

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.

مقدمة

بدأ المجال الطبي، في العقد الماضي، تحويل انتباهه من العلاج إلى الوقاية من المرض. وهذا الاتجاه تحرك الآن إلى كيفية الصحة. ونتيجة لذلك فقد بدأ في خلال العقدين الماضيين علم النفس الصحي health psychology في مواكبة المنحى الذى اتخذه المجال الطبي وذلك لمعرفة الوقاية من الأمراض والتوجه بدلا منه إلى تحسين الصحة.

في نفس الفترة بدأ الرواد الأوائل في علم النفس الإيجابي في الاتجاه من الأيدولوجية المرضية واحلالها بالأيدولوجية الإيجابية لتحسين الصحة وللحصول على مستوى أعلى من الرفاهية وصالح الأحوال وتمتية نقاط القوة في الشخص.

بشكل أكثر دقة، في منتصف القرن العشرين وبعد الحرب العالمية الثانية وبولاياتها المختلفة وبعد إظهار ما خلفته من مصائب على البشرية وخاصة القارة الأوربية ظهر Mihaly Csikszentmihalyi بكلماته وخطابه الأصيل. فهذا العالم الشهير من الأصول الأوربية الشرقية، قد نادى بأن أوروبا أصبحت تحتاج بقوة إلى علم نفس آخر، علم نفس شمولي إيجابي ومن هنا ظهر جلياً أن علم النفس لا يشغل فقط بدراسة المشكلات والمعوقات ولكن أيضاً يهتم بالجوانب المثالية للشخصية والمجتمع ويسعى لتطويرها وتمتيتها. فالتدخل Intervention إذن كعامل مؤثر في المجال النفسى لم يصبح فقط بغرض الإصلاح والعلاج ولكنه أيضاً لتربية وتطوير ما هو جديد في الشخصية وذلك لتجنب المشكلات المستقبلية.

ومن ثم فطبقاً لـ Seligman و Csikszentmihalyi (1999) في المرحلة التالية لتأسيس أهداف ومجالات هذا العلم ولإظهار أهميته، قاما بسرد الأهداف الثلاثة الأساسية لعلم النفس قبل الحرب العالمية الثانية وهي:

- يهدف لمعالجة الأمراض.
 - يهدف لجعل حياة الشعوب أكثر تفتحاً.
 - يهدف لتشجيع المواهب والعباقرة على الإبداع.
- وقد أشار العالم أن هذه الأهداف بدأت تختلف شيئاً فشيئاً كنتيجة للحرب العالمية الثانية. ولقد اقتصرنا فقط على الهدف الأول "معالجة الأمراض".

ومن ثم، فقد بدأت الشرارة الأولى لعلم النفس الإيجابي بتولى Seligman لرئاسة الجمعية الأمريكية لعلم النفس عام (1999). فبالرغم من وجود دراسات عديدة وأيضاً مراجع علمية في المجال النفسي الإيجابي، إلا أنه تم إعتاده عالمياً مع ولايته ففي يناير عام 2000 تم إصدار عدد خاص بعلم النفس الإيجابي في مجلة American psychologist الأخصائى النفسى الأمريكية وتناولت الدراسات موضوعات مثل السعادة، الرفاهية وصالح الأحوال، الخبرة المثلى، التنمية المجتمعية. وفي نفس العام 2000، عرف Seligman و Csikszentmihalyi علم النفس الإيجابي بأنه المجال الذى يهتم

بالمستوى الذاتي (Subjective) والذي يرتبط بالخبرة التي لها قيمة مثل السعادة والرضا والارتياح (للزمن الماضي)، الخبرة الذاتية والسعادة الانفعالية الحالية (للزمن الحاضر)، والأمل والتفاؤل (في المستقبل).

وعلى ذلك فعلى المستوى الفردي، يهتم علم النفس الإيجابي بالسماح الإيجابية كالفردية على الحب سواء للآخرين، للحيوان، للنبات، للشجاعة، الموهبة والحكمة. أما على المستوى الجماعي (المجتمعي) يهتم علم النفس الإيجابي بالسماح المحبة التي يهدف المجتمع لاكتسابها وتمييزها. فهذه الخواص هي التي تسعى المؤسسات المختلفة كالمدرسة، النادي، دور العبادة، لإكسابها لأعضائها في المجتمع المدني من رعاية للآخرين، الأدب في التعامل، العمل في الجماعة، المسؤولية، ومثال لذلك الأفراد المتشائمون على سبيل المثال لديهم القدرة على تفسير الصعوبات على أنها لا يمكن التغلب عليها، يرون الحياة المستقبلية خطيرة عليهم وأن هذا الأمر متكرر لديهم وأن الصعوبات هذه تأتي نتيجة للآخر أو البيئة المحيطة وعلى ذلك يرون أنها شاملة دائمة وليست عابرة. وفي المقابل، الأفراد المتفائلين لديهم القدرة على التغلب على الصعوبات.

وباختصار، هذا الإصدار الذي بين أيديكم يقدم مجموعة منتقاة من الموضوعات العلمية البحثية الثرية بالمعلومات والتي عكف عليها العديد من الباحثين الدوليين سنوات طويلة وذلك بهدف تأصيل البنية المعرفية لها.

الجديد في هذا الكتاب أن المؤلف طلب من أكبر الباحثين والعلماء في القارات المختلفة، أن يقوموا بتجهيز فصل عن موضوعهم البحثي المرتبط بهذا العلم الحديث وذلك لتقديمه للقارئ والباحث العربي وذلك من خلال الاطلاع على نتائج ما يتم من دراسات في الغرب وما يمكن مقارنته وتطويره في الشرق من هذه الدراسات. وعلى ذلك، يهدف هذا الإصدار الأول لعلم النفس الإيجابي من المنظور العربي إلى الآتي:

1. استخلاص أحدث ما توصل للبيئة المعرفية في الموضوعات المختلفة بعلم النفس الإيجابي.
2. التأصيل النظري للباحث أو العالم العربي والأكثر تخصصية وذلك للأحدث والأكثر شهرة على المستوى العلمي في هذا المجال قد يساعد الباحث العربي في استخدام المعلومات والمعارف العلمية باللغة العربية وبشكل مباشر.
3. اهتمام الباحثين الغربيين لمساعدتي كعضو في الجمعية الدولية لعلم النفس الإيجابي بهدف تقديم ما تم الوصول إليه والذي يساعدنا على المقارنة في دراساتنا المستقبلية بل وتطوير ما تم الوصول إليه في الغرب تبعاً لحاجاتنا وإمكاناتنا وثقافتنا الشرقية.

وقد تم تقسيم هذه الإصدار الأول لعلم النفس الإيجابي إلى خمسة أبواب:

(1) النماذج المعرفية الوجدانية والدافعية،

- (2) العمليات الإيجابية السلوكيات والبيئة.
 (3) التدخلات النفسية الإيجابية.
 (4) تدخلات علم النفس الإيجابي.
 (5) الحديث من العلوم الإنسانية الإيجابية.
 وأخيراً، تتنوع الموضوعات في المجال الصحي، الرياضي، التربوي، العلاجي، الاقتصادي في هذا الإصدار.
 كما أسعد بتقديم هذا الأصدار الأول باللغة العربية لأكثر باحثي علم النفس الإيجابي في دول العالم المختلفة والذي يشاركني فيه أنتوليليا دولفان رئيس الجمعية الدولية لعلم النفس الإيجابي، والله من وراء القصد.

قائمة المحتويات

ج	الإهداء
هـ	المقدمة. Erreur ! Signet non défini.
ط	قائمة المحتويات 91
الباب الأول: النماذج العاطفية والنافعية Emotional and Motivation Models	
3	الفصل الأول: الانفعالات الإيجابية.
13	الفصل الثاني: الإيمان بالفعالية الذاتية في تعزيز النجاح الأكاديمي ومصحة الفرد.
19	الفصل الثالث: نظرية "الطلاقة النفسية" / التدفق : بحث وتطبيقات.
31	الفصل الرابع: الأساس الذاقي للحياة التي تلمس السعادة والصالح العام عبر الأمم.
41	الفصل الخامس: التفاوض و أسلوب التفسير السببي: مفهوم وتطبيقات.
الباب الثاني: العمليات الإيجابية السلوكيات والبيئة Positive Processes, behaviors and environment	
55	الفصل الأول: مزيد من السعادة لمزيد من البشر. هل هذا ممكن؟ وإذا أمكن فكيف؟
67	الفصل الثاني: مراجعة شاملة لمجال الرفاهية الذاتية
74	الفصل الثالث: منظور أرسطو حول نوعية الحياة: السعادة النفس اجتماعية
86	الفصل الرابع: المعلمين كذلك يشعرون بالرفاهية (طيب الحال) منظور من السيكولوجية الإيجابية
الباب الثالث: التدخلات النفسية الإيجابية Positive Psychology Intervention	
Erreur ! Signet non	الفصل الأول : نقاط القوة في الشخصية

défini.	
113	الفصل الثاني: مقدمة في مفهوم التدريب على الحياة وتطبيقاته الأكاديمية والثقافية
الباب الرابع: تدخلات علم النفس الإيجابي Positive Psychology Intervention	
123	الفصل الأول: السيكولوجية الإيجابية التطبيقية: تقديم وتطبيقات في مرحلتى الطفولة والمراهقة
131	الفصل الثاني: تعلم التفاوض: استراتيجية سهلة أم حقيقة معقدة
140	الفصل الثالث: علاج صلاح الأحوال في المدارس
150	الفصل الرابع: التعليم عام 2010 وعام 2025: منظور دنفاركي
164	الفصل الخامس: نحو علم نفس صحي إيجابي
الباب الخامس: الحديث من العلوم الإنسانية الإيجابية Positive Human Sciences	
179	الفصل الأول: منظورات متعددة الثقافات في أبحاث صلاح الأحوال
189	الفصل الثاني: السعادة والفردية في علم الاقتصاد
196	الفصل الثالث: الصحة العقلية عبارة عن حالة كاملة وليست مجرد غياب المرض الذهني