

ملخص

يتكون كتاب علم النفس الإيجابي للجميع من خمسة أبواب يتفرع منها 19 فصل فرعي. حيث يقدم في الباب الأول (يتكون من خمس فصول) بعض النماذج المعرفية والعاطفية والدافعية كالانفعالات والإيمان بالمعتقدات الإيجابية والسعي للسعادة للفرد وللآخرين وكذلك أهمية التفاؤل في حياتنا. ثم ينتقل للعمليات الإيجابية والسلوكية في الباب الثاني ويناقشها في أربعة فصول مروراً بمفهوم السعادة والرفاهية الذاتية حتى منظور أرسطو في نوعية الحياة. وفي الباب الثالث يناقش التدخلات النفسية الإيجابية كنقاط القوة في الشخصية ومفهوم التدريب وتطبيقاته الأكاديمية والثقافية أما الباب الرابع، والمكون من خمسة فصول، فيناقش فيه المؤلف تدخلات علم النفس الإيجابي كالتفاؤل، علاج صلاح الأحوال في المدارس، التعليم عام 2010 وعام 2025 من منظور ديماركي، نحو علم نفس صحي إيجابي. أما الباب الخامس فقد اختار له المؤلف عنوان (الحديث من العلوم الإنسانية الإيجابية)، حيث ناقش في الفصل الأول من هذا الباب: منظورات متعددة الثقافات في أبحاث صلاح الأحوال، وفي الفصل الثاني: السعادة والفردية في علم الاقتصاد، وفي الفصل الثالث: الصحة العقلية عبارة عن حالة كاملة وليست مجرد غياب المرض العقلي.

الكلمات المفتاحية: علم النفس الإيجابي؛ الانفعالات؛ المعتقدات.

Positive Psychology for All

Marei Salama-Younes

Abstract

The book entitled Positive Psychology for All consists of five parts which are subdivided into 19 chapters. The first part, that includes five chapters, presents some cognitive, emotional and motivational models such as emotions, faith in positive beliefs, pursuit of happiness for the individual and others, and the importance of optimism in our lives. The second part examines the positive and behavioral processes in four chapters, through the concept of happiness and self-welfare until

¹⁸ * Department of Psychology, Sociology and Evaluation, Helwan University, Cairo, Egypt.

* Laboratoire Cognitions Humaine et Artificielle (Chart-UPON, EA 4004), Université Paris Nanterre, Paris & LP3C et CREAD, Université de Rennes 2, Rennes, France.

Aristotle's view of the quality of life. The third part discusses positive psychological interventions, such as personal strengths and the concept of training and its academic and cultural applications. The fourth part consists of five chapters in which the author discusses positive psychology interventions such as optimism, the correctness of conditions in schools, education between 2010 and 2025 from a Danish perspective, and towards a positive health psychology. The fifth part discusses positive social sciences; in the first chapter of this part the author talks about multicultural perspectives in the research of the conditions of welfare; the chapter two analyzes happiness and individuality in economics, and the chapter three concerns mental health as a complete state and not merely the absence of mental illness.

Keywords: Positive psychology; Emotions; Beliefs.