان شكلاً من أشكال العبودية.

ثلاثة أنواع من التصورات تزيد من الامتنان (Bartlett & DeSteno, 2006)، أولاً/ يجب على الفرد أن يدرك فائدة الهدية، فكلما زاد تقديره لها، زاد احتمال شعوره بالامتنان؛ ثانياً/ إذا أدرك المتلقي أن الفاعل يتصرف بنية فعل الخير، فمن المرجح أن يختبر هذا الشعور؛ ثالثاً/ يميل المتلقي أكثر إلى أن يكون ممتناً عندما يعتبر أن الهدية تُعرض دون توقع مقابل.

- المحاضرة الرابعة: علم النفس الإيجابي: فن العيش مع الآخرين

الامتنان هو عاطفة معقدة، على عكس المشاعر الأساسية مثل الفرح أو الخوف أو الغضب، لا يتم التعبير عن الامتنان من خلال تعابير الوجه المرئية، بل من خلال السلوكيات:

الامتنان ليس مجرد عاطفة، إنه مزاج أيضاً، الحالة المزاجية هي حالة تتقلب ولكنها تدوم أكثر من المشاعر، لهذا السبب سيكون تأثيره على العمليات المعرفية والسلوكيات وردود الفعل الفسيولوجية أكثر أهمية من المشاعر، وبالتالي يعتبر الباحثون أن "حالة" الامتنان تولد سلوكاً اجتماعياً أكثر من "عاطفة" الامتنان، وهذا الأخير يشكل رد فعل عاطفي بسيطاً وليس حالة عاطفية (Shankland, 2014, p 170).

يُنظر إلى الامتنان في الغالب على أنه سمة إيجابية، من بين أكثر من ثمانمائة سمة شخصية تم تقييمها، كان الامتنان من بين أعلى 4٪ تم تقييمها (Dumas, Johnson & Lynch, 2002)، ينظر إلى الامتنان باعتباره سمة شخصية تسمى (التوجيه بالامتنان) تشتمل على ميل عام للتعرف على المشاعر الإيجابية والاستجابة لها (التقدير والاعتراف). من شأن "سمة الشخصية" للامتنان أن تزيد من القدرة على تجربة مشاعر الامتنان، وفي نفس الوقت تقلل من الميل إلى الشعور بالعواطف السلبية مثل الاكتئاب والاستياء والحسد (Tsang & McCullough, 2004, Emmons)، هناك عدة جوانب تحدد الامتنان كسمة شخصية:

- شدة تجربة الاعتراف؛

- **تواتر حدوثه:** حيث يمكن إثارة الامتنان من خلال أعمال بسيطة جداً قد تبدو تافهة للآخرين؛

- **النطاق:** أي عدد أحداث الحياة التي يشعر بها الشخص بالامتنان؛ الأشخاص الممتنون ممتنون لمجموعة أكبر من الأفعال؛

- **الكثافة:** أي عدد الأشخاص الذين يشعر الفرد بالامتنان تجاههم، إذا أخذنا مثال الحصول على وظيفة، فإن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من التوجيه بالامتنان سوف يستشهدون بالمزيد من الأشخاص الذين ساهموا في هذا الحدث (الآباء، الأصدقاء، المعلمون...) (Shankland, 2014, p 170).

أظهر البحث عن الامتنان آثاراً مفيدة على الصحة والرفاهية (Jans-Beken et al., 2019)، كما يرتبط الامتنان بشكل كبير بانخفاض مستوى أعراض الاكتئاب والقلق، بالإضافة إلى تطوير والحفاظ على العلاقات البناءة، في دراسة تأثير تنمية الامتنان لدى الصغار، لوحظ أن وجود الامتنان في المدرسة مفيد بشكل خاص كوسيلة لخلق والحفاظ على روابط الثقة الاجتماعية، والتي تعتبر ضرورية لرضا المدرسي ويمكن أن تعزز الإنخراط والنجاح الأكاديمي.

كما تظهر الدراسات التي أجريت مع المراهقين أن الامتنان يرتبط بالرفاهية والتفاؤل واحترام الذات والرضا عن الحياة في مجالات مختلفة مثل المدرسة أو العائلة أو الأصدقاء (Martin-Krumm et Tarquinio, 2012, p 418).

هل يمكن تطوير خاصية الامتنان لدى الفرد؟

تظهر الأبحاث في علم النفس الاجتماعي أنه على عكس ما قد يعتقد المرء، غالبًا ما يكون تغيير السلوك هو سبب تغيير الموقف، وليس العكس، لذلك من المهم أن تبدأ بالممارسة بدلاً من محاولة الشعور بمزيد من الامتنان؛ حتى لو كان الامتنان تصرفًا ثابتًا للشخصية، فيمكن أيضًا تطويره من خلال التعليم أثناء الطفولة أو من خلال تقنيات محددة، نوضح بعضها:

من بين الممارسات التي تم اختبارها أثناء البحث، يبدو أن "مذكرات الامتنان"، التي اقترحها "ليوبوميرسكي" (2008)، هي كما يلي: "هناك أشياء كثيرة في حياتنا، كبيرة كانت أم صغيرة تستحق تقديرنا. فكر مرة أخرى في أحداث الأسبوع واكتب في الأسطر أدناه ما يصل إلى خمسة أشياء حدثت وأنت ممتن لها. يتم تقديم خمسة سطور يبدأ كل منها بـ: "هذا الأسبوع، أشعر بالامتنان ل...". تم إثبات فعالية هذه الممارسة فيما يتعلق بتنمية الرفاهية الجسدية والنفسية، خاصة عندما يتم ممارسة هذا التمرين في المساء (Seligman et al., 2005).

يمكن التعبير عن الامتنان باستخدام تقنية ثانية: "خطاب الامتنان". طُلب من الناس الكتابة رسالة تعبر عن امتنانهم وتسليمها باليد إلى شخص كان ممتنًا له بشكل خاص ولم تتح له الفرصة لشكره حقًا. بعد أسبوع واحد شعر هؤلاء المشاركون بسعادة أكبر من المجموعة الضابطة التي أدت مهام أخرى غير الشكر، تستمر التأثيرات الإيجابية لمدة تصل إلى شهر بعد التدخل، ثم تقل تدريجيًا إذا لم يتكرر التمرين.

إن مجرد كتابة خطاب الاعتراف دون إرساله، يكفي لإنتاج فرد أفضل، طُلب من الأفراد تخصيص 15 دقيقة في الأسبوع لمدة ثمانية أسابيع لكتابة رسالة شكر، تشير النتائج إلى أن هؤلاء المشاركين شعروا بسعادة أكبر من أولئك في المجموعة الضابطة، أثناء التجربة وبعدها.

مهارة أخرى لتطويرها هي مدى الانتباه، يعد الانتباه إلى اللحظة الحالية شرطًا أساسيًا للشعور بالامتنان فمن المستحيل أن تكون ممتنًا لشيء لم يتم ملاحظته (Shankland, 2014, p 177).

5. التسامح (الغفران):

التسامح هو في الأساس إعطاء شيء ما لشخص ما. وبالتالي فإن أصل مصطلح (Pardoner) باللاتينية (perdonare)، يعني إعطاء حق الفرد في الاستياء بعد أن يكون ضحية خطأ أو جريمة، الغفران أو التسامح هو التغلب على الاستياء اتجاه الجاني، ليس من خلال إنكار حق الفرد في الاستياء، ولكن بالسعي للنظر إلى الجاني بلطف ورأفة وحتى حب (Enright & Fitzgibbons, 2000). النقاط المهمة في هذا التعريف هو أن:

- من يغفر قد عانى من حيث الاستياء؛

- للمعتدى عليه حق معنوي في هذا الاستياء ولكنه يتجاوزه؛

- تحدث استجاب جديدة من المعتدى عليه نحو المذنب، استجابة شفقة ومحبة؛

- تحدث هذه الاستجابة الإيجابية والمحبة على الرغم من حقيقة أن المعتدى عليه ليس عليه أي التزام بحب الجاني.

الغفران هو نقيض النسيان، لأنه إذا نسينا الشر الذي وقع فليس هناك ما يغفر، لا ينبغي أن ينسى مرتكب الخطأ ولا ضحيته ما حدث، وإلا فلن يغفر لهم أو يُغفر لهم، الغفران "يمحو" الاستياء من الفعل السلبي الذي تم ارتكابه، ولكن لا يمكن محو الفعل نفسه، يمكنه ببساطة تحرير الجاني والمتضرر من بعض النتائج السلبية لهذا الفعل، بشكل عام لا يعني التسامح أو العفو أنه استغناء عن العقوبة أو النسيان و / أو إنكار ما حدث (Muñoz Sastre, et al, 2014, p 183).

أما بخصوص العلاقة بين التسامح والصحة، يذكر لنا (Worthington, 2005) "لقد فحصت العديد من الدراسات العلاقة بين الاستياء والصحة العقلية. أظهرت صلة إيجابية بين صعوبة التسامح والاكتئاب والقلق وانخفاض الرضا عن الحياة. أظهرت بعض الدراسات أيضًا ارتباطًا بالميول النفسية المرضية".

ينتج عن الإنتاج التجريبي للأفكار السيئة (تذكر المواقف التي يكون فيها المرء ضحية لجريمة وحيث لا يمكنه أن يسامح) زيادة في مستوى المشاعر السلبية والنشاط الكهربائي الأمامي ومستوى توصيل الجلد ومعدل ضربات القلب وضغط الدم، وبالتالي فإن صعوبة التسامح يمكن أن تغير الصحة من خلال ردود الفعل الفسيولوجية التي تسببها.

يمكن أن يرتبط الاستياء الدائم أيضًا بالألم الجسدي، في المرضى الذين يعانون من آلام مزمنة في أسفل الظهر (الكلى)، هناك علاقة بين صعوبة التسامح ومستوى الغضب والضغط النفسي، ولكن أيضًا مستوى الألم الذي يشعر به، في حالة طبية مماثلة يعاني المرضى القادرون على التسامح أقل ألم من أولئك الذين هم أقل قدرة، بالإضافة إلى ذلك يعاني الأشخاص الذين يجدون صعوبة في التسامح من أعراض عادية ولكنها مزعجة مثل

الصداع أو الإسهال، ويستخدمون أدوية أكثر من أولئك الذين يغفرون بسهولة أكبر (Muñoz Sastre, et al, 2014, p 190).

لكن هل يمكن أن نتعلم كيف نتسامح؟

في ميدان العلاج بدأ التسامح يكتسب شعبية في الثمانينيات، في المقام الأول كوسيلة لتنظيم بعض المشاعر مثل الغضب والقلق والاكتئاب، لاحظ الأطباء الذين أدخلوا استخدام التسامح في العلاج النفسي أن قدرة عملائهم على التسامح تسهل الشفاء، وتأكد عالمة النفس "ماريس فيلانت" (فيلانت، 2001) "أننا غالبًا ما نسلك الطريق المؤدي إلى التسامح على أمل تخفيف الألم، والرغبة في تحرير الماضي، والبحث عن السلام الداخلي. [...] يطلب المغفرة من قبل أولئك الذين يرغبون في التوقف عن المعاناة. [...] يقول معظم الذين غفروا إنهم وجدوا راحة حقيقية في الغفران".

بناءً على هذه الملاحظات السريرية، بدأ الباحثون بدراسة فعالية التسامح علميًا، والنتائج التي تم الحصول عليها متشابهة جدًا من دراسة إلى أخرى ومع مجموعة متنوعة من المرضى، على سبيل المثال عمل علماء النفس الإكلينيكي لمدة أربعة عشر شهرًا تقريبًا مع ستة مرضى كانوا ضحايا سفاح، أظهر الأشخاص الذين تلقوا علاج التسامح مقارنة بالأشخاص في مجموعة المقارنة، انخفاضًا أكبر في القلق والاكتئاب وزيادة في الأمل واحترام الذات من الأشخاص في المجموعة المرجعية، إضافة إلى ذلك أظهرت النتائج بعد أربعة عشر شهرًا من المتابعة، أن المجموعة التجريبية الأصلية قد حافظت على نفس المستوى من الصحة العاطفية الجيدة التي لوحظت في نهاية العلاج. بشكل عام ، التسامح في العلاج النفسي مفيد للصحة (Muñoz Sastre, et al, 2014, p 191).

- المحاضرة الخامسة: مستويات التحليل في علم النفس الإيجابي (3)

علم النفس الإيجابي: أداة للتغيير الاجتماعي:

- التمهيد:

1. الشعور بالعدالة: 49
2. علم نفس المجتمع Psychologie Communautaire: 51
3. علم النفس الاجتماعي المعرفي: 53
4. العدالة التصالحية La justice restauratrice: 55

- التمهيد:

ينعكس تأثير علم النفس الإيجابي على المجتمع ككل نتيجة اهتمامه بالعمليات الاجتماعية والمعرفية المشاركة في التفاعلات بين الأفراد، وبين الأفراد والجماعات أو بين المجموعات، وبمساعدة المؤسسات الاجتماعية والمنظمات الإيجابية، ودعم صفات العمل الجماعي، مما يجعل المجتمع أكثر تناغماً بين أفراد وطبقاته، و تصبح المجتمعات أكثر إنتاجية وتنتشر صفات نفسية سليمة وإيجابية.

1. الشعور بالعدالة:

يتغلغل الشعور بالعدالة (والظلم) في أعماق النفس البشرية منذ سن مبكرة، ومن خلال التفاعل الاجتماعي يطور البشر تمييزًا أساسيًا بين العدالة والأعراف الاجتماعية الأخرى. تشير الأبحاث الأنثروبولوجية إلى أن الشعور بالعدالة موجود في جميع المجتمعات البشرية، نشعر بعدم الراحة النفسية المستمرة ليس فقط عندما نرى أنفسنا ضحايا للظلم، ولكن أيضًا عندما نتلقى مكافآت أكثر مما يحصل عليه الآخرون عن نفس الوظيفة، فالحصول على أكثر مما نعتقد أننا نستحقه يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالذنب، وإن الاعتقاد بأنك شخص "يأخذ" أكثر من "يعطي" هو ارتباط رئيسي بالاكتئاب (Allen & Badcock, 2003)، حتى أن علماء النفس العصبي قد وجدوا أن مناطق معينة من الدماغ يتم تنشيطها عندما نشعر بالظلم.

ويخلص "لوران بيجو" (Laurent Bègue)، على أساس الدراسات المتعددة التي قدمها، إلى أن "الفرضية القائلة بأن الأنانية هي المحرك الأساسي لأفعال الإنسان" هي فرضية خاطئة؛ لا تقل الدوافع الإيثارية والتعاونية أهمية عن الدوافع الأنانية في السلوك الاجتماعي، العدالة تحتل مكانة حاسمة في التفاعلات البشرية، ويعتبر "بيترسون" و"سليجمان" (2004) العدالة مكونًا للسمات الإيجابية الست للإنسان، يمثل الإحساس بالعدالة دافعًا حقيقيًا يعكس ارتباط الأفراد بالجماعات البشرية وعملهم المتناغم (Bègue, 2014, p 201).

يشير عمل "إليوت توريل" إلى أن الفرد يبني من خلال تطوره الاجتماعي ثلاثة مجالات أساسية للحكم: مجال التقاليد ومجال الأخلاق ومجال الشخصي.

المجال التقاليد هو مجال العادات الاجتماعية، ينظر الفرد إلى السلوكيات ذات الصلة على أنها مشروطة تاريخيًا وجغرافيًا وبالتالي فهي عرضة للتغيرات على أساس توافقي، وتقع القاعدة ضمن المجال التقليدي عندما تُعتبر قابلة للتغيير، وعرضية، وغير قابلة للتعميم في سياقات جغرافية أخرى، وإذا كان تجاوزها يعتبر غير خطير للغاية.

على عكس القاعدة التقليدية، فإن القاعدة الأخلاقية غير قابلة للتغيير وغير مشروطة وقابلة للتعميم وتجاوزها يعتبر خطيرًا، ويحتل المجال الأخلاقي مكانة حاسمة في التفاعلات البشرية، منذ سن مبكرة من خلال التفاعل الاجتماعي، يطور البشر تمييزًا أساسيًا بين العدالة والأعراف الاجتماعية الأخرى.

إن تطوير التقسيم الأخلاقي - التقليدي - الشخصي هو مبكر، من سن الثالثة يتمتع الطفل بمهارات بدائية، راسخة جيدًا في سن الرابعة، والتي تسمح له بالتمييز بين القواعد الطارئة (على سبيل المثال، عدم تناول الآيس

- المحاضرة الخامسة: علم النفس الإيجابي: أداة للتغيير الاجتماعي

كريم بالأصابع) والوصفات الأخلاقية، أي كل القواعد المتعلقة بالعدالة واحترام شخص الآخرين (على سبيل المثال، عدم دفع طفل آخر) .

على الرغم من أن قواعد العدالة متعددة، إلا أن هناك ثلاثة مبادئ رئيسية يمكن ملاحظتها عالميًا: الإنصاف والمساواة والحاجة، كما أظهر (Morton Deutsch 1985)، فإن وزن كل منهما في صنع القرار يختلف اختلافًا كبيرًا اعتمادًا على أهداف الفرد أو المجموعة المعني، بالإضافة إلى الطابع الفردي أو الجماعي لثقافة هذه المجموعات، فيما يلي الخصائص الرئيسية لمبادئ العدالة:

- **مبدأ الإنصاف:** يتناسب توزيع المورد مع استثمار المستفيد (الجهد، الزمن)؛ الهدف هو الإنتاجية الاقتصادية.
- **مبدأ المساواة:** توزيع الموارد بالتساوي؛ الهدف هو إقامة علاقات اجتماعية متناغمة، لتعزيز التضامن؛ يستخدم هذا المبدأ أكثر في الثقافات الجماعية؛
- **مبدأ الحاجة:** يتم تخصيص المورد بالأولوية لمن هم في أمس الحاجة إليه؛ الهدف هو التنمية الشخصية والرفاهية (Bègue, 2014, p 202).

العدل من أبرز الدوافع الإيجابية للإنسان، لمدة ثلاثين عامًا أكدت الأبحاث هذه الفكرة فقط، فهي ليست مجرد وسيلة لضمان المنافع المادية للفرد، على العكس من ذلك فهو يشكل مبدأً يكون الشخص من أجله مستعدًا للتضحية بموارده دون توقع مكافأة (على الأقل على المدى القصير)، مع الوقت يقوم الأفراد ببناء تمثيل لعدالة المجتمع الذي يتطورون فيه، هذا يسمح لهم بالاعتقاد بأنهم يعيشون في مجتمع منظم ومستقر وهادف، هذا الاعتقاد عند تطبيقه على الذات يمكن أن يساعد الأفراد على الاستثمار في الأهداف طويلة المدى. يرتبط عمومًا بالمؤشرات الإيجابية للصحة العقلية (Bègue, 2014, p 210).

2. علم نفس المجتمع PSYCHOLOGIE COMMUNAUTAIRE :

تطور علم نفس المجتمع من الولايات المتحدة خلال الستينيات والسبعينيات من القرن الماضي، ومع ذلك يمكن اعتبار أعمال بعض المؤلفين الأوروبيين مثل "ماري جاهودا" خلال الثلاثينيات والأربعينيات من القرن الماضي بمثابة إلهام لهذا المنظور الجديد.

بشكل عام تطور علم النفس المجتمعي استجابة لأسئلة العديد من علماء النفس الراغبين في دعم السكان وتحسين نوعية الحياة. تتجاوز هذه التحسينات مجرد تغيير سلوك الأفراد وتتطلب التحليل والتدخل في المجال الأوسع للنظم الاجتماعية والاقتصادية والسياسية.

علم نفس المجتمع هو فرع من فروع علم النفس يهتم بالطرق التي يتلاءم بها الأفراد مع المجتمع ومجموعاته الفرعية المختلفة التي ينتمون إليها. إنه يركز على الطريقة التي يصبح بها الأشخاص (أو لا) فاعلين نشطين في أماكن انتمائهم، ولكن أيضًا على الطريقة التي يمكن أن تؤثر بها المجموعات التي ينتمون إليها على صحة الأفراد ورفاههم، وإثرائهم أو إجبارهم (Cantero, et al, 2014, p 281).

علم نفس المجتمع هو تخصص نفسي يركز على تنمية المجتمع، والصحة المحلية والتنمية الاجتماعية، وتعزيز الصحة والوقاية، ويوفر إطارًا نظريًا وعمليًا للتوفيق بين الأهداف الاجتماعية والصحية، بالاعتماد على القيم الخاصة بحركة صحة المجتمع، فهو مثال نموذجي للتفاعل بين الفرد والمجتمع.

غالبًا ما يوصف علماء الاجتماع مفهوم المجتمع بأنه "ضبابي". في وقت مبكر من عام 1955 ، أحصى هيلري أربعة وتسعين تعريفًا مختلفًا، يميز ستة عشر نموذجًا لمصطلح "المجتمع". تم ذكر أربعة مصطلحات في تسعة وستين من هذه التعريفات: الأفراد ، الروابط المشتركة ، التفاعلات الاجتماعية ، مكان الحياة. كان مصطلح "الأفراد" حاضرًا في جميع التعريفات (هيلري، 1955).

يتعرف علماء النفس المجتمعي اليوم على الأشكال المختلفة للمجتمعات، والتي تعد جميعها أماكن للتدخل فيما يسمى بأعمال "المجتمع":

- المجتمعات الجغرافية، التي تحددها المكان الذي يعيش فيه الأفراد (قرية، منطقة، إلخ) ؛
- المجتمعات الإدارية (البلدية ، الجمعيات) ؛
- المجتمعات الاجتماعية، على أساس الروابط الاجتماعية بين الأفراد (الأسرة، العلاقات الودية ، المهنية، إلخ)؛
- مجتمعات نفسية، تقوم على الشعور بالانتماء للمجتمع، وقيم المجتمع (Saïas,2014, p 220).

- المحاضرة الخامسة: علم النفس الإيجابي: أداة للتغيير الاجتماعي

كما ظهر علم نفس المجتمع منذ الستينيات في الولايات المتحدة، تحت تأثير النضال من أجل الحقوق المدنية، بفضل تأثير الحركة التي يقودها "مارتن لوثر كينغ" (Martin Luther King)؛ ومن ناحية أخرى من استياء بعض المتخصصين في مجال الصحة النفسية من استنكار إضفاء الطابع الطبي عليها، الهدف من علم نفس المجتمع هو كالاتي:

➤ إنتاج التغيير الاجتماعي من خلال مشاركة المجتمعات، بهدف جعلهم أوصياء على السلطة الاجتماعية والسيطرة على بيئتهم.

➤ وكيف يمكننا الانتقال من منطق الإصلاح إلى منطق التمكين (حرفيًا اكتساب "القدرة على الفعل")، وهي فكرة أساسية في علم نفس المجتمع.

التدخلات المجتمعية تشترك في عدد من القيم ، وتفترض أن:

- الصحة النفسية هي نتاج تفاعل بين الفرد وبيئة اجتماعية وسياسية. لذلك من الضروري العمل في هذه البيئة وعبرها ومعها؛

- العلاقات بين المهنيين والمجتمعات هي علاقات أفقية، من مواطن إلى مواطن. يدرك المحترفون خبرة السكان في حياتهم وشروط التعبير عن صحتهم؛

- يهتم العمل المجتمعي بتعزيز المهارات ولا يقوم على نموذج سيكوباتي؛

- التدخل المجتمعي هو تدخل يتم تطويره وتنفيذه وتقييمه مع السكان المعنيين.

لا يتم تعريف علم نفس المجتمع بهذه القيم فقط. عرفت أيضاً كيفية إنشاء مجالات اهتمامها الخاصة. بالنسبة إلى "كاميل بوشار" الذي قاد تطوير علم النفس المجتمعي في كيبك ، يتناول النظام مجموعة من العناصر:

"تنظيم المجتمع، والتنمية المحلية، والتنمية الإقليمية، وتأثير الأحياء والشبكات الاجتماعية على حياة الأفراد وتطورهم ، وأنواع الأحياء ودينامياتهم، والبيئات المعيشية الحضرية والضواحي والبيئات الريفية، والتماسك ورأس المال الاجتماعي، والفقر، والإقصاء والتهميش، والتكيف مع البيئات الثقافية والجغرافية الجديدة، ومشاركة المواطنين في بيئتهم المعيشية، ومشاعر الانتماء إلى المجتمع، والسيطرة والتمكين، والحياة الديمقراطية، والتطوع، والتنمية الاجتماعية، وحل النزاعات الجماعية، ومرونة المجتمع والتخطيط الحضري ، ودمج الأقليات، والإدماج الاجتماعي للشباب، والمواطنة النشطة والمسؤولة، والمساعدة الاجتماعية، والإسكان الاجتماعي، والاندماج الاجتماعي

والمجتمعي للأشخاص ذوي الإعاقة والأشخاص الذين يعانون من اضطرابات عقلية، ودعم المشردين، ومنع العنف في المجتمعات والمؤسسات، والمساواة بين الجنسين، والتميز " (بوشار ، 2001) (Saïas, 2014, p 221).

3. علم النفس الاجتماعي المعرفي:

الذي وضع النظرية الاجتماعية المعرفية هو العالم النفسي الكندي "ألبرت باندورا"، المولود في عام (1921)، أستاذ في جامعة ستانفورد بالولايات المتحدة منذ عام (1952)، في وقت مبكر من الخمسينيات من القرن الماضي، ركز عمل "باندورا" المبكر على الدور البارز للنمذجة الاجتماعية في تحفيز فكر الإنسان وعمله، في ذلك الوقت ركز علماء النفس بشكل حصري تقريباً على دراسة التعلم، هو تعلم من النتائج الإيجابية أو السلبية للإجراء الذي اتخذه.

يوضح باندورا أن عملية التعلم هذه عن طريق التجربة والخطأ ليست ضرورية دائماً، في الواقع غالباً ما يتعلم الفرد من خلال ملاحظة عواقب ليست أفعاله، ولكن أفعال شخص آخر، هذه العملية التي تسمى التعلم الاجتماعي (باندورا ، 1980) (أو التعلم غير المباشر، أو حتى النمذجة)، ليست تقليدياً بسيطاً: من خلال استخراج القواعد الكامنة وراء سلوك الآخرين، يُنتج الشخص سلوكيات جديدة ماثلة، ولكنها تتجاوز ما شوهد أو سمع ببساطة. يُظهر (Bandura) أيضاً أنه بالإضافة إلى تمكين اكتساب مهارة جديدة، فإن النمذجة تؤثر على الدافع من خلال غرس توقعات جديدة وعالية للنتائج بشكل عام، لا تزال هذه العملية تؤدي إلى اختيارات عاطفية أو تغييرات في أنظمة القيم من خلال مراقبة التعبيرات العاطفية للآخرين؛ يلاحظ "باندورا" أيضاً أنه حتى الإبداع يتضمن جرعة جيدة من النمذجة: يأتي الابتكار من خلال تركيب الاكتشافات الموجودة مسبقاً أو إضافة عناصر جديدة إلى ما هو موجود، وبالتالي يمكن للنماذج البشرية المؤثرة أن تعزز الإبداع من خلال تمثيل تنوع الأساليب وفتح آفاق جديدة.

وفقاً للنظرية الاجتماعية المعرفية التي اقترحها باندورا (1997)، فإن الكفاءة الذاتية هي الاعتقاد بأن الفرد لديه قدرته على إنتاج مهمة أو عدمها. كلما تعمق الإيمان بالكفاءة الذاتية الشخصية، زادت الأهداف التي يضعها الفرد لنفسه والتزامه بتحقيقها.

تقترح النظرية الاجتماعية المعرفية أربع افتراضات (مادوكس ، 1999).

- المحاضرة الخامسة: علم النفس الإيجابي: أداة للتغيير الاجتماعي

1. القدرات المعرفية والرمزية للإنسان قوية للغاية. تسمح له هذه القدرات بإنشاء نماذج خبرة داخلية، وتطوير خطط عمل مبتكرة، وأخيراً فرضيات لاختبار خطط العمل هذه من خلال التنبؤ بالنتائج. يمكن أيضاً استخدام الملاحظة الذاتية لتحليل وتقييم أفعالنا وأفكارنا وعواطفنا. هذه الأنشطة العاكسة تعدنا للتنظيم الذاتي.

2. الأحداث البيئية والعوامل الشخصية الداخلية مثل الإدراك والعاطفة والأحداث والسلوكيات البيولوجية هي أيضاً مصادر للتأثير. تتفاعل مع الأحداث البيئية معرفياً وسلوكياً. ومن خلال إدراكنا، نمارس السيطرة على سلوكنا، والذي بدوره يمكن أن يؤثر ليس فقط على البيئة، ولكن أيضاً على حالاتنا المعرفية والعاطفية والبيولوجية.

3. اجتماعياً، تتكامل الذات والشخصية مع بعضهما البعض. إنها تصوراتنا الخاصة وتصورات الآخرين، يتم إنشاؤها في التفاعلات، وتتحول من خلال هذه التفاعلات.

4. نحن قادرون على التنظيم الذاتي. نختار الأهداف وننظم سلوكنا من أجل تحقيقها. وفقاً لما ذكره (Maddux, 1999)، فإن جوهر التنظيم الذاتي هو قدرتنا على توقع أو تطوير التوقعات، واستخدام الخبرات السابقة، وبناء معتقدات حول الأحداث المستقبلية، وقدراتنا وسلوكياتنا (Saías, 2014, p. 239).

اليوم تتضح أهمية هذه البحوث بقوة في وقت التحولات الثورية في تقنيات الاتصال: أصبحت (النمذجة الافتراضية) بسرعة أداة رئيسية لنشر الأفكار والقيم وأنماط السلوك على نطاق واسع في الآونة الأخيرة، مع ملاحظة القوة المتزايدة لوسائل الإعلام والبيئة الافتراضية على حياة الناس، تعهد "باندورا" بتوسيع تحليلاته لتشمل مجال واسع للنمذجة الافتراضية ومدى تأثيرها في المجال الصحي والاجتماعي.

3. 1. الجانب المعرفي: النظرية الاجتماعية المعرفية

أدى تطور العمل النظري لـ "باندورا" خلال السبعينيات والثمانينيات إلى توسيع إطار التعلم الاجتماعي تدريجياً من خلال دمجها في النظرية الاجتماعية المعرفية، وأصبح للنظرية دوراً مركزياً للعمليات المعرفية والتأمل الذاتي في التكيف والتغيير البشري، أن هذا العمل منح الشخص صفة الفاعل بدلاً من مجرد متلقي، وأصبح الأداء البشري نتاج تفاعل ديناميكي بين التأثيرات السياقية والسلوكية والداخلية، في هذا النموذج المسمى "السببية الثلاثية المتبادلة" (التفاعلات بين الشخص وسلوكه وبيئته)، وبذلك يكون أفراد المجتمع هم منتجون ونواتج بيئتهم في نفس الوقت.

3. 2. التأمل الذاتية:

تعد مهارة التأمل الذاتي حول أداء الفرد وكفاءته الذاتية جانبًا مركزيًا في النظرية الاجتماعية المعرفية، بالنسبة "للباندورا" فإن نظام الإيمان بالكفاءة الذاتية، أو الشعور بالكفاءة الذاتية، هو أساس الدافع البشري للرفاهية وللإنجاز، بالنسبة له، إذا لم يكن الأفراد مقتنعين بأنهم يستطيعون تحقيق الأهداف التي يريدونها من خلال أفعالهم، فلن يكون لديهم سبب وجيه للتصرف أو المثابرة في مواجهة الصعوبات.

4. العدالة التصالحية La justice restauratrice

العدالة التصالحية هي طريقة مختلفة تمامًا عن نظام العدالة الجنائية التقليدي. واستنادًا إلى المواجهات بين الضحايا والمعتدين، فإنه يعطي كلا الجانبين شعورًا مُرضيًا بأن "العدالة تحققت". في بلدان مختلفة من العالم يتطور نظام أصلي للعدالة، يُعرف بالعدالة التصالحية (أو الصلح)، هذه الطفرة هي نتيجة بشكل خاص لعدم الرضا العام عن النظام التقليدي:

- خيبة أمل الضحايا العميقة.
- فشل السياسات القمعية ولا سيما السجن: السجن قبل كل شيء مدرسة للجريمة، وخاصة للقصر؛
- الطول المفرط للعملية القضائية وتعقيدها وتكلفتها؛
- ازدحام المحاكم.

العدالة التصالحية مفهوم مختلف تمامًا عن العدالة القانونية، تركز هذه الأخيرة قبل كل شيء على الجملة العادلة التي يجب إلحاقها بالجاني، بينما تركز العدالة التصالحية على احتياجات الضحية ومسؤولية المعتدي لإصلاح الضرر الناجم، لكن هذا ليس الاختلاف الوحيد. في الواقع :

- وفقًا للعدالة القانونية ، يكون جبر الضحية عرضيًا ومتصورًا بشكل أساسي على المستوى المادي ، بينما وفقًا للعدالة التصالحية ، فإن جبر الضحية هو هدف مركزي وهو قبل كل شيء أخلاقيًا وعاطفيًا ؛
- وفقًا للعدالة القانونية، كلما كانت العقوبة أشد ، زاد خوف المعتدي المحتمل من إدانته ، وبالتالي كلما تجنب (إعادة) ارتكاب أفعال شنيعة ، بينما وفقًا للعدالة الإصلاحية ، كلما زاد شعور المعتدي بالتعاطف معه ضحية ، كلما تجنب ارتكاب الخطأ مرة أخرى (Lecomte, 2012, p 226).

- المحاضرة الخامسة: علم النفس الإيجابي: أداة للتغيير الاجتماعي

إن تعريف العدالة التصالحية ليس بالأمر السهل لأن المصطلح يشمل أنشطة متعددة، من الوساطة بين المعتدي وضحيته إلى لجنة المصالحة، من بين العديد من التعريفات التي تمكنت من تحديدها، هناك تعريف أعتقد أنه يلخص هذا النهج جيدًا:

"إن الهدف من النهج الإصلاحي هو التعويض عن الضرر الذي لحق بالضحايا والمساعدة في الحفاظ على السلام والأمن في المجتمع" (Déclaration de Louvain, 1997).

تتطلب العدالة التصالحية وجود ثلاثة أطراف على الأقل:

- الضحية التي توافق على المشاركة دون الضغط عليها؛

- المعتدي المستعد للاعتراف بذنبه؛

- وسيط مختص (يسمى أحياناً الميسر أو المصلح) تلقى تدريباً قوياً، وله مكانة تؤهله لذلك.

في بعض الحالات ، كما سنرى أدناه ، يشارك أشخاص آخرون أيضاً في العملية.

الوساطة هي جوهر العدالة التصالحية، بحيث تسمح للأطراف المعنية بالحوار والتعبير عن مشاعرهم، في وجود وسيط مسؤول عن تسهيل الاتصال، يلتزم بمبدأ رئيسي هو أن الوسيط ليس له سلطة على محتوى القرارات مأخوذة (على عكس القاضي)؛ من ناحية أخرى هو الذي يتحكم في العملية بالكامل (توزيع الكلام، مقاطعة الشخص إذا أظهر الأخير سلوكاً غير محترم الآخر ، إلخ). بالإضافة إلى ذلك ، فإنه يستخدم طريقة الاتصال المتعاطف، مما يسمح للجميع بالتعبير عن مشاعرهم بشكل أفضل، ويسمح بإطلاق العنان لعواطف المشاركين، بدون أن يؤدي ذلك إلى اندلاع نوبات عدوانية. فإن الوساطة هي أكثر بكثير من مجرد وسيلة لحل النزاعات، غالباً ما يؤدي إلى تحول داخلي حقيقي للمتخاصمين. كما يجب أن يحترم الوسيط القواعد الأخلاقية الأساسية: الحياد والاستقلال والنزاهة والسرية. كل هذا يمنعنا من الارتجال كوسيط. هذه الوظيفة تتطلب تدريباً جاداً (Lecomte, 2012, p 228).

تستمد العدالة التصالحية المعاصرة جزءاً من إلهامها وتقنياتها من ممارسات الأجداد لبعض الشعوب الأفريقية، و"الماورين" في نيوزيلندا وحتى هنود أمريكا الشمالية، تعتبر أنظمة العدالة التقليدية هذه عموماً أن الجاني قد قطع نفسه عن المجتمع بسبب الجريمة التي ارتكبها، لذلك فإن الهدف الرئيسي لأعضاء المجتمع الآخرين هو إعادة دمجهم في المجتمع على أساس أنه من السيئ للمجتمع أن ينفصل جزء منه (Jacques Lecomte، 2014، ص 259)، أما في المجتمعات العربية والإسلامية فهي تعرف هذا النوع من العدالة منذ اعتناقهم الدين الإسلامي ويبدو أنه أقدم نظام عرفته البشرية.

المحاضرة السادسة: الاتجاهات الحالية في علم النفس الإيجابي (1)

– نظرية التجربة المثلى (expérience optimale):

– تمهيد:

1. تعريف "التجربة المثلى": 59
2. إنتروبيا النفسية Entropie psychique : 60
3. مضمون الوعي: العواطف والنوايا والعمليات المعرفية: 61
4. خصائص التجربة المثلى: 62
5. شخصية أوتوتيلك (autotélique) : 62
6. المعوقات الداخلية والخارجية لتحقيق "التجربة المثلى": 63
7. إنشاء النظام من خلال الأشياء: 64
8. لحظات من "التجربة المثلى": 65

– تمهيد:

تدريجياً منذ ما يقرب من عشرين عامًا، قام تيار علم النفس الإيجابي ببناء نفسه تدريجياً في مجال البحث الأساسي، تم تصور نظرية التجربة المثلى (التدفق) في وقت مبكر من عام (1970) من قبل "Csikszentmihalyi"، وهي الآن واحدة من النظريات الرئيسية التي تم تسليط الضوء عليها، لا سيما فيما يتعلق بالتنمية البشرية، هذا هو السبب في أن نظرية التجربة المثلى التي أسسها تعتبر الآن واحدة من النظريات الرائدة في التنمية البشرية. سنتطرق في هذه المحاضرة إلى أهم العناصر وأسس التي تركز عليها نظرية التجربة المثلى كما نوضح أهميتها في تفتيح الحياة .

- نظرية التجربة المثلى (expérience optimale):

1. تعريف "التجربة المثلى"

هناك العديد من المصطلحات التي يمكن أن تحدد " التجربة المثلى " وتتضمن جوانب من التجربة تتجاوز المتعة، على سبيل المثال، المتغير النفسي الذي قد يقارب مفهوم أرسطو عن السعادة هو "الدافع الجوهري"، تم تحديد هذا على أنه مرتبط بالأنشطة التي تخدم الاحتياجات النفسية والاستقلالية والكفاءة والتواصل الاجتماعي (Deci & Ryan, 1985).

يأخذ كتاب (Flow) لـ (Mihaly Csikszentmihalyi 1990) مقارنة علم النفس الإيجابي، والذي نشأ بمحذاته من علم النفس الإنساني لـ "روجرز وماسلو" وآخرين (Mehran, 2010, p63).

"التجربة المثلى" هي كلمة "fow" باللغة الإنجليزية أو (flot, flux) بالفرنسية التي سنستخدمها لوصف نهج (Csikszentmihalyi)، بالنسبة له السعادة ليست نتيجة الحظ ولا يمكن طلبها، فهي لا تعتمد على الظروف البيئية، بل على كيفية تفسير المعلومات القادمة من البيئة، تأتي السعادة من الطريقة التي يسير بها الإنسان في مساره، لتحقيق السعادة يحتاج الرجل فقط إلى اهتمامه، يتم إنتاج السعادة وتنميتها من خلال الالتزام الكامل بكل التفاصيل من حياته، أنه من الممكن أن يجد السعادة وليس عن طريق البحث المباشر عنها.

ويعرف (Csikszentmihalyi) (1990) التجربة المثلى (التدفق) "هو حالة ينشغل فيها الفرد فب نشاط ما حيث لا يبدو أن هناك شيء آخر مهم في ذلك الوقت وتكون التجربة ممتعة جداً ويقوم فيها الفرد بعمل ذلك مهم كلفه الأمر لتحقيقه (بقعة وقارني ، 2018، ص 131).

كما يذكر (Csikszentmihalyi) (1990): "لقد طورثُ نظرية "التجربة المثلى" التي تتوافق مع الحالة التي يجد فيها أولئك الذين ينخرطون بقوة في نشاط ما، ما يختبرونه بعد ذلك من متعة لدرجة أنهم يريدون إعادة إحيائه بأي ثمن، وللمتعة البسيطة للنشاط نفسه ولا لشيء آخر". يعالج الوعي المعلومات التي تصل إلى داخل وخارج الجسم، كما أنه يعالج المشاعر والأفكار المتعلقة بهذه المعلومات، بناء على ذلك فإن الوعي يقيم ويحدد الأولويات التي سوف يتفاعل معها الفرد، لضبط الوعي نحتاج إلى مورد نفسي غير عادي ألا وهو الانتباه، لأن الانتباه يقرر ما الذي سيظهر وما الذي لا يظهر في الوعي (Mehran, 2010, p64).

أما في ما يخص أبعاد التجربة المثلى (التدفق النفسي) يذكر (Martin-Krumm, 2021) "إذا تم ذكر خصائص معينة مثل التحكم المعرفي (FlowD1)، أو الانغماس وتغيير إدراك الوقت (FlowD2) أو حتى الرفاهية التي يوفرها النشاط (FlowD4) في كثير من الأحيان على أنها جزء من التأثيرات المدركة بشكل منهجي لاحقاً. التجربة المثلى، هناك تأثير أقل وضوحاً في كثير من الأحيان: "فقدان الوعي بالذات" الذي اخترنا ترجمته على أنه "غياب الانشغال بالذات" (FlowD3). لقد اخترنا أن نفهم غياب الانشغال بالذات كنوع من "تمدد الأنا" ليتم وضعه في مكان ما في السلسلة المتصلة بين أنانية الذات الناشئة التي يتم توجيه طاقتها النفسية نحو باطنها العالمي (البقاء) وتخصيص نفسية متطورة بالكامل يتم توجيه طاقتها النفسية نحو رفاهية الآخرين (التضمين). وبالتالي، فإن غياب الاهتمام بالذات (FlowD3) يبدو لنا مقدمة مهمة للبعد الاجتماعي للتدفق" (Martin-Krumm, 2021, p 386).

2. إنتروبيا النفسية Entropie psychique :

يعرّف (Csikszentmihalyi) الإنتروبيا النفسية على أنها اضطراب داخلي ناتج عن المعلومات التي تنشأ في الوعي وتحدد السعي وراء تحقيق الهدف، يسمى هذا الاضطراب بأسماء مختلفة: القلق، الخوف، الغضب، إلخ، تمنع هذه الاضطرابات توجيه الانتباه إلى الأولويات التي يختارها الفرد؛ إن عكس الإنتروبيا النفسية هو "التجربة المثلى". ومما سبق، يتم تحرير الانتباه بسهولة بسبب المعلومات تتم معالجتها بالوعي وفقاً للأولويات ويتم استثمار الطاقة النفسية بنجاح في تحقيق الأهداف المختارة.

كما يمكن تعريف "التجربة المثلى" أيضاً على أنها "حياة جيدة تتميز باستيعاب الشخص الكامل لما يفعله". التركيز على مهام اللحظة الحالية يسمح للشخص أن ينسى نقصه وقلقه ومخاوفه، لأن قواعد المجتمع وقيمه ومؤسساته تؤدي إلى فقدان أكبر قدر ممكن من الطاقة النفسية، وتتعارض مع تحقيق احتياجاتنا وأهدافنا الشخصية؛ يمكن استثمار الانتباه بطرق لا حصر لها يمكن أن تجعل الحياة سعيدة أو بائسة، كل فرد لديه اهتمام محدود يمكنه استخدامه للعيش بشكل أفضل أو لإهداره، بعبارة أخرى تتشكل حياة الكائن بالطريقة التي يستخدم بها انتباهه.

وفقاً لـ (Csikszentmihalyi) (1990)، لا يمكن التحكم في الوعي عبر قواعد عامة، وبقدر ما يتم إضفاء الطابع الرسمي عليه ضمن مجموعة من القواعد والمعايير، فإنه يتوقف عن تلبية التوقعات المقصودة أصلاً، بل يقترح

مع كل تغيير في السياق الثقافي أو التاريخي، ومع كل عملية إعادة صياغة وإعادة التفكير ضمن شروط استقلالية الوعي.

يتطلب الانخراط في نشاط أو تحدٍ معين يوفر ردود فعل فورية تركيزًا شديدًا لا يترك مجالًا للقلق أو الإحباط تجاه النفس، وبالتالي فإن "التجربة المثلى" تؤدي إلى نتائج إيجابية مثل الإبداع واحترام الذات أو تقليل التوتر (F. Mehran، ص 65).

3. مضمون الوعي: العواطف والنوايا والعمليات المعرفية:

العواطف هي أكثر عناصر الوعي ذاتية، يسرد "كامبوس وباريت" (1984) تسعة مشاعر أساسية يمكن التعرف عليها في تعابير الوجه لأشخاص من ثقافات مختلفة للغاية: الفرح، والغضب، والحزن، والخوف، والاهتمام، والعار، والشعور بالذنب، الحسد والقنوط؛ بالطبع، السعادة هي أول نموذج للعواطف الإيجابية، والفرح والتواصل الاجتماعي مرتبطان ارتباطًا وثيقًا بالسعادة، وهذا ربما يفسر سبب كون المفتحين في المتوسط هم أسعد من الانطوائيين.

كما رأينا بالفعل، فإن المشاعر السلبية مثل الحزن، والخوف، والشك، والملل تنتج في العقل "إنترويا نفسية"، أي حالة تمنع الطاقة النفسية للفرد، وتمنعه من الاهتمام بأنشطته ذات الأولوية حتى يجد انسجامًا داخليًا ذاتيًا، أما المشاعر الإيجابية مثل اليقظة والفرح والحماس لا تمنع طاقتنا النفسية من التجدد، على العكس من ذلك تسمح هذه المشاعر الإيجابية للفرد بالتحرك بحرية في النشاط الذي اختار أن يستثمره (Mehran, 2010, p65).

النوايا (Les intentions) والأهداف والدوافع هي أيضًا مظاهر "التجربة المثلى". فهي تركز الطاقة النفسية، وتحدد الأولويات، وبالتالي تساعدون في تنظيم الوعي (Csikszentmihalyi، 2005). لبناء ذات متماسكة، نحتاج أيضًا إلى تحديد أهداف متماسكة، ويحدد الأهداف التي يضعها الفرد لنفسه أيضًا تقديرًا لذاته.

وأخيرًا في محتوى الوعي بعد العاطفة والنية، تأتي العمليات المعرفية، أي التفكير وعمليات التفكير، المشاعر تركز الانتباه وتشغل الجسم كله؛ النوايا والأهداف تركز الانتباه من خلال تزويد الفرد بصور الإنجازات المرجوة، والانتباه ينظم الأفكار من خلال إنتاج تسلسلات تصويرية مرتبطة بطريقة هادفة، واحدة من أبسط العمليات العقلية هي ربط السبب بالنتيجة، لذلك من أجل إجراء عمليات عقلية معقدة، يجب على المرء أولاً أن يتعلم تركيز انتباهه، لأنه بدون جهد تركيز يكون العقل في حالة من الفوضى وبدون أي نظام .

4. خصائص التجربة المثلى:

تظهر "التجربة المثلى" بين الوعي والفعل (لينلي وجوزيف ، 2004)، التركيز على الحاضر هو الشرط الأساسي لـ "التجربة المثلى"، أي التركيز على المكان والزمان "هنا والآن" من التجربة. تحدث أفضل تجربة عميقة وراقية عادة عندما تكون هناك أهداف واضحة وعندما يتلقى الفرد تغذية رجعية فورية لا لبس فيها على النشاط" (F. Mehran ، ص 66).

الخصائص الثمانية لـ "التجربة المثلى" Csikszentmihalyi (1990)

1. المهمة التي يتم الاضطلاع بها قابلة للتحقيق ولكنها تمثل تحديًا وتتطلب مهارة خاصة.
2. يركز الفرد على ما يفعله.
3. الهدف المقصود واضح.
4. يوفر النشاط الحالي تغذية رجعية فورية.
5. التزام الفرد العميق بالفعل وإزالة كل مشتتات الانتباه.
6. يمارس الشخص السيطرة على أفعاله.
7. الانشغال بالذات يمتد، ولكن للمفارقة يتم تعزيز الشعور بالذات نتيجة التجربة المثلى.
8. يتغير إدراك الزمن.

ووفقًا لـ Csikszentmihalyi (1990) أن "التجربة المثلى" هي نفسها في كل مكان في العالم وفي عدد كبير من الأنشطة، بالنسبة له تعتمد نوعية الحياة بالأحرى على جودة التجربة المعاشة، وعلى نظام الوعي، "التجربة المثلى" هي حالة من التوازن الديناميكي (Mehran, 2010, p65).

5. شخصية أوتوتيلك (autotélique) :

كلمة (autotélique) هي مزيج من الكلمتين اليونانيتين auto (الذات) و telos (الهدف أو النهاية)، يكون الشخص في "التجربة المثلى" عندما يدخل في حالة ذاتية مع التركيز الشديد على ما يفعله في الوقت الحاضر، في حالة "التجربة المثلى" هناك فقدان للوعي الذاتي، ويكون النشاط مجزيًا (مكافئ) بطبيعته، ويعمل الفرد بكامل طاقته (F. Mehran ، 2010 ، ص 67).

خصائص الشخصية أوتوتيلك (autotélique)

- الملاءمة بين قدرات الفرد ومتطلبات الفعل.
- يقوم الشخص بنشاط، وهدفه الوحيد هو النشاط نفسه.
- يتصرف الفرد بشكل عام لصالح نفسه، وليس لتحقيق أي من الأهداف الخارجية.
- الشخص أوتوتيلك ليس لديه حاجة ماسة إلى القوة والراحة والترفيه والتملك.
- الشخصية أوتوتيلك هي أكثر استقلالية وحرية، لأنها لا يمكن أن تتأثر بسهولة بالتهديدات أو بالمكافآت الخارجية.
- إنها مستثمرة بالكامل في صيرورة الحياة.
- الشخص أوتوتيلك هو الشخص الذي يتعلم كيف يجد "التجربة المثلى"، حيث يشعر الآخرون بالملل.
- تركيزه شديد ولا يترك مجالاً للإلهاء.
- غياب القلق الذاتي.
- تستفيد الشخصية أوتوتيلك بالانصراف الذاتي.

أما في بيئة العمل عرّف باكر (2008) التدفق بأنه سلسلة من الفترات القصيرة من التجارب المثلى التي تتميز بما يلي: الاستيعاب؛ المتعة في العمل؛ الدافع الداخلي في العمل. يشير الاستيعاب هنا إلى حالة التركيز الكلي التي يجد الناس أنفسهم فيها خلال حياتهم في بيئة العمل. خلال هذه الفترات، يتوقف الوقت، وينسون تمامًا كل ما قد يكون حولهم إذا لم يكن له علاقة وثيقة ومباشرة مع الإجراء الجاري (Martin-Krumm, 2021, p 389).

6. المعوقات الداخلية والخارجية لتحقيق "التجربة المثلى".

بعض الناس غير قادرين على الحصول على "التجربة المثلى"، على سبيل المثال: يعاني الأشخاص المصابون بالفصام من انعدام اللذة، ويولد آخرون لأسباب وراثية بقدرة محدودة على تركيز طاقتهم النفسية أكثر من غيرهم، الأفراد الذين يعانون من اضطرابات الانتباه أو ضعف التركيز غير قادرين على تحقيق "التجربة المثلى".

عائق آخر أمام "التجربة المثلى" هو الإدراك الذاتي المفرط، فالأشخاص المتمركزين حول الذات، تكون الطاقة النفسية محاصرة في الذات، لذلك يصبح من الصعب على هؤلاء الأشخاص أن يهتموا بنشاط، وأن يكون هدفهم الوحيد هو النشاط نفسه.

من بين العوائق الخارجية أمام "التجربة المثلى" الظروف الاجتماعية التي يصعب التغلب عليها، مثل الفقر، فقد الحرية، والقمع، هناك أيضًا الاغتراب، وهو حالة يجبر فيها النظام الاجتماعي الأفراد على التصرف ضد إرادتهم ضد أهدافهم (Csikszentmihalyi, 1990) (Mehran, 2010, p67).

7. إنشاء النظام من خلال الأشياء:

يطرح (Csikszentmihalyi) السؤال التالي: "لماذا يغمر التوتر بعض الناس بينما يصبح الآخرون أقوى؟ الإجابة بسيطة: النمو الشخصي والسحر يأتيان من القدرة على تحويل موقف يائس إلى تحدٍ، إلى "تجربة مثالية" (F. Mehran, 2010, ص 68).

لتحقيق النجاح في هذا التحول، اقترح المراحل الثلاث الآتية (1990):

1. الثقة غير المتمحورة حول الذات: أن تكون واثقًا ولكن في نفس الوقت لا تتمحور حول الذات، ولا تشغل بالأناء؛

2. الانتباه إلى الخارج: الفرد يقظ إلى حد ما ومفتوح للمعلومات من البيئة، وبالتالي لا يتم امتصاص الطاقة النفسية من خلال انشغالات ورغبات الذات؛

3. اكتشاف حلول جديدة: يتعلق الأمر بتحليل الوضع برمته ومعرفة ما إذا كانت الحلول الأخرى أكثر ملاءمة.

ومع ذلك، يجب أن يكون الشخص منفتحًا على تصور الاحتمالات الأخرى التي لم يتم النظر فيها.

يقترح (Csikszentmihalyi 1990) النصائح التالية من أجل أن تكون قادرًا على تطوير الذات ذاتيًا:

- تحديد الأهداف (طويلة وقصيرة المدى).

- انغمس في النشاط.

- انتبه لما يحدث.

- تعلم الاستفادة الفورية من التجربة.

يشير Csikszentmihalyi (1990) إلى أن علم نفس "التجربة المثلى" ليس كتاب علم نفس شائع يقدم وصفات للشعور بالسعادة، بل يوفر مبادئ عامة للفرد لتحويل حياته بأكملها إلى "تجربة مثالية"، ومواصلة تعلم

توحيد الأهداف في نمط الحياة؛ لا يقترح Csikszentmihalyi معركة ضد الذات بل معركة من أجل نفسه: معركة ضد الإنتروبيا النفسية. للحصول على "التجربة المثلى" من المستحسن أن يكون لديك هدف محدد بوضوح، لأنه بدون هدف محدد من الصعب التركيز، "أفضل تجربة" تجعل اللحظة الحالية أكثر متعة وتعزز الثقة بالنفس (Mehran, 2010, p67).

8. لحظات من "التجربة المثلى":

في هذا الجزء ، أقترح بعض اللحظات، التي غالبًا ما تكون عامة، والتي لا يمكننا وضع اسم لها، لكننا نعيشها كلحظات من "التجربة المثلى" والتي تمنحنا الفرح والاسترخاء والرضا.

- من الذي لم يندهش من غروب الشمس على الشاطئ أمام البحر؟
- من الذي لم يشعر بالبهجة عندما رأوا أذرع الثلج الأولى؟
- من الذي لم يشعر بلحظة من الرفاهية والجلوس أمام المدفأة ومشاهدة فيلم شد إنتباهه؟
- كم عدد الأولاد الصغار الذين شعرو بالقوة على دراجاتهم ذات العجلات الثلاث، وهم يقلدون صوت محرك الشاحنة؟

- من الذي لم يقدر في الربيع، الجلوس على شرفة المقهى، ومشاهدة الحياة تمر أثناء الاستمتاع بالقهوة؟
- ما هي الفتاة الصغيرة التي لم تكن فخورة بتدوير تنورتها؟
- من لم يستمتع بالطهي مع شخص تحبه أثناء الدردشة؟
- من الذي لم يشعر بالإثارة عند مشاهدة مباراة كرة قدم عندما يسجل فريقه المفضل هدفًا؟
- من الذي لم يتوقف أبدًا عند بحيرة ليشاهد البطة الصغيرة تجري خلف أمها؟
- من منا لم يشعر بنفث هواء نقي عند النظر من نافذة السيارة إلى حقل؟ (Mehran, 2010, p69).

أخيرًا، لإنهاء هذا المحاضرة، أترككم تتذكرون لحظة أكثر استطالة، والتي ربما عشناها على أنها شيء مشابه لـ "التجربة المثلى" في حياتنا.

المحاضرة السابعة: الاتجاهات الحالية في علم النفس الإيجابي (2)

– نظرية التفاؤل "مارتن سيليجمان":

– تمهيد:

1. نظرية التفاؤل لـ "مارتن سيليجمان": 67
2. أسس نظرية التفاؤل: 69
1. 2. نظرية الإسناد (Théorie d'attribution): 69
2. 2. نظرية التحكم الشخصي (Théorie du contrôle personnel): 71
2. 4. العجز المكتسب (Impuissance apprise): 72
2. 5. الأساليب التفسيرية (Styles explicatifs): 73
3. إرشادات لاستخدام التفاؤل: 76
4. مبادئ تقنيات لتحويل التشاؤم إلى تفاؤل لـ "سيليجمان": 76
- الاستنتاج: 77

– تمهيد:

التفاؤل هو خاصية فردية تعكس إلى أي مدى يحمل الناس توقعات جيدة ومعممة لمستقبلهم، ارتبطت المستويات الأعلى من التفاؤل مستقبليًا بتحسين الرفاهية الذاتية في أوقات الشدائد، وبمستويات أعلى من التعامل مع المشاركة وانخفاض مستويات التجنب، والتأقلم. هناك دليل على أن التفاؤل مرتبط باتخاذ خطوات استباقية لحماية صحة الفرد، في حين يرتبط التشاؤم بالسلوكيات الضارة بالصحة. لاحظ "مارتن سيليجمان" أن الأنماط السلوكية للمتفائلين توفر نماذج للحياة ليتعلم منها الآخرون، من ملاحظاته والدراسات السابقة صاغ نظريته التي تعرف بـ "نظرية التفاؤل".

1. نظرية التفاؤل لـ "مارتن سيليجمان":

ولدت حركة علم النفس الإيجابي بعد تعيين "مارتن سيليجمان" رئيسًا لجمعية علم النفس الأمريكية في عام 1998، وبهذا تأكدت الحاجة لدراسة أفضل ما في البشر، لم تدّعي هذه الحركة استبدال نموذج علم النفس الذي يتعامل مع الاضطرابات وعلاجها، ولكنها ولدت لتتطور في اتجاه السعي الضروري والعلمي المكمل لعلم نفس الاضطرابات.

كان هدف "سيليجمان" وكل من انضم إلى هذه الحركة هو الوصول إلى "إعلان الاستقلال" عن النموذج المرضي لعلم النفس؛ أدى التركيز على الاضطرابات إلى التغاضي عن فكرة أن إمكانية بناء نقاط القوة لدى الإنسان هي أقوى سلاح للعلاج، فالهدف من علم النفس الإيجابي هو إحداث تغيير في علم النفس: بدلاً من القلق فقط بشأن التعامل مع أسوأ المشكلات، يجب أيضاً أن يهتم المرء ببناء أفضل الصفات في الحياة (Snyder & Lopez, 2005).

على المستوى الذاتي، يهتم علم النفس الإيجابي بالتجربة الذاتية الإيجابية: الرفاه والرضا (الماضي)؛ التجربة المثلى والفرح والملاذات الحسية والسعادة (الحاضر)؛ والإدراك البناء والتفاؤل والأمل والإيمان (المستقبل).

على المستوى الفردي، مجالات التحليل هي السمات الشخصية الإيجابية، والقدرة على الحب والدعوة، والشجاعة، ومهارات التعامل مع الآخرين، والمثابرة، والتسامح، والحكمة.

على مستوى المجموعة، فهي مهتمة بالفضائل المدنية والمؤسسات التي توجه الأفراد نحو مواطنة أفضل: المسؤولية، والإيثار، والتسامح، والاعتدال والتأدب.

الهدف الآخر لعلم النفس الإيجابي هو "الوقاية الإيجابية". يعتبر "سيليجمان" وأولئك الذين ساهموا في تطوير علم النفس الإيجابي كعلم مستقل عن سيكولوجية الاضطرابات، أن هناك سلسلة من الحواجز ضد علم النفس المرضي، وهي سمات بشرية إيجابية، من خلال التركيز على نقاط القوة هذه وتحديدها وتضخيمها لدى الأفراد الأكثر ضعفاً، فإننا نقوم بعمل وقائي فعال.

يصف "سيليجمان" (2002) ثلاثة أهداف لعلم النفس الإيجابي، أولاً، دراسة المشاعر الإيجابية؛ ثم تأتي بعد ذلك دراسة السمات الإيجابية بما في ذلك نقاط القوة والفضائل، ولكن أيضاً "القدرات" مثل الذكاء أو الرياضة؛ الهدف الثالث هو دراسة المؤسسات الإيجابية مثل الديمقراطية والشعور بالأسرة.

وفقاً "لسليجمان"، قبل علاج الاضطرابات النفسية، كان من الأفضل لنا الوقاية منها، أي البدء أولاً في التعرف

على سلسلة من نقاط القوة لدى الأفراد، مثل الأمل ومهارات التعامل مع الآخرين، الشجاعة، القدرة على التجربة المثلى، الإيمان... الخ، على سبيل المثال: يمكن منع الاكتئاب لدى شاب لديه ضعف وراثي، من خلال تنمية مهارات التفاؤل والأمل لديه (Mehran, 2010, p71).

يعتبر "سيليجمان" و"سيكسزنتيميهالي" (Seligman et Csikszentmihalyi) الآباء المؤسسين لعلم النفس الإيجابي الجديد، في كتابه (Learned Optimism) (2006)، يصف "سيليجمان" مبادئ علم النفس الإيجابي: "هناك أشياء كثيرة خارجة عن إرادتنا، مثل لون أعيننا وجنسنا وما إلى ذلك، لكن هناك مساحة شاسعة من الإجراءات يمكننا السيطرة عليها أو التنازل عنها للآخرين أو تترك لصدفة، تدور هذه الإجراءات حول كيفية إدارة حياتنا، وكيفية تفاعلنا مع الآخرين، وكيف نكسب لقمة العيش، أي جميع جوانب الوجود التي عادة ما يكون لدينا درجة معينة من الاختيار فيها، الهدف هو التخلص من التشاؤم واكتساب المهارات والنظر إلى الأمور بتفاؤل.

"سيليجمان" مقتنع بأن التفاؤل والتشاؤم يؤثران على الصحة، تقريباً بنفس وضوح العوامل المادية، خلافاً للاعتقاد الشائع، يمكننا التحكم الشخصي بشكل كبير في صحتنا الجسدية، يستشهد "سيليجمان" (2006) بالحجج الآتية:

- الطريقة التي نفكر بها، وخاصة فيما يتعلق بالصحة، تغير صحتنا؛
 - المتفائلون يصابون بأمراض معدية أقل من المتشائمين؛
 - المتفائلون لديهم عادات صحية أفضل من المتشائمين؛
 - يعمل نظام المناعة لدينا بشكل أفضل عندما نكون متفائلين؛
 - تشير الدلائل إلى أن المتفائلين يعيشون أطول من المتشائمين.
- ويصر "سيليجمان" على أن علم النفس الإيجابي ليس إعادة اكتشاف "قوة التفكير الإيجابي". لا يتعلق الأمر بتعلم قول أشياء إيجابية لنفسك، لكن بالأحرى فهم ما تفكر فيه عندما تفشل (Mehran, 2010, p72).
- المهارة الرئيسية لعلم النفس الإيجابي هي تغيير العبارات المدمرة التي نقولها لأنفسنا عندما نواجه انتكاسات.

2. أسس نظرية التفاؤل:

تركز التعريفات العلمية للتفاؤل والتشاؤم على توقعات المستقبلية، وأن السلوك يعكس السعي وراء الأهداف. وكلما كان الهدف أكثر أهمية بالنسبة للشخص، زادت قيمته. والأساس الآخر لهذا النموذج التحفيزي هو التوقع، أي الثقة في إمكانية تحقيق الهدف، إذا شك الناس في قدرتهم على الوصول إلى هدف ما، فقد يسحبون الجهد المبذول تجاهه، وقد يتوقفون قبل الأوان، أو قد لا يبدؤون الإجراء أبداً، الأشخاص الذين يثقون في الوصول إلى نتيجة في نهاية المطاف سوف يثابرون حتى في مواجهة الشدائد الكبيرة.

بنية التوقع لديها مجموعة واسعة من التطبيقات. يمكن أن تتعلق الثقة والشك بالسياقات الضيقة (على سبيل المثال، القدرة على الذهاب إلى متجر البقالة للحصول على الطعام)، إلى سياقات واسعة إلى حد ما (على سبيل المثال، القدرة على إعداد وجبة أنيقة)، وحتى سياقات أوسع (على سبيل المثال، القدرة لتطوير سمعة كمضيف استثنائي). التفاؤل والتشاؤم هما صيغتان واسعتان ومعممتان للثقة والشك. إنها ثقة وشكوك تتعلق بالحياة، وليس مجرد سياق محدد (Scheier & Carver, 1992). وبالتالي يجب أن يميل المتفائلون إلى الثقة والإصرار في مواجهة تحديات الحياة المتنوعة (حتى عندما يكون التقدم صعباً أو بطيئاً)، كما يتوقع أن يكون المتشائمون متشككين ومترددون في نفس المواقف (Carver, et al, 2010, p 880). هذه الاختلافات في كيفية مواجهة الناس للشدائد لها آثار على النجاح في إكمال السلوك الموجه نحو الهدف، كما أن لها تداعيات على الطريقة التي يتعامل بها الناس مع الحياة ومع ضغوطها.

2. 1. نظرية الإسناد (Théorie d'attribution):

أثر عمل "برنارد وينر" (Bernard Weiner) في حوالي عام 1960 حول نظرية الإسناد إلى حد كبير على أساس نظرية "سيليجمان" للتفاؤل، عندما كان "وينر" طالباً شاباً في علم النفس الاجتماعي بجامعة كاليفورنيا، سأل نفسه السؤال التالي: لماذا يفعل بعض الناس أداءً أفضل كثيراً والبعض الآخر أقل من ذلك بكثير؟ أثناء دراسته للموضوع، خلص إلى أن الطريقة التي يفكر بها الناس في أسباب النجاح والفشل هي الإجابة على هذا السؤال، وهكذا سمي نهجه بـ "نظرية الإسناد"، وهي البحث عن العوامل التي ينسبها الناس إلى أسباب نجاحهم أو فشلهم.

أكد "أبرامسون"، "سيليجمان" و"تيسديل" (Abramson, Seligman et Teasdale) (1978) على أهمية

المحاضرة السابعة: نظرية التفاؤل "مارتن سيليجمان"

الإسناد التي يقدمها الناس في نموذجهم المعاد صياغته للعجز، فيما يتعلق بالأحداث السلبية والمهمة في حياتهم، أسس "سيليجمان" (1991) نظريته في التفاؤل على عملية الإسناد.

وهكذا فإن أسلوب الإسناد المتفائل هو نموذج للخصائص الخارجية والمتغيرة والمحددة، وأسلوب الإسناد التشاؤمي هو نموذج الإسناد الداخلي والمستقر والشامل الذي هو أساس مفهوم "العجز المكتسب" (Mehran, 2010, p73). يقترح وينر (1986 ، 1992) ثلاثة أبعاد للإسناد تحدد الحالة العاطفية والتحفيزية بالإضافة إلى الأداء المستقبلي للفرد:

1. السبب الداخلي مقابل الخارجي (الفرد أو المحيط)،

(2) استقرار هذه الأسباب

(3) قابليتها للتحكم (يشير إلى ما إذا كان السبب قابلاً للتأثير).

فيما يلي أمثلة للمجموعات الثمانية الممكنة للأبعاد الثلاثة (انظر أيضاً وولفولك ، 1995):

1. داخلي - ثابت - لا يمكن السيطرة عليه: نجاح أو فشل يعزى إلى قدرة المرء؛
2. داخلي - مستقر - يمكن التحكم فيه: نجاح أو فشل يُعزى إلى الجهد بشكل عام (على سبيل المثال ، الطالب الذي لم يقرأ أبداً الأدب الضروري لدورة ما) ؛
3. داخلي - غير مستقر - لا يمكن السيطرة عليه: النجاح أو الفشل المنسوب إلى حالة عقلية أو جسدية مؤقتة (مثل المرض) ؛
4. داخلي - غير مستقر - قابل للسيطرة عليه: النجاح أو الفشل المنسوب إلى جهد معين (على سبيل المثال، فيما يتعلق بفحص معين) ؛
5. خارجي - ثابت - لا يمكن السيطرة عليه: النجاح أو الفشل المنسوب إلى المستوى العالي أو المنخفض للمعايير المطلوبة من قبل الجامعة ؛
6. خارجي - غير مستقر - قابل للسيطرة: النجاح أو الفشل يعزى إلى حقيقة أن الأستاذ كان موافقاً أو غير موافق للطالب ؛
7. خارجي - غير مستقر - لا يمكن السيطرة عليه: نجاح أو فشل يعزى إلى الصدفة / الحظ ؛
8. خارجي - غير مستقر - يمكن السيطرة عليه : النجاح أو الفشل يعزى إلى وجود أو عدم وجود مساعدة من الأصدقاء.

يرتبط تركيز المكان بالعواطف المتعلقة باحترام الذات مثل الفخر والعار، إذا تم تقييم العوامل الخارجية على أنها مسؤولة عن النجاح أو الفشل، فلن يكون لنتائج الأداء تأثير كبير على احترام الذات، لذلك فإن الشخص الذي يعزو النجاح إلى قدراته الخاصة سيشعر بالفخر أكثر من الشخص الذي يعزو ذلك إلى الصدفة أو للآخرين؛ من ناحية أخرى إذا كان الفشل ناجمًا عن تأثيرات مستقرة (نقص القدرة أو صعوبة المهمة)، فلن يتوقع الشخص النجاح في المستقبل، لذلك لن يبذل الكثير من الجهد. هذا البعد له تأثير قوي على الدافع المتسق أو الميول العملية. يؤثر إسناد قابلية التحكم على المشاعر التي يشعر بها الشخص تجاه نفسه والأفراد الآخرين. يميز هذا الإسناد، على سبيل المثال، العار (سبب داخلي لا يمكن السيطرة عليه) والشعور بالذنب (سبب داخلي يمكن التحكم فيه). يجب أن يكون الغضب نتيجة الفشل المنسوب إلى سبب خارجي يمكن السيطرة عليه.

العديد من الدراسات تقدم الدعم لهذا الرأي. يقال إن دوافع الإنجاز تنسب نجاحها إلى عوامل داخلية وليست خارجية، وإخفاقاتها إلى عوامل خارجية وليست داخلية. مثل هذا التقييم من شأنه أن يساعد في الحفاظ على احترام الذات العالي. بالنسبة للأشخاص الذين لديهم دافع قوي لتجنب الفشل، على العكس من ذلك فإن التنبؤات تسير في الاتجاه المعاكس، وسيعزو الشخص نجاحه إلى عوامل خارجية وإخفاقه إلى عوامل داخلية (Snder et Scherer, 2019, p 214).

2.2. نظرية التحكم الشخصي (Théorie du contrôle personnel):

في هذه النظرية، هناك مفهومان رئيسيان: "العجز المكتسب" « l'impuissance apprise » و "الأسلوب التفسيري" « le style explicatif » العجز المكتسب هو الرد على الاستسلام (la capitulation)، بينما الأسلوب التفسيري هو الطريقة المعتادة لشرح سبب وقوع الأحداث، الأسلوب التفسيري المتفائل يوقف العجز، بينما الأسلوب التفسيري المتشائم ينشر العجز.

قبل تحديد المفهومين (الأسلوب التفسيري والعجز المكتسب) بمزيد من العمق، سندرس معايير "سيليجمان" لتحديد الأشخاص المتفائلين والمتشائمين (Mehran, 2010, p73).

2.3. المتفائلون والمتشائمون (Optimistes et pessimistes):

يعتمد "سيليجمان" على تجاربه التي امتدت (25) عامًا في دراسة هاتين الفئتين من الأفراد ويصف المتشائمين على

أنهم أشخاص يميلون إلى الاعتقاد بأن الأحداث السيئة ستستمر لفترة طويلة جدًا، وسوف تؤثر على كل ما يفعلونه، وأنهم وحدهم المسؤولون عن سوء حظهم، في حين أن المتفائلين الذين يواجهون نفس الانتكاسات في الحياة يفكرون بطريقة معاكسة بشأن سوء الحظ، إنهم يميلون إلى الاعتقاد بأن الهزائم هي مجرد مشاكل مؤقتة وأن الأسباب تقتصر على الحالة المحددة التي يفكرون فيها، كما يعتقدون أن الهزيمة ليست ذنبهم وأنه يمكن أن تحدث بسبب ظروف معينة أو سوء الحظ أو أشخاص آخرين.

يمكننا الهروب من التشاؤم ويمكن للمتشائمين أن يتعلموا كيف يصبحون متفائلين من خلال تعلم مهارات معرفية جديدة (Mehran, 2010, p73).

2. 4. العجز المكتسب (Impuissance apprise):

تمت دراسة "العجز المكتسب" لأول مرة من قبل علماء النفس الذين عملوا في تعلم الحيوان (Overmire and Seligman, 1967؛ Seligman and Maier, 1967)، قام هؤلاء الباحثون بشل حركة كلب وتعريضه لسلسلة من الصدمات الكهربائية التي لا يمكن تجنبها أو الهروب منها، بعد أربع وعشرين ساعة، وُضع الكلب في موقف كان من الممكن فيه تفادي الصدمات برد بسيط، لكن الكلب لم يستجب وتحمل الصدمات بشكل سلبي، كان هذا السلوك في تناقض واضح مع سلوك الكلاب في المجموعة الضابطة التي استجابت بقوة للصدمات وتعلمت بسرعة كيف تتجنبها (Peterson et Steen, cité par Snyder et Lopez, 2005). أدت نتيجة هذه الدراسة إلى ظهور مصطلح "العجز المكتسب" لأن الكلب "تعلم" أن يصبح عاجزًا ويستسلم للشدائد، تم تمثيل استجابة العجز لدى الكلب من خلال الصدمات المتتالية، وتم تعميم هذا التمثيل المعرفي للكلب على جميع المواقف الجديدة وكان مصحوبًا بتوقع العجز في مواجهة هذه المواقف، وبالتالي فإن "العجز المكتسب" يخلق مجموعة متنوعة من أوجه القصور التحفيزية والمعرفية وعاطفية (émotionnel).

يشير مصطلح "العجز المكتسب" إلى طريقة معينة لإدراك وشرح واستقراء الفعل نحو نتائجه (Mehran, 2010, p73).

2. 5. الأساليب التفسيرية (Styles explicatifs):

وفقاً لإعادة صياغة الإسناد (Peterson et Steen, cité par Snyder et Lopez, 2005)، فإن الأسلوب التفسيري ليس سبب المشكلات ولكنه عامل خطر لمزاج الفرد، ويتأثر بالأساس الجيني من هذا الأخير.

- تعريف الأسلوب التفسيري (style explicatif)

عندما يربط الفرد الأحداث التي حدثت له بطريقته المعتادة في التفسير، يقال إن له أسلوبه الخاص في شرح الأحداث، وبالتالي فهو يميل إلى شرح الأحداث الجيدة والسيئة على حد سواء، ويمكن أن ينتج الأسلوب التفسيري عجزاً وفشلاً في التكيف.

لفهم الأنماط التفسيرية المختلفة بشكل أفضل، سنحدد المفاهيم الثلاثة التي تميز هذه الأنماط والمفاهيم الثلاثة المقابلة لها (Mehran, 2010, p74).

- الدوام: دائم مقابل مؤقت:

يعتقد الأشخاص الذين يستسلمون بسهولة أن الأحداث السيئة التي تحدث لهم دائمة، بينما يعتقد أولئك الذين يقاومون العجز أن أسباب الأحداث السلبية مؤقتة (الجدول 1).

الجدول رقم (1): يوضح دائم مقابل مؤقت:

مؤقت	دائم
(أسلوب تفسيري متفائل)	(أسلوب تفسيري متشائم)
"هذه المرة لم تنجح"	"سأبقى دائماً في الفشل"
"إذا لم تنجح هذه العلاقة، فهي كذلك نحن مختلفون جداً"	"كالعادة سيتخلى عني هو أيضاً"
"يجب أن أعبر بوضوح وبشكل أفضل عن حاجاتي"	"مرة أخرى، لا يتم مراعاة احتياجاتي"

(Mehran, 2010, p75)

الأسلوب المتفائل للأحداث الإيجابية هو عكس الأسلوب المتفائل للأحداث السيئة (الجدول 2 ؛ سيليجمان ، 2002).

المحاضرة السابعة: نظرية التفاوض "مارتن سيليجمان"

الجدول رقم (2): مؤقت مقابل دائم يراه المتفائلون

المؤقت	الدائم
«متشائم»	«متفائل»
"حالفني الحظ اليوم"	"أنا دائما أنجح"
"لمرة واحدة ، أنجح"	"لدي إمكانيات وموارد"
"الزميل الآخر كان غائبا"	"لدي فهم أفضل للموضوع من زميلي"

(Mehran, 2010, p75)

يصف المتفائلون الأحداث الإيجابية لأنفسهم لأسباب دائمة مثل السمات والمهارات الفطرية، بينما يصف المتشائمون أسباب الأحداث الإيجابية بأنها عابرة (لها أسباب مثل المزاج والجهد). التفسيرات بأسلوب مؤقت تخلق مرونة لدى الفرد.

- الشمولية: عام مقابل محدد

تتعلق الديمومة بالوقت، والشمولية تتعلق بالحيث (l'espace) (سيليجمان، 2002). الأشخاص الذين لديهم أسلوب شامل في شرح إخفاقاتهم يستسلمون لكل شيء آخر، رغم أن هذا الفشل يتعلق فقط بتجربة واحدة؛ وقد يصبح أولئك الذين لديهم أسلوب تفسيري محدد عاجزين في هذا المجال المحدد من حياتهم وليس في كل المجالات (الجدول. 3).

الجدول رقم (3): عام مقابل محدد

تعميم	تحديد
"المتشائم"	"المتفائل"
"جميع التجار مخادعون"	"تاجر الأحذية مخادع"
"أنا غير موافق"	"أنا غير موافق علي ذلك"

(Mehran, 2010, p76)

تفسيرات الأحداث الإيجابية للأشخاص الذين لديهم أسلوب تفسيري إيجابي هي عكس تفسيرات الأحداث

المحاضرة السابعة: نظرية التفاؤل "مارتن سيليجمان"

السلبية (الجدول. 4).

الجدول رقم (4): تفسيرات الأحداث الإيجابية للأشخاص الذين لديهم أسلوب توضيحي إيجابي

عالمي	تحديد
("متفائل")	("متشائم")
"أنا جيد"	"أنا جيد في الأعمال البسيطة"
"طبيبي مؤهل"	"طبيبي جيد في وصف الدواء"
"أنا متعاطف"	"كنت متعاطف لشخصه"

(Mehran, 2010, p76)

- إسناد أسباب الأحداث: شخصية مقابل غير شخصية

(انظر الجدول. 5).

الجدول رقم (5)

غير شخصي (الأشياء والأشخاص) "المتفائل"	شخصي "متشائم"
"لم تتفهم الأسرة بشكل جيد"	"هذا خطأي، لقد خلقت مشاكل لعائلتي"
"اللحم لم يكن جيداً"	"فاتنتي وجبتي"
"المعلومات لم تصلني في الوقت المناسب"	"لقد أساءت الإدارة هذا الملف"

(Mehran, 2010, p76)

يمكننا تلخيص كل خصائص الأسلوب تفسيري على النحو التالي:

في الأسلوب التفسيري المتشائم، يشرح الفرد الأحداث كما لو كانت دائمة وشاملة وشخصية، يتسبب ذلك في شعور الفرد المتشائم "بالعجز المكتسب" ويؤدي به إلى الاستسلام لنكسات الحياة؛ أما الأسلوب التفسيري المتفائل، يشرح الفرد الأحداث كما لو كانت مؤقتة ومحددة وغير شخصية؛ المتفائلون يقاومون الاكتئاب ويواجهون نوبات

أقل من "العجز المكتسب" لأنهم يحذرون العجز.

3. إرشادات لاستخدام التفاؤل:

يقترح سيليجمان (2002) الوصفة التالية للعيش "التجربة المثلى" في كثير من الأحيان:

- تحديد نقاط القوة الشخصية الخاصة بك؛
- اختر طريقة تسمح لك باستخدامها كل يوم؛
- أعد العمل وأعد التفكير في الطريقة التي تستخدم بها نقاط قوتك لاستغلالها بشكل أفضل؛

وفقاً لسيليجمان (2006)، فإن أفضل دليل في تقرير ما إذا كان يجب إظهار التفاؤل أم لا هو السؤال عن ثمن الفشل في الموقف المعين، إذا كان ثمن الفشل مرتفعاً، فإن التفاؤل هو الإستراتيجية الخاطئة، ومن ناحية أخرى إذا كان ثمن الفشل منخفضاً، فيمكن للمرء أن يستخدم التفاؤل (Mehran, 2010, p78).

4. مبادئ تقنيات لتحويل التشاؤم إلى تفاؤل لـ "سيليجمان":

يقدم سيليجمان بعض المبادئ والتقنيات الأساسية لتحويل التشاؤم إلى تفاؤل، سنقوم بإدراج عدد قليل منهم:

4.1. تقنية "أ ب ج"

يصف سيليجمان الحرف (أ) بأنه محنة (الشدائد)، ويصف الحرف (ب) بأنه المعتقدات (نمط التفكير)، ويصف الحرف (ج) كنتيجة لذلك.

ووفقاً له، فإن المعتقدات أو الأنماط هي الأسباب الرئيسية لمشاعرنا وللسلوك الذي نقوم به، عندما نواجه الشدائد، نتفاعل بالتفكير فيها، بسرعة تتحول أفكارنا إلى معتقدات (أو أنماط)، ثم تصبح هذه المعتقدات معتادة لدرجة أنك لا تدرك حتى أنك تمتلكها، هذه المعتقدات لها عواقب تظهر غالباً في شكل سلوكيات أو عواطف.

يوجد تفاعل بين (أ) و (ب) و (ج). أولاً وقبل كل شيء ، يجب على المرء أن يتعلم تحديد العلاقة من خلال تسجيل الأحداث السلبية في دفتر ملاحظات وبالطريقة الآتية:

مثال (1):

(ج): داس شخص ما على سترتي ولطخها.

(ب): أعتقد أنه لا يجني وفعل ذلك عن قصد.

(ج): أغضب وأهاجم الناس من حولي.

مثال (2):

ج: ينتقد مديري عملي غالبًا.

ب. تعتقد ...

ج. أنت تشعر أو هل ...

– الجدل والإلهاء:

هناك طريقتان للتعامل مع المعتقدات المتشائمة عند اكتشافها:

• إما أن تشتت انتباهك وتفكر في شيء آخر؛

• أو أن "تجادل نفسك". (الجدال هو أكثر فعالية على المدى الطويل)، يقول "سيليجمان" تعلم أن تجادل نفسك (Apprendre à argumenter avec soi-même): نميل إلى المجادلة مع الآخرين: لماذا لا نستخدم هذه الموهبة ونجادل أنفسنا، ونفحص الأدلة والحلول البديلة لمعتقداتنا المختلة أو الاتهامات ضد أنفسنا؟

وهناك تقنيات توقف التفكير (مثل ضرب الطاولة بمعصمك وقول "توقف") يمكن أن تقاطع أنماط التفكير المعتادة.

– التباعد (Distanciation):

اعلم أن معتقداتك هي مجرد معتقدات، قد تكون أو لا تكون حقائق، الإيمان بشيء ليس سببًا كافيًا لحدوثه (Mehran, 2010, p77,78).

– الاستنتاج:

يعتبر سيليجمان (2007) أن التفاوض مهارة يمكن للبشر تعلمها، بمجرد تعلم هذه المهارة، فإنها تزيد من النجاح في العمل وتحسن الصحة البدنية، بالعلاج المعرفي وتقنياته المتعددة، يمكن للتفاوض حماية الفرد من الاكتئاب والقلق والإحباط؛ التغيير الحقيقي لا يمكن أن يحدث إلا بتواتر ديناميكي بين التفاوض والتشاؤم ومراجعة النفس باستمرار.

المراجع

المراجع

1. (منظمة الصحة العالمية، 2016، <http://www.who.int/mediacentre>)
2. أديب، محمد الخالدي. (2009). المرجع في الصحة النفسية. عمان: دار وائل النشر.
3. أوميلي، حميد. (2017). الصحة النفسية للمعلم في ظل نفاهيم علم النفس الإيجابي - نموذج الرجوعية التربوية. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية. العدد (7). ص ص 131-142.
4. باتل، في. (2008). كتاب الصحة النفسية للجميع. (ترجمة كلود شلهوب وكلارا جعلوك). بيروت: ورشة الموارد العربية.
5. بقعة، حميدة وقارني، مونية. 2018. التدفق النفسي من منظور علم النفس الإيجابي : دراسة تحليلية. مجلة الحكمة للدراسات التربوية و النفسية، مج. ، ع. 16، ص ص.
6. جبال، فوزي محمد. (2000). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. الإسكندرية، مصر: المكتبة الجامعية.
7. الحفني، عبد المنعم. (1995). علم النفس في حياتنا اليومية. مصر: مكتبة مدبولي
8. الداهري، صالح حسن. (2005). مبادئ الصحة النفسية. ط 1. عمان: دار وائل للنشر.
9. رضوان، سامر جميل. (2009). الصحة النفسية. عمان: دار المسيرة.
10. سايل، حدة وحيدة؛ بن النوار، يوسري. (2017). التربية المعاصرة من منظور علم النفس الإيجابي. مجلة دراسات لجامعة عمار ثلجي بالأغواط. العدد (54)، ص ص 43-54.
11. شويل، يزيد. (2018). نوعية الحياة من منظور علم النفس الإيجابي. مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، المجلد (11) العدد (1). ص ص 8-26.
12. عزي، صالح نعيمة. (2019). العلاج المعرفي السلوكي: مقارنة نظرية حول نظرية ارو نبيك وجيفري يونغ. مجلة أفاق، المجلد (11) العدد (3)، ص ص 656-671.
13. العزيزي، محمود عبده حسين. (2019). علم النفس الإيجابي: ماهيته، أسسه، وافترضاته، وتطبيقاته. مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد (22) المجلد (6). ص ص 6-35.
14. فارح، بوزيد محمد. (2016). ماهية علم النفس الإيجابي ومبادئه. مجلة تطوير العلوم الاجتماعية. المجلد (2) العدد (15). ص ص 49-50.

15. معصومة، سهيل المطيري. (2005). *الصحة النفسية*. الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
16. يوسف، حدة. (2011). *التدريب التحصيلي ضد الضغوط كأسلوب من أساليب العلاج السلوكي المعرفي*. مجلة دراسات نفسية. عدد (6)، ص ص. 49-74.
17. Bègue, L. (2014). CHAPITRE 13 : LA MOTIVATION HUMAINE POUR LA JUSTICE. Dunod | « Psycho Sup, pages 197 à 212.
18. Bénédicte Halba, B. (2006). *Gestion du bénévolat et du volontariat-développer son projet et les ressources humaines bénévoles*. Boeck Université, De Boeck & Larcier S.
19. Berthoz, A. Jorland, G. (2004). *L'Empathie*. Érès, ODILE JACOB.
20. Boiron, C. (2000). *Pour une définition scientifique du bonheur*. Albin Michel, Espaces libres 2000, pages 13 à 41.
21. Brunel, M. (2014). *Chapitre 10. les trois composantes de l'empathie*. Dunod, Psycho Sup, pages 153 à 166.
22. Cantero, O. Mercerat, C Santiago Delefosse, M. (2014). *Chapitre 11. Psychologie communautaire et psychologie communautaire de la santé*. Dunod, Psychologie de la santé : applications et interventions, pages 279 à 298.
23. Carver, C. Scheier, M. Segerstrom, S. (2010). *Optimism*. Clinical Psychology Review, (Numéro 30), pages 879 à 889.
24. Citot, V. (2006). *Matérialisme, spiritualisme et scepticisme : prolégomènes à une philosophie du bonheur*. Le Philosophoire, (n° 26), pages 37 à 54.
25. Compte, R. (2012). *Le bonheur peut-il s'accommoder de la situation de handicap ?*. Dans Empan (n° 86), pages 48 à 54.
26. David Sander, D. Scherer, K. (2019). *Traité de psychologie des émotions*. Dunod, Univers Psy.
27. Fischer, G. Tarquinio, C. Dodeler, V. (2020). *Chapitre 6. Soutien social, santé et maladie: concepts, applications et perspectives*. Dunod, Les bases de la psychologie de la santé
28. Fortin, J. (2014). *chapitre 7. les compétences psychosociales chez l'enfant*, Dunod, Psycho Sup, pages 107 à 23.
29. Lamy, L. (2014). *chapitre 8. l'impact du soutien social sur la santé*. Dunod, Psycho Sup, pages 125 à 138.
30. Lanchon, A. (2017). *Les dérives de l'empathie: Dans L'école des parents L'école des parents*. Érès, (N° 623), pages 7 à 11.
31. Lecomte, J. (2012). *Est-il justifié de parler de psychologie positive ?*. Presses universitaires de Liège, Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale, (Numéro 93), pages 21 à 36.
32. Lecomte, J. (2012). *La justice restauratrice*. Revue du MAUSS Revue du MAUSS, (n° 40), pages 223 à 235.
33. Lecomte, J. (2014). *introduction. qu'est-ce que la psychologie positive?*. Dunod, Psycho Sup. pages 1 à 15.

34. Lhotellier, L. Sovet, L. (2020). • Psychologie de l'accompagnement: Concepts et outils pour développer le sens de la vie et du travail. Dunod: Univers Psy.
35. Martin-Krumm, C. (2012). L'optimisme : une analyse synthétique. Presses universitaires de Liège. Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale (Numéro 93), pages 103 à 133.
36. Martin-Krumm, c. Tarquinio, c. (2021). Grand manuel de la psychologie positive Fondements, théories et champs d'intervention. Dunod, Univers Psy.
37. Martin-Krumm, c. Tarquinio, c. (2021). Grand manuel de psychologie positive: Fondements, théories et champs d'intervention. Dunod, psy.
38. Mehran, F. (2010). Psychologie positive et personnalité: Activation des ressources. Elsevier Masson SAS.
39. Muñoz Sastre, M. tienne Mullet, E. Lecomte, J. (2014). chapitre 12. le pardon : une porte ouverte sur l'avenir. Dunod, Psycho Sup, pages 181 à 195.
40. sañas, t. teulade, n. (2014). chapitre 14. origines et enjeux actuels de la psychologie communautaire. dunod, psycho sup, pages 213 à 228.
41. Shankland, R. (2014). chapitre 11. la psychologie de la gratitude. Dunod, Psycho Sup, pages 167 à 179.
42. Shankland, R. Benny, M. (2017). LA PSYCHOLOGIE POSITIVE: DE NOUVELLES PISTES POUR LA prévention et l'accompagnement. Martin Média, Le Journal des psychologues, n° 346 | pages 16 à 21.
43. Vandebussche-Masclet, I. (2019). Chapitre 2. L'empathie, c'est quoi ? : Du management au leadership. Dunod, L'empathie pour manager demain