

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Eusdawit Akli Muhend Ulhag - Tibirett -
Faculté des Sciences Sociales et Humaines



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أوحاج
- البويرة -
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

البويرة في: 2020-12-30

مستخرج من محضر اجتماع المجلس العلمي للكلية

بتاريخ 2020 / 12 / 23

بناء على تقارير الخبرة الايجابية الخاصة بالمطبوعة البيداغوجية

الموسومة : محاضرات في مقياس علم النفس الايجابي

موجهة لطلبة الماستر 1 في تخصص: علم النفس العيادي

للدكتور(ة) عتاب حميمي من قسم علم النفس وعلوم التربية

صادق المجلس العلمي على المطبوعة

رئيس المجلس العلمي

رئيس المجلس العلمي للكلية

حاجي فاتيح

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Aklil Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muhend Ulhag - Tibirett -



Faculté des Sciences Sociales et Humaines

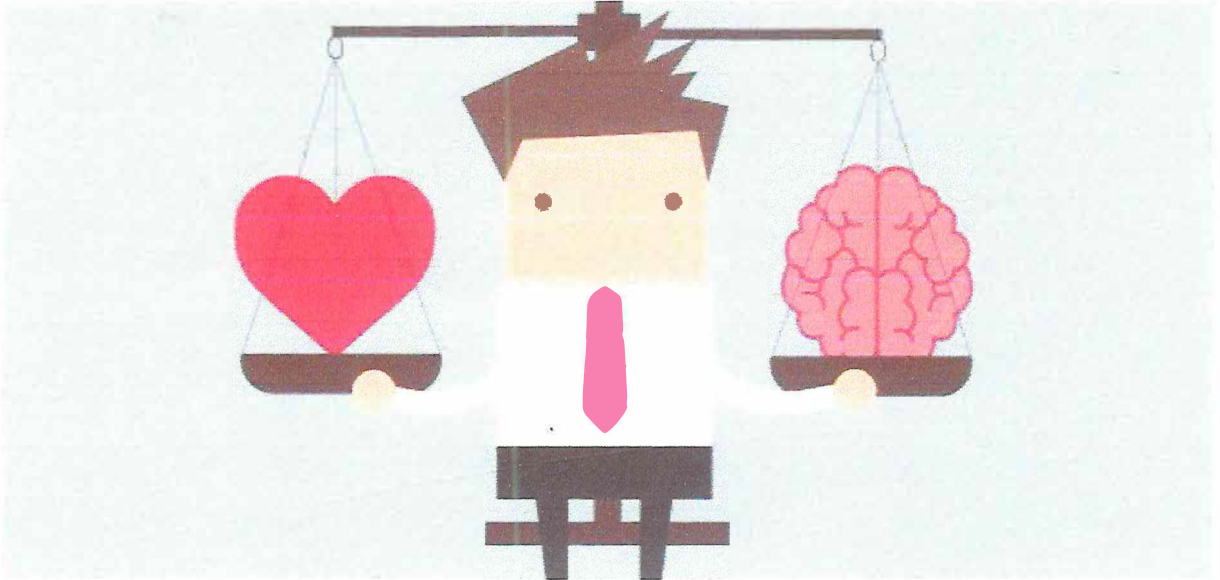
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكللي محمد أولحاج
- البويرة -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية.

محاضرات في علم النفس الإيجابي

مطبوعة بيداغوجية مقدمة لطلبة السنة الأولى ماستر
تخصص علم النفس العيادي.



انجاز د. عتاب حميمي.

2020/2019

أولحاج محمد أولحاج
الجامعة الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة أكللي محمد أولحاج - البويرة -
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Taslawit Akli Mùhend Ullhag - Tabirett -
Faculté des Sciences Sociales et Humaines

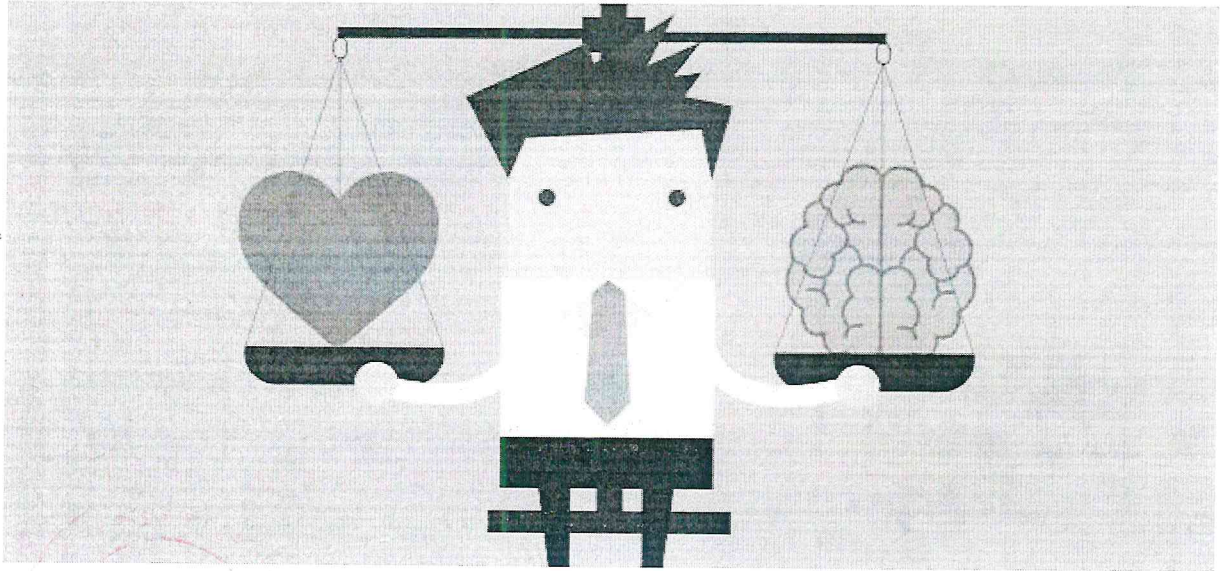


وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أوحاج
- البويرة -
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية.

محاضرات في علم النفس الإيجابي

مطبوعة بيداغوجية مقدمة لطلبة السنة الأولى ماستر
تخصص علم النفس العيادي.



الرجس
العلمي
انجاز د. عتاب حميمي.

2020/2019

فهرس المطبوعة

الصفحة	عنوان المحاضرة	رقم المحاضرة
04 الى 05	علم النفس الايجابي	المقدمة
06 الى 10	مقدمة في علم النفس الإيجابي و نشأته	المحاضرة الاولى
11 الى 15	علم النفس الإيجابي موضوعاته و مجالاته	المحاضرة الثانية
16 الى 18	السيكولوجية الإيجابية التطبيقية	المحاضرة الثالثة
19 الى 24	قياس مجالات البحث في علم النفس	المحاضرة الرابعة
25 الى 28	الإيجابي	المحاضرة الخامسة
29 الى 33	الذكاءات المتعددة	المحاضرة السادسة
34 الى 38	فاعلية الذات	المحاضرة السابعة
39 الى 41	العوامل المؤثرة في فاعلية الذات	المحاضرة الثامنة
42 الى 45	توقعات الفاعلية الذاتية	المحاضرة التاسعة
46 الى 48	أساليب الحياة	المحاضرة العاشرة
49 الى 52	الرضا عن الحياة	المحاضرة الحادية عشر
53 الى 60	محددات الشعور بالرضا عن الحياة	المحاضرة الثانية عشر
61 الى 63	التفكير الإيجابي	المحاضرة الثالثة عشر
64 الى 69	الانفعالات والعواطف الإيجابية وحسن الحال	المحاضرة الرابعة عشر
70 الى	التسامح	المراجع
	

72 الى 78	اثر التفاؤل ةالامل على الفرد	المحاضرة الخامسة عشر
79 الى 86	انتشار الشعور بالارهاق البدني والنفسي	المحاضرة السادسة عشر
87 الى 89	كيف يمكن لعلم النفس الايجابي ان يساعدك في تحقيق راحتك النفسية	المحاضرة السابعة عشر
90 الى 95	ماهو تدريب علم النفس الايجابي	المحاضرة الثامنة عشر
96 الى 100	مفاتيح النجاح	المحاضرة التاسعة عشر
101 الى 106	علاقة علم النفس الايجابي بالعلاج النفسي الايجابي	المحاضرة العشرون
107 الى 111	المراجع

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
08	جدول يبين علم النفس الإيجابي و مقابله علم النفس العيادي	01
08	جدول يبين أهم العوامل التي يركز فيها علم النفس الإيجابي و مقابله علم النفس العيادي	02
13	جدول يبين أبرز فضائل و نقاط القوة الكامنة في شخصية الفرد	03
22/21	جدول يبين مجالات و أبعاد الحياة	04

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
30	شكل يبين مصادر الفعالية الذاتية	01
38	شكل يبين أبعاد الفاعلية الذاتية عند Bondura	02

المقدمة:

علم النفس الإيجابي :

بالإنجليزية Positive Psychology : بدأ كحركة تطورت من التفكير الإيجابي إلى علم نفس إيجابي على يد مارتن سليجمان، رئيس جمعية علماء النفس الأمريكيين، عام 1998 ميلادية. ومن هنا تعددت فروع علم النفس ومجالاته وميادينه؛ فمنها ما يهتم بالوقوف على خصائص السلوك السوي، ومقوماته وقوانينه الأساسية؛ ومنها ما يهتم بالتعرف على السلوك غير السوي، بدرجاته المختلفة وصوره المتعددة.

ينتمي علم النفس الإيجابي إلى المجموعة الأولى التي ذكرت أولاً؛ لأنه يهتم في الأساس بالدراسة العلمية لما يحقق السعادة للناس. ويسعى إلى تعزيز قدرات الشخصية المتعددة، كالصمود والصلابة النفسية والتفكير الإيجابي وغيرها، وإلى تدريب الأفراد على مواجهة الضغوط النفسية، التي يتعرضون لها، والتخلص من الاحتراق النفسي، وإلى تحسين الرضا عن الحياة وجودتها، وإلى دراسة الظروف والعمليات، التي تسهم في الوصول إلى أعلى أداء وظيفي للناس والجماعات والمؤسسات. وفضلاً عن ذلك فإن علم النفس الإيجابي، في اهتمامه بالمجتمع، يسعى إلى تنمية الفضائل وتفعيل دور المؤسسات المدنية، التي تعمل على تحسين الواقع وتنمية الشعور بالمسؤولية، لدى الأفراد، والإيثار والتسامح، والعمل الخلاق.

وقد أصبح تركيز الدراسات النفسية على مكامن القوة في نفسية الإنسان كالسعادة والطمأنينة والأمل والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي والقناعة وبهدف التغلب على الضغوط التي تؤدي للإنسان إلى اضطرابات بالصحة النفسية. كما يبحث علم النفس الإيجابي في الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعاً كالقلق والاكتئاب واليأس وعدم تقدير الذات وذلك قصد تعزيز القدرات في هذه الجوانب. إلا أن الجانب المهم في علم النفس الإيجابي هو بحث تقوية مكامن القوة التي تؤدي دور وقائي لمن يعيش بحالة جيدة من التوافق النفسي، كما أنه يساعد من يعاني من مشكلات توافقية إلى تدعيم مكامن التوافق لديه.

ومن أهداف هذه المحاضرات اظهار أن علم النفس التقليدي كان يركز على السلبيات؛ فإن علم النفس الإيجابي يعالج الضعف، ويغذي مواضع القوة لدى الفرد، ويعمل على بناء السمات الإيجابية، التي تساعد الأفراد والمجتمعات، ليس على التحمل والبقاء فقط، بل وتساعدهم أيضاً على الازدهار. كما أن أهداف وإستراتيجيات علم النفس الإيجابي، تؤدي إلى نقل الشخص بعيداً عن التركيز ضيق الأفق، على معايشة

المواقف السلبية والأمراض النفسية، إلى منهج جديد هو تنمية السمات الإيجابية والفضيلة والقوى الإيجابية على مدى الحياة، والاستفادة منها في الصحة والعلاقات والعمل. ويقوم علم النفس الإيجابي على تعظيم المهارة، التي يمتلكها جميع الأفراد، وهي مهارة الكفاح من أجل الهدف، والتي تؤدي إلى تنمية السمات البشرية الإيجابية، واستخدامها في مكانها الصحيح.

المحاضرة الأولى

مقدمة في علم النفس الإيجابي و نشأته

تمهيد:

من العلوم الناشئة حديثا هو علم النفس الايجابي، و قد زاد الاهتمام به مؤخرا مع زيادة المشاكل النفسية، و الامراض التي تعوق الفرد عن أداء دوره في المجتمع، و اداء حقه تجاه نفسه.

لقد تركز إهتمام العلماء و الباحثين على مدى عقود من الزمن على دراسة الإضطرابات و المشكلات النفسية من حيث الدراسة و التشخيص و العلاج مقابل إهمال للجوانب الإيجابية في شخصية البشر ، و لكن مع نهاية القرن العشرين و بداية القرن الحالي بدأ الاهتمام جليا نحو مواطن القوة لدى الأفراد بدلا من التركيز على نقاط الضعف و العجز و ذلك من أجل تنمية النواحي الإيجابية و استثمارها لتجديد الحياة و تنمية المجتمعات و ذلك في إطار تيار أو تخصص جديد في تحليل علم النفس العام بدأ كفكرة على يد الأمريكي مارتن سليقمان **Seligman , Martin** , عام 1998 ، و أتباعه الذين أسسوا لهذا التخصص الجديد.

و الذين تراجعوا عن الاهتمام بمفاهيم المرض النفسي ، و العوامل المؤدية إلى الصراعات و الاضطرابات لصالح المفاهيم المكونة لهذا العلم ، كالرضا عن الحياة ، المرونة النفسية ، جودة الحياة ، أساليب الحياة ... إلخ.

يعتبر علم النفس الإيجابي مدخل و بوابة لاستعادة التوازن وتصحيح المسار و منهج وقائي و علاجي و يسمى علم النفس الإيجابي بعلم اقتدار الإنسان أو السيكولوجية الإيجابية ، علم مكانم القوة ، علم السعادة ، علم القوة الإنسانية له جذور و روابط مع المدرسة الإنسانية التي تؤمن بقدرة الإنسان و رقي ذاته مثل ماسلو الذي تحدث عن **دافعية تحقيق الذات** لدى الإنسان و كارل روجرز الذي إرتقى بنظرة علم النفس للإنسان و قدراته و ماكيلاند في تناوله **لدافعية الإنجاز** ، و تقاطعه مع مادي و كوبازافي تناولهما **للصلابة النفسية** ، إلا أن المؤسس و صاحب المبادرة التأسيسية لهذا العلم هو مارتن سليقمان **Seligman Martin** , رئيس جمعية علماء النفس الأمريكية عام 1998 .

و يعتبر علم النفس الإيجابي هو المدخل الوقائي و العلاجي لاكتشاف مكامن القوة الإنسانية و تتميتها فيساعد على عملية العلاج و يقي من المرض فهو يمثل نموذج الصحة و يعمل على تعزيز الإمكانيات بدلا من توجيه الاهتمام لمعالجة العجز.

تعريف علم النفس الايجابي:

يهتم علم النفس الإيجابي بدراسة الجوانب الإيجابية التي تساعد على التعرف على أساليب سعادة الفرد وهو كما يعرفه سيلقمان اتجاه في علم النفس يسعى إلى دراسة القوى و القيم و تنمية القدرات التي تمكن كل من الأفراد و المجتمعات من التقدم و الازدهار.

و عرفه أيضا بأنه الدراسة العلمية لنقاط القوة التي تمكن الافراد و المجتمعات من الازدهار .

كما أنه مجال يقوم على الإعتقاد بأن الناس يريدون أن يعيشو حياة ذات معنى و الوفاء لزراعة ما هو أفضل و تعزيز خبراتهم ، و مجمل القول ان علم النفس الإيجابي هو أحد فروع علم النفس يهتم بدراسة الجوانب الإيجابية ليس للفرد فقط و إنما للمنظمات و الأسر و المجتمعات بما يوفر لهم فرص السعادة و التفاؤل كما أنه يهتم بجوانب التفكير الإيجابي. (عبد الجليل التميمي و أخرون ، 2016 ، ص 140)

يركز هذا العلم على كل ما هو إيجابي و يسعى لزيادته و تطوره فمبدأه الأساسي هو الإنتقال من + 3 إلى + 10 على مقياس السعادة و الرضا عن الحياة بدلا من مساعدة الأشخاص على التخلص من عيوبهم و سلبياتهم من - 4 إلى 0 و كأنه كل الهدف سطر في الوصول إلى الحالة الصفيرية " 0 ". (الفرحاتي ، 2012 ، ص 20)

الجدول رقم (01): جدول يبين علم النفس الإيجابي و مقابله علم النفس العيادي:

علم النفس الإيجابي (نموذج الصحة)	علم النفس العيادي (نموذج المرض)
<ul style="list-style-type: none"> • التركيز على مكامن القوة و التميز في الشخصية. • بناء الكفاءات بالدعاية و التنمية. • السعي إلى المتعة و الإدماج و السرور. • لا و لا حدود للسعادة. • الإبداع الإنساني. 	<ul style="list-style-type: none"> • التركيز على مظاهر الضعف. • التغلب على القلق. • التغلب من حالة الحياد. • التخلص من التوتر.

علم النفس الإيجابي و مقابله علم النفس العيادي. (محمد العيد عبد الجواد أبو حلاوة ، عام 2014)

الجدول رقم (02): جدول يبين أهم العوامل التي يركز فيها علم النفس الإيجابي و مقابله علم

النفس العيادي

نركز على	بدلاً من
<ul style="list-style-type: none"> • أوجه القوة. • الفرص. • تعزيز الإمكانيات. • لا و لا حدود للسعادة. • تبسيط الكفاءة و الصحة الكلية للإنسان. 	<ul style="list-style-type: none"> • أوجه القصور. • الأخطار. • التوقف عند المعوقات. • التركيز على الإضطرابات و علاجها .

و يعرفه (محمد جبر، 2013): "بأنه العلم الذي يدرس جوانب القوة في شخصية الإنسان لتغلبه على مواجهة الضغوط و حل المشكلات و تحقيق الوجود الأفضل" .

إن مصطلح علم النفس الإيجابي من المصطلحات التي صاغها مارتين سليفمان -2013- و يمثل حركة في علم النفس تهتم بكل ما هو إيجابي في شخصية البشر أكثر من ما هو سلبي يتخلص علم النفس من تركيزه على الجوانب السلبية للخبرة الإنسانية كالقلق ، إكتئاب ، ضغوط و كل ما هو مدرج في الفئات المرضية في الدليل التشخيصي الرابع للجمعية الأمريكية للطب النفسي حيث يحاول علم النفس

الإيجابي إعادة التوازن لعلم النفس و تشجيع علماء النفس على محاولة الإسهام في دراسة الأبعاد و الجوانب الإيجابية للحياة (محمد العيد عبد الجواد أبو حلاوة :،2014، ص 10-11) .

ا. لمحة عن مؤسس علم النفس الإيجابي:

الدكتور مارتن سليقمان هو مدير مركز علم النفس الإيجابي و أستاذ علم النفس في قسم علم النفس بجامعة بنسلفانيا ، و مدير مركز علم النفس الإيجابي التطبيقية و برنامج علم النفس ، ترأس الرابطة الامريكية لعلماء النفس لعام 1998 و كان واحدا من المبادرين الرئيسيين لتعزيز علم النفس الإيجابي كحقل للدراسة العلمية و هو السلطة الرائدة في مجالات علم النفس الإيجابي و المرونة .

كتب أكثر من 250 مؤلف علمي و 20 كتابا ترجمة أعماله لأكثر من 20 لغة ، حصل الدكتور سليقمان على جائزتين مساهمة علمية متميزة من جمعية علم النفس الأمريكية و جائزة لورال الأمريكية لعلم النفس التطبيقي و جوائز أخرى.

ا. ما المقصود بعلم النفس الإيجابي:

1. يقدم وصفا عاما لمصطلح بحثي يدرس كل ما يمكن أن يجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تعاش.
2. هو الدراسة العلمية للإنفعالات الإيجابية ، السمات الشخصية الإيجابية و المؤسسات الإيجابية التي تمكن الأفراد من الإحساس بالرفاهية و السعادة و الرقي الإنساني.
3. قدم حركة جديدة في التيار العام لعلم النفس بدءا من سنة 1998 على يد مارتن سليقمان كتوجه مضاد للتركيز على الإضطرابات النفسية و علم النفس المرضي(محمد العيد عبد الجواد أبو حلاوة :،2014، ص 10-11).

و كتخصص علمي يهتم علم النفس الإيجابي بتحقيق هدفان عامان:

أولهما/ مفاده فهم و تحديد العوامل التي تمكن الأفراد ، المؤسسات و المجتمعات من الإزدهار و ذلك من خلال توظيف أفضل ما في الطرق العلمية في دراسة مشكلات البشر و تخليصهم من صور المعانات النفسية لا بالتركيز عليها و ذلك بإلقاء الضوء على ما في الإنسان من مكامن قوة و فضائل إنسانية إيجابية و تتميتها و بالتالي التخلص من أهم و أول مصدر من مصادر تفكير ضمور الحياة ألا و هو التفكير السلبي (Seligman , 2000) .

ثانيهما/ إنتاج تصنيف للفضائل و السجايا الإنسانية و مكامن القوة البشرية الإيجابية كطرح
مضاد للدليل التشخيصي الخاص بالإضطرابات و الأمراض النفسية بحيث تمكن البشر من السعادة
بمعناها الإيجابي الأساسي و المتمثل في وصف راحة البال.

III. تطبيقات علم النفس الإيجابي: من التطبيقات الممكنة لعلم النفس الإيجابي:

1. تحسين أساليب معاملة و تنمية و تربية الأطفال و ذلك بالتركيز على ، الوجدان الإيجابي ، و الإبداع داخل الأسرة و المدارس ...الخ.
2. تحسين العلاج النفسي من خلال تطوير مداخل علاجية تركز على الأمل ، المعنى ، التفاؤل ، مساندة الذات...الخ.
3. تحسين الحياة الأسرية من خلال فهم ديناميات الحب ، الإلتزام ، الإلتواء...الخ.
4. تحسين الرضا الوظيفي عن العمل عبر مختلف مراحل الحياة ، لمساعدة البشر على الإندماج في العمل.
5. تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم و تنمية الدوافع و القيم الأخلاقية و الروحية و غرسها داخل الشخصية البشرية.

المحاضرة الثانية

علم النفس الإيجابي موضوعاته و مجالاته

ا. الموضوعات الأساسية لعلم النفس الإيجابي:

يهدف علم النفس الإيجابي إلى دراسة كل ما يؤدي إلى نجاح الإنسان في الحياة بدلا من دراسة صيغ الفشل و مواطن الضعف و ذلك بالتركيز على عديد الموضوعات المؤدية إلى ذلك كالمرونة النفسية ، جودة الحياة ، أساليب الحياة ، الذكاءات المتعددة ، الرضا عن الحياة ، فاعلية و تقدير الذات ، ... إلخ

ا. مجالات علم النفس الإيجابي:

منذ ظهور السيكولوجية الإيجابية على يد سليغمان و هي تتحدى الطريقة المتبعة في البحث و التطبيق و الممارسة في مجال علم النفس فبينما انصب معظم العمل في علم النفس الغربي بعد الحرب العالمية الثانية على التخلص من التوتر و التعافي منه و على تقويم الإضطرابات نجد أن القوة الدافعة للسيكولوجية الإيجابية توفر محرك جديد للنظر في الجانب الإيجابي من التجربة البشرية ، و لدراسة الشيء الجديد و الصحيح لدى الناس و ما الذي يجعلهم أقوياء و أصحاء ، و كيف يمكن مساعد الجميع ليعيشوا حياة تفي بمتطلباتهم و تشبعهم.(باشا: 2017 ، ص 112)

و فيما يلي سنتعرف على أهم مجالات البحث و التطبيق لعلم النفس الإيجابي:

1. السيكولوجية الإيجابية التطبيقية:

في مجال التطبيقات على وجه التحديد ، نجد أن هذه القوة الدافعة الجديدة للتركيز على الشيء الإيجابي قد خلقت سبل جديدة للتفكير في التطبيقات ، و تحدث جيل جديد من علماء النفس حتى يفكروا بشأن السبب وراء ما يفعله و لأية غايات ، و هذا ما ينطبق على السيكولوجية الإيجابية التطبيقية في بداية تطور هذا المجال ، حيث قام كل من(جوزيف و لينلي) جوزيف و لينلي بتعريف علم النفس الإيجابي التطبيقي بأنه تطبيق بحث السيكولوجية الإيجابية من اجل تحقيق الأداء الإنساني الأمثل ، و يمكن الاستمرار في هذا العمل : " على المستوى الفردي ، الجماعي ، المؤسسي ، المجتمعي ، ... عبر

المدى الكامل للأداء الإنساني ، بدءًا من الإضطراب و التوتر وصولا إلى الصحة و الإشباع " ، و كما يوضح هذا التعريف فإن تطبيق علم النفس الإيجابي يتعلق بتسهيل تحقيق حياة أفضل للأفراد أو بمساعدة الناس حتى يقدموا أفضل ما لديهم ، إذ يشير اتساع التعريف إلى مدى اتساع رؤيتنا لمجال تطبيقات علم النفس الإيجابي.

فعندما تعرف تطبيقات علم النفس الإيجابي بأنها تتعلق بتحقيق الحياة الجيدة أو لمساعدة البشر ليكونوا بأفضل حالاتهم ، فإننا نكون بذلك نشير إلى كوكبة ضخمة من الحالات ، السمات ، الخبرات ، المجموعات و المجتمعات ، المؤسسات و البيئات الإيجابية التي قد يراها الناس مرغوبة ، و بالمثل قد تكون هناك متغيرات ناتجة أخرى على نفس القدر من الأهمية أو حتى أكثر ، و لكن السمة الأساسية التي قد تجعل أي شخص قابل للتضمن تحت مظلة علم النفس الإيجابي الواسعة هي أن يسعى للدفع و الزيادة و التطوير ، بدلا من الإصلاح أو التحسين ، لذلك كثيرا ما تحدث علماء النفس الإيجابيين حول إهتمامهم بمساعدة الناس على التقدم من (+3) و حتى (+8) على مقياس السعادة القومي ، بدلا من مساعدتهم في النهوض من (-4) و حتى 0 ، و الذي قد يعتبر إعادة لعلم النفس التقليدي الموجه نحو علم النفس المرضي و تدخلاته (باشا: 2017 ، ص 113).

و فيما يخص تطبيقات علم النفس الإيجابية نجد أن صياغة تطوير لمرجع في مكان القوة و الفضائل الإنسانية يجسد لأول محاولة من جانب المجتمع البحثي في مجال علم النفس الإيجابي لتحديد و تصنيف السمات الإيجابية للكائنات البشرية ، و مثله مثل الدليل التشخيصي و الإحصائي للاضطرابات النفسية في علم النفس العام ، الأساسية إطارا مرجعيا نظريا يساعد في تطوير تطبيقات عملية لعلم النفس الإيجابي ، و يسمى ما ورد في المرجع المشار إليه دليل سلامة النفس و صحتها إذ يحدد ستة مجموعات للفضيلة (الفضائل المحورية أو المركزية) تضم أربعة و عشرون مكانم قوة شخصية قابلة للقياس و تنتظم هذه الفضائل و مكانم القوة الشخصية في ستة محاور. (Peterson , C.Seligman , Martin, , 2004 , P74)

الجدول رقم (03): أبرز فضائل و نقاط القوة الكامنة في شخصية الفرد

الفضيلة	نقاط القوة الكامنة
الحكمة: قوة فكرية تساعد الفرد في الحصول على المعلومات و استخدامها	الإبداع ، حب الإستطلاع ، التفتح الذهني ، حب المعرفة و التعلم ، وجهة النظر الخاصة
الجرأة: قوة الإرادة التي تجعل الفرد قادرا على مواجهة المخاوف و العقبات التي تعترض سبيل تحقيق أهدافه	نزاهة ، شجاعة ، ثبات، حيوية و نشاط
الإنسانية: القوة التي تساعد الفرد على أن يصادق الآخرين و يقوم ببناء علاقات معهم	الذكاء العاطفي أو الإجتماعي ، الحب و اللطف
العدل: نقاط القوة الإجتماعية أو المدنية التي تسهم في بناء مجتمع صحي	العمل الجماعي الإنصاف و القيادة
القناعة: صفة وقائية تساعد الفرد تجنب الإسراف و تمنحه القدرة على مواجهة المغريات من حوله	الرحمة التواضع و الحياء ، ضبط النفس ، التعقل
السمو: قوة ذات دلالة تربط الفرد بالعالم الكبير من حوله و تحمل معنى كبيرا	تقدير الجمال الروحاني ، الشكر و الإمتنان ، الأمل ، حسن الفكاهة.

المصدر: موقع ويب طب ، علاج الحالة النفسية و الإستفادة من علم النفس الإيجابي ، 2017.

و سنفصل هته النقاط فيما يلي: (أنتوني دولفافي ، مرعي سلامة بونس ، ص184-185)

أ. الحكمة و المعرفة:

- الإبداع: التفكير في طرق مبتكرة و مثمرة للقيام بالأشياء.
- الفضول: الإهتمام بكل التجربة الجارية المستمرة.
- تفتح العقل: التفكير في الأشياء بتعمق و دراستها من كل الجوانب.
- حب التعلم: إتقان مهارات جديدة ، مواضيع و معارف متطورة.

ب. الشجاعة:

- الصدق: التحدث بصدق و التعبير الحقيقي عن الذات.
- الجسارة (الجرأة): عدم الخوف من التهديد ، التحدي ، الصعوبة أو الألم.
- المثابرة: إنهاء ما بدأه المرء.
- الحيوية: الإقبال على الحياة و الفرد مفعم بالطاقة و الإثارة.

ج. الإنسانية:

- الطيبة: تقديم المعروف و المساعدة و الأفعال الخيرة للآخرين.
- الحب: تقديم العلاقات الوطيدة مع الآخرين.
- الذكاء الإجتماعي: كون المرء على وعي بدوافع مشاعر ذاته و الآخرين.
- د. الإنصاف:
- العدالة: معاملة الجميع على حد سواء في ضوء مبدأ الأصالة و الإنصاف.
- القيادة: تنظيم أنشطة جماعية و التأكد من سيرها بشكل مناسب.
- العمل الجماعي: العمل بشكل جيد كجزء من المجموعة أو عضو في فريق.
- هـ. الإعتدال و ضبط النفس:
- الصفح: الصفح عن أي شخص قد يسيء للفرد.
- التواضع: أن يدع الفرد إنجازاته و أعماله تتحدث عن نفسها.
- التعقل (النظر في عواقب الأمور): أن يكون المرء حذرا بشأن خياراته ، و أن لا يقول أو يفعل أشياء قد يندم عليها لاحقا.
- التنظيم الذاتي: تنظيم الفرد لأقواله و أفعاله و مشاعره.
- و. التسامي:
- تقديم الجمال و النبوغ: ملاحظة و تقديم الجمال التفوق و الامتياز و الأداء البارع في كل مجالات الحياة.
- الإمتنان: أن يعي المرء كل الأشياء الجيدة التي تحدث و يكون شاكرا لوجودها.
- الأمل: توقع الأفضل و العمل على تحقيقه.
- حسي الفكاهة و خفة الظل: حب الضحك و المزاح و إضفاء البسمة على وجوه الآخرين.
- التدين: اعتناق الفرد لإيمان و معتقدات قوية حول الهدف و المعنى الأسمى للحياة.

و قد عبر في مقدمة المرجع في مكامن القوة و الفضائل الإنسانية عن أن هذه الفضائل الست المشار إليها توجد بشكل متسق في كل الثقافات و عبر كل المراحل التاريخية ، مما يعطيها الطابع العام ، و على الرغم من العديد من المحاذير و التحفظات من قبل الكثير من علماء النفس على هذا الرأي إلا أن هذه الإفادة الخاصة بعمومية هذه الفضائل يؤشر بالإضافة إلى ضرورة إثارة و توسيع نطاق البحوث النفسية لتشمل بصورة أساسية دراسة و تحليل جودة الحياة الإنسانية ، كما أن رواد اتجاه علم النفس

الإيجابي يتحدثون أنصار النسبية الاخلاقية (moral relativism) و يفيدون بصورة واضحة أن لهذه الفضائل أسس بيولوجية و ثقافية.

و يشير هذا الرأي أيضا إلى وجود نوعا من الإتساق بين علم النفس الإيجابي و علم النفس التطوري (evolutionary psychology) و تتضمن التطبيقات العلمية لعلم النفس الإيجابي مساعدة الأفراد و المؤسسات على اكتشاف قدراتهم و مكامن قوتهم الشخصية الإيجابية و استخدامها لزيادة و تحسين و الحفاظ على مستويات السعادة.

و يمكن أن يستخدم المعالجون النفسيون ، المرشدون النفسيون ، المدربون ، و غيرهم من الخبراء المهنيون ، في مجال علم النفس الطرق و الفنيات الجديدة لبناء و إثراء حياة الأفراد الذين لا يعانون بالضرورة من المرض أو الإضطرابات النفسية. (Seligman , Martin , , 2004 , P48)

و من هذه الفنيات و التطبيقات الممكنة لعلم النفس الإيجابي ما يمكن إيجازه فيما يلي:

- تحسين أساليب معاملة و تنشئة و تربية الاطفال لتركز على: الدافعية الداخلية ، الوجدان الإيجابي ، و الإبداع داخل المنازل و المدارس.
- تحسين العلاج النفسي من خلال تطوير مداخل علاجية تركز على: الامل ، المعنى ، التفاؤل ، مساندة الذات.
- تحسين الحياة الأسرية من خلال فهم ديناميات: الحب ، التفانيّة الاصاله ، و الإلتزام و الإلتناء.
- تحسين الرضا الوظيفي عن العمل عبر مختلف مراحل الحياة بمساعدة البشر على الإندماج في العمل ، و معاشة ما يعرف بخبرة التدفق ، وصولا إلى تحقيق إنجازات مبدعة.
- تحسين المنضّمات و المجتمعات من خلال إكتشاف الظروف و الشروط التي تعزز الثقة ، التواصل ، و الغيرة بين الأشخاص.
- تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم و تنمية الدوافع و القيم الأخلاقية و الروحية و غرسها داخل الشخصية البشرية.

المحاضرة الثالثة:

السيكولوجية الإيجابية التطبيقية:

يؤكد علماء علم النفس الإيجابي على أن بؤرة تركيز هذا الإتجاه هو مفهوم جودة الحياة من خلال اشتمالها على المجالات الأساسية لبحوثه ، و التي تضم الدراسة العلمية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات و الخصال الشخصية الإيجابية في الفرد و المؤسسات النفسية و الإجتماعية التي تعمل على تنمية و تيسير هذه الخبرات و الخصال و الإرتقاء بها لإيجاد إنسان ذو شخصية إيجابية فعالة و مؤثرة لا تنظر إلى ما هو كائن بالفعل فقط بل تسعى و تنظر إلى ما ينبغي أن يكون عليه الفرد مستقبلا فعلم النفس الإيجابي يقوم على تعظيم للمهارة التي يمتلكها جميع الأفراد و هي مهارة الكفاح من أجل بلوغ هدف ما ، والتي تؤدي إلى بناء السمات البشرية الإيجابية و استخدامها في مكانها الصحيح (خالد إبراهيم الفخراي ، ص24).

أما أهل مجالات البحث -كما حددها بشير معمريّة- في علم النفس الإيجابي هي ما كانت تعنى بالتصور النظري لمكوناته الثلاثة و التي سبق ذكرها و هي:

- دراسة الخبرة الذاتية و المشاعر الإيجابية.
- دراسة السمات الإيجابية للفرد.
- دراسة الحياة ذات المعنى : و نوردها فيما يلي

أ. دراسة الخبرة الذاتية و المشاعر الإيجابية:

يتم دراسة موضوعات نفسية قوية في حياة الإنسان ، كالحبو المودة و الرحمة في الماضي و الحاضر و المستقبل ، و يدور الانفعال الإيجابي لأحداث حياتنا الماضية حول القناعة و الإخلاص الديني و الرضا و الصفاء النفسي ، أما الانفعال الإيجابي في الحاضر فيدور حول الثقة بالنفس و الخلق الرفيع و الانجاز المثمر ، و احترام القيم الأخلاقية ، و اللذة و المتعة الجسمية (مثل اللذة و المتعة المباشرة ، و ألوان البهجة المركبة ، أو السرور المركب و ألوان البهجة اللحظية) و يتضمن الإنفعال الإيجابي حول المستقبل كل من التفاؤل و الأمل.

إن الحياة السعيدة هي الحياة التي تعظم شأن الإنفعالات الإيجابية ، و تقلل من شأن الإنفعالات السلبية كالكآبة و الحزن و التشاؤم و الخور و الإنهزام النفسي ، بمعنى أن مجال علم النفس الإيجابي على المستوى الذاتي يدور حول الخبرات الإيجابية الذاتية ذات القيمة مثل: الوجود الأفضل و القناعة و الرضا عن الماضي و الأمل و التفاؤل (بالنسبة للمستقبل) و التدفق و السعادة (في الحاضر) و توجد البحوث في هذا المجال نحو نظريات المتعة الأخلاقية و الحسية التي ترى أن السلوك الديني و اللذة الحسية و المزاجية و الجسمية هي الخير الأوحد و الرئيسي في الحياة التي تتصل بتحقيق السعادة و تفسيرها.(بشير معمريّة،2013، ص 77)

ب. دراسة السمات الإيجابية للفرد:

و بصورة رئيسية دراسة القوى و الفضائل و القدرات و الأنشطة ، أي الذوبان في حياة نشطة إيجابية ذات معنى و ذات هدف واقعي ، يتضمن القوى النفسية و العبقريّة و الموهبة و القدرات المعرفية و الشجاعة و القيادة و الشكر و الإمتنان و المعروف و الكرم و التكامل و الأصالة و القدرة على تلقي الحب و منحه .

بمعنى أن مجال علم النفس الإيجابي على المستوى الفردي يهتم بالسمات الفردية الإيجابية مثل: القدرة على الحب و العمل و المهارة البين شخصية و الحساسية للجمال و تذوقه و المثابرة و الصفا و الرحمة و الأصالة و الذهنية المستقبلية و الروحانية و الموهبة العالية و الحكمة و فعالية الذات و تحقيق الذات و الإبداع و الذكاء الوجداني و التفهم الوجداني و السلوك الإجتماعي الإيجابي و التصميم الذاتي و الصلابة.

و من أهم الفروق بين الخصال الشخصية الإيجابية و المواهب ، كما أشار إلى ذلك سليغمان و شيكزينتميهالي ، أنها أكثر قابلية للتغيير و المرونة ، و توجهها عمليات الإرادة و النزوع ، مقارنة بالمواهب و القدرات العقلية ، فتوظيف الإنسان لهذه الخصال و المواهب و القدرات يجعله يحقق حياة أبدية السعادة ، أو ما يعرف بالحياة الطيبة.

ج. دراسة الحياة ذات المعنى:

و هي التي تحققها مؤسسات التطبيع الإجتماعي و المتمثلة في الأسرة و الجيران و الأقارب و المدرسة و الجامعة و النادي و المسجد و الأقران و الزملاء و الأصدقاء و الحي و المجتمع بأسره و ما يشيع فيه من ثقافات معينة ، و يسأل علماء النفس الإيجابي عن دور المؤسسات السابقة الذكر في تربية الأخلاق و الفضائل و الطبيعة الإنسانية السامية ، و يجيبون بدور الرقابة الداخلية التي يتولاها الضمير ، و الرقابة الخارجية التي تتولاها مؤسسات التطبيع الإجتماعي السالفة الذكر ، عندما تكون متماسكة و قوية و كذلك سلطة القانون و التحريم الإجتماعي ، و جماعات الشورى و المجتمعات الدينية و الديمقراطية التي تحقق العدالة و المساواة و الدفاع عن الحريات و حقوق الإنسان.

و يرى علماء النفس الإيجابي أن الخصال الشخصية الإيجابية و المواهب العبقريّة و الإنفعالية الإيجابية يتسارع نموها و تطورها ، و من ثم تزداد الإنتاجية و الإبداع إذا ما نشأ الإنسان في ضل الإنسانية السامية ، بمعنى أن مجال علم النفس الإيجابي على مستوى الجماعي يهتم بالفضائل المدنية و المؤسسات التي من شأنها أن تدفع الأفراد إلى أن يعيشوا مواطنة أفضل مثل: الرعاية و المسؤولية و الإيثار ، و اللطف و الاعتدال و التحمل و التسامح و الإلتزام بمبادئ العمل الأخلاقية.

إن المؤسسات الإيجابية هي ميسرات الحياة السعيدة ، و هي التي تجعل الحياة بكل أنواعها في الماضي و المستقبل و الحاضر حياة ذات معنى ، و تجعل الفرد أشد حبا وولاء و إخلاصا لهذه المؤسسات و المجتمعات الإيجابية.

المحاضرة الرابعة:

قياس مجالات البحث في علم النفس الإيجابي:

إن أدوات قياس الخصائص الإيجابية كانت موجودة قبل ظهور علم النفس الإيجابي ، و لكن جهود السيكولوجيين اليوم ينبغي أن تعمل على تطويعها لتتلاءم مع متغيرات التوجه الجديد ، و كما تم ذكرها في مجالات البحث في علم النفس الإيجابي و هي تتألف من: (بشير معمريّة: مرجع سابق ، ص ص 80-

(81)

1. قياس المشاعر الإيجابية أو الحياة السعيدة السارة:

في هذا المجال يمكن قياس المتغيرات التالية الشعور بالسعادة ، التفاؤل ، الرضا عن الحياة ، التوجه نحو الحياة ، الثقة بالنفس ، الأمل و الوجود الأفضل.

2. قياس السمات الإيجابية للفرد أو الحياة النشطة المثمرة الدؤوية:

في هذا المجال يمكن قياس المتغيرات التالية تقدير الذات فعالية الذات توكيد الذات ، ضبط الذات المثابرة ، الذكاء الوجداني و الذكاء الناجح ، الصلابة النفسية ، الالتزام الشخصي ، المهارات الإجتماعية ، دافع الاستطلاع الإنجاز التدفق و الدافع.

3. قياس الحياة الإيجابية ذات المعنى:

في هذا المجال يمكن قياس المتغيرات التالية معنى الحياة ، نوعية الحياة ، التدبير بالإسلام.

جودة الحياة

تمهيد:

يمثل موضوع جودة الحياة لب علم النفس الإيجابي إذ يستخدم هذا المصطلح للإشارة إلى الجودة العامة للحياة و قد اختلف المهتمون بهذا المجال في الإتفاق حول تعريف محدد لجودة الحياة و بالتالي

تعدد المؤشرات التي تناولها الباحثون لجودة الحياة ما بين مؤشرات ذاتية و أخرى موضوعية ، فكل منهم قد تناوله بصورة مختلفة وفقا للسياق الذي تم طرح من خلاله .

لقد تواترت المفاهيم التي تضم جودة الحياة لتشمل معاني متشابهة كالسعادة و الرضا و الحياة الجيدة والرضا الذاتي ، أو أنها الشعور الشخصي بالكفاءة و إجابة التعامل مع التحديات أو أنها التفاعل بين القيم الشخصية و ظروف الحياة و الرضا الشخصي.

1. تعاريف جودة الحياة:

تري منظمة الصحة العالمية (OMS, 1994) أن جودة الحياة مفهومها واسعا يتأثر بشكل معقد بكل من الصحة الجسمية للفرد ، حالته النفسية و علاقته الإجتماعية و مستوى تحكمه في ذاته بالإضافة إلى علاقته مع العوامل الفعالة في بيئته.(أبو حلاوة : 2010 ، ص05)

فالجودة هي انعكاس للمستوى النفسي و نوعيته حيث أن جودة الحياة لا تقتصر على تذليل الصعاب و التصدي للعقبات فقط و إنما يتعدى ذلك إلى تنمية النواحي الإيجابية حيث يرى الباحثون في هذا الشأن أن جودة الحياة هي درجة رضا أو عدم الرضا التي يشعر بها الفرد تجاه المظاهر المختلفة في الحياة و مدى سعادته بالوجود الإنساني حيث أنها تشمل عوامل داخلية ترتبط بأفكار الفرد حول حياته و عوامل خارجية كسلوكيات الإتصال الإجتماعي ... (جسامسنا أحمد ، 2009 ، ص3)

كما يرى Reine و آخرون أن جودة الحياة تتمثل في الإحساس الإيجابي بحسن الحال ، كما يتم رصده بالمؤشرات السلوكية التي تدل على إرتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته و عن حياته بشكل عام و أنها تتأثر بأحداث الحياة و العلاقات و بتغير حدة الوجدان و المشاعر و أن الإرتباط بين جودة الحياة الموضوعية و الذاتية يتأثران بإستبصار الفرد.(Reine et All , 2003)

و لقد إشتمل مفهوم جودة الحياة في مجموعة علم النفس على مجموعة من الأبعاد لخصها كل من: ويست و آخرون (Webster et all , 1999) على أنها عبارة عن سبع محاور متمثلة فيما يلي:

1. الحالة الصحية للجسم.
2. الإستقرار المهني و المتمثل في الرضا عن العمل أو الدراسة.
3. الإستقرار الأسري و تواصل العلاقة داخل البناء العائلي.
4. الإستمرارية و تواصل العلاقات خارج نطاق العائلة.

5. الإستقرار الإقتصادي و هو ما يرتبط بدخل الفرد الذي يساعده على التجاوز المادي لمشكلات الحياة.

6. كل ما يرتبط بسورة الجسم و حالة الرضا عن المظهر و الشكل العام.
و هي كما يراها (الكرخي 2011) بأنها شعور الفرد بالرضا و السعادة و بالقدرة على إشباع الحاجات في أبعاد الحياة الذاتية و الموضوعية و التي تشتمل على :

- النمو الشخصي
- السعادة البدنية المادية.
- الإندماج الإجتماعي و الحقوق البشرية.(مبارك ، بشرى عناد، 2011 ، ص720)

II. مجالات جودة الحياة:

و يتضح من التعاريف السابقة الذكر أن جودة الحياة كما حلها جاكسون Craig.A.Jackson و المسماة بالثلاثية:

أ. الكينونة: **Being**

ب. الإلتناء: **Bélonging**

ج. الصيرورة: **Béconing**

حيث يوضح الجدول التالي المكونات الفرعية لهذه المجالات: (أبو حلاوة محمد السعيد ، 2010 ، ص07)
جدول رقم (04): مجالات و أبعاد الحياة.

المجال	الأبعاد الفرعية	الامتثلة
الكمون أو الوجود	الوجود البدني	أ. القدرة البدنية على التحرك و ممارسة الأنشطة الحركية. ب. أساليب التغذية و أنواع المأكولات المتاحة.
	الوجود النفسي	أ. التحرر من القلق و الضغوط. ب. الحالة المزاجية العامة للفرد (إرتياح أو عدم إرتياح)
	الوجود الروحي	أ. وجود الامل في المستقبل . ب. أفكار الفرد الذاتية عن الصواب و الخطأ.
الإلتناء	الإلتناء المكاني (البدني)	أ. وجود منزل للعيش. ب. نطاق الحيرة التي يعيش حولها الفرد.
	الإلتناء الإجتماعي	أ. القرب من أعضاء الأسرة التي انتمي إليها. ب. وجود شبكة علاقات إجتماعية قوية أقارب، أصدقاء
	الإلتناء المجتمعي	أ. توفر فرص الحصول على الخدمات المهنية المتخصصة

أ. القيام بنشاطات في حدود منطقة الإقامة. ب. العمل في وظيفة أو الذهاب إلى المدرسة ، الجامعة ، التكوين ...	الصيرورة العملية	الصيرورة
أ. الأنشطة الترفيهية الخارجية التنزه ، العطل ... ب. الأنشطة الترفيهية داخل المنزل وسائل الإعلام و الترفيه...	الصيرورة الترفيهية	
أ. تحسين الكفاءة البدنية و النفسية. ب. القدرة على التوافق مع متغيرات مشكلات الحياة.	الصيرورة التطورية	

III. أبعاد جودة الحياة:

تشير الدراسات إلى أن جودة الحياة تشير إلى الحياة النفسية و تتضمن الظروف البيئية و بالتالي فإنه تعريف مركب يتم تقييمه من خلال:

1. التقدير الذاتي بالرضا عن الحياة بشكل عام (السعادة و الإستمتاع).
2. التقدير الذاتي للرضا في مجالات العمل (العمل ، الصحة ، العلاقات مع الآخرين).
3. المؤشرات الإجتماعية و الموارد المادية و العوائق ...

و عادة ما تتحدد جودة الحياة في بعدين:

- أ. البعد الذاتي: و نقصد به مدى الرضا الشخصي عن الحياة ومدى شعور الأفراد بالسعادة.
 - ب. البعد الموضوعي: و يشمل الصحة البدنية العلاقات الإجتماعية ، الأنشطة المجتمعية ، العمل ، فلسفة الحياة ، أوقات الفراغ ، مستوى المعيشة ، العلاقات الأسرية ، الصحة النفسية و التعليم .
- (الغندور محمد ، 2007 ، ص27)

إلا أن غالبية الباحثين أكدوا على المؤشرات الخاصة بالبعد الموضوعي لجودة الحياة و الذي يتضمن المؤشرات القابلة للملاحظة و القياس المباشر (كأوضاع العمل ، مستوى الدخل ، المكانة الإجتماعية و الإقتصادية، و حجم المساندة المتاح في شبكة العلاقات الإجتماعية.

الإتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة:

إعتمد الباحثون على أربعة إتجاهات رئيسية في تفسير جودة الحياة حيث يتعلق الأمر بـ:

1. **الإتجاه الإجتماعي:** يبحث في جودة الحياة من منظور يركز على الأسرة و المجتمع ، و

شبكة العلاقات بين الأفراد و المتطلبات الحضارية و السكن و الدخل و العمل و ضغوط الوظيفة و المتغيرات الإجتماعية الأخرى ، حيث يرى العلماء أنه يجب التركيز على نوعية العلاقات الإجتماعية أكثر من الإهتمام بالكم.

2. **الإتجاه الطبي:** يسعى هذا الإتجاه إلى تحسين جودة حياة الأفراد الذين يعانون من مختلف

الأمراض النفسية و الجسمية و العقلية ، و ذلك عن طريق البرامج و الإرشادية و العلاجية ، و ذلك من خلال توفير الدعم النفسي ، و تعتبر جودة الحياة من المواضيع الشائعة للمحاضرات التي تتعلق بالوضع الصحي و في تطوير الصحة بشكل عام ، فالهدف النهائي من دراسة جودة الحياة حسب أبحاث قسم الصحة بجامعة تورينتو بكندا هو تطبيق نتائجه على حياة الناس من أجل تحقيق حياة ذات جودة لها معنى و يتم الإستمتاع بها. (شيخي مريم ، 2014 ، ص 82)

3. **الإتجاه النفسي:**

تعد جودة الحياة النفسية psychological well-being مفهوما ديناميا يتضمن الكثير من المكونات

النفسية الإيجابية، وترتبط بمحاولة رصد : كيف يدرك أو يقدر الأفراد مختلف جوانب حياتهم النفسية؟

على سبيل المثال، إلى أى مدى يشعر الأفراد بقدرتهم على السيطرة على جوانب حياتهم الشخصية؟ إلى

أى مدى يشعر الأفراد بأن لحياتهم الشخصية معنى وقيمة؟ إلى أى مدى يشعر الأفراد بامتلاكهم لعلاقات

اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين؟

ومنظمة اليونسكو "UNESCO"تعتبر جودة الحياة مفهوما شاملا يضم كل جوانب الحياة كما يدركها

الفرد، وهو مفهوم يتسع ليشمل الاشباع المادى للحاجات الأساسية، والإشباع المعنوى الذى يحقق التوافق النفسى للفرد عبر تحقيقه لذاته ،وعلى ذلك فإن جودة الحياة من هذه الرؤية لها ظروف موضوعية ومكونات ذاتية. (حسام الدين محمود، 2004)

وتعد جودة الحياة النفسية من المفاهيم ذات الطابع الجدلى، إذ تختلف مضامينه ودلالاته باختلاف الأفراد واختلاف الثقافات، وتسهم فيه مجموعة متنوعة من المكونات.

وتتداخل جودة الحياة من المنظور النفسى مع أبعاد جودة الحياة من وجهات النظر الأخرى، فمن منظور الصحة البدنية تذهب بعض الدراسات إلى أن جودة الحياة تصبح مفهوما محوريا لتطوير وزيادة فعالية التدخلات العلاجية للحالات التى تعاني عجزا، ولتحقيق هذا المفهوم لابد من توفير مقومات العناية الجيدة ومعالجة الآثار النفسية التى عادة ما تصاحب الإعاقة (أميرة بخش، 2007).

و يرى (حسام الدين محمود، 2004 : 581) أن جودة الحياة من الناحية النفسية تمثل مفهوما

يتكرر بشكل ضمنى يحمل معنى خاص لكل فرد، وبالرغم من هذا التكرار فى تداول المفهوم إلا أنه لا يصل الى الحد الذى يمكن معه وضع حدود ثابتة دقيقة لإيضاحه وقياسه.

إن العلاقة الإنفعالية القوية بين الفرد و بيئته و ما يتوسطها من مشاعر و أحاسيس الفرد و مدركاته تعتبر أساس جودة الحياة ، فالإتجاه النفسى يعنى البناء الكلى الشامل المتعدد المتغيرات و الذى يهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد و الذى يتطلب فهم الإنسان لذاته و قدراته وإمكانياته و توافق ميوله و قدراته مع إختياراته ، بما يمكنه من الصحة و التوافق النفسى يمكنه من مواجهة الضغوط و حسب هذا الإتجاه فجودة الحياة هي درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر مع تهيئة المناخ المزاجي و الإنفعالي المناسبين للعمل و الإنجاز و كذا تعلم حل المشكلات و أساليب التوافق. (شاهر خالد سلمان ،

العدد 177 ، ص126)

المحاضرة الخامسة:

الذكاءات المتعددة:

تمهيد:

عديدة هي النظريات التي تناولت مسألة الذكاء البشري ، كنظرية جون بياجيو النظرية السيكومترية و ما يجمع بينها هو إعتبار الذكاء بنية متكاملة ، و الأداء في مهمة ما يرتبط بالأداء في مهام أخرى فعلمية التعليم و التعلم يجب أن تصل إلى جوهر الطالب و تحليل قدراته الفعلية كالذكاء مثلا و القدرة على مواجهة المواقف و المشكلات و إيجاد الحلول و هذا ما قام به Howard Gardner حيث أشار إلى أنه يمكن أن يكون لطفل ما مهارات العلاقات بين الأشخاص أو ما يسمى بالذكاء الإجتماعي بينما يكون لدى طفل آخر ذكاء رياضي... إلخ و لذلك فهو مقدم النظرية الجديدة حول الذكاءات المتعددة رافضا فكرة الذكاء الواحد. (أوباري الحسين ، 2014)

1. نظرية الذكاءات المتعددة:

قبل التطرق لمضمون هذه النظرية لا بد من إلقاء الضوء على الرؤية السائدة في الأوساط التربوية و العلمية حول الذكاء و ذلك قبل دورات جاردنر النظرية التقليدية للذكاء.

يعرف الذكاء على أنه القدرة على التحليل و التركيب و التمييز و الإختيار و على التكيف إزاء المواقف المختلفة.(أيس و آخرون ، 1392 هـ ، ص 314)

و يعتبر الذكاء في قاموس التربية (Intellugénée) هو القدرة على التكيف السريع مع وضع مستجد . (الخولي ، 1980 ، ص239)

حيث يتفق هذان التعريفان على كون الذكاء يعبر عن عملية التكيف و هو مفهوم شامل يضم القدرة على التأقلم مع المتغيرات أي المهارات العالية والمرونة و التميز في التعاطي مع المستجدات سواء إجتماعية أو حركية أو ذهنية.

و هو خاصة تختلف قوتها من فرد لآخر ، و لاختيارها لدى الأفراد صممت العديد من الاختبارات و من خلال استجابات المفحوصين يتحدد مستوى ذكاء الأفراد حيث اعتمدت معظم الاختبارات على كتابة المفردات أو القيام ببعض العمليات الحسابية أو إدراك العلاقة بين بعض الأشكال و لكنها و في المقابل أهملت المواهب الرياضية و الموسيقية التي يمتلكها الكثير من الأفراد و لا يجدون ما يناسبهم في اختبارات الذكاء التقليدي. (Joseph , 1992)

1. نشأة نظرية الذكاءات المتعددة:

لقد أرتبط مفهوم الذكاء مع العمليات العقلية المتعلقة بالذاكرة و المعرفة و الإدراك و العلاقة و الاستدلال و القدرة العددية و الانتباه و الاستيعاب ... إلخ و من أوائل النظريات التي بحدثت في الذكاء نظرية سبيرمان و التي من تنظر إلى الذكاء بصورة بسيطة ثم أتى علماء آخرون من أمثال كاتل ، جيلفورد ، ثيرستون و الذين حددوا أبنية القدرات العقلية بتفصيل أكثر ثم أتبعهم ستيرنبرج و الذي اقترح نظرية تقوم على تحليل مكونات الذكاء و تحليل الأساليب التي يستعملها الإنسان عندما يقوم بحل المشكلات و قد وسعت هذه النظرية مفهوم الذكاء لتتطوّر لمتنوعات لم تأكدها النظريات التي سبقتها .

ثم جاء جاردرنر الذي حاول تفسير طبيعة الذكاء حيث استمد نظريته من مجموع ملاحظاته على الأفراد الذين يتمتعون بقدرات عقلية خارقة في بعض المجالات لكنهم لا يحصلون في اختبار الذكاء إلا على درجات متوسطة ، مما جعله يعتقد أن الذكاء مؤلف من العديد من القدرات المنفصلة و المستقلة نسبيًا .

2. مرتكزات نظرية الذكاء المتعددة:

لقد لفت انتباه جاردرنر حقائق أساسية حول معظم نظريات الذكاء و هو أنها تتناول الذكاء كونه حلاً للمشكلات و تتجاهل الأبعد من ذلك و هو خلقت المنتجات و قد عرفه بأنه القدرة على حل المشكلات و ابتكار المنتجات تكون ذات قيمة داخل كيان ثقافي أو أكثر سنت 1983 في كتابه _ أطر العقل _ حول الذكاء المتعدد بأنه قدرة نفسية بيولوجية لتشغيل المعلومات التي يمكن تبسيطها في كيان ثقافي لحل المشكلات أو خلق المنتجات ذات القيمة في الكيان الثقافي.

و لقد أقام جاردنر نظريته على الأسس التالية:

- الذكاء هو عبارة عن مجموعة من الذكاءات قابلة للنمو و التطور .
- يتوفر كل شخص على تكوين منفرد من الذكاءات المتعددة و المتنوعة .
- تختلف الذكاءات في نموها داخل الفرد الواحد أو غي الأفراد .
- يمكن تنمية الذكاءات المتعددة لدرجات متفاوتة إذا أتيحت الفرصة لذلك .
- يمكن تحديد و قياس الذكاءات المتعددة و القدرات التي تقف وراء كل نوع .

II . أنواع الذكاءات المتعددة:

حدد جاردنر في نظريته ثمانية أنواع للذكاء يمكن من خلالها التعرف على أنماط التعلم المختلفة.

1. الذكاء اللغوي: و هو القدرة على:

- استخدام اللغة الأم أو غيرها من اللغات شفويا أو تحريريا بكفاءة .
- التعبير عن الأفكار و المشاعر .
- التواصل مع الآخرين .
- طرح المعلومات و بيانها .

2. الذكاء المنطقي: و هو القدرة على التفكير الاستدلالي و الاستبطاني و العلمي و يقوم

على:

- القدرة على استخدام الأعداد بالفاعلية .
- العلاقات المنطقية و التصنيف و التلخيص و الإستنتاج و الحساب .
- إجراء العمليات الرياضية بسهولة و دقة .
- التعامل مع الأفكار بشكل علمي .

3. الذكاء الجسمي الحركي: و هو القدرة على.

- استخدام الجسم ككل أو أجزاء منه في إنجاز مهام محددة و حل مشكلات معينة الأمر يستلزم قيام الجسم بحركات تتسم بالدقة و المهارة و الإنسجام و الفاعلية .

4. **الذكاء الإجتماعي:** و هو القدرة على التكيف وفقا للبيئة الإجتماعية و المحيطة و ما يستجد فيها من أوضاع إجتماعية بطريقة إيجابية و فعالة ، كما يعني القدرة على حسن التصرف مع الآخرين من خلال التواصل و الفهم و التعاون و التفاعل مما يؤدي إلى نجاح الفرد في تحقيق و إسعاد نفسه و الآخرين بدرجة عالية.

5. **الذكاء الوجداني:** و هو قدرة الإنسان على إدراك مشاعره و مشاعر الآخرين و علاقته بهم ، و قدرة التعبير عنها ، تنظيم الإنفعالات التي تساعد على النمو العقلي و الوجداني.

6. **الذكاء الموسيقي:** هو إدراك الصور الموسيقية و تحويلها كما هو الحال لدى المؤلفين و الملحنين و إنتاج و تذوق الإنفعالات و طبقت الصوت و اللحن.

7. **الذكاء الفني:** و هو القدرة الإنسان على الإحساس و إنتاج الأشياء الجميلة و القدرة على الإبداع و استغلال الفرص تتجلى أهمية هذه النظرية في استحضار الفروق الفردية بين المتعلمين.(البرجاوي ، 2015.01.10 ،)

8. **الذكاء الذاتي:** و هو القدرة على معرفة الذات و فهمها و التصرف على أساس هذه المعرفة ، و هو قدرة الفرد على معرفة أهدافه و تكوين صورة حقيقية عن نفسه كما تضمنته من جوانب ضعف و قوة.

المحاضرة السادسة: فاعلية الذات

تمهيد:

إن اعتقاد الإنسان في قدرته على الأداء و الإنجاز و الإبداع و الإنتاج هو ما طرحه العالم الأمريكي Albert Bondura في علم النفس خلال سبعينيات القرن الماضي تحت مسمى فاعلية الذات ، حيث أنه يعتبر أحد الموضوعات الهامة في علم النفس الإيجابي التي تركز على الاعتقاد في القدرة لأن من يملك ذاتا فعالة قادر على تحقيق الإنجازات باعتقاده القوي و بإيمانه الشديد و ذلك عند التوفيق من الله عز وجل .

1. تعريف فاعلية الذات :

عرفها Bondura في كتابه **الأصول** بأنها مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد و التي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكات معينة و مرونته في التعامل مع المواقف الصعبة و المعقدة ، و تحدي الصعاب و مدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها. (Bondura , 1977 , P192)

و فاعلية الذات كما يراها Bondura هي عبارة عن سياق من التقييم الذاتي حول الكفاءات الشخصية ، أي ما يمكن أن يفعله الفرد بالإمكانات التي يمتلكها و ليس الحكم على القدرات بحد ذاتها.

كما أنها الثقة في قدرات الفرد على تحريك الدافع و المصادر الإدراكية و سلسلة منتظمة من الأحداث المطلوبة لمقابلة متطلبات الموقف. (Bondura et Wood , 1998 , P805)

لا يقتصر تأثير الفعالية الذاتية على الثقة بالنفس و قدرتها على الفعل و مواجهة الأزمات و التعامل مع التحديات و حل المشكلات فقط بل تتعدى ذلك إلى تأثيرها المباشر على الصحة النفسية . (حجازي ، 2012 ، ص 208)

و يضيف Bondura في هذا السياق أن إدراك الأفراد لفعاليتهم الذاتية يؤثر على أنواع الخطط التي يضعونها فالذين لديهم إحساس مرتفع بالفعالية الذاتية يضعون خططا ناجحة ، و الذين يحكمون على

أنفسهم بعدم الفعالية أكثر مثلاً للخطط الفاشلة ، و الأداء الضعيف ذلك أن الإحساس المرتفع بالفعالية الذاتية ينشئ أبنية معرفية ذات أثر فعال في تقوية الإدراك الذاتي للفعالية.

مصادر فاعلية الذات:

تكتسب فاعلية الذات و تنمى و تضعف بعامل أو أكثر من العوامل التالية:

1. الإنجازات الأدائية:

هي الطريق الأكثر فاعلية لخلق إحساس قوي بالفاعلية ، فالنجاحات تبني إيماناً قوياً لفاعلية الشخص الذاتية ، فيحين أن الفشل المتلاحق ينقص الإحساس بالفاعلية الذاتية خاصة إذا أحدث هذا الفشل قبل أن يتكون الإحساس بالفاعلية بثبات و قوة.

2. الخبرات البديلة:

و التي يستمدها الأشخاص من النماذج الإجتماعية ، فرؤية الآخرين الذين يشبهوننا و هم ينجحون يرفع من اعتقادنا بأننا نمتلك القدرات الكافية لإنجاز الأنشطة المتطلبة للنجاح ، و عكس ذلك فملاحظة الآخرين و هم يفشلون بالرغم من بذلهم لمزيد من الجهد يخفض من الحكم الذاتي للفاعلية و يثبط من الهمة.

إن تأثير النمذجة في إدراك فاعلية الذات مؤثر قوي خاصة عندما يدرك الشخص الملاحظ لتشابه بينه و بين النموذج ، فكلما كان التشابه كبيراً كانت نجاحات النموذج و إخفاقاته أكثر إقناعاً. (Bondura.A ,1994)

3. الإقناع اللفظي:

يشير هذا المصدر إلى عمليات التشجيع و التدعيم من الآخرين ، الذين يمكنهم إقناع الأشخاص لفظياً بقدرتهم على النجاح ، و قد يكون الإقناع اللفظي داخلياً حيث يأخذ صورة الحديث الإيجابي مع الذات. (Bondura.A ,1997 , P125)

4. الحالة الفسيولوجية الإنفعالية:

إن الأشخاص الذين يمتلكون إحساسا مرتفعا بالفاعلية هم أكثر قابلية لتفسير انفعالاتهم على أنها عامل منظم و ميسر للأداء في حين أن الأشخاص الذين يشكون في قدراتهم يفسرون مثل هذه الإنفعالات على أنها عوائق للأداء ، حيث يشير (Bondura. A ,1977) إلى القلق بوصفه أحد العوامل المؤثرة في فاعلية الذات و يلاحظ أن العلاقة بينهما عكسية كما أن قوة الإنفعالات غالبا ما تخفض درجة الفاعلية الذاتية فالشخص الكبير مثلا يخاف من السقوط أثناء مشيه إن تلك الاستثارة الإنفعالية العالية التي تصاحب الخوف يمكن أن تحد من الأداء. (هيام صابر صادق ، شاهين ، 2012 ، فاعلية الذات مدخل لخفض أعراض القلق و تحسين التحصيل الدراسي لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم ، المجلد 28 ، العدد 4 ، مجلة جامعة دمشق).

مصادر الفعالية الذاتية:

يرى باندورا (Bandura, 1997) أن فاعلية الذات تشير إلى أحكام الفرد، و توقعاته حول إمكانية أدائه للسلوك الفعال في مواقف تتصف بأنها غامضة وغير واضحة، و تنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء، والجهود المبذولة، و مواجهة العقبات، و إنجاز السلوك، و إن فاعلية الذات من أهم المفاهيم التي قدمها باندورا في نظريته الإجتماعية المعرفية في التعلم، إذ يرى أن اعتقادات الفرد حول القدرات والمهارات التي يمتلكها تساهم في بناء تقويماته عن فاعليته الذاتية وتحقيق النتائج الإيجابية.

وفي هذا الصدد، يرى باندورا (Bandura,1997) أن هناك أربعة مصادر تؤثر على فاعلية

الذات لدى الأفراد ونذكرها كما يلي:

1- إنجازات الأداء أو خبرات التمكن Performans Accomplishment:

وتشير إلى تجارب الفرد وخبراته المباشرة، فالنجاح في مهمة سابقة يولد النجاح في مهمة لاحقة، ويزيد توقعات الفرد في مهمات أخرى لاحقة، فيعد الفرد ما حققه من إنجازات في الأداء أكثر المصادر تأثيرا في فاعلية الذات، لذلك فالأداء الناجح يرفع توقعات الفاعلية الذاتية للفرد، أما الإخفاق في الأداء فيؤدي إلى خفضها، والنجاح في الأداء يرفع فاعلية الذات بما يتوافق مع صعوبة المهمة، و الأعمال المطلوب إنجازها من الفرد، فمثلا اجتياز الفرد لامتحان ذي صعوبة مرتفعة يزيد من فاعلية الفرد لذاته، الأمر الذي لا يحدث إذا اجتاز امتحانا ذا مستوى بسيط.

2- الخبرات البديلة Vicarious Experiences:

ويقصد بها إمكانية قيام الفرد بأعمال وسلوكيات متعددة عندما يلاحظ أن من يشبهونه قادرون على القيام بها والعكس صحيح، و يصدق هذا الأمر في المواقف التي نعتقد فيها أن لدينا من القدرات نفسها الموجودة لدى الآخرين، ومثال ذلك اعتقاد الطالب بإمكانية حله لمسألة رياضية صعبة عندما يحلها زميله بكل سهولة.

3- الإقناع اللفظي Verbal Persuasion:

وبشير الإقناع اللفظي إلى الحديث عن الخبرات المتعلقة بالآخرين، و مواقف مختلفة تعرضوا لها، وتأتي من قبل هؤلاء الأفراد بهدف الإقناع وإكساب الفرد الترغيب في الأداء أو العمل والتأثير على سلوكه أثناء أدائه لمهمة ما، ويعتمد مصدر الإقناع الذاتي على درجة مصداقية الشخص مصدر الإقناع ومدى الثقة به، حتى يكون له تأثير بالغ في رفع مستوى فعالية الذات، الأمر الذي لا يحدث لو كان صادرا عن شخص منخفض الثقة والمصداقية. وكذلك أن يكون النشاط الذي ينصح الفرد بأدائه في حصة الفرد السلوكية على نحو منطقي و واقعي وليس عملا مستحيل الأداء.

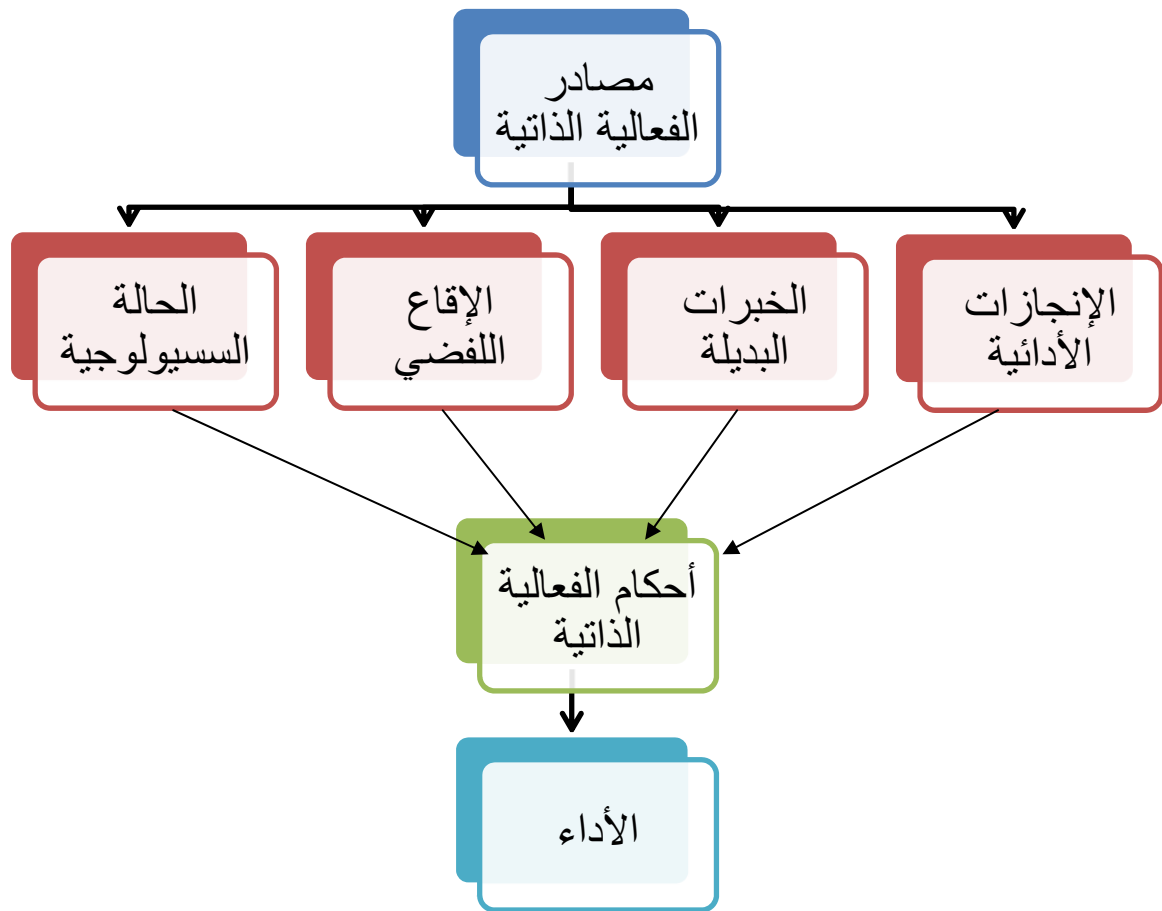
4- الاستثارة الانفعالية Emotional States:

وتشير إلى حالات القلق والضغوط النفسية والاستثارة والإجهاد وما تتركه من أثر في معتقدات فعالة للذات، وأن الإنسان ذا الكفاية الأعلى أكثر قدرة على التحكم بها، وتظهر الاستثارة الانفعالية بصفة عامة في المواقف الصعبة والتي تتطلب مجهودا عاليا، وتعتمد على معلومات الفرد فيما يتعلق بالكفاءة الشخصية، وتقويم معلوماته فيما يتعلق بالقدرة على إنجاز المواقف، وقد إعتاد بعض من الأفراد على تنفيذ عمل معين في الاستثارة الانفعالية، فنجد الفرد الذي يعاني من قلق مرتفع، يغلب أن تكون توقعاته حول فعالية الذات لديه منخفضة، في حين أن القلق الطبيعي والواقعي يزيد من توقعات فعالية الذات ويساهم في رفع مستواها لدى الفرد. (Bandura, 1997, pp 38-39)

كما يمكن من خلال الحالة الفسيولوجية أن يتمكن الناس إلى حد كبير من تحديد ومعرفة مدى ثقتهم وقدرتهم على ممارسة سلوكيات صحية معينة بناء على مؤشرات فسيولوجية داخلية، فعدم وجود أعراض جانبية بعد تخليه مثلا على عادة التدخين، بينما وجود حالة التوتر والقلق والاستثارة الانفعالية يعكس إخفاقه أو فشله في مواجهة هذا التغيير، وينتج الفرد إلى سوء التوافق، عكس ذلك نجد أن الأفراد الذين لا تظهر عليهم علامات الاستثارة الفسيولوجية عند تعاملهم أو مواجهتهم لموقف معين لهم إحساس

متزايد بالفعالية على مواجهة ذلك التحدي بنجاح، وبالتالي هم أكثر احتمالا من غيرهم على تحقيق النجاح في ممارستهم المختلفة في أساليب الحياة. (مفتاح محمد عبد العزيز، 2010، ص 164).

شكل رقم (01): مصادر الفعالية الذاتية



المحاضرة السابعة:

العوامل المؤثرة في فاعلية الذات:

ولما لفاعلية الذات من أهمية بالغة في حياة الإنسان فإن هناك عددا من العوامل التي تؤثر في فاعلية الذات وتساهم في تشكيلها، ويمكن تقسيمها في ثلاث مجموعات هي:

المجموعة الأولى - التأثيرات الشخصية:

يعتمد إدراك الفرد لفاعليته الذاتية لدى الأفراد على أربعة مؤثرات شخصية هي:

- **المعرفة المكتسبة:** هناك حد فاصل بين المعرفة كما هي موجودة في البيئة وبين تنظيم الأفراد لتلك المعرفة ذاتيا وفق المجال النفسي لكل منهم، فعندما يكتسب الفرد معرفة ما، فإنه ينظمها وفقا للألفاظ التي احتوتها، أو وفقا للبناء الهرمي أو وفقا للبناء المتتابع، ومن خلال ذلك فإنه يقوم بترتيبها وتخزينها للتلاؤم مع خبراته وكيفية استخدامها في المواقف المستقبلية. (Zimmerman, 1989)

- **عمليات ما وراء المعرفة:** إن عمليات ما وراء المعرفة تؤثر في قرارات الأفراد وكيفية تنظيم الذات، فالفرد يقسم أهدافه ويدرسها حسب نوعها ومستوى صعوبتها وتزامنها مع الحاجة، وأن عمليات ما وراء المعرفة تقود الفرد إلى كيفية التخطيط والمراقبة والتقييم لأفكاره التي تحقق أهدافه وآليات اتخاذ قراراته، وفي ضوء ذلك يقرر فاعلية ذاته.

- **الأهداف:** ويشير باندورا (Bandura, 1997) إلى أن الأشخاص الطلبة الذين يمتلكون إحساسا قويا بفاعلية الذات يميلون أكثر إلى إنجاز الأهداف الذاتية الصعبة، وتكون أهدافهم واضحة ومحددة و واقعية، وتتلاءم مع توقعاتهم الذاتية، كما أن ذوي الفعالية الذاتية المرتفعة يمتلكون حب التحدي والمواجهة لأهدافهم، فنراهم أكثر مقدرة على مواجهة المشكلات والصعوبات بسبب الرغبة في التحدي لتحقيق الأهداف والرغبات، وبالتالي الحصول على القدر المرضي من الإشباع والرضا النفسي وتحقيق الذات.

- **المؤثرات الذاتية:** وهي العوامل الداخلية للفرد والتي تؤثر على سلوكه تأثيراً مباشراً أثناء أدائه لبعض الأعمال والمهام، وهذه المؤثرات تؤدي إلى صعوبة في التنظيم الذاتي، وإحباط على المدى البعيد وهذه المؤثرات مثل القلق، وصعوبة تحديد الأهداف الشخصية، ومستوى الدافعية وعملياتي التفاوض والتشاور، وهذه المؤثرات تجعل من فعالية الذات لدى الفرد في انخفاض. (Zimmerman, 1989)

المجموعة الثانية- التأثيرات السلوكية:

يؤكد باندورا (Bandura, 1977) أن الفرد في أثناء قيامه بالسلوك يمر بثلاث مراحل هي ملاحظة الذات، والتقويم ورد الفعل الذاتي، وتبرز في استجابات الفرد بعد تأثره بدافعية الذات، وفيما يأتي توضيح لكل مرحلة.

- **ملاحظة الذات Self-Observation:** ويقصد بها المراقبة المنظمة للأداء، وملاحظة الفرد لنفسه، وإمداده بمعلومات عن مدى تقدمه نحو إنجاز أحد الأهداف، وتتأثر ملاحظة الذات بالعمليات الشخصية مثل، فعالية فاعلية الذات وتركيب الهدف، ومخطط العمليات المعرفية، و ينشأ من ملاحظة الذات عمليتان سلوكيتان، هما: نقل الأخبار شفهيًا أو كتابيًا، وبيان كمي بالأفعال وردود الأفعال.

- **الحكم على الذات Self-Judgment:** وتعني استجابة الأفراد والتي تحتوي على المقارنة المنظمة لأدائهم مع الأهداف المنشودة والمراد تحقيقها، أو تحقيقها إلى مستوى معين.

- **رد فعل الذات Self-Reaction:** وتحتوي هذه المرحلة على ثلاثة ردود أفعال هي:

1- **رد الفعل الذاتي السلوكي:** ويسعى فيه الفرد للبحث عن الاستجابة التعليمية النوعية التي تحقق أهدافه، لترك الأثر المرضي في نفسه.

2- **رد الفعل الذاتي الشخصي:** ويبحث فيه الفرد عن استراتيجيات ترفع من كفاءته الشخصية في أثناء عملية التعلم.

3- **رد الفعل الذاتي البيئي:** وهنا يبحث الفرد عن أفضل الظروف البيئية الملائمة والمناسبة لعملية التعلم.

المجموعة الثالثة: التأثيرات البيئية:

يذكر باندورا (Bandura, 1977) أن هنالك عوامل بيئية مؤثرة بفعالية الفرد الذاتية من خلال النمذجة والصور المختلفة، و أن النمذجة لها طرق مختلفة مثل الوسائل المرئية ومنها التلفاز، وأن تأثير النمذجة الرمزية يكون لها أثر كبير على اعتقادات الفعالية بسبب الاسترجاع المعرفي وأن هناك خصائص متعلقة بالنموذج ولها تأثير على فعالية الذات هي:

خاصية التشابه: وتقوم على خصائص محددة مثل: الجنس، والعمر، والمستويات التربوية والمتغيرات الطبيعية.

التنوع في النموذج: وتعني عرض نماذج متعددة من المهارة أفضل في عرض نموذج واحد فقط، وبالتالي تأثيرها أقوى في رفع الاعتقاد في فاعلية الذات. (برهان ماهر، 2014، ص 190)

12/ تأثير فعالية الذات في السلوك الإنساني:

معتقدات الفعالية الذاتية تحدد كيف يشعر الناس، كيف يفكرون وكيف يتصرفون ويتصرفون. هذه المعتقدات تنتج آثارا متنوعة، حيث يرى باندورا أن الإحساس بفعالية الذات من طرف الأفراد يؤثر على طريقة التفكير والسلوك من خلال أربع عوامل داخلية أساسية: (Bandura, 1994, p2)

1- العوامل المعرفية **Processus cognitifs**: يرى باندورا أن الفرد من خلال قدرته على التفكير، يستطيع التنبؤ بالأحداث ومعرفة العوامل المؤدية إلى وقوع هذه الأحداث، فكثير من الوضعيات في الحياة اليومية تعتمد على الاستدلال من طرف الأشخاص لتقييم الأحداث وتنظيم السلوك الإنساني، وكل فشل في العمليات المعرفية الاستدلالية يضعف من فعالية الذات، وهذا على عكس الأشخاص الذين لديهم مرونة في الشعور بالفعالية الذاتية، والذين يكونون أكثر استعدادا للشعور بالفعالية الذاتية في حالات الفشل.

إذا فتأثير فعالية الذات على السلوك يظهر من خلال القدرة على التنبؤ والاستدلال لتنظيم وضبط السلوك، أي أن الشعور بفعالية الذات يؤثر في النشاط المعرفي للفرد.

2- عوامل الدافعية **Processus de motivation**: من خلال نتيجة تأثير الشعور بفعالية الذات على تنظيم وضبط السلوك، فإنه يجب على الأفراد التمتع بقدر من الدافعية التي تسمح لهم بالوصول إلى نتائجهم المرجوة.

وكلما تمتع الفرد بقدر عالي من فعالية الذات كلما كانت لديه دافعية كبيرة لتحقيق أهدافه، بمعنى أن فعالية الذات تزيد من دافعية الفرد للإنجاز، من خلال المثابرة والعزيمة و وضع الأهداف وتعديل كمية الجهود للوصول إلى الأهداف المرجوة.

في المقابل فإن الوضعيات التي ترافقها حالات من الشك وعدم الثقة في القدرات، أي إحساس ضعيف بفعالية الذات تجعل الأفراد لا يبذلون جهدا لرفع الصعوبات والتحديات التي تواجههم وبالتالي يحصلون على نتائج ضعيفة.

1- عوامل انفعالية **Processus Affectifs**: يمكن أن تواجه الأشخاص حالات، وضعيات صعبة، ففي هذا الإطار فإن الإحساس بفعالية الذات يكون له تأثير على كمية الضغط والقلق والحالات الانفعالية الأخرى، والأفراد الذين يحسون أنفسهم قادرين على مواجهة الوضعيات الصعبة لا يضطربون انفعاليا في هذه الوضعيات، بينما نجد الأفراد الذين لا يتمتعون بفعالية ذات عالية يتأثرون بسهولة بحالات الضغط والقلق في الوضعيات الصعبة التي تواجههم، فالإحساس بفعالية الذات يسمح للفرد بتعديل الطريقة التي من خلالها يدرك ويعالج معرفيا وضعية مدركة على أنها مهددة.

4- عوامل ذات الصلة بالاختيار **Processus de sélection**: بإمكان الأفراد التأثير في حياتهم من خلال تعديلهم وضبطهم لبيئتهم، فالإحساس بفعالية الذات له دور في اختيار الفرد للبيئة التي يريد أن يتفاعل معها.

فالأفراد الذين لديهم شكوك في قدراتهم لا يتفاعلون جيدا مع بيئتهم، في المقابل فإن الأفراد ذووا فعالية ذات عالية تكون لديهم اختيارات كثيرة، بعض هذه الاختيارات تكون لها نتائج جيدة في حياة الفرد خاصة لما تتعلق (الاختيارات) بالمجال المهني. (Gwenaelle, 2010, pp 81-87)

ويرى باندورا (1986) نقلا عن (يخلف، 2001، ص 35) أن: فعالية الذات هي الآلية المعرفية التي من خلالها تمارس العوامل النفسية والاجتماعية تأثيرها على الممارسة الصحية، وقد تعمل فعالية الفرد الذاتية على تنظيم كل من نشاطه النفسي الاجتماعي وعاداته الصحية بطرق عدة:

- من خلال تأثيرها على ما يختاره الفرد من نشاط في حياته اليومية.
- من خلال تأثيرها على مستوى طبيعة تفكيره وتصوراتهِ للواقع.
- من خلال تأثيرها على مستوى المثابرة في مواجهة الصعوبات المتكررة.

- من خلال تأثيرها على الجهد المبذول للوصول لهدف معين في حياته المهنية والشخصية.
- من خلال تأثيرها على الضغط الذي سيعاني منه الفرد لدى مواجهته مطالب المحيط وتحدياته.

المحاضرة الثامنة:

توقعات الفاعلية الذاتية:

أوضح Bondura وجود نوعين من التوقعات يرتبطان بنظرية الفاعلية الذاتية و لكل منها تأثيراتها القوية على السلوك و هما التوقعات الخاصة بالفاعلية و الذاتية و التوقعات المرتبطة بالنتائج.

1. التوقعات الخاصة بالفاعلية الذاتية:

يتعلق بإدراك الفرد بقدرته على القيام بأداء سلوك محدد و هذه التوقعات يمكنها أن تساعد على تمكن الفرد من تحديد ما إذا كان قادرا على القيام بسلوك معين أم لا في مهمة معينة و تحديد مقدار الجهد المطلوب للقيام بهذا السلوك و تحديد إلى أي حد يمكن لسلوكه أن يتغلب على العوائق الموجودة في هذه المهمة.

2. التوقعات الخاصة بالنتائج:

تأخذ توقعات النتائج ثلاث أشكال حيث تعمل التوقعات الإيجابية كبواعث في حين تعمل التوقعات السلبية كعوائق كالتالي: (القحطاني ، 2004 ، ص 24)

أ. الآثار البدنية الإيجابية و السلبية:

و التي تتضمن الخبرات الحسية السارة و الألم و عدم الراحة الجسدية.

ب. الآثار الإجتماعية الإيجابية و السلبية:

فالآثار الإيجابية تشمل التفاعل الإجتماعي مع الآخرين كالتقدير الإجتماعي و التعويض المادي و منح السلطة أما الآثار السلبية فهي تشمل عدم الإهتمام ، الرفض الإجتماعي و الحرمان من المزايا ... إلخ.

ج. ردود الفعل الإيجابية و السلبية للتقييم الذاتي لسلوك الفرد:

فتوقع التقدير الإجتماعي و الإطراء و التكريم و الرضا الشخصي تؤدي إلى أداء متفوق في حين أن توقع حسية الأمل و فقدان الدعم و نفي الذات يقدم مستوى ضعيف من الأداء.

ا. أبعاد الفعالية الذاتية:

حدد Bondura ثلاثة أبعاد تتغير الفعالية الذاتية طبقا لها و هي كما يلي:

1. قدر الفعالية:

يتحدد هذا البعد كما يشير Bondura من خلال صعوبة الموقف و يظهر بوضوح عندما تكون المهام مرتبة من السهل إلى الصعب.

إن طبيعة التحديات التي تواجه الفاعلية الشخصية يمكن الحكم عليها بمختلف الوسائل مثل بذل الجهد ، مستوى الإتقان ، الإنتاجية ، التنظيم الذاتي.

2. العمومية:

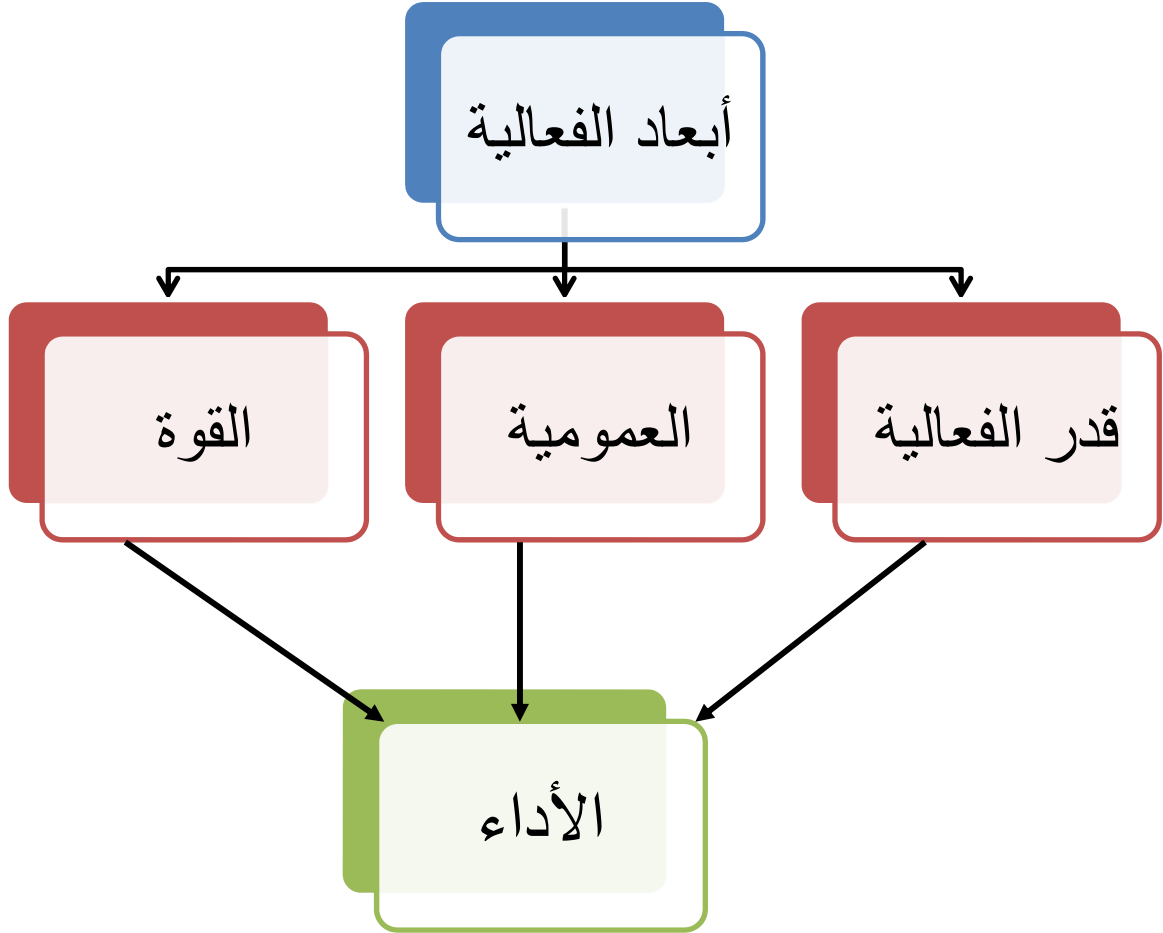
يشير هذا البعد إلى انتقال الفعالية الذاتية إلى مواقف مشابهة فالفرد يمكنه النجاح في أداء مهام مقارنة بنجاحه في أداء أعماله و مهام مشابهة. (Bondura. A ,1977 , P194)

3. القوة:

إن المعتقدات الضعيفة عن الفعالية يجعل الفرد أكثر قابلية للتأثر ، و لكن الأفراد مع قوة الاعتقاد بالفاعلية الذاتية في أنفسهم يثابرون في مواجهة الأداء الضعيف.

إن قوة الشعور بالفاعلية الشخصية يعبر عن المثابرة العالية التي تمكن من إجتياز الأنشطة التي سوف تؤدي للنجاح. (جابر ، 1990 ، ص 443)

شكل رقم(02): أبعاد الفاعلية الذاتية عند Bondura



المصدر: أ.بندورة، أبعاد الفاعلية الذاتية، 1977.

المحاضرة التاسعة:

أساليب الحياة

تمهيد:

تعد أساليب الحياة من المفاهيم الأساسية في علم النفس سواء من حيث فهم شخصية الفرد أم في العلاجات النفسية و هي من أهم الموضوعات التي تناولها علم النفس الإيجابي فأساليب الحياة يمكن أن تشكل سلوك الفرد و دوافعه و أهدافه و تحدد مساهمته في بناء المجتمع كما أنها تؤثر في أسلوب إستجابته للضغوط النفسية و الإحباطات و الأحداث الصادمة ، فأسلوب الحياة يزودنا بمعلومات عن أبعاد شخصية الفرد كبنظرة الفرد لذاته و للعالم من حوله و دوافعه الأساسية.

1. تعريف أساليب الحياة:

1. تعريف Adler أدلور:

هي الطريقة التي يعتمدها الفرد منذ مرحلة الطفولة في معالجة مشاعره و تجاوز الدونية و تحقيق الأهداف . (Adlor : 1927 , P301)

2. تعريف منظمة الصحة العالمية: (who .1989)

هي مجموعة العادات السلوكية التي جرى تشكيلها و تكوينها من خلال القيم و المعتقدات السائدة في حضارة معينة و من خلال الفرص و القيود التي تفرضها حالات أو أوضاع إجتماعية و إقتصادية معينة.

كما يعرفها (العيداني 2011) على أنها تمتع الفرد بحياة أسرية سعيدة ، داخل أسرة تقدره و تحبه و تحنوا عليه ، مع شعوره بدوره الحيوي حيث أن أسلوب التقاهم هو الأسلوب السائد و ما توفره له أسرته من إشباع حاجاته و حل مشكلاته الخاصة و تحقيق أكبر قدر من الثقة بالنفس و فهم ذاته و حسن الضن بها ، و تقبله و مساعدته في إقامة علاقة التواد و المحبة. (العيداني: 2011 ، ص 15)

أنواع أساليب الحياة:

تشير أساليب الحياة إلى حركة الفرد الفريدة و المستمرة نحو تحقيق الأهداف و الأفكار التي يتبناها و ينميها منذ الطفولة فهي أنماط للشخصية المتميزة و التي تجسد توجهات الأفراد و الطرق المتبعة و مستوى النشاط و الفاعلية و التي تتركز في أساليب فرعية أربعة و هي:

1. الأسلوب المسيطر:

و هو الذي يتوجه الفرد من خلاله نحو السيطرة و التحكم و الإتجاه نحو القسوة و الهيمنة دون اعتبار للآخرين مع قليل من الإهتمام الإجتماعي ، و يمتلك هذا النمط أو الأسلوب مستوى عال من النشاط أو الفاعلية و مستوى منخفض من حيث بعد المصلحة الإجتماعية. (أدler: 1944 ، ص35)

2. الأسلوب الاعتمادي:

و هو الأسلوب الذي يتجه الفرد من خلاله إلى الارتكاز على الآخرين في القيام بالأعمال و المسؤوليات فهو يفتقد إلى الدافعية في المساهمة في الأنشطة الإجتماعية و المبادرة و لكن لديه الرغبة الكبيرة في الحصول على كل شيء من الآخرين ، يرغب فيما يمتلكه الآخرين حتى عن طريق المكر و الإحتيال يمتاز بإكتناز الأشياء و البخل في المال و العواطف و الأفكار يمتاز بمستوى متوسط من المصلحة الإجتماعية و مستوى معتدل من النشاط و الفاعلية. (أدler: 1944 ، ص 42)

3. الأسلوب المتجنب:

و هو الشخص الذي يتجه في سلوكه نحو الإنسحاب و عدم القيام بأية محاولة لمواجهة و مكافحة مشكلات الحياة المختلفة ، مع تجنب الشعور بالفشل في العلاقات الإجتماعية و العاطفية أو أي احتمال للإخفاق في إشباع الدوافع و الحاجات و الابتعاد عن مصادر القلق ، حيث يضيف أدler إلى أن هؤلاء الأفراد لا يتمتعون بمستوى كاف من الإهتمام بالمصلحة الإجتماعية و لا بالنشاط أو الفاعلية.(محسن علي ، عباس عزيز: 2017 ، ص 10)

4. الأسلوب المتعاون الإجتماعي:

و هم الأشخاص المتوافقون الذين يسعون إلى حل المشكلات بطرائق مفيدة للآخرين و لأنفسهم .
(آدلر: 1944 ، ص 68)

النظريات المفسرة لأساليب الحياة:

1. النظرية الفرويدية:

تعد المدرسة الفرويدية من أولى المدارس الحديثة التي أكدت على وحدة الإنسان ، و التي أكدت على أهمية مرحلة الطفولة المبكرة في تشكيل شخصية و أسلوب حياته ، حيث أكد فرويد على الهُو الذي يعتبره النظام الأساسي للشخصية و الذي تمايز عنه الأنا و الأنا الأعلى حيث أنه يحدد كيف يسير الفرد لحياته ، فهذه الأنظمة الثلاث ركز عليها فرويد في تكوين شخصية الفرد و اعتقد أن الأنا الأعلى الذي يسيطر على الشخصية السواء هو الذي يحدد أسلوب الفرد لحياته و التي من خلاله ينظم غرائزه و دوافعه الأساسية حيث ركز فرويد بين نوعين من الشخصيات التي تتولد نتيجة الثبات عند المرحلة الفمية و هما:

- الشخصية الفمية المندمجة: و التي تتولد من المرحلة المبكرة للرضيع حيث يمارس الكبار الذين حدث لديهم تثبيت عن هذا النوع من المرحلة الفمية ، أساليب حياتية يكون فيها الفرد ودودا ، متسامحا ، متفائلا و متأثره بالإحباط ضعيف ، أما النوع الثاني فهو:
- الشخصية الفمية العدائية: و هو الشخص الذي عانى من الإحباط الشديد في إشباع اللذة الفمية حيث يتميزون بأساليب حياتية تتسم بالجدل و الخلاف ، يرى فرويد أن أسلوب حياة الفرد يتكون في المراحل الأولى التي تتبلور من خلالها الشخصية (المرحلة الفمية ، الشرجية ، القضيبية) .

(الناهي: 2002 ، ص18)

2. نظرية آدلر:

ظهر مصطلح أسلوب الحياة لأول مرة عام 1931 ضمن طروحات نظرية علم النفس الفردي لآدلر و التي من خلالها يعكس صورة الذات و الطريقة التي من خلالها يرى الأفراد أنفسهم و ما يعتقدون عن أنفسهم و عن الآخرين فأسلوب الحاجات مركب من الدوافع و الحاجات و تتأثر بعديد العوامل مثل

الثقافة و الأسرة و المجتمع و لهذا فإن كل فرد يبدأ منذ طفولته في تطوير أسلوبه الخاص في الحياة الذي يستمر معه هذا الأسلوب الذي يعد النمط أو المبدأ المفسر لتفرد الشخص بأسلوب معين و إمكانيات في تبني أهداف جديدة. (الفتلاوي و جبار : 2010 ، ص187)

يرى أدلر أن ما يحدد أسلوب الحياة لدى الفرد هي النقائص النوعية التي يعانيها الشخص سواء أكانت وهمية أو حقيقية ، فأسلوب الحياة يعوض عن نقص معين كما أكد أدلر أن الخبرات التي يعيشها الفرد خلال حياته لا تعد مهمة في تطوير أسلوب الحياة و لكن تفسير الفرد لهذه الخبرات هو المهم.

يعارض أدلر وضع الناس في أنماط أو تصنيفات جامدة و يقول أنه لا يجب وضع الناس في أنماط لأن كل فرد يختلف عن الآخرين و لديه أسلوب حياة منفرد. (أدلر : 1927، ص48)

3. نظرية هورني:

قدمت هورني مفهوم القلق الأساسي في نظريتها عن الشخصية و عرفتته بأنه الشعور بالوحدة و العجز ، ينمو بشكل خفي و يتزايد و ينتشر في مجتمع عدائي أو هو الأساس الذي يبني عليه العصاب اللاحق حيث أوضحت هورني مجموعة من الأساليب و قالت بأن الشخص يمتلك ثلاث أساليب في حياته عند علاقته بالآخرين. (إسماعيل صالح ، والي شيال: 2014 ، ص283)

- أ. التحرك نحو الآخرين (الخضوع).
- ب. التحرك ضد الآخرين (السيطرة).
- ج. الإبتعاد عن الناس (الإستقلالية).

المحاضرة العاشرة

الرضا عن الحياة

تمهيد:

يعد الرضا عن الحياة أحد أنواع المفاهيم الجديدة التي بدأت في الإنتشار في القرن العشرين ، حيث ركزت آنذاك على الحقوق الفردية و الحرية الشخصية و استمر في الإنتشار إلى أن شمل عناصر أخرى تمكن من خلالها التعرف على الرضا عن الحياة مثل تقبل الذات و التفاؤل ، فالرضا عن الحياة يعد مؤشر من مؤشرات السعادة ، يغطي مجالات متعددة في حياة الأفراد كالصحة الجسمية و النفسية و الإجتماعية و الروحية و الأخلاقية .

فتقبل الحياة مهما كانت و هي القناعة لما قسمه الله عز و جل ، و تقبل الذات و تقبل الآخرين بالعمى و السماح هي اهم الجوانب التي تميز مصطلح الرضا عن الحياة . (المهندي ، 2015)

و الذي إستخدمه العالم كروف عام 2006 كمصطلح مرادف للرفاه و الذي يرى انه إدراك شخصي لمدى إشباع الحاجات الأساسية . ماذا نقصد بالرضا عن الحياة ؟

1. تعاريف:

1. تعريف علوان (2008):

الرضا عن الحياة يأتيه امتلاك الأفراد لمجموعة من الصفات كالتفاؤل و الحماس و تقبل الذات و احترامها و تقبل الواقع و الاستغلال المعرفي الذي يمكن الفرد من الوصول إلى خلية من السعادة.

كما نعرف الرضا عن الحياة بأنه شعور الفرد بالفرح و السعادة الراحة و الطمأنينة و إقباله على الحياة بحيوية نتيجة تقبله لذاته و علاقاته الإجتماعية و رضاه عن إشباع حاجاته.(المجدلاوي ، 2012)

إن رضا الفرد عن حياته تعتبر مؤشرا على صحته النفسية و هي السمات الإيجابية لشخصيته التي تساعد على زيادة مشاعر التقبل ، حيث يشير ملكوتس 1995 إلى الجوانب الهامة للشعور بالرضا

عن الحياة و التي تشمل الجوانب الجسدية و المادية و الأسرية و الأطفال و المجتمع جوانب العمل و الدين لمعنى الرضا العام عن الحياة في جميع جوانبها.(طشطوسن ، 2015)

2. تعريف إينهوفن (2001):

هي الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابيا على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام ، كما تعني حب الشخص للحياة و استمتاعه بها و تقديره لها ككل.

II. المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:

ذكر الباحثون في هذا المجال عدة مفاهيم ترتبط ارتباطا وثيقا بمفهوم الرضا عن الحياة ، بل و تعتبر جزءا أساسيا من مكونات الرضا عن الحياة و التي تتمثل في ما يلي:

1. السعادة:

ميز العلماء بين الرضا عن الحياة و السعادة و التي نصف الحالات الوجدانية تسما الرضا عن الحياة هو عملية تتضمن إصدار حكم معرفي ، و تعرف السعادة بأنها حالة انفعالية و عقلية تتسم بالإيجابية يعيشها و يخبرها الإنسان ذاتيا ، و تتضمن الشعور بالرضا و المتعة و التفاؤل و الأمل ، و الإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي.

حيث ينصح خبراء الصحة النفسية ببعض الإرشادات التي تؤدي إلى السعادة و الرضا عن الحياة

و هي:

- قضاء معظم أوقات الفراغ مع الذين يحبهم و يرتاح لوجودهم معه.
- البحث الدائم والعمل الجاد على أداء الأشياء التي يستمتع بأدائها.
- تنظيم الوقت بين العمل و الإسترخاء و الراحة.
- الاعتناء بالصحة الجسمية من خلال النشاط الحركي. (سنورة ، 2012 ، ص 30)

2. تقبل الحياة:

مفهوم عام و شامل يشمل قدرة الفرد على التكيف و التوافق مع الذات و معا الآخرين و التحصن

به.

3. نوعية الحياة:

يعد مفهوم نوعية الحياة مفهوماً شاملاً يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الفرد و هو يتسع ليشمل الإشباع المادي لحاجات الفرد الأساسية والإشباع المعنوي الذي يحققه توافق الفرد الذاتي.

4. الدين:

الدين هو الإتجاه الذي تبناه الفرد و يسلكه و يشكل من خلاله مفاهيمه و مبادئه في الحياة و هو من أهم عوامل شعور الفرد بالرضا و السعادة و التوافق مع نفسه و مع الآخرين ، يشير (الحديسي ، 2007) إلى أن الدين يوفر قاعدة وجدانية تتضمن الأمن و الاطمئنان النفسي و الاتزان الإنفعالي ، كما يوفر الإحساس بمعنى الوجود و معنى الحياة، كما أن الشعور الديني يؤدي إلى الإحساس بالسعادة و الرضا و القناعة و الإيمان بقضاء الله و قدره و القدر خيره و شره و اليقين بأن الله عز و جل يتدخل دائماً في الأحداث المهمة من أجل الأفضل دائماً ، و يتحقق ذلك من خلال الدعاء و الصلاة ، و الشكر مما يوفر له أسمى صور الدعم و الطمأنينة ، فالفرد يعمل بقدر ما يستطيع ثم يفوض الأمر لله عز و جل و التسليم له دون قلق أو خوف. (شقورة ، 2012 ، ص32)

المحاضرة الحادية عشر:

محددات الشعور بالرضا عن الحياة:

يختلف الناس في درجة تقديرهم لمدى رضاهم عن الحياة و يمكن تفسير الإختلاف في الشعور بالرضا عن الحياة بين الناس بعدة محددات منها:

1. خبرة الأحداث السارة:

لقد تبين من خلال عديد الدراسات أن وضع الناس في حالة مزاجية حساسة يزيد من تعثرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل و لذلك فالناس يتأثرون بخبرة الأحداث السارة التي تولد المشاعر الإيجابية.

2. المقارنة مع الآخرين:

تعتمد كيفية إصدار الناس للأحكام أو التقديرات على فهم لمعنى الدرجات لتقديرهم كما يحتمل أن تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين بينما يحتمل تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة .

3. الطموح و الإنجاز:

يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الإنجازات و يكون أقل عندما يبتعد عنها.

4. تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا:

تأثر ظروف الحياة العامة على الشعور بالرضا فالأشخاص المستقرون في حياتهم الشخصية كالزواج و العمل و الصحة الجيدة لا شك أنهم أكثر سعادة من الآخرين ، و يكون هذا قد لا يكون كل شيء فهناك الكثير من الشعور بالرضا مستمد من أنشطة ممتعة و لكنها بإشباع الحاجات. (شقورة ، 2012 ، ص40).

5. الرضا عن الحياة و الصحة النفسية:

الرّضا نعمةً من أعظم النّعم في حياتنا، وهو مرتبةٌ عاليةٌ تُضفي على النفس هدوءًا وطُمأنينةً، وتُكسب صاحبها التوازنَ النفسيّ، وتبعث في جوانحه السعادة، وتُعطي الحياةَ معنًى يبعث على النشاط، ويُحفّز على العمل.

وكلما زاد مستوى الرضا لدى الإنسان، انخفضت مستويات القلق والتوتر، وخفت آثار الضغوط اليومية على أعصابه؛ مما يُساعده على الحفاظ على صحته النفسية والجسدية.

وحين يمتلك الإنسان الرضا، فإنه يحوز كنزًا عظيمًا، يجعله يحتفي بما يملكه وما يستطيعه هو؛ لا ما يمتلكه الآخرون، وما قدره الله سبحانه له؛ وليس ما يريده هو، وحينها يصل الإنسان إلى درجة كبرى من التصالح مع نفسه، والتوافق مع القدر ومع كل ما حوله، وجميع ما يمرُّ به من أحداث.

وإذا فقد الإنسان الرضا، فلا تسَلَّ عن حاله من همٍّ ونكدٍ وفقدٍ لملاذات الحياة مهما كان مقدار ما يمتلكه، وسِرُّ الرضا هو الاقتناعُ أن الحياة هبةٌ وليست حقًا.

وأن يكون على قناعة تامةً بأن غيره ليس بأفضل منه، وألا يُقارن نفسه بأحد، ويعلم أن كل شخص يمتلك أشياء تُناسبه، وكل واحد لديه إمكانيات ومواهب يفقدها كثيرون، وأنه مسئول في الدنيا وفي الآخرة عما يملكه هو؛ لا ما يملكه الآخرون، وأن يعلم تمام العلم، ويتيقن أن الحياة الدنيا ممرٌّ ومعبرٌ، وأنها دارُ اختبارٍ وابتلاءٍ يجري عليها أمرُ الله ﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا﴾ [الملك: 2].

ومن هنا ينطلق الإنسان ليعلم أن الرضا نعمةٌ ومنحةٌ إلهيةٌ يهبها الله لمن شاء أن يمنحه جنة الدنيا قبل جنة الآخرة، ولا بُدَّ أن يسعى العبد لتحقيقها من خلال عمله الصالح ومداومته على ما يُحبُّه الله ويرضاه.

والرضا بهذا الاعتبار وهبيٌّ من جهة، وكسبيٌّ من جهةٍ أخرى، والله عز وجل يمتنُّ على مَنْ شاء بما شاء؛ ولهذا يتفاوت الناس في مراتبهم في الدنيا وفي الآخرة، والرضا مرتبةٌ أعلى من الصبر؛ إذ الصبر واجبٌ، أما الرضا فمستحبٌّ؛ قال ابن عباس: "إن استطعت أن تعمل بالرضا مع اليقين فافعل، فإن لم تستطع، فإن في الصبر على ما تكره خيرًا كثيرًا"، وكتب عمر بن الخطاب إلى أبي موسى رضي الله عنهما: أما بعد، فإن الخير كله في الرضا، فإن استطعت أن ترضى، وإلا فاصبر.

والصبر يعني أن يصبر الإنسان على ما يُصيبه، وقد يتمنى تغييره، وقد يكره ما هو فيه؛ ولكنه مع ذلك يتحلّى بالصبر؛ لكن مشاعره تتعاكس مع سلوكه ومع أفكاره وقناعاته، ومن هنا تنشأ مُعاناته.

لكن في الرضا يستوي الأمران عند صاحبه، فلا يريد إلا ما يريده ربُّه له، وإن كان مؤلماً، وقد يصحب الرضا ألم؛ لكنه لا يُغيّر من قبوله لما ينزل به شيئاً، وهنا تتوافق مشاعرُه مع سلوكه مع أفكاره وقناعاته، ثم يكون الانسجام والتوافق النفسي؛ مما يُضفي على صاحبه التوازن؛ وهو ما نُسمّيه بالرضا.

وأوضح مثال لهذا ((إن العين لتدمع، وإن القلب ليحزن، ولا نقول إلا ما يُرضي الرب، وإننا لفرافك يا إبراهيم لمحزونون))، وهذه أعلى درجات الرضا التي تجتمع فيها مشاعر الحزن والفقد؛ لكنها لا تعترض على فقد الحبيب طلباً لمرضاة الأحب؛ وهو الربُّ عز وجل.

والرضا ثمرة المحبة الصادقة لله عز وجل، وهو نتيجة العلم واليقين بأن الله الخالق البر الرحيم الذي لا يقضي لعباده سوى الخير، فتعمل هذه القناعة الفكرية على صياغة المشاعر المتوازنة؛ ليظهر بعد ذلك أثرها في سلوك الإنسان.

والرضا منزلة عظيمة ودرجة عالية، ويُصنّفه علماء المسلمين على أنه من أعمال القلوب، ولعلّ من أجملها توضيحاً وبياناً ما جاء في مدارج السالكين لابن القيم رحمه الله، وقد قسّم العلماء منازل الرضا إلى ثلاثة منازل:

1- الرضا بما قسمه الله وأعطاه.

2- الرضا بما قدره الله وقضاه.

3- الرضا بالله عمّا سواه.

من أين ينشأ عدم الرضا:

منشأ عدم الرضا: الجهل، وعدم القناعة، سئل الحسن البصري: من أين أتى هذا الخلق؟ قال: "من قلة الرضا عن الله"، قيل له: ومن أين أتى قلة الرضا عن الله؟ قال: "من قلة المعرفة بالله."

ولهذا على الإنسان أن يتعلم ويرفع الجهل عن نفسه ليزيد ذلك في مستويات الرضا لديه، وفيما يتعلق بالقناعة: نتذكّر وصية النبي صلى الله عليه وسلم لأبي هريرة: ((وارض بما قسم الله لك، تكن أغنى الناس)).

وكلنا نعلم أن الغنى غنى النفس، كما علّمنا نبينا صلى الله عليه وسلم، ومستوى الدّخل لا يُؤثر في مستويات الرضا عند الإنسان كما يتوقّع ذلك البعض.

وليس الرّضا مرتبباً بالرّفاهية كما يظنّ البعض؛ فقد جاء في بعض الدراسات أن مستويات الرّضا لدى سكان القرى الفقيرة في الهند أعلى من مثيله من سكان الدول الغربية.

المحاضرة الثانية عشر:

التفكير الإيجابي:

إنه نواة الاقتدار المعرفي، وفاعلية التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها، والتغلب على محنها وشدائدها. إنه ليس مجرد وسيلة أو مقاربة منهجية، بل هو توجه يعبئ الطاقات ويستخرج الإمكانيات الحاضرة منها والكامنة من أجل العمل. كما أن التفكير الإيجابي يشكل العلاج الناجع للحفاظ على المعنويات وحسن الحال النفسي.

ولذلك فليس عبثاً أن تكون طريقة العلاج المعرفي للاكتئاب والقلق وبقية الاضطرابات النفسية تحتل رهننا النجومية في الميدان العيادي العلاجي. إنها تركز على مقولة أساسية تتمثل في أن الأفكار تحدد المزاج وبالتالي الحالة الانفعالية والمعنوية.

إن الاضطرابات على هذا الصعيد، يتوسل مدخل كشف الأفكار الضمنية المولدة للانفعالات السلبية، وتحليلها وصولاً إلى تبيان ما قد تتضمنه من تحريفات للواقع الموضوعي والذاتي. وحين تتعدل الأفكار باتجاه أكثر إيجابية أو واقعية وتوازناً فإن الحالة الانفعالية تتعدل بدورها. ولقد أثبتت الدراسات أن هذه الطريقة العلاجية هي الأكثر فاعلية في علاج حالات الاكتئاب والاضطرابات الانفعالية الأخرى. وهي لذلك بدأت تعرف نمواً وانتشاراً كبيرين.

ولقد طورت باديسكي هي وزميلها جرينبرجر هذه الطريقة بأسلوب سهل التناول من قبل غير

المتخصصين في الشغل على تعديل الأفكار كالتالي:

في خطوة أولى يرصد الشخص الوضعيات التي اقترنت بالتوتر أو الانفعال (غضب، اكتئاب، قلق...). ويحددها بدقة. وفي خطوة ثانية يحدد هذه الانفعالات والحالات المزاجية ويعطيها تقديراً معيناً من الشدة،

تبعاً لإدراكه الذاتي هو شخصياً. في خطوة ثالثة يحاول رصد الخواطر، أو الأفكار الآلية التي خطرت في ذهنه في تلك الوضعية. وقد يكون هناك العديد منها، كما قد تتخذ طابع إعادة تذكر موقف مؤلم، أو صورة وضعية محرجة أو مهددة للشخص. ويتعين البحث والاستقصاء خصوصاً عن الأفكار والخواطر الضمنية التي تلمع في الذهن للحظة قصيرة جداً، على شكل حكم شخصي على الذات أو الآخر أو الوضعية (من مثل إنني فاشل، أو أنني عاجز، أو لقد تعرضت للإهانة، أو هو يحاول النيل مني). ويتم التفتيش من بين هذه الأفكار أو الخواطر عن تلك التي يمكنها أن تفسر دون ما عداها الانفعال الأقوى شدة، كي يتم الشغل عليها تحديداً. وهي ما يطلق عليها اسم الخاطرة الحالة أو الحامية المولدة للانفعال الأشد. وتذهب فرضية العلاج المعرفي تبعاً لهذه الطريقة إلى أن الانفعال ليس نابعا من الوضعية ذاتها بل هو وليد طريقة إدراكنا لتلك الوضعية ولمكانتنا فيها، أي إلى كيفية تفسيرنا لتلك الوضعية الواقعية (قد نفسر تعليقا صادرا عن شخص في لقاء ما نحونا على تطاول، أو نوع من الدعالة. في الحالة الأولى سنغضب بالطبع، بينما في التفسير الثاني سيكون رد فعلنا الابتسام والرد بدعابة مضادة).

ونبذل جهداً خاصاً في. في خطوة رابعة نستقضي الدلائل والبيانات الواقعية التي تؤيد الفكرة الحامية استقصاء البيانات التي تدحضها. وبذلك نصل إلى صورة أقرب ما تكون إلى ميزان المع والضد. وانطلاقاً من هذا الميزان نحاول الخروج بفكرة بديلة واقعية (الأمور لها وعليها، والدنيا فيها النجاحات وفيها أو صحيح أنني أخفقت هذه المرة، ولكن نجحت في مرات سابقة، أو صحيح أنه يناصبني ... العثرات العدا، إلا أن لدي الكثير ممن يحبونني ويقدرونني وهكذا...). هذه الفكرة الواقعية ستؤدي بالضرورة إلى تعديل الحالة الانفعالية باتجاه أكثر إيجابية وقابلية للسيطرة. وهو ما يشكل خطوة على طريق تعلم التعامل مع الأزمات والمعوقات، ويشكل آلية العلاج المعرفي. والواقع أن طريق ألبرت أليس في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي تذهب المنحى ذاته: الشغل على المعتقدات الخاطئة والسلبية، ومحاولة تحويلها إلى

الأفكار واقعية. والأفضل والأكثر جدوى في العلاج الوصول إلى أفكار إيجابية بديلة عن هذه الأفكار والمعتقدات التي تؤدي إلى الاضطراب، وتعيق التعامل النمائي مع الواقع.

على أن طريقة العلاج المعرفي هي بالطبع أكثر تعقيدا وتفصيلا. هناك مثلا اختبار واقعية الأفكار البديلة، والواقعية أو الإيجابية، من خلال التجارب الحياتية المصممة خصيصا لذلك. فإذا ثبتت مصداقية الفكرة البديلة تتعزز سيطرة الشخص على حياته الانفعالية، وبالتالي يتقدم نحو الشفاء. أما إذا اتضح أن التجارب الواقعية تدحض الفكرة الإيجابية البديلة، نكون عندما بصدد وضعية أذى فعلي، وليس أذى متصورا.

وهنا لا بد من اللجوء إلى استراتيجيات المجابهة وحل المشكلات، ومحاولة تغيير واقع الحال بطريقة ما، تحفظ مصالح الشخص وتوازنه. وإذا لم تكن المسألة واقعية وعجزت الفكرة الإيجابية البديلة عن تعديل الحالة الانفعالية، نكون عندها بصدد تكوينات نفسية (يسمونها قناعات نواتية) تاريخية ومكبوتة وتحتاج إلى الكشف عنها، من خلال أساليب استقصاء مكونات النفس الدفينة.

المهم في كل ذلك هو مساعدة الناس على التدريب على التفكير الإيجابي، باعتباره الضامن للاقتدار في التعامل مع قضايا الحياة وأزماتها، وبما هو المدخل لتعديل الحالات الوجدانية وتعزيز الصحة النفسية.

ولا يعني التفكير الإيجابي أن نتغاضى عن سلبيات الحياة الفعلية، فهذا ليس من الإيجابية في شيء. التفكير الإيجابي على العكس من ذلك، ينظر إلى سلبيات وضعية ما وإيجابياتها بشكل جدلي: ما هي سلبيات وضعية إيجابية، وما هي إيجابيات وضعية سلبية. وكيف يمكن تعظيم الإيجابيات في هذه المعادلة الحاكمة لكل وضعية. وبالتالي فالتفكير الإيجابي لا يتغافل التفكير الإيجابي من الإفراط في تعميم النظرات الإيجابية، التي قد تؤدي إلى تجاهل الواقع في غناه وتعقيده وأخطاره. على كل حال هناك ثابت أساسي في التفكير الإيجابي يتعلق بالموقف من الذات. هنا يتعين على المرء أن يظل إيجابيا في

تظرتة إلى شخصه وقدراته وإمكاناته وفرصه، وأن لا يدع اليأس يتسرب إلى ذاته. وهذا هو في الواقع ما يركز عليه العلاج المعرفي: النظرة الإيجابية أو الواقعية إلى الذات التي تحافظ على قوى الفعل والنماء، حتى ولو كانت الظروف الخارجية غير إيجابية. وهو ما يركز عليه التفكير الإيجابي في طروحاته التي سنعرض لبعضها في هذا المقام.

في أول مقومات التفكير الإيجابي يأتي الوعي، ليس فقط بالتواطؤ الذاتي مع الهدر (مما عرضنا له)، بل الوعي كذلك بالإمكانات والقدرات والفرص. يشكل الوعي نواة الاقتدار الإنساني بلا منازع. إنه يستقصي هذه الإمكانيات والفرص ويتفحصها ويقارن بينها، وصولاً إلى اختيار أنسبها، كما يتفحص وسائل حسن توظيفها. حتى في أحلك الظروف، وأكثر إعاقة هناك دوماً لدى الإنسان إمكانيات وموارد، إلا أنها قد تكون خارج وعيه، ويكون غافلاً عنها.

ومعظم المشكلات تصبح قابلة للحل إذا وعينا هذه الإمكانيات، وأحسننا توظيفها. هناك دوماً مخارج ووسائل حتى لدى أكثر الناس هدراً، فإذا أعمل بصيرته ووعاها فإن يضع ذاته على طريق الحل. انسداد الآفاق هو في جل الأحيان مسألة إدراك ذاتي وتقدير ذاتي، يتغافل عن الفرص والموارد الكامنة.

ولذلك يشكل الوعي بالفاعلية الذاتية قلب القلب من نواة الاقتدار الإنساني. فهو يدفع للتحرك والتدبر، حتى في الوضعيات التي تبدو بدون مخارج. يشكل الوعي بالفاعلية الذاتية المحرك الهام للدافعية والعزم والتصدي والإقدام ومجابهة التحديات، وابتداع الوسائل الأرقى والأكثر تعقيداً، والتي بدونها لا يمكن للمرء إنجاز أي شيء، حتى ولو استطاع إلى ذلك سبيلاً. إنها القدرة على إعادة ترتيب عناصر الوضعية وعلاقتها المتبادلة، بما يتيح منظوراً جديداً ورؤية جديدة. كما أن الوعي بالفاعلية الذاتية يساعد كثيراً على ضبط الانفعالات السلبية المعطلة.

وترد قناعة المرء بأنه قادر على الفعل، فاعليته الذاتية وتعززها. فالإيمان بأنك قادر على تحقيق هدف وتعرف الفاعلية الذاتية بأنها تلك العلاقة ما بين ما قد يكون أهم مكون على الإطلاق في وصفة النجاح القدرة الشخصية المدركة، وبين السلوك والحالة المعنوية.

إنها ما يعتقد المرء بأن بإمكانه أن يحققه من خلال مهاراته في ظروف وسياقات محددة. وهي كذلك الإيمان والاعتقاد بالقدرة الذاتية على تنسيق ومؤالفة المهارات والقدرات، في تحدي الوضعيات وتغييرها. الإيمان بالفاعلية الذاتية، والوعي المسبق بها بالطبع، هو الاعتقاد الخاص بما أنا قادر على فعله. إنها تتجاوز النية أو القصد لعمل شيء إلى الاقتناع بالقدرة عليه، وهي مختلفة عن العزو السببي التفسيري (أي أن تفرج)، في صيغة المبني على المجهول الذي (للأحداث: أي أن هناك فرصة كي يحدث أمر ما يخرج عن نطاق السيطرة الذاتية، كما يشيع لدى الناس المهدورين والمقهورين).

كما أنها ليست توقع الحصول على نتائج من سلوك معين، بل على العكس الاعتقاد بالقدرة على إنجاز هذا السلوك الذي يعطي النتائج المستهدفة.

يدعو التفكير الإيجابي إذا إلى كسر قواقع الرؤى المقفلة التي يسجن الإنسان المهدور ذاته ضمنها، مما يضعه في حالة عجز عن الفعل. وبذلك يفتح الباب أمام مقوم آخر من مقومات هذا التفكير الإيجابي، مما يتمثل بتنشيط اليقظة الذهنية والتفكير ذي الصلة الوثيقة بارتفاع المعنويات وحس الحال النفسي

توسع اليقظة الذهنية الرؤى، وبالتالي فهي تزيد الفرص على العكس من النظرة القطعية الأحادية الاتجاه، التي تسجن المرء ضمن حدود معطلة أو معوقة.

تفتح اليقظة الذهنية المتسمة المرونة على الجديد في المحيط، وتنتبه لما فيه من إمكانات ليست جلية للوهلة الأولى، بدلا من البقاء في سجن المعوقات التي تفرضها الرؤية الضيقة. تقود اليقظة الذهنية سلوكنا، بينما تتحكم فيه الرؤية القطعية وتفرض عليه الروتين أو الجمود.

في حالات الهدر، وفي النظم القمعية (نظم التحريم والتجريم والإتباع)، يقع المرء في النظرة القطعية التي تقفل باب رؤية الجديد والمغاير والاحتمالي والممكن.

يتصرف الإنسان المهودور فكرا ووعيا ضمن حيز ضيق من الرؤية القطعية الجامدة المتسمة باليقين والثوابت، والتي تضعه أمام عدم إمكان التحرك إلا ضمن هذه الدوائر الضيقة، بحيث يقع في الرتابة والروتين، والسلوكات الآلية التي تكرر مآزقه.

يتعلم الإنسان المهودور عادة تجنب انعدام التأكد والاحتمالي، من خلال تمسكه الدفاعي باليقينيات والاحتميات التي لا راد لها، والتي يفرضها في معظم الأحيان على وعيه بشكل ذاتي، وصولا إلى الحافظ على توازن موهوم وغير معافي.

وعلى العكس من ذلك تحديدا، يتعين عليه الحافظ على تفتحه الذهني على غير الأكيد الذي قد يحمل بذور كل ما هو جديد، والذي هو أساس كل تغيير.

فالأشياء ليست بالضرورة هي ما هي عليه، بل إنها متحولة متغيرة. وهو ما يزيد من قدرة المرء على المبادرة ومقاومة الشدائد والتغلب على الخوف من التغيير.

تلك هي سمة العصر: تسارع التحولات وانعدام اليقين بثبات الأمور وحتميتها في مجالات التكنولوجيا والسياسة والاقتصاد والعمالة والمجتمع. اليقظة الذهنية، وتفتح آفاق الرؤية، والوعي بالتحولات والتغيرات والاحتمالات تتيح وحدها التعامل الناجع مع هذه الوضعية المضادة للثبات والقطعية وأخذ النصيب من إمكاناتها وفرصها.

لا بد إذا من عقد العزم على شن الحرب على السلوكات الآلية الروتينية، التي تدور في حلقة مفرغة، حاجبة حيوية الدنيا وتحولاتها، وهو ما يتطلب محاربة العادات الذهنية الميالة إلى الرتابة والتكرار، وتوسل

السبل المطروقة وبالتالي السهلة. كل من التفتح الذهني وانعدام اليقين واليقظة للتحويلات والإمكانات تتبادل التعزيز فيما بينها.

فانعدام اليقين يتطلب اليقظة تحديداً، وهذه تقود إلى استقصاء المزيد من الاحتمالات والإمكانات. وهو ما يصعد التمكن الذهني والذاتي.

تفتح اليقظة الذهنية المجال أما مقوم آخر من مقومات التفكير الإيجابي، مما يتمثل في المرونة والتلاؤمية وتعرف التلاؤمية (Masten and reed, 2002) على مستوى النشاط الذهني خصوصاً، والنمو عموماً. (المرونة الذهنية والسلوكية) بأنها تلك القدرة على تدبير الأمور في الظروف الصعبة أو المهددة أو حتى في حالات المحن بمقاربة فعالة وناجعة. إنها تلك القدرة على تعبئة الطاقات الذهنية والمهارية بغية القيام إننا بصدد الأشخاص بالتصرف الجيد في الظروف التي تفرض المعوقات على النجاح، وتهدد نتائجه. الذين يصمدون في وجه المحن ويخرجون منها بشكل إيجابي.

كل شيء في ظروفهم يدعو إلى إطلاق الأحكام المشائمة والرؤى السلبية أو المأزقية (أحكام اللاجودي من المحاولة)، إلا أنهم يبديون وكأنهم قادرين على الإفلات من المحنة. إنهم يفتشون عما يتبقى من إمكانات وسائل في كومة الخراب الواقعي.

ويتطلب ذلك باضرورة تحويل المنظور كلياً، بحيث يتم البناء على ما يتوفر من قدرات وإمكانات، أكثر من التوقف عند العقبات والمشكلات، ماهي الوسائل وأساليب التصرف الممكنة والناجعة، وكيف يمكن تفعيلها وتعظيمها، وليس التفتيش عن ماهي الأزمات المعوقات التي تضع المرء أمام الحائط المسدود؟ مهما صغرت الإيجابية فإنه يمكن البناء عليها بحيث يفتح السبيل أمام تحرك الوضع باتجاه السير قدماً. وكل خطوة تعظم القدرات وتفتح المجال أمام خطوات أخرى.

المحاضرة الثالثة عشر:

الانفعالات والعواطف الإيجابية

حسن الحال الذاتي هو الابن الشرعي لتزواج التفكير الإيجابي والعواطف الإيجابية. ولقد قدم علم النفس الإيجابي إسهامات تشكل أدوات نافعة في تنمية المشاعر والانفعالات الإيجابية، وتوظيفها في إدارة الذات وحسن التوجه في الحياة، مما يجدر البحث فيه، بغية تعزيز التمكين الشخصي والاعتدال على مواجهة الهدر.

شاع تقليدياً أن الانفعالات السلبية والإيجابية تشكل مستويات من الشدة على المدرج نفسه من أقصى السلبى (الحالات الوجدانية السلبية المفرطة) إلى أقصى الإيجابي (الحالات الوجدانية عالية الإيجابية). وبالتالي فقد شاعت الفرضية التي تذهب إلى أن علاج الانفعالات السلبية والحد منها، يؤدي آلياً إلى تنشيط الانفعالات الإيجابية. ولهذا فقد اهتم علم النفس خصوصاً بالشغل على الانفعالات السلبية والحد منها، بتأثير من هيمنة المنظور المرضي في البحث والنظرية، مما أدى إلى تجاهل العواطف الإيجابية، باعتبار أنها تتحرك تلقائياً حين نحد من البعد السلبى من المدرج، ونتقدم نحو وسطه.

إلا أن الأبحاث المعاصرة في عمل الجهاز العصبي بينت خطأ هذا المنظور المتدرج من أقصى السلبية إلى أقصى الإيجابية. ثبت من هذه الأبحاث، أن كلا منهما مستقل عن الآخر ويتبع نظاماً عصيباً خاصاً به. وبالتالي فالحد من السلبى لا يؤدي بالضرورة إلى تنشيط الإيجابي، ما دام كل منهما هو نتاج نظام مستقل عن الآخر. لقد اتضح أن كل من العواطف السلبية والإيجابية محددة بيولوجياً على مستوى الفرد والنوع، وأن كل نظام منهما يقوم بوظائف حيوية قائمة بذاتها على مستوى حفظ البقاء. كل من العواطف السلبية والإيجابية تمثل نظاماً بيولوجياً سلوكياً تطور للتعامل مع مهام حيوية، جد مختلفة بعضها عن (Watson, 2002) البعض الآخر، في خدمة حفظ البقاء.

وعلى وجه التحديد فإن العواطف السلبية هي أحد مكونات نظام الضد أو الكف الموجه لسلوكيات التجنب والانسحاب. وتتمثل الغائنية الأساسية لهذا النظام في إبعاد الكائن الحي عن التهديدات والمتاعب والمشكلات، من خلال سلوك التجنب أو الهروب، بما يتيح الحد من الآثار المهددة التي تحمل الألم والعقاب.

وعلى النقيض من هذا النظام التجنبي الذي يحمي الكائن الحي من التعرض للمواقف المؤلمة، فإن العواطف الإيجابية تشكل أحد مكونات نظام المقاربة والمواجهة والمبادرة، وسلوكيات التوجه نحو الوضعيات والتجارب التي يمكن أن تحمل السرور والمكافأة. وهو بدوره نظام تكيفي بالغ الأهمية لدوافع النماء، إذ يضمن توفير الموارد لإشباع الحاجات الأساسية، وحاجات الأمن والعلاقة الحيوية لبقاء الفرد والنوع سواء بسواء.

وهكذا فنحن بصدد وظيفتين حيويتين تعملان بالتزامن أو بالتتابع، في تنظيم الاستجابات التكيفية، ولا يجوز تغليب إحداها على الأخرى، أما إدماجها فيها وإتباعها لها

كل منهما تجيب على ضغوط وتحديات مختلفة وصولاً إلى تنظيم حركة الإقدام أو الإحجام، والمقاربة أو التجنب. ولكل من هذين النظامين درجات من الشدة والأهمية بالتالي تبعا لنوع الحاجات والتحديات نظام العواطف الإيجابية هام جدا للانفتاح على الدنيا والإقدام عليها، والمبادرة والانغماس والدافعية الذاتية والوفاق مع الذات وتقديرها، وكذلك الوفاق مع الدنيا والآخرين، مما يطلق طاقات الإنجاز والنماء والكبر المشاعر الإيجابية. والتوسع والتمدد والثقة بالإمكانات والقدرات، بالغة الحيوية لبناء الاقتدار ومقاومة الهدر هي التي تساعد على تجاوز متاعب الحياة وعثراتها، وخيباتها، معطية دفعة جديدة للحياة. بينما الانفعالات السلبية تضيق من سجل الفكر/ العمل وتحدده في الاستجابات الدفاعية الهروبية، لإنقاذ الكائن من الخطر وإفلاته منه.

وعلى النقيض منها فإن العواطف الإيجابية توسعية بنائية على مستوى الفكر والسلوك، وبالتالي تساعد على امتداد مجال الذات من خلال الممارسة: نستمتع، نستكشف، نعبء طاقاتنا، نتدماج مع الدنيا ووقائعها، والآخرين وعلاقاتنا بهم. وهو ما يعظم فرص النماء واستدامته، على جميع الصعد النفسية والاجتماعية والفكرية والمهنية والمادية. وهناك من تحمس لأمر وقام بوضع نموذج لتوسيع وبناء الانفعالات الإيجابية، وصولاً إلى توسع سجل الفكر والعمل والخبرات المعيشة، والسير على درب النماء المستدام. ولقد اتضح من الأبحاث أن العواطف الإيجابية تتعزز من خلال الفعل والممارسة أكثر منها من خلال التفكير. فهي ترتفع مع الانخراط في النشاط والانفتاح على المحيط، في أبعاده الاجتماعية والمهنية والجسدية. يميل الأشخاص ذوو العواطف الإيجابية لأن يكونوا نشيطين جسدياً وفكرياً واجتماعياً ومهنياً. وتشير الأبحاث الحديثة إلى تلازم العواطف الإيجابية مع السعي نحو تحقيق الأهداف أكثر منها مع الوصول إليها. إن السعي والحماس له هما اللذان يطلقان أساساً الإيجابية العاطفية. "لا تنمو السعادة من مجرد الخبرة السلبية.

المحاضرة الرابعة عشر

التسامح

تمهيد:

يبرز التسامح كمهارة من مهارات الحياة المهمة، وصفة في المجتمعات المتحضرة التي لا يتقيد فيها الإنسان بتقاليد، وعادات تحكم نظرتة للآخرين؛ فيكون منفتحاً مُتقبلاً للناس على اختلافهم، وهو ما يؤدي إلى التعايش السلمي بين الفئات المختلفة في المجتمع، علماً بأن التسامح يُطبَّق على العديد من الجوانب، كالتسامح العرقي، والتسامح المهني، والتسامح المبني على الجنس، والتوجُّه الجنسي، والتسامح الديني، وغيرها.

ولا يعني التسامح القناعة التامة بالمعتقدات الخاصة بالإنسان الآخر، ولكنّه مهارة تتطلب عدم التعصُّب، أو العنصريّة، واحترام الاختلاف مع الآخرين، والتركيز على القواسم المشتركة بدلاً من التركيز على الاختلاف، بل والدفاع عن الآخرين إذا ما تعرّضوا لمُضايقات؛ بسبب اختلافهم.

تعريف التسامح:

يعتبر التسامح من سمات الشخصية الايجابية حيث ينطوي على مشاعر الحب والمودة والتقبل والمرونة الفكرية، كما يعزز العلاقات وأشكال التفاعل الاجتماعي المرغوب فيها بين أفراد المجتمع بكل فئاته. وقد استحوذ مفهوم التسامح على اهتمام الكثير من المختصين في علم النفس وعلم الاجتماع في العقود الأخيرة وذلك لارتباطه بالصحة النفسية، حيث بينت الكثير من الأبحاث أن التسامح مرتبط إيجابياً بالعواطف الايجابية وجودة الحياة، في الوقت الذي يرتبط سلباً بالقلق والاكتئاب والغضب والتفكير بالانتقام (Evertt,2005). وقد بدأت الدراسة العلمية وتسليط الضوء على مفهوم التسامح في الثمانينات من القرن الماضي (Evertt,2005).

يدخل مفهوم التسامح ضمن دراسات علم النفس الايجابي، وقد جاء مفهوم التسامح في العديد من دراسات علم النفس بأفرعه المختلفة كعلم النفس الاجتماعي والارشادي والإكلينيكي والشخصية والتنظيمي(الخنة، 2013). والتسامح خطوة مهمة لاستعادة العلاقات المتضررة والثقة المتبادلة بين طرفي تلك العلاقة وهو خطوة نحو مزيد من الانسجام والسعي لحل المشكلات البينية الناتجة عنالإساءة، ومن هنا فهو يحول دون الإساءة المتبادلة والانتقام.وللتسامح أثراً هاماً وعميقاً في العلاقات الأسرية والزوجية وعلاقات العمل، حيث يعمق الثقة والتعاون والانتماء بين الأفراد، ومن ثم يحسن نوعية الحياة والرضا عنها ويدعم أسباب الاستمتاع بها. وعلى العكس من ذلك فإن للعجز عن التسامح آثار سلبية على العلاقات الاجتماعية يؤدي إلى الفشل في مواجهة توقعات الآخرين، وقصور الكفاءة الاجتماعية كما أنه مرتبط بالعديد من الأمراض الجسمية (مظلوم، 2013؛ اليقمي، 2017).

يُعرّف التسامح في قاموس أكسفورد الإنجليزي بأنه: العمل، أو الممارسة المُتمثّلة بنحْمَل الألم، أو المَشَقَّة. ويُعرّف أيضاً بأنه: القوَّة، أو المقدرة على التحمُّل. وتجدر الإشارة إلى أنه يمكن الوصول إلى العديد من التعريفات التي تُوضِّح معنى التسامح؛ فهو أحد أكثر المفاهيم المُتنازع عليها في البحث العلمي الاجتماعي؛ فكلمة تسامح تعني: الانفتاح على التنوع، والتعدُّد بمختلف أشكاله. وهي تعني في الأدب الفلسفيّ بأنها: ردّ فعل الإنسان تجاه شيء يرى أنه صعب، أو إشكاليّ بالنسبة إلى ما يعتنقه، ويعرفه، كالأفكار، والآراء، والأشخاص، والمجموعات، والقيم، والسلوكيات المُتعلّقة بهم، وهو يظهر على شكل القبول.

أمّا التسامح كمصطلح في السياسة فيعني: قبول الأفراد المختلفين، وإعطاءهم حقّهم في المشاركة في الحياة السياسية، وقبول الخصوم السياسيّين الذين لديهم آراء مختلفة. ويمكن أن يُعطى التسامح تعريفاً شاملاً بأنه: التأكيد الواعي على الأحكام، والمُعتقّادات التي تنطوي على مبادئ العدالة، والمساواة،

والرعاية، والنظر في محنة الآخرين؛ أي تقديم الاحترام، والمساواة للذين يختلفون في خصائصهم العرقية، والدينية، والجنسية، وغيرها. ويحمل تعريف التسامح بمختلف أشكاله أساسيات مشتركة تشمل الصبر على الآخرين، واتخاذ الإنسان موقفاً عادلاً، وموضوعياً تجاه الأشخاص الذين يختلفون عنه في مختلف الجوانب، ورفض التعصب بمختلف أشكاله، والقبول الكامل للآخرين رغم اختلافهم. مبادئ التسامح يُبنى التسامح على عدّة مبادئ تُؤكد ضرورة عدم التصرف بناء على رفض تصرف، أو مُعتقد من قبل شخص، وفي الوقت نفسه عدم التأثير في الأفكار والمبادئ الخاصة.

ومن المبادئ التي تتعلّق بالتسامح:

الحُكم بموضوعية؛ فالكثير من الناس يُطلقون الأحكام الناقدة على الآخرين بغير موضوعية، أو دون التفكير المُسبق في تلك الأحكام؛ ولهذا ينبغي أن يحاول الشخص تفهُم الآخرين بشكلٍ غير انحيازي، أو تعصبي .

العقلانية: قد لا يقتنع شخص ما بوجهة نظر الآخرين الذين يختلفون عنه، ممّا يبزر له معارضتهم، بشرط ألا تكون هذه المعارضة مجبولة على الكراهية

التسامح بقناعة: قد يظهر البعض تسامحهم تجاه الآخرين عن غير قناعة؛ إذ إنهم قد يتسامحون معهم لأنّ الآخرين في موضع قوّة لا يمكن معارضته، أو تجنّباً للمشاكل، أو رغبةً بأن يُقال عنه إنّه شخص متسامح، وذلك لا يُعتبر شخصاً متسامحاً؛ فالتسامح الحقيقيّ هو قناعة الشخص بضرورة عدم التصرف بناءً على معارضته آراء الآخرين.

الدراسات السابقة في التسامح:

لقد أدى الاهتمام بعلم النفس الإيجابي في العقود الأخيرة إلى اجتذاب العديد من الباحثين في مجال علم النفس لبحث المتغيرات والمفاهيم المرتبطة به ومنها مفهوم التسامح الذي احتل حيز من الاهتمام، وفيما يلي عرضاً لبعض تلك الدراسات:

قامت البقمي (2017) بدراسة للكشف عن الارتباط بين التسامح والانبساط والقبول لدى عينة شملت (324) طالباً وطالبة من جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، وأشارت نتائج التحليل الاحصائي إلى وجود ارتباط إيجابي ودال بين التسامح والاتقان وكذلك كل من الانبساطية والقبول والاتقان والانفتاح على الخبرة في الوقت الذي كان فيه الارتباط سالباً ودالاً بين التسامح والعصابية، وكان الارتباط سالباً بين الانتقام والانبساطية والاتقان والانفتاح على الخبرة والقبول، كما كانت هنالك فروقاً دالة بين الذكور والاناث حيث كانت الطالبات أكثر تسامحاً بينما كان الطلاب أكثر ميلاً للانتقام.

أما الخنن فقد قامت بدراسة عام (2013) لبحث الارتباط بين التسامح والصحة النفسية والكشف عن ما إذا كان متغير الجنس عاملاً محدداً للتسامح، ولقد شملت العينة على (610) طالباً وطالبة، (298) من الذكور، و(312) من الإناث، وتبين من تحليل النتائج أن هناك ارتباطاً موجباً ودالاً بين سمة التسامح والصحة النفسية لدى الجنسين، في الوقت الذي لم توجد فروقاً بين الجنسين في سمة التسامح، الأمر الذي لا يتفق مع الدراسة السابقة.

وفي دراسة أخرى قام بها كل من (Hirsch, Webb & Jeglic 2011) على عينة شملت (158) طالباً و(123) طالبة في إحدى جامعات الولايات المتحدة الأمريكية، وذلك للتحقق من نوع الارتباط بين

التسامح والاكتئاب والأفكار والسلوك الانتحاري. وكشفت نتائج الدراسة عن ارتباط سلبي ضعيف بين التسامح وكل من المتغيرات السابقة، مما يدعم العلاقة بين التسامح والصحة النفسية.

أما (Lee, 2011) فقد قام بدراسة هدفت للتعرف على دور كل من التسامح والدعم الديني في الحياة الطيبة بشكل عام، وتكونت عينة البحث من (143) فرداً من كبار السن في مدينة كنساس في الولايات المتحدة الأمريكية. وتبين من تحليل نتائج الدراسة أن التسامح مع الغير يرتبط إيجابياً بالحياة الطيبة، والقدرة على ضبط النفس، وسلباً بكل من القلق والاكتئاب.

أهمية التسامح:

للتسامح أثر طيب في حياة المجتمع؛ فالأشخاص الذين يُبدون التسامح تجاه الآخرين من المحتمل أن يصبحَ حالهم أفضل من الأشخاص الأقلّ تسامحاً. ومن الناحية الاقتصادية يُعتبر التسامح مقياساً لمدى استعداد فرد، أو مجتمع للمشاركة مع الآخرين الذين لديهم أيديولوجيات المختلفة؛ فالتسامح يُحفّز العقلانية لدى الأشخاص، وبالتالي يزيد من قدرتهم على رؤية الآخرين الذين يختلفون عنهم على أنهم شركاء مُحتملون. كما يُوجد التسامح بيئة تجذب المواهب، والقدرات جميعها، وبالتالي فإنّ التنوع سيكون كبيراً في تلك المناطق، ممّا يساهم في التقدّم، والابتكار، والنمو الاقتصادي. ومن الناحية الاجتماعية يساهم التسامح في تقليل نسبة التنمر، وخاصةً لدى الأطفال، ويُعتبر التسامح واجباً أخلاقياً تجاه الآخرين، ممّا يعزز احترام الشخص لذاته قبل احترامه للآخرين. وللتسامح أهمية كبيرة في حفظ حقوق الإنسان، وتحقيق السلام، والديمقراطية، والحدّ من العنف، والنزاعات، والحروب. ونظراً لأهمية التسامح، فإنّه لا بدّ من معرفة وسائل تنشئة الأشخاص ليكونوا متسامحين منذ طفولتهم؛ إذ يبدأ اكتساب الطفل لصفاته الأخلاقية

من الوالدين في المنزل؛ فإذا كانَ الوالدان مُتسامحينَ مع الآخرين، فإنَّ الطفل سيكون انعكاساً لما يراه في المنزل، ممَّا يُوجب الحذر من استخدام العبارات السلبية، والعُنصريَّة أمامَ الطفل.

كما يمكن تعليم الطفل ثقافات الآخرين، وأفكارهم، ودفعه إلى مشاركة الأنشطة مع الأصدقاء الذين يختلفون عنه؛ فالطفل عندما يكون منفتحاً على الثقافات، والأشخاص، والأديان المختلفة، سيكون من السهل عليه قبول اختلاف الآخرين عندما يكبر. وللمدرسة دور في توعية الأطفال بضرورة احترام الآخرين، وإعداد برامج تعليمية توعوية عن التسامح، ولزيادة الاندماج بين الأطفال على اختلافهم، فإنه يمكن إشراكهم في الرحلات، والمُخيَّمات الصيفية. ويكمن دور الإعلام في إيصال صورة غير مُتعصبة للأشخاص المُختلفين، وضرورة انتباه الأهل للمحتوى الإعلامي الذي يشاهده أطفالهم.

ويجدر بالذكر أنَّ التسامح خُلِق موجود عبر التاريخ، وعبر مختلف الحضارات، والدُّول، والأمم. أمَّا في العصر الحديث فقد ظهرَ مصطلح التسامح في القرنين: 16م، و17م؛ من أجل تأكيد حقِّ الأفراد في العبادة في إنجلترا، وقد أقره فلاسفة سياسيون لهم أهمية كبيرة، مثل: جون لوك، وجون ستيوارت مل، وجون رولس. وهو خُلِق لا بُدَّ من اتِّخاذه كبنية أساسية في سياسات البشر، وتطلُّعاتهم، وتنمية القيم، والفضائل لديهم بغضِّ النظر عن انتماءاتهم، وأديانهم، وطوائفهم، ومعتقداتهم؛ وذلك بهدف بناء عالم سعيد، وجديد تسوده روابط الألفة، والروحانية

أمَّا المدرسة الإنسانية في العلاج النفسي، فترى أنَّ الإنسان خيرٌ بالفطرة نبيل بطبيعته الإنسانية، الأمر الذي يدعونا إلى أن نتفاعل بأن في داخل الإنسان - أيَّ إنسان، حتى العدو - خيراً ما، وما علينا حتى نُخرجه من القوة إلى الفعل إلا أن نُبدي اهتماماً وتقديراً بكرامته أكثر، وعندها سوف يُخرج ما بداخله من كنوز وخير هو أشبه بالمعادن النفيسة في باطن الأرض.

وأثبتت الدراسات النفسية العديدة أننا من خلال سلوك التسامح، نستطيع معالجة الكثير من المشكلات السلوكية والإضطرابات النفسية، ومنها: التغلب على المخاوف المرضية، وقهر الإكتئاب، وتعلم مهارات التكيف الفعّال لمواجهة الضغوط النفسية، وإعادة التأهيل النفسي لحالات الإدمان، ودحض الأفكار اللاعقلانيّة، وإحلال العقلانيّة محلّها، ورفع دافعية التعليم، والإنجاز، وتحسين صورة الذات التي تُعتبر الأساس في ممارسة السلوكيات الإيجابية والتخلص من السلوكيات السلبية، وتعلم مهارات التواصل مع الآخرين، وإدارة الذات، ومقاومة الكثير من الأمراض (النفسجسمية)؛ كالكسري، وضغط الدم، والجلطات، والعقم، وغيرها.

كما لاحظت دراسات علم النفس الإجتماعي وأنماط الشخصية، أنّ التسامح من ملامح الشخصية السوية التي تملك نظرة إيجابية للحياة، أمّا الشخصيات التي تُعاني من اضطراب ك(الشخصية السيكوباتيّة)، فهي لا تعرف الحبّ والرحمة والتسامح، ولذلك ترى صاحبها نصّاباً، محتالاً، مخادعاً، لا يحترم القوانين والأعراف والتقاليد، وليس لديه ولاء إلا لملذّاته.

ومثلها أيضاً (الشخصية البارانونية)، وهي شخصية (الشكّك المتعالي)، حيث أن محور هذه الشخصية هو الشك في كلّ الناس، وسوء الظنّ بهم، وتوقّع العداء والإيذاء منهم، فكلّ الناس في نظره أشرار متأمرون، وهو كمنظيره صاحب الشخصية السيكوباتيّة، لا يعرف الحبّ والرحمة والتسامح؛ لأنّه في طفولته المبكّرة لم يتلقّ الحبّ من مصادره الأساسيّة (الوالدين)، لذلك لم يتعلّم قانون الحبّ والتسامح، وهو اكتسابيّ ولا شكّ. والشخص الباروني دائمُ الإتهام لغيره، مثاله القرآني (قابيل).. ومهما حاول الطرف الآخر إثبات براءته، فلن ينجح في ثنيه عن الإنتقام، بل يزيد في شكّه وسوء ظنّه، حتى أن حالات التودّد والتقرب من الآخرين تجاهه تُقلقه وتزيد من شكوكه.

من ذلك كله، نخلص إلى أنّ من أهم صفات الشخصيات المضطربة، والتي تُعاني من القلق المُزمن، هو أنّها لا تعرف التسامح، ولم تُجرب لذة العفو ونسيان الإساءة، وهذا ما يُفسّر لنا قوله تعالى: (وَإِنْ تَعَفُّوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى) (البقرة/ 237)، تفسيراً عملياً، وسريراً، وميدانياً.

المحاضرة الخامسة عشر: أثر التفاؤل والأمل على الفرد والمجتمع

ما هو التفاؤل؟

التفاؤل في سياقه العام هو: "استعداد داخلي لحب الحياة والهدوء والسكينة المنتشبعين بالأمل في قادم مبشر بلا أحزان أو هموم."

وهذا المعنى في نظري شمولي جيد يتماشى مع الواقع الذي نحياه جميعاً؛ فالكل يتمنى الخير ويحب الاطمئنان ويسعد بالأمل ويحلم بمستقبل مشرق.

أهمية التفاؤل في حياتنا؟

الأمر ليس مجرد كلمات تكتب على لوحة المفاتيح بقدر ما هي حياة نحياها فنسعد بأفراحها، ونئن لأحزانها، ونتعاطف مع أمراضها، فهي حياة شاملة ما بين الأفراح والأتراح، لذلك فكلما كان المرء متفائلاً كلما كانت قوته على مواجهة الصعاب بشتى أنواعها أقوى، فلا خير في التشاؤم، فضلاً عن أثاره السلبية لكن هناك خيارات في التفاؤل فضلاً عن أثاره الإيجابية.

وعليه... فالمرء

- أولاً/ - يكتسب بتفاؤله حياته، بل يكتشف معنى جديداً لهذه الحياة بتعزيزه لثقته بذاته، وقدرته على الصمود والجلد في مواجهة التحديات.

ثانياً/ التفاؤل -على المستوى الصحي- قد يعجل بالشفاء؛ ف "تصف الدواء في الطمأنينة، ونصف الداء في الوهم" -كما قال ابن سينا- فحب الحياة والتطلع للأمل ونشر البشريات والتركيز على الجوانب

المضيئة كل هذا من معجلات تمام العافية وإلا لما قال نبينا -صلى الله عليه وسلم- في حديثه: "بشروا ولا تنفروا، ويسروا ولا تعسروا."

فكل شيء له مرده، وله ما بعده، وفطانة القائد الأعظم في نشر ثقافة البشرى والتخفيف وعدم التنفير - يقيناً- كان الهدف منها نشر الأمل والطمأنينة وحب الحياة والعمل.

إن التفاؤل وإن بدا في مجتمع يقتات على التشاؤم والأحزان أمر صعب، إلا أنه واقع لا محالة، بل حتمي الحدوث؛ فنحن كمسلمين نقرأ يومياً في كتاب ربنا: {قَاتِلْ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا} [الشرح:5، 6] عسر وحيد أمام يُسرين، ولن يغلب عسر يسرين أبداً؛ فهذا توجيه بالتفاؤل، بل بالعمل من أجل إحداثه واقعاً نسعد به وتطمئن به نفوسنا وعقولنا وقلوبنا، ثم نخرج كل طاقات الإبداع والنور في حياتنا وأعمالنا، فضلاً عن تطوير أنفسنا والهمة العالية في ذلك الخصوص.

والتفاؤل ينير حياة الزوج مع أسرته، ويجعل منها أسرة سعيدة قوية، لديها مناعة فولاذية لمقاومة الأحزان، مستمدة كل ذلك من كتاب ربنا وسنة نبينا -صلى الله عليه وسلم- ومن فهم الزوجين لطبيعة الحياة وعثراتها، وكم هي مؤلمة وقاسية لو كان التشاؤم سمتنا، وكم هي هينة ويسيرة في حال كون التفاؤل نبراساً، وكان الأمل شعاع نور يزيل كل أوجاع الضيق والحزن.

إن التفاؤل مهم وحتمي في حياتنا وخاصة في أعمالنا -سواء كانت إدارية أو غير ذلك- فلو ركن العامل والموظف والمهندس والمحاسب والطبيب لحالة اليأس والحزن من هول ما يسمع من أوجاع وأحزان ستنتشر كالنار في الهشيم، فإنه يقيناً سيصبح مصيره مؤلماً؛ فقد يجلس في بيته لا رغبة لديه في مخالطة الناس، بل في الحياة كلها، وتلك طامة كبرى ومأساة حقيقية، فالبيوت اليوم تكتوي بنار الغلاء المعيشي، وتكاليف تربية الأولاد كبيرة وعظيمة، والجميع يسعى ليكفي أهله السؤال من اللثام في مجتمع الذئاب، وعليه فالتشبع بالأمل والطمأنينة وروح التفاؤل يدفع كل موجوع أن يتحول حاله لما فيه خير له نفسياً

ومعنوياً، وحال أسرته مادياً وحياتياً. وكلنا في مشقة الحياة نسعى، يقول تعالى: ﴿وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى * وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى﴾ [النجم:39، 40].

لذا فالتقاؤل - وإن رأى فيه البعض همّاً أو حلماً- فإن عواقب غيابه أكبر بكثير من التسليم الكامل بالأحزان والتأقلم معها تماماً، كشخص أحب المحن وتأقلم معها وهو يظن أنه صابر محتسب بدون أن يسعى جاهداً لتغيير حاله ووضعها، وهذا ليس من الفهم في شيء؛ فالمرء مطالب بالسعي لحياة أفضل وواقع أجمل له ولمن يعول ولن يتأتى ذلك إلا بالطمأنينة والسعي وبث روح الأمل بداخله ومن يجب. فما فائدة أن تتحول الحياة لمجتمع كئيب أحزانه أكثر من أفراحه، وهمومه وغمومه أكثر من آماله وبشرياتة وراحة باله.

إن التقاؤل لا يزال ترجمة لحياة صحية ونفسية واجتماعية سليمة مكللة بالنجاح؛ فإله عز وجل بشر بأن بعد العسر يسراً، وبأن الفائزين في نهاية المطاف هم العاملون المبشرون الميسرون وليس المنفرون المعسرون لحياتهم.

والتقاؤل في حياتنا ليس أمراً ثانوياً، بل هو شيء أساسي لمن يعي ويفهم ويريد أن يحيا حياة بلا متاعب وصعاب، فهو طاقة نور، وشمس مضيئة تدفع لمزيد من الإنتاج وحب الحياة ومن ثم العمل الدؤوب للوصول لمستقبل باهر ومشرق بغير معوقات داخلية نفسية، أو الوقوف كثيراً في خانة العطالة والجمود، فهو يدفع بالمرء لتغيير نمط حياته، فضلاً عن استبشاره الدائم وتبسمه واستشرافه لمستقبل يضيف إليه ومن معه.

الصحة النفسية:

حسب جامعة هارفارد وفي دراسة أجريت على 309 مريضاً في منتصف العمر تبين أن الأشخاص المتفائلين أقل عرضة للإصابة بالأمراض النفسية مثل الكآبة والقلق والتوتر من المتشائمين، كما ويكون هذا الشخص في أغلب الأحيان أكثر نجاحاً في حياته، فيتفاعل بشكل كبير مع الناس المحيطين به، كما ويستطيع التكيف مع الصعوبات الحياتية التي تواجهه، فلو أصيب الإنسان المتفائل بأي مرض من الأمراض المزمنة نجده أكثر تقبلاً للواقع، على عكس الشخص المتشائم، لذلك فالشخص الناجح والمقبل على الحياة يميل إلى التمسك بالتفاؤل والأمل، فهما يمثلان عنصران أساسيان في تكوينه النفسي. الصحة البدنية:

التفاؤل والأمل في علم النفس، هما بمثابة منشط صحي وقوي للإنسان، فهو يؤثر بشكل كبير على مستوى الصحة الجسدية التي يتمتع بها الشخص المتفائل، فنراه يتمتع بصحة جيدة، بل وحياته تكون خالية من الأمراض خاصة الأمراض المزمنة مثل تصلب الشرايين وضغط الدم وغيرها من الأمراض، كما ولديه جهاز مناعة قوي قادر على محاربة الأمراض والفيروسات .

التعامل مع المشكلات:

من فوائد التفاؤل أنه يمنح الشخص المتفائل القدرة العالية على التعامل مع المشاكل وإيجاد طريقة ما للوصول إلى الحلول السليمة، بكل ثقة بالنفس وهدوء في الأعصاب، كما ويمتاز الشخص المتفائل بالقدرة والكفاءة العالية في إدارة الأمور فيكون قوي العزيمة، في مواجهة أي معضلة أو مشكلة، فيسعى جاهداً للوصول إلى الحل، فنراه يتمتع بالصبر والقدرة على التحمل، فلا يفقد الأمل ولو كان في أصعب الظروف وأقساها.

التعامل مع الآخرين:

في أغلب الأحيان الشخص المتفائل والتمسك بالأمل، نجده يعتمد على هاتين الصفتين في علاقته بغيره من الأشخاص، فيتمتع بعلاقات اجتماعية كثيرة وناجحة في ذات الوقت، وغالبًا ما تكون تلك العلاقة ممتدة لسنوات طويلة، لذا فإنّ المتفائل هو الشخص الأكثر قدرة على خلق العديد والكثير من العلاقات الاجتماعية الناجحة بالآخرين، وعندما تواجهه أية مشكلة في حياته فإنه يعتمد على تلك العلاقات في تلقي الدعم والمساندة له.

أثر التفاؤل والأمل على المجتمع:

لا يزال كل من التفاؤل والأمل هما الوسيلة الأكثر نجاحًا لحياة صحية ونفسية واجتماعية متوازنة، فقد أصبحت من الأمور الأساسية في الحياة، فكل من يرغب في أن يعيش حياة خالية من المتاعب والهموم، فما عليه إلا بالتفاؤل والتمسك بالأمل وبأن القادم هو أفضل بإذن الله، لذا أصبح التفاؤل بمثابة الطاقة الكامنة التي تدفع بالإنسان إلى حب الحياة، الأمر الذي انعكس على المجتمع بأكمله.

انتشار السعادة والتكافل الاجتماعي:

الشعور بالتفاؤل والأمل يمنحان الإنسان الشعور بالسعادة والرضا، بل ويدفعه إلى العمل الدؤوب في أقصى الظروف وأصعبها، كما وينعكس هذا الشعور على تصرفاته في محيطه وفي علاقته بالآخرين، فنرى الشخص المتفائل أكثر الأشخاص المقبلين على الحياة، والمبادرين إلى تقديم يد العون والمساعدة لمن يحتاجها، فتشيع حالة من التكافل الاجتماعي في المجتمع بأسره.

زيادة الإنتاجية وتقديم المجتمع:

الشعور بالتفاؤل والأمل يدفع الإنسان إلى العطاء والعمل والإنجاز للوصول إلى النجاح، فلا يستطيع الشخص المتفائل أن يكون خاضعًا للتحديات وللصعوبات الحياتية، بل على العكس الشخص المتفائل هو

من أكثر الأشخاص القادرين ضبط النفس فلا يركن إلى الإحباط، بل أن قسوة الحياة وصعوبتها تدفعه إلى بذل المزيد من الجهد وإلى المزيد من العمل، وبالتالي الكثير من الإنتاج، الأمر الذي ينعكس بالإيجاب على تقدم المجتمع وزيادة مستوى الرفاهية.

سهولة التعامل مع العثرات:

يتميز الشخص المتفائل بالقدرة على مواجهة المشاكل والعثرات التي ممكن أن تصادفه في حياته، بل ويجعل منها وسيلة للمقاومة والاستمرار في الحياة، كما ويعمل بكل ما يملكه من قوة ومن قدرات كامنة لتخطي تلك الصعوبات، وإيجاد الطرق والوسائل للخروج من هذه الأزمة، فهو يجيد التعامل مع هذه الصعاب فنراه يغير لحظاته الفشل والهزيمة إلى عزيمة وقوة للمواصلة، كما ويجعل منها فرصة للتعلم والتطور وليس أمر يدعو إلى القلق والإحباط.

كيف تصبح أكثر تفاؤلاً؟ :

هنالك الكثير من الأفكار الإيجابية التي يطرحها خبراء علم النفس، لجعل الإنسان أكثر تفاؤلاً، والتي تتسم بالكثير من البساطة، كما وتساعد كل شخص على أن يكون قادر على التحول من عقلية متشائمة إلى عقلية متفائلة، ولعل من بين أهم هذه الأفكار ما يلي:

التأكيد على الإيجابية: أحرص على بتبني الأفكار التي تتصف بالإيجابية سواء فيما يخصك هو أو ما يخص الآخرين، والابتعاد عن كل ما هو سلبي .

القضاء على السلبية: أحرص على عدم المقارنة بينك وبين الآخرين بطريقة سلبية، فيجب عليك أن تؤمن أن لكل إنسان موهبة خاصة به ليس بالضروري أن تمتلكها .

التلطف مع الذات: أحرص على أن تجد الجيد والحسن في كل موقف حتى في تلك المواقف الصعبة .
العقلانية: أحرص في حالة حدوث الصعاب والتحديات، يجب التركيز على تحقيق النتائج الإيجابية بدلاً
من توقع الهزيمة في كل لحظة .

الصحة البدنية: أحرص على تحسين صحتك البدنية من خلال ممارسة الرياضة ولو بأبسط صورها،
واتباع نظام غذائي صحي ومعتدل، والابتعاد عن العادات السيئة كالسهر والتدخين، شيئاً فشيئاً سوف
تشعر بتحسن وسوف تكون نضرتك للحياة أكثر إشراقاً .

الصحة العقلية: أحرص على أن تضع دائماً عقلك في تحدي، من خلال القراءة أو تعلم شيئاً جديداً.

المحاضرة السادسة عشر:

انتشار الشعور بالإرهاق البدني والنفسي

تتضاعف أعداد من يعانون من الإجهاد و"الاحتراق النفسي" يوماً بعد يوم، فهل ننحي باللائمة على نمط الحياة الحديثة؟ أم أن الإنهاك، سواء كان بدنياً، أو ذهنياً، أو نفسياً، هو حالة ملازمة للبشر منذ قديم الزمن؟ ديفيد روبسون، الصحفي العلمي في "بي بي سي فيوتشر"، يبحث في هذا الأمر.

منذ بضعة سنوات، وقعت أنا كاترينا شافنر فريسة لـ "وباء" الإجهاد، وكانت أولى علاماته الشعور بالفتور الذهني والبدني، على حد وصفها؛ إذ كانت تستنقل كل الأعمال، حتى المهام المعتادة كانت تستنفد طاقتها، ويات من الصعب عليها التركيز في العمل.

وحتى حين كانت تحاول الاسترخاء، كانت تجد أنها لا تكف عن مطالعة رسائل البريد الإلكتروني في كل الأوقات، وكأن علاج الملل سيأتي إلى بريدّها الإلكتروني من حيث لا تحتسب.

ولم تكن شافنر تعاني من التعب والإعياء فحسب، بل كانت تشعر أيضاً باليأس، وقالت: "كنت مصدومة، ومحبطة، وفاقدة للأمل".

وهذه المشاعر تبدو مألوفة لعدد لا يحصى من الناس، من البابا بنديكت السادس عشر، إلى ماريا كاري، الذين عانوا من الإنهاك النفسي. وإن كنت تصدق وسائل الإعلام، فإن الإنهاك النفسي هو حالة مرضية حديثة تماماً، إذ كلما تشغل شافنر التلفاز، تشاهد جدلاً حول التجارب التي نواجهها في ظل تواصل العمل ليلاً ونهاراً.

وتقول شافنر: "يشير كل المعلقين إلى العصر الذي نعيشه بأنه الأسوأ على الإطلاق، وأن الحياة في هذا العصر ستقضي تمامًا على مخزون الطاقة لدينا".

ولكن هل تكمن المشكلة في هذا العصر بالفعل؟ أم أن الإنسان يجب أن يمر بفترات من فتور الهمة والعزلة، كجزء لا يتجزأ من حياته، مثلها مثل الإصابة بالبرد وكسور الأطراف؟

وقد عقدت شافنر العزم، لكونها ناقدة أدبية ومؤرخة طبية بجامعة كنت بالمملكة المتحدة، على أن تجري المزيد من الأبحاث في هذا الأمر، وأثمرت جهودها عن كتاب "الإجهاد: من وجهة نظر تاريخية"، وهو دراسة رائعة تتناول طرق فهم الأطباء والفلاسفة لحدود العقل والجسم والطاقة البشرية.

مما لا شك فيه أن الإنهاك بات أحد القضايا الملحة اليوم، ولا سيما بعد الكشف عن الأعداد المخيفة للمصابين بالإجهاد في القطاعات المستنزفة للمشاعر، مثل قطاع الصحة. إذ توصلت دراسة أجراها أطباء ألمان إلى أن نحو 50 في المئة من الأطباء يعانون من حالة من الإجهاد تعرف باسم "الاحتراق النفسي".

ومن بين الأعراض التي ذكرها هؤلاء الأطباء، على سبيل المثال، أنهم يشعرون بالتعب في كل ساعة على مدار اليوم، ومجرد التفكير في العمل في الصباح يجعلهم يشعرون بأن قواهم منهكة.

لكن المثير للدهشة أن الرجال والنساء يتعاملون مع الاحتراق النفسي بطرق مختلفة، بحسب دراسة فنلندية أخيرة. إذ وجدت الدراسة أن الموظفين الذين يعانون من ذلك الإنهاك يميلون إلى الحصول على إجازة مرضية أكثر بمراحل من الموظفين اللائي يعانون من الاحتراق النفسي، على سبيل المثال.

وبما أن الاكتئاب يؤدي إلى فتور الهمة والعزلة، فإن البعض يزعم أن الاحتراق النفسي هو تسمية أخف وقعًا على النفس من الاكتئاب.

وقد استشهدت شافنر في كتابها بمقالة في جريدة ألمانية تزعم أن الاحتراق النفسي يصيب المهنيين الناجحين، وذكرت المقالة أن "الاكتئاب لا يصيب إلا الفاشلين".

وبشكل عام، يعد الاكتئاب والاحتراق النفسي حالتين منفصلتين. وتقول شافنر: "يجمع واضعو النظريات على أن الاكتئاب يلزمه فقدان الثقة بالنفس، أو كراهية الذات، أو احتقار الذات، على عكس الاحتراق النفسي، الذي لا يغير في الغالب من صورة الذات في الذهن".

وتابعت شافنر: "لا يصب المريض الذي يعاني من الاحتراق النفسي جام غضبه على الذات، بل على المؤسسة التي يعمل لحسابها، أو العملاء الذين يعمل معهم، أو النظام الاقتصادي أو السياسي والاجتماعي الأشمل".

كما يختلف الاحتراق النفسي عن متلازمة التعب المزمن، التي يعاني فيها المريض من فترات طويلة من الإنهاك الذهني والبدني المؤلم لما لا يقل عن ستة أشهر، وقد ذكر الكثير من المرضى أنهم يشعرون بآلام بدنية عند بذل أقل مجهود.

ويقال إن عقولنا لم تتطور بما يكفي للتعامل مع بيئة العمل الحديثة. إذ أن زيادة الاهتمام بمعدل الإنتاج، فضلاً عن احتياج الشخص النفسي لإثبات قيمته من خلال النجاح في العمل، جعلوا العاملين في حالة تأهب دائمة لمواجهة الأخطار، فيما يسمى بـ "استجابة العراك أو الفرار"، وهو رد فعل فسيولوجي حيال المخاطر المحدقة بالشخص.

ولكن إذا واجهنا هذا الضغط يوماً تلو الآخر، فعلينا تحمل مآلات ارتفاع هرمون التوتر في الجسم بمعدل ثابت، وستعاني أجسامنا من أجل محاربة هذا الهجوم المستمر.

ويرى كثيرون أن الضغط لا ينتهي مع انتهاء العمل، بل إن المدن والأجهزة التكنولوجية، تضج بالحياة باستمرار، وبات من الصعب، في ظل الانغماس في العمل المتواصل على مدار اليوم، أن يجد المرء وقتًا للراحة ليلاً أو نهارًا. ولهذا فإن مخزون الطاقة لدينا ينخفض دومًا إلى مستويات تنذر بالخطر.

هذا على الجانب النظري، أما الجانب الأدبي، فقد سبرت شافنر أغوار الإجهاد النفسي على مرّ التاريخ، وتوصلت إلى أن الناس كانوا يعانون من الإجهاد الشديد قبل ظهور بيئة العمل الحديثة بوقت طويل.

وكتب الطبيب الروماني غالينوس أولى النقاشات عن الإجهاد. إذ يُعزي غالينوس، على غرار أبقراط (أبو الطب لدى اليونانيين)، كل الأمراض النفسية والبدنية إلى التوازن بين الأخلط الأربعة، وهي الدم، والصفراء، و المرّة السوداء، والبلغم.

وقال إن تراكم المرّة السوداء يُبطئ الدورة الدموية في الجسم، ويسد المسارات العصبية في الدماغ، مما يؤدي إلى فتور الهمة، والخمول، والبلادة، والكآبة.

على الرغم من أن هذا الافتراض لا يركن إلى أساس علمي، إلا أن فكرة أن أدمغتنا مملوءة بسائل أسود كلون القار يستجلب الأفكار الضبابية والحزينة، هي نفس الحالة التي يذكرها أولئك الذين يعانون من الإنهاك النفسي اليوم.

وبعد ترسخ الديانة المسيحية في الثقافة الغربية، أصبح الإنهاك أحد علامات ضعف الإيمان. وتشير شافنر إلى كتابات إيفاغريوس بونتاكيوس في القرن الرابع ميلاديًا، حين وصف "شيطان منتصف النهار" على سبيل المثال، الذي يجعل الراهب يحدق ساهمًا عبر النافذة.

وتقول شافنر: "كان ذلك يعد في الغالب خللاً في الإيمان والعزيمة، أو بالأحرى الروح مقابل الجسد".

وأشارت إلى أنه روي عن أحد الرهبان أنه استحوذت عليه رغبة جامحة في البحث الدائم عن إخوانه من أعضاء الكنيسة للخوض في ثرثرة تافهة، بدلاً من الانشغال بأمور مفيدة، وهذا يذكرنا بمرضى الإجهاد النفسي في القرن الحادي والعشرين الذين يشعرون دوماً برغبة ملحة في مطالعة وسائل التواصل الاجتماعي.

وقد كثرت التفسيرات الدينية والفلكية للإجهاد حتى ظهور الطب الحديث، حين بدأ الأطباء يشخصون أعراض الإعياء بأنها "وهن عصبي". إذ يدرك الأطباء الآن أن الأعصاب ترسل إشارات كهربائية، ويعتقدون أن الشخص الذي يعاني من ضعف في الأعصاب ستتبدد لديه الطاقة كما يبدد السلك المعزول بشكل رديء الطاقة الكهربائية.

وقد شُخصت الأعراض التي كان يعاني منها كل من أوسكار وايلد، وتشارلز داروين، وتوماس مان، وفيرجينيا وولف، وغيرهم من المفكرين بأنها وهن عصبي.

وربط الأطباء الوهن العصبي بالتغيرات الاجتماعية التي أحدثتها الثورة الصناعية، على الرغم من أن المشاعر الرقيقة كانت تعد أيضاً دلالة على الرقة والذكاء، حتى أن بعض المرضى استمرت لديهم هذه الحالة بسبب اتخاذهم لها مصدراً للتفاخر.

وعلى الرغم من أن القليل من البلدان تنزع إلى تشخيص الوهن العصبي اليوم، فإن هذا المصطلح يستخدمه في الغالب الأطباء في الصين واليابان، وإن كانوا يعتبرونه تسمية بديلة للاكتئاب، لكيلا يشعر المريض بالحرج.

من الواضح أن الكثير من الناس على مرّ التاريخ كانوا يشعرون بالتعب والإرهاق تمامًا كما نشعر نحن، ونقول شافنر: "الإرهاق كان دوماً ملازمًا للبشر. ولكن لم يتغير عبر الزمن سوى أسباب الإنهاك وآثاره".

إذ كان يعزى الإنهاك في العصور الوسطى إلى شيطان فترة الظهيرة، وفي القرن التاسع عشر إلى تعليم المرأة، وفي السبعينيات من القرن الماضي إلى صعود الرأسمالية التي تستغل موظفيها بلا رحمة ولا هوادة.

وفي الحقيقة لم نكتشف بعد ما الذي يجعلنا نشعر بالنشاط والطاقة، وكيف نبددها بهذه السرعة من دون أن نبذل مجهودًا ماديًا. ولا نعرف بعد هل هذه الأعراض مصدرها البدن أم العقل، وهل هي ناتجة عن المجتمع أم بسبب سلوكياتنا نحن في الحياة.

لعل الحقيقة تكون مزيجًا من كل هذه العوامل، إذ تبين، من خلال الفهم المتزايد لطبيعة الرابط بين العقل والبدن، أن مشاعرنا ومعتقداتنا قد يكون لها أثر بالغ على وظائف الجسم.

نحن نعرف أن الضائقة العاطفية قد تزيد من الالتهاب، وتُقاِم الألم، وفي بعض الحالات، على سبيل المثال، قد تؤدي إلى الإصابة بالنوبات المرضية المفاجئة والعمى.

وتقول شافنر: "من الصعب القول إن أسباب مرض ما بدنية بحتة، أو نفسية بحتة، لأن المرض يأتي في الغالب نتيجة لأسباب نفسية وبدنية في آن واحد".

وفي ضوء ذلك، ليس من الغريب أن تشوش الظروف المحيطة على تفكيرنا، وتكاد تشلّ أبداننا حتى نصل إلى حالة من تبدّل الذهن.

ولهذا فإن الأعراض التي يشعر بها المريض ليست وهمية ولا من نسج خياله، بل هي أعراض حقيقية مثلها مثل الحرارة المصاحبة لفيروس الأنفلونزا.

ولا تنكر شافنر ضغوط الحياة الحديثة، ولكنها تعتقد أنها تأتي، إلى حد ما، من شعورنا الزائد بالاستقلالية، ففي ظل زيادة المهام الموكلة إلينا، بتنا ندبر أنشطتنا بأنفسنا كما نشاء. ومع عدم وجود حدود للعمل، ينزع الكثيرون إلى بذل مجهود في العمل فوق طاقتهم.

وتقول شافنر: "هذا يتجلى في شعور الشخص بالقلق خشية أن يكون أدائه أقل مما ينبغي، أو أن مستواه غير مرضي، أو أنه لا يلبي كل هذه التوقعات."

كما توافق على أن البريد الإلكتروني ومواقع التواصل الاجتماعي تستنزف طاقاتنا الذهنية، وتقول: "أصبحت الوسائل التكنولوجية التي كان يفترض بها أن توفر طاقاتنا، عوامل تزيد من التوتر بطريقتها الخاصة."

واليوم، بات التوقف عن العمل بعد الخروج من مكان العمل أصعب من أي وقت مضى.

لقد تعلمنا من التاريخ أن علاج الإنهاك ليس سهلاً. إذ كان الأطباء في الماضي يصفون لمرضى الوهن العصبي الراحة التامة لفترة طويلة، ولكن الملل في الغالب لا يزيد حالة الضيق إلا سوءاً.

واليوم، يتلقى الأشخاص الذين يعانون من الاحتراق النفسي العلاج السلوكي المعرفي لمساعدتهم في التعامل مع الإنهاك العاطفي وتحديد السبل التي يمكن أن يسترد المرء بها نشاطه وعافيته.

تقول شافنر: "إن علاج الإنهاك النفسي يعتمد على كل حالة على حدة، ويجب أن تكتشف بنفسك ما الذي يستنفد طاقتك، وما الذي يساعدك في استعادتها". إذ بينما قد يحتاج البعض إلى تحفيز من خلال ممارسة رياضات قاسية، فإن البعض الآخر ربما يفضل قراءة كتاب.

وأردفت شافنر قائلة: "والأهم من هذا وذاك أن تفصل بين العمل والراحة، لتلا يطغى العمل على وقت الراحة".

وقد تبين لشافنر أن معلوماتها الغزيرة ساعدتها في مواصلة حياتها مهما ارتفعت لديها مستويات الطاقة أو أوشكت على النضوب.

وتقول شافنر: "المفارقة أن البحث والكتابة في مجال الإنهاك النفسي يبعث على الهمة والنشاط. لقد تحمست بشدة للموضوع، كما أنني شعرت بالراحة حين علمت أن الكثير من الناس مرّوا بتجارب مشابهة في مختلف العصور".

وأردفت قائلة: "حين يعلم المرء أنه ليس وحده الذي ينتابه هذا الشعور، وأن الكثيرين غيره قد مرّوا بالتجربة ذاتها، رغم اختلاف الظروف، سيشعر بالطمأنينة وتهدأ مخاوفه".

المحاضرة السابعة عشر:

كيف يمكن لعلم النفس الإيجابي أن يساعدك في تحقيق راحتك النفسية

ما هي المستويات الثلاثة لعلم النفس الإيجابي؟

لا يقتصر علم النفس الإيجابي على الشعور برفاهية الفرد بحد ذاته ، بل يشير مؤيدو هذا العلم غالبًا إلى

“المستويات الثلاثة لعلم النفس الإيجابي:”

المستوى الذاتي: يركز المستوى الذاتي حول مشاعر السعادة والرفاهية والتفاؤل والمشاعر أو المشاعر

المماثلة من حيث صلتها بتجربتك اليومية.

المستوى الفردي: المستوى الفردي يجمع بين مشاعر الرفاهية الشخصية والصفات أو الفضائل التي

تجعلك شخصًا جيدًا ، مثل التسامح والحب والشجاعة.

مستوى المجموعة: يركز مستوى المجموعة على التفاعل الإيجابي مع مجتمعتك ، ويتضمن سمات مثل

الإيثار ، والمسؤولية الاجتماعية ، وغيرها من الفضائل التي تعزز الروابط الاجتماعية.

لماذا علم النفس الإيجابي مهم ؟

الهدف الرئيسي لعلم النفس الإيجابي هو تشجيع الناس على اكتشاف ورعاية نقاط القوة في شخصيتهم ،

بدلاً من توجيه جهودهم لتصحيح أوجه القصور. يسلط علم النفس الإيجابي الضوء على الحاجة إلى أن

يغير المرء نظرتة السلبية إلى نظرة أكثر تفاؤلاً من أجل تحسين نوعية الحياة.

وفقاً لنظريات علم النفس الايجابي ، فإن الإيجابية هي إحدى القوى الدافعة الرئيسية للحياة. يختبر كل واحد منا بشكل روتيني النتائج الجيدة والسيئة ، ولكن غالباً ما يكون من الأسهل التركيز على النتائج السلبية ، وتجاهل الطرق التي يمكننا بها تسخير تأثير الأشياء الجيدة لعلاج السيئ.

ركزت الأبحاث النفسية في الكثير من تاريخها على العيوب النفسية والشذوذ التي تجعل البعض منا مختلفاً عن الآخرين ، والتشخيصات التي تفسر الأفعال السلبية وأنماط السلوك. تشمل هذه التشخيصات تحديات الصحة العقلية التي يعاني منها الكثير منا بما في ذلك القلق والاكتئاب.

ومع ذلك ، فإن البحث في علم النفس الإيجابي يركز أكثر على التفسيرات العلمية للأفكار والأفعال الإيجابية. لا ينكر علم النفس الإيجابي وجود عيوب ونواقص في أفكارنا وسلوكنا ، لكنه يجادل بأنه يجب إيلاء الاعتبار المتساوي لقوى الناس وفضائلهم.

علم النفس الإيجابي مهم لأن اكتشاف ما يقود الناس إلى عيش حياة ذات مغزى أكبر يمكن أن يترجم إلى استراتيجيات أفضل لإدارة الأمراض العقلية ، وتصحيح السلوكيات السلبية ، وزيادة سعادتنا وإنتاجيتنا.

على سبيل المثال ، بدلاً من تحليل السمات الأساسية المرتبطة بإدمان المخدرات ، قد يدرس عالم النفس الإيجابي مرونة أولئك الذين تمكنوا من التعافي بنجاح وتعزيز هذه المرونة بين المرضى في المستقبل.

تجربة الفوائد الشخصية لعلم النفس الإيجابي

تقترح نظرية علم النفس الإيجابي أن البناء على الجوانب الإيجابية للأفعال أو المواقف يمكن أن يخلق الظروف لحياة أكثر سعادة بشكل عام وأكثر إرضاءً.

لا يمكن بناء السعادة فقط على تضخيم التجارب الممتعة أو عيش حياة المشاركة ، ولكن أيضاً من خلال عيش حياة مليئة بالهدف والمعنى. لذلك ، يمكنك تحسين مشاركتك من خلال ممارسة الهوايات التي تهتم

بها ، وأخذ الوقت الكافي لاستخدام مهاراتك للتميز في اهتماماتك ، واختيار المسار الوظيفي الذي يناسب الأشياء التي تحبها.

ما هو أفضل مثال على علم النفس الإيجابي؟

وفقًا لاقتراحات سيليجمان ، يمكنك تعزيز إحساسك بالسعادة الحقيقية من خلال التركيز على القيام بالمزيد من الأشياء التي تجعلك سعيدًا ، حتى تتمكن من الاستمتاع بروتينك اليومي وتجربة المزيد من المشاعر الإيجابية. يجب عليك أيضًا العمل على تحسين جودة علاقاتك والعمل على بناء روابط أقوى مع أصدقائك وأحبائك.

إذا كنت تشعر كما لو أنك لا تجد معنى في عملك أو علاقاتك ، يوصي سيليجمان أيضًا باللجوء إلى الهوايات الشخصية أو التطوع واكتشاف طرق جديدة يمكنك من خلالها إيجاد هدف من خلال التأثير على حياة الآخرين.

والأهم من ذلك ، ركز على تحقيق أهدافك مع الحفاظ على توازن صحي بين طموحك والعناصر الأخرى المهمة في الحياة ، مثل الرعاية الذاتية والرفقة.

المحاضرة الثامنة عشر:

ما هو تدريب علم النفس الإيجابي؟

بدلاً من مجرد علاج الآثار المدمرة للأمراض العقلية، فإن مجال علم النفس الإيجابي يتعامل مباشرة مع مساعدة المرضى على تعزيز نقاط قوتهم وعيش حياة أكثر إرضاءً، بالرغم من كون علم النفس الإيجابي جديد نسبياً، فقد أدخل مفاهيم رائدة فيما يتعلق بعلاج المرضى الذين يعانون من اضطراب عقلي وعاطفي منهك.

ما هو تدريب علم النفس الإيجابي؟

تدريب علم النفس الإيجابي Positive Psychology هو نهج علمي الجذور؛ لمساعدة العملاء على زيادة الرفاهية وتعزيز وتطبيق نقاط القوة وتحسين الأداء، كذلك تحقيق الأهداف القيمة، في جوهر علم النفس الإيجابي PPC هو الإيمان بقوة العلم لتوضيح أفضل طرق للتنمية، إن علم النفس الإيجابي مدعوم بمجموعة كبيرة من الأبحاث المهنية، مما يعني أن نموذج التدريب القائم على مفاهيم علم النفس الإيجابية يمكن أن يقدم نهج أكثر تنظيم وموثوقية لدعم الأفراد لتحقيق أهدافهم.

ضمن علم النفس الإيجابي يوجد العديد من التقييمات والموارد والأدوات ونماذج التغذية الراجعة التي يمكن أن تساعد المدرب في بناء رحلة تدريب منظمة للغاية ومدعومة بأدلة قابلة للقياس.

كيف تصبح عالم نفس إيجابي؟

في مواجهة الفحص الذاتي المكثف الذي دعا إليه سيغموند فرويد ويونغ، تؤكد مدرسة علم النفس الإيجابي على أهمية التركيز على الأشياء التي تسير بشكل صحيح في حياة الشخص، يرى علم النفس الإيجابي فائدة قليلة للمناقشة اللامتناهية لنقاط الضعف الشخصية والأحداث الصادمة والمخاوف، بدلاً من ذلك

يركز هذا المكان على التخزين المؤقت وتضخيم نقاط القوة الشخصية للأفراد حتى يتمكنوا بدورهم من تقوية المجتمع، هذا مجال علم النفس هو أيضاً مهتم بشكل مكثف في الطرق التي يمكن للمؤسسات الاجتماعية ومختلف فئات اجتماعية أخرى قد تعزز حياة الشخص.

أركان علم النفس الإيجابي:

اقترح الدكتور مارتن سليجمان لأول مرة في عام 2000، أنّ علم النفس الإيجابي هو إطار عمل يشجع الناس على التركيز على النتيجة الإيجابية والحياة وتحديد السلوكيات الفعالة والإيجابية لتعزيز هذا الهدف ومساعدتهم في طريقهم إلى تحقيقه:

التجربة الإيجابية: تركز هذه الركيزة على تجربة الفرد للسعادة الذاتية والرفاهية، يصف الحاجة إلى التجارب الإيجابية باعتبارها مقدمة للهدف، تم اقتراح المشاعر الإيجابية لتكون السعادة في الحاضر والرضا عند التفكير في التجارب السابقة والتفاؤل والأمل عند التفكير في التجارب المستقبلية.

السمات الإيجابية: بالإضافة إلى التجارب الإيجابية، يقترح أن يتم ترسيخها مقابل سمات الشخصية الإيجابية الشخصية لجعلها أكثر تأثير ونجاح؛ تشمل أمثلة هذه السمات الفردية الحكمة والنزاهة والإيثار.

المؤسسات الإيجابية: الركيزة الوحيدة دون التركيز على الفرد يركز على المؤسسات الإيجابية وكيف يمكن أن تساعد في تشجيع الأفراد على المواطنة الإيجابية، يبحث هذا في ميزات مثل كيفية تأثير ثقافة الإيجابية على القوى العاملة، كذلك كيف يمكن لهذه التجربة الإيجابية في مكان العمل أن تشجع الآخرين على الانخراط في المواطنة الإيجابية، تم وصفه في البداية أنه من خلال الانخراط المنتظم والشامل في الأنشطة التي تعزز المشاعر الإيجابية، من خلال تعلم كيفية تعظيم هذه المشاعر واستخدام مهارات الفرد وقدراته لمساعدة المجتمع الأوسع، يمكن للناس أن يعيشوا حياة جيدة .

ماذا يدرس علماء النفس الإيجابي؟

يدرس علماء النفس الإيجابي جوانب من علم النفس البشري غير المرضية، ركز معظم علم النفس تاريخياً على نموذج العجز وما هو الخطأ في الأشخاص وعلم الأمراض المعالج، كما يركز علم النفس الإيجابي على ما هو صحيح مع الناس مثل السعادة والنجاح والإنجاز والمرونة والتأقلم والكفاءة والتكيف.

على الرغم من أن التركيز الأساسي لعلم النفس الإيجابي ينصب على الأداء العالي، يمكن تطبيق المبادئ في العلاج النفسي لعلاج علم الأمراض؛ لأن علم النفس الإيجابي لا ينكر حقيقة المرض والمعاناة العقلية، تشمل تطبيقات علم النفس الإيجابي في العلاج النفسي تقييم نقاط القوة والموارد والدعم كجزء من التقييم السرير، سيكون تطبيق العلاج لعلم النفس الإيجابي هو طرح سؤال الاستثناء؛ ما هو الاختلاف عندما لا تحدث المشكلة أو سؤال المعجزة "كيف ستكون حياتك إذا اختفت المشكلة؟

ماذا يفعل عالم النفس الإيجابي؟

يستخدم علماء النفس الإيجابي مجموعة متنوعة من الوسائل من أجل تطوير قوة المريض من خلال التدخل العلاجي، لا يركز علماء النفس الإيجابي على مرض مريضهم، بل يركزون على الطرق التي يمكن لمريضهم من خلالها أن يعيشوا حياة تفي بأغراض حياتهم المقصودة، يعمل علماء النفس الإيجابي على تحسين ليس فقط الأفراد الذين يخدمونهم ولكن مجتمعاتهم بأكملها، كما أنها تركز بشكل لا يصدق على تقوية الأفراد من خلال تحسين الروابط الأسرية.

يؤكد مجال علم النفس الإيجابي أنه إذا ركز الأطباء فقط على مرض المريض، فقد تضيع نقاط القوة

والصفات الإيجابية للمريض ويتم تجاهلها في الإطار العلاجي، يهتم أولئك الذين يجرون أبحاث في مجال علم النفس الإيجابي باكتساب المواهب والسرور وسمات الشخصية، تشمل المجالات الأخرى ذات الاهتمام العلاقات والمؤسسات التي تشجع الكفاءة الذاتية، يعمل علماء النفس الإيجابي بجد لتغيير آراء المرضى حول العالم وآرائهم عن أنفسهم؛ هدفهم العام هو إنشاء شخصيات سعيدة ومعدلة جيداً.

يُجري علماء النفس الإيجابي أبحاث حول الإمكانيات البشرية القصوى، كما يفهمون المشاعر مثل السعادة والأمل وكيفية تطبيق هذا الفهم لتحسين نوعية الحياة، يدمج علماء النفس الإيجابي مفاهيم مثل الذكاء العاطف، قد يبدو علم النفس الإيجابي مشابه للنظريات الإنسانية لكارل روجرز وأبراهام ماسلو، التي تركز على النمو الإيجابي والتطور والسعي لتحقيق الذات، أحد الاختلافات هو أن النظرية الإنسانية لطالما اعتبرت نهج قابل للتطبيق ولكنه غير علمي، حيث أن العديد من مقدماتها فلسفية ولا يمكن ملاحظتها بشكل موضوعي أو تزويرها .

قد يعمل علماء النفس الإيجابي في مجموعة متنوعة من الإعدادات السريرية، كما قد يعملون مع المرضى في أماكن الاحتجاز وأفراد آخرين في العيادة الخارجية، مسؤوليتهم الأساسية هي تحقيق أقصى قدر من الخير في حياة مرضاهم، قد يقوم علماء النفس الإيجابي أيضاً بإجراء العلاج مع المجموعات والعائلات؛ الهدف النهائي لعلم النفس الإيجابي هو إنهاء العلاج بعد أن يكتسب المريض المهارات اللازمة ليعيش حياة هادئة وسعيدة.

ما هي متطلبات عالم النفس الإيجابي؟

التعليم: يحتاج عالم النفس المرخص عادة إلى درجة الدكتوراة في علم النفس، بعد الحصول على الدرجة الجامعية الأولى يجب على طلاب الدراسات العليا دراسة نظريات الشخصية والتحفيز ونمو الطفل والكفاءة الذاتية وغير ذلك الكثير، يمكن وضع التركيز التربوي الإضافي على الروحانية.

متطلبات الخبرة في العمل: يجب على المهتمين بأن يصبحوا علماء نفس إيجابيين الخضوع لعملية تدريب طويلة، بشكل عام يُطلب من الطلاب العمل تحت إشراف مشرف سريري مرخص، عادةً ما يتم إجراء التدريبات في علم النفس الإيجابي في العيادات المدرسية وفي الممارسات الخاصة، قد يجد الطلاب فرص للعمل كعلماء نفس إيجابيين في مرافق المرضى الداخليين الأخرى التي تديرها الدولة.

متطلبات الترخيص: تختلف متطلبات ترخيص علم النفس من دولة إلى أخرى، مع ذلك وبشكل عام فإن درجة الدكتوراة (معتمدة من APA) مطلوبة للحصول على ترخيص طبيب نفسي، علاوة على ذلك تطلب جميع الدول من علماء النفس إكمال عدد محدد من ساعات الممارسة الخاضعة للإشراف (تحت إشراف طبيب نفسي مرخص)؛ من أجل الحصول على ترخيص علم النفس، يمكن الحصول على شهادة البورد من المجلس الأمريكي لعلم النفس المهني، تطلب شهادة البورد عموماً أن يكون لدى المتقدمين خبرة ما بعد الدكتوراه.

المهارات والصفات التي يحتاجها عالم النفس الإيجابي:

هناك مجموعة متنوعة من المهارات الشخصية المطلوبة ليصبح الشخص طبيب نفسي إيجابي؛ أولاً يجب أن يكون لدى المرء إحساس واضح بالحدود وشخصية ملهمة، حيث أنّ علماء النفس الإيجابيون يتمتعون بشخصية جذابة وداعمة ومتعاطفة ومركزة ومقنعة، كما يجب أن يكونوا قادرين وراغبين في رؤية أفضل الخصائص حتى في أصعب المرضى، يجب أن يهتم علماء النفس الإيجابي بشكل كبير بالعلاقات الإنسانية ويجب أن يكونوا متفائلين بشكل عام.

بالإضافة إلى الشخصية المتفائلة يجب أن يكون لديهم معرفة عملية بمختلف التقنيات العلاجية التكميلية؛ مثل تنفس الخيزران، نجح علماء النفس الإيجابيين في اجتياز عمليتهم الخاصة في العلاج الفردي، بالإضافة إلى ذلك يجب أن يكون علماء النفس الإيجابي طبيون وصبورون وثابتون في دعمهم وغير حكميين ويمكن التنبؤ بهم.

أين يعمل عالم النفس الإيجابي؟

يعمل علماء النفس الإيجابي عموماً في العديد من البيئات مثل؛ المعاهد الأكاديمية وشركات الأبحاث وأقسام الموارد البشرية ووكالات الحكومة وخدمات الرعاية الصحية والتدريب على الحياة وأقسام التوجيه والإرشاد المهني (المدارس والكليات والجامعات).

هل هناك تقدير لراتب الطبيب النفسي الإيجابي وهل هو مجدي؟

في حين لا توجد بيانات واضحة تتعلق فقط بعلماء النفس الإيجابيين، وجد مكتب العمل والإحصاء الأمريكي أن متوسط الراتب السنوي لأخصائي علم النفس الاستشاري كان 450,87 دولار في مايو 2019، الراتب السنوي المالي لعلماء النفس الإيجابيين (وجميع علماء النفس) يتأثر إلى حد كبير من خلال مقدار التعليم الذي حصل عليه الطبيب، إذا كان يرغب الشخص في الانضمام إلى صفوف علماء النفس الأعلى دخلاً في مجاله، فمن المستحسن أن يسعى للحصول على درجة الدكتوراة، بالإضافة إلى شهادات تخصص أخرى مختلفة.

المحاضرة التاسعة عشر:

مفتاح النجاح

مقدمة:

النجاح من أكثر الأشياء التي يحبها الإنسان و يرغب في تحقيقها في كافة أمور الحياة، النجاح في كل شيء ، و لكي يصل الإنسان عليه أن يقوم برحلة طويلة يتجاوز خلالها كل الصعوبات و العقبات التي تعترض طريقه.

و الفرق بين الإنسان الناجح و بين الغير ناجح هو الصبر و المثابرة و التحلي بالعزم من أجل مواجهة أية عقبة و العمل على تجاوزها و الإنسان الناجح عندما تعترض طريقه مشكلة أو عقبة يجلس ويفكر و يضع الخطط من أجل التغلب على هذه المشكلة و من أجل اجتياز هذه العقبة و استكمال طريقه نحو النجاح الذي يريجه.

بينما الشخص الغير ناجح هو من يشعر باليأس و يستسلم عند أول مشكلة و عند أول عقبة و يترك طريقه و يتوقف عن المحاولة و يتخلى عن رغبته في النجاح و تسيطر عليه المشاعر السلبية مثل اليأس و التي تجعله يستسلم دون أن يحاول مرات أخرى و دون أن يبحث أن طرق أخرى يصل من خلالها للنجاح ، و لكي يصل الإنسان للنجاح عليه معرفة ما هي الأشياء التي تمكنه من الوصول إلى النجاح و ترشده نحو الطريق الصحيح و عليه أن يعرف ما هو مفتاح النجاح الخاص به والذي سيمكن من الوصول إلى أحلامه و يحقق أهدافه بنجاح مبهر ، كما أنه يجب أن يكتشف كل إنسان ذاته و يعرف نقاط القوة التي يمتلكها و يطور منها و يجب أن يعرف نقاط ضعفه و يعمل على تقويتها و التخلص منها .

مفهوم النجاح

و مفهوم النجاح واضح للغاية و لا يحتاج لكثير من الشرح و التوضيح أو التحليل ، و لكن بإمكاننا تلخيص كل التعريفات و الشروح التي تم وضعها للنجاح و نقول أن مفهوم النجاح يعني قدرة الإنسان على تحقيق ما لديه من أهداف و طموحات عن طريق استغلال طاقاته و المميزات التي يمتلكها و نقاط القوة التي تكمن في نفسه ، و يصل إلى النجاح من خلال التعلم من الأخطاء و التجارب الغير صحيحة بحيث ألا يشعر بالاستسلام من أول محاولة فاشلة و أن يعود و يحاول مرات أخرى حتى يستطيع تحقيق ما يرغب فيه.

و تختلف معاني النجاح من شخص لآخر و لكن الكل متفق على أن النجاح هو رحلة طويلة يقطعها المرء من أجل تحقيق أهدافه و أحلامه من خلال الطرق المشروعة و الأساليب التي لا يوجد فيها أي شيء محرم أو شيء يكون يعتبره القانون جريمة حيث إن بعض ضعاف النفوس يستخدمون الكثير من الأساليب الغير مقبولة من أجل الوصول إلى أهدافهم مثل التعامل بالرشوة و مثل من يقوم بالغش في الاختبارات الدراسية و غيرها من الأساليب الغير مشروعة و التي تمنح الإنسان نجاحا و مكانا لا يستحقه .

أهمية و قيمة النجاح

و النجاح من أهم الأشياء التي تعطي للحياة قيمة و معنى فلا معنى للحياة إذا عاش الإنسان بدون هدف و بلا غاية فإنها تكون حياة مملة لا فائدة منها ، و النجاح يتعلق بأهميته بقيمة الهدف الذي يسعى الإنسان إلى تحقيقه وذلك لأن النجاح هو وصول الفرد إلى مبتغاه و تحقيق أحلامه ، و أهمية النجاح تتجلى في كونه سببا من أسباب تعمير الأرض وهي المهمة التي منحها الله للإنسان و خلقه من أجلها و

لكي نقوم بتعمير الأرض لابد من الوصول إلى النجاح وتحقيق الأهداف و الأفكار التي تعود بالخير علينا و على الجميع و هو شكل من أشكال تعمير الأرض.

و من الأهمية للنجاح أيضا هو إتقان كل الأعمال التي نقوم بها و ذلك لأن النجاح هو نتيجة حتمية لأي عمل تم بشكل متقن فكل من يقوم بعمله و بالمهام المطلوبة منه لابد يصل للنجاح لا محالة و سيحقق الكثير في مجاله و في هذا العمل الذي يقوم به بشكل متقن ، كما إن النجاح من أهم أسباب السعادة و من أهم الأسباب التي تجعل الإنسان يشعر بالرضا عن نفسه وجعله متزن نفسيا و ذلك لان الشخص الفاشل يكون بانسا و أكثر عرضة للاكتئاب ، كما أن النجاح شكل من أشكال القوة و الانتصار على النفس و تحدي كل السلبيات ، كما أن النجاح يمنح حياة الإنسان معنى و قيمة كبيرة بدلا من ضياع العمر هباء و عدم تحقيق أي شيء إيجابي.

الأساسيات التي يقوم عليها نجاح

و النجاح كغيره من الأشياء لا ينشأ من العدم أو يحدث من خلال صدفة عشوائية و كما يحلم الأشخاص المصابون بالكسل و إنما النجاح لها أساسيات عديدة ، و من أهم أساسيات النجاح هي تحديد الأهداف حيث لا يصح العمل بعشوائية و التي تتسبب في ضياع مجهود الإنسان و لذلك عليه تحديد الأهداف حتى يعرف أي الطرق التي توصله إليها مع الحفاظ على العمل بجدية من أجل أن يكون هناك جدوى من هذا العمل و عدم ضياع الجهود على اللاشيء.

كذلك يجب العمل يوما بيوم و عدم تأجيل أي شيء مطلوب منا و القيام بالواجبات والالتزامات المطلوبة منا من أهم أساسيات النجاح ، كما يجب على من يرغب في النجاح أن يكون قادرا على العمل الجماعي و في فريق لأن التعاون من أهم الأشياء التي تجعل الإنسان قادرا على الوصول إلى تحقيق أهدافه ، و من أهم أساسيات النجاح هي أن يتقن الإنسان عمله و يحافظ على جودته مع العمل على تطوير الذات

بشكل مستمر و اكتساب الخبرات الجديدة بشكل دائم ، كما يجب أن يتعلم الإنسان من أخطائه و من تجارب الآخرين.

مفتاح النجاح

و المحرك الأساسي للإنسان من أجل الوصول إلى تحقيق أهدافه وتحقيق النجاح الذي يرغب فيه هو دوافعه من أجل تحقيق هذا النجاح و هي الرغبة وحب الوصول إلى تحقيق الذات من خلال الوصول إلى الأحلام المختلفة و تحدي النفس من خلال اجتياز كل الصعوبات ، كما العمل على اكتساب الطاقة اللازمة لبذل المجهود الذي يتطلبه العمل على الوصول إلى النجاح و تحقيق الأهداف المرجوة و ذلك لأن العقل السليم في الجسم السليم و الأحلام تحتاج إلى المجهود و إلى الطاقة من أجل الوصول إليها و لذلك على الإنسان أن يتمتع بجسم سليم و يكون لديه العقل الصافي من أجل القدرة على التفكير و الإبداع بحيث أن الإنسان لا يستطيع العمل و هو تحت ضغوط نفسية و هو مشوش الذهن و التفكير.

و الأحلام من أهم مفاتيح النجاح حيث أن أي عمل ناجح كان في البداية عبارة عن حلم و فكرة تدور في رأس صاحبها و الأحلام و الخيال من أهم الأشياء التي يجب أن يهتم بها الإنسان وأن يعمل على وضع الخطط التي تمكنه من ترجمة هذه الأحلام إلى واقع ملموس ، كما يجب أن يكون الإنسان لديه القدرة على التوقع و أن يتميز ببعده النظر حتى لا يأخذ خطوة غلا و هو مدرك نتائجها ، و من مفاتيح النجاح كذلك الالتزام بحيث أن يلتزم الإنسان بالمحاولة و العمل مهما كانت الظروف و يجب أن يتحلى الإنسان بالمرونة كذلك من أجل تقبل ما يواجهه من لحظات صعبة ثم يأتي دور الصبر حيث أن التعجل قد يدمر كل شيء مع الانضباط و السيطرة على النفس و على الانفعالات و أن يفكر الإنسان بعقله لا بعواطف خاتمة موضوع تعبير عن العمل الجاد هو مفتاح النجاح

و في نهاية الموضوع نؤكد على أهمية أن يتحلى الإنسان بالقيم و التي تعتبر هي مفاتيح النجاح ، مثل الدوافع والرغبات والأحلام التي يمتلكها الإنسان لأنها تدفعه للأمام وكذلك العمل بجهد و بشكل متقن مع الحفاظ على المثابرة والتعلم من الأخطاء و من تجارب الآخرين و عدم الاستسلام تحت أي ظرف من الظروف الصعبة التي قد يمر بها الإنسان مع الحفاظ على التحكم في النفس و الانضباط و الالتزام من أجل الوصول الى النجاح.

ومن أهم الأشياء التي يجب أن يتحلى الإنسان بها هي الصبر على ما قام به من جهود بحيث أن النجاح يتطلب الصبر لأن الوصول إلى النجاح وإلى تحقيق الرغبات رحلة طويلة يجب أن يصبر الإنسان عليها و لا أن يشعر بالعجلة و التي ستجعله يقع في الكثير من الأخطاء و التي قد تهدد عمله بالفشل ، و على الإنسان أن يتحلى بالعزيمة و الإرادة و بالتخطيط الجيد من أجل تحقيق أحلامه و الوصول إلى النجاح الذي يرغب فيه.

المحاضرة العشرون: علاقة علم النفس الإيجابي بالعلاج النفسي الإيجابي

علم النفس الإيجابي والعلاج النفسي الإيجابي:

يعتبر علم النفس الإيجابي أحد فروع علم النفس وجديد نسبياً، أكد هذا العلم على تأثيرات حياة الشخص الإيجابية، فقد تتضمن هذه نقاط القوة في شخصية الفرد والعواطف والمؤسسات البناءة، تستند هذه النظرية إلى الاعتقاد بأن السعادة مشتقة من العوامل العاطفية والعقلية، يهدف علم النفس الإيجابي إلى مساعدة الناس على تحديد السعادة من لحظة إلى أخرى، كما أنه يؤكد هذا على تقدير اللحظات السعيدة فقط عند النظر إليها.

قد يجد الأشخاص الذين يبحثون عن العلاج الذين يرغبون في تجربة شعور أكبر بالبهجة والتحرر من ظروفهم الحالية، هذا النهج مفيد فقد يجد الكثير أنه من الأسهل التركيز على المشاعر الإيجابية التي يملكونها في الوقت الحاضر بعد انتهاء العلاج.

التقنيات المستخدمة في علم النفس الإيجابي:

العلاج النفسي الإيجابي هو تطبيق مبادئ علم النفس الإيجابي في بيئة علاجية مهنية، يعتمد على مفهوم السعادة، تم تصميم التمارين المستخدمة في العلاج النفسي الإيجابي لتعزيز واحد أو أكثر من هذه المكونات في حياة الشخص، تتضمن بعض الأساليب المستخدمة في هذا النوع من العلاج فحص أنشطة الشخص في العلاج، في العلاج يتم استكشاف الآثار الإيجابية لكل نشاط، من الممارسات الشائعة استخدام أجهزة الاستدعاء .

قد يقوم المعالجون بموافقة الشخص الذي يتلقى العلاج، بإصدار صوت تنبيه للفرد لتذكيره بتسجيل تجاربهم، يتم توسيع هذه السجلات عندما يضيف شخص إدخالات يومية لوصف تفاصيل اليوم الماضي، ثم يتم تقييمها من خلال تقييمات طويلة الأجل، في الغالب ما يشار إلى هذه الطرق بأخذ العينات على المدى القصير، في الغالب ما يتم تشجيع الأشخاص الذين يخضعون للعلاج على الاحتفاظ بمجلة الامتتان، هذا السجل هو تذكير بالأحداث الإيجابية والإنجازات لكل يوم، قد تساعد هذه الممارسة في تعويض اجترار الأشياء التي لا تسير وفقاً للخطة.

كيف يمكن أن يساعد علم النفس الإيجابي؟

البشر ملزمون بإيلاء المزيد من الاهتمام للتجارب السلبية، على هذا النحو غالباً ما لا يعرف الأشخاص الذين يخضعون للعلاج ما الذي يؤثر على السعادة في حياتهم من حدث إلى آخر، يعتقد بعض المتخصصين في الرعاية الصحية العقلية أن هذا التناقض قد يكون بسبب الإدراك، قد لا يكون الشخص قادر على تحديد مشاعر معينة أثناء التجربة، لكنهم قد يتعرفون بوضوح على هذه المشاعر عندما يفكرون في التجربة لاحقاً، يهدف علم النفس الإيجابي إلى جذب انتباه الشخص وتوقعه وذاكرته بعيداً عن السلبية.

يركز علم الإيجابي في محاولة لتحقيق منظور متوازن، أدى علم النفس الإيجابي إلى تطوير العديد من المفاهيم الأساسية، فقد أثبتت هذه لتكون العلاجية للغاية للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب والقلق، تظهر بعض الدراسات أن الافتقار إلى الإيجابية قد يساهم في مزاج منخفض أو مكتئب، مع ذلك فإن الاكتئاب لا يتطور فقط بسبب هذا النقص، فعلم النفس الإيجابي لا يستهدف الأعراض السلبية فقط، كما يسعى إلى تعزيز نقاط القوة في الشخصية والعواطف الإيجابية، يمكن أن يفيد الأشخاص الذين يرغبون

في التطور في هذه المجالات.

تشير الدراسات إلى أن كلا من علم النفس الإيجابي والعلاج السلوكي المعرفي فعالان في تقليل أعراض الاكتئاب، أشارت نتائج دراسة واحدة بين النهجين إلى أن العلاج النفسي الإيجابي قد يكون أكثر فعالية في تعزيز السعادة، ثبت أنه يزيد من السعادة العامة للأشخاص المصابين بالاكتئاب.

علاقة علم النفس الإيجابي بالعلاج النفسي الإيجابي:

على الرغم من أن أسماءهم متشابهة فإن علم النفس الإيجابي والعلاج النفسي الإيجابي هما نهجان متميزان، يركز أحد المقاربات على نظرية علم النفس الإيجابي التي طورها سيليجمان في عام 1998، الآخر هو نهج متعدد الثقافات تم تطويره في عام 1968 من قبل Nossrat Peseschkian ، إنه يدمج التأثيرات الديناميكية النفسية والإنسانية.

علم النفس الإيجابي لسليجمان والعلاج النفسي الإيجابي لبيسكيان متشابهان في بعض النواحي، كلاهما يفترض أن البشر جيّدون بالفطرة، يحاولون كذلك تشجيع التنمية الشخصية، مع ذلك لا تزال هناك بعض الاختلافات الرئيسية بين النهج، فنهج سليجمان لا ينكر التجارب السلبية ولكن نهج ببسشكيان ينظر إلى جميع التجارب السلبية من منظور إيجابي، أيضاً نهج سليجمان غربي في المقام الأول ونهج ببسشكيان هو أكثر عبر الثقافات، كما أنّ نهج سليجمان ينأى بنفسه عن التأثيرات الإنسانية، في غضون ذلك يتبنى نهج ببسشكيان خلفيته الإنسانية والديناميكية النفسية والقيود والمخاوف.

اكتسب علم النفس الإيجابي شعبية في وسائل الإعلام وقد تسبب هذا في التعبير عن قلق بعض علماء النفس، يتساءلون عما إذا كانت التطبيقات العملية للنهج قد تجاوزت البحث العلمي في فعاليته، قامت شركات بملايين الدولارات مثل IBM و FedEx و Adobe بتعيين مدربي السعادة لموظفيها، حيث طبقت بعض المدارس مفاهيم علم النفس الإيجابي في مناهجها الدراسية، حتى جيش الولايات المتحدة يطور برامج تدريب على الصمود لزيادة رفاهية جميع الجنود.

يتفق النقاد على أن علم النفس الإيجابي قد يؤدي إلى تحسين الصحة العقلية في العديد من المواقف، لكن هذا المجال يفتقر إلى الأدلة التجريبية لدعم الادعاءات المقدمة بشأن فائدته، هناك حاجة إلى مزيد من الاختبارات الصارمة لتحديد مدة استمرار أي آثار مفيدة، كما تم انتقاد علم النفس الإيجابي لرفضه أو إنكاره أو التقليل من قيمته للعمل السابق المرتبط ارتباطاً وثيقاً بالمجال.

أحد الاهتمامات المحتملة بعلم النفس الإيجابي هو إمكانية اتخاذ تطبيقات إيجابية إلى أقصى الحدود، على سبيل المثال يعتقد بعض الأشخاص الذين يخضعون للعلاج أن بإمكانهم مقاومة آثار مشاكل الصحة البدنية والعقلية الخطيرة من خلال التفاؤل، فقد يؤدي تركيز النهج على المسؤولية الشخصية إلى جعل البعض ممن يعانون من حالات الصحة العقلية أو الاضطراب العاطفي يشعرون بالمسؤولية عن هذه المخاوف، من المعروف على نطاق واسع أن مشاكل الصحة العقلية ليست خطأ الشخص الذي يعاني منها.

يُعتقد أن هذا النهج أقل فائدة وربما غير فعال عند استخدامه في علاج بعض مشكلات الصحة العقلية

الخطيرة أو المزمنة، فقد تشمل هذه الفصام أو إصابات الدماغ الرضحية، أظهرت الأبحاث أن التفاؤل والإيجابية قد لا تفيد الجميع، بعض الناس الذين يمكن أن يطلق عليهم " المتشائمون الدفاعيون " يتغذون على حقيقة أنهم يتعاملون مع المواقف من وجهة نظر سلبية، هؤلاء الأشخاص أكثر قدرة على تحقيق النجاح من خلال توقع الانتكاسات المحتملة أولاً، من هناك يعملون على تجنب الفشل.

أظهرت الأبحاث أن هذا النهج قد يساعد بعض الأشخاص في التعامل مع الفل، قد يساعد أيضاً الأشخاص على التكيف بسرعة أكبر ويتفوقوا على المتفائلين الإستراتيجيين، النقد الأخير لعلم النفس الإيجابي هو أن النهج غربي إلى حد ما ويركز بشكل أساسي على الفضائل والقيم التي تعكس الفردية للمجتمع الأمريكي، هذه المجموعة المحدودة من القيم قد لا تعكس بدقة إيمان الثقافات الأخرى، فقد يكون من الضروري تعريف أكثر شمولية للمصطلحات بالنسبة للكثيرين.

تاريخ علم النفس الإيجابي والتنمية:

علماء النفس مثل كارل روجرز وابراهام ماسلو وإريك فروم ساعد وألبرت بانديورا ركزوا على تطوير الأفكار والنظريات حول السعادة البشرية والإنتاجية، لكن لم يكن حتى عام 1998 أن قام مارتين سيليجمان بتركيز جديد على مفهوم علم النفس الإيجابي كرئيس لجمعية علم النفس الأمريكية، كتب سيليجمان عن علم النفس الإيجابي في كتابه Authentic Happiness ، الذي نُشر في عام 2002 وأعرب عن اعتقاده أن مجال التركيز الحصري لعلم النفس على مدى عقود على مخاوف الصحة العقلية لم يكن النهج الأكثر فائدة .

كما شجع علماء النفس على التركيز بدلاً من ذلك على الترويج للسمات والمواهب الإنسانية الإيجابية ورعايتها وتعزيزها، استضافت القمة الأولى لعلم النفس الإيجابي في عام 1999، في عام 2002 عُقد المؤتمر الدولي الأول لعلم النفس الإيجابي، حيث جذب علم النفس الإيجابي انتباه عامة الناس في عام 2006، أصبح فصل علم النفس الإيجابي للبروفيسور نل بن شاهار أكثر الدورات شعبية في جامعة هارفارد؛ حيث بلغ عدد الطلاب المسجلين فيه 855 طالب، ثم في عام 2009 استضافت جامعة بنسلفانيا المؤتمر العالمي الأول لعلم النفس الإيجابي.

كان هناك انقسام متزايد بين مؤيدي علم النفس الإيجابي وعلم النفس الإنساني، كان هذا الانقسام موجود منذ ظهور علم النفس الإيجابي في عام 199، يعتقد أنصار علم النفس الإيجابي أن نظريات علم النفس الإيجابي تستند إلى أدلة علمية قوية، كما يزعمون أن هذه النظريات تتفوق على النظريات الإنسانية التي تفقر إلى الأدلة التجريبية الداعمة، من ناحية أخرى انتقد بعض علماء النفس الإنسانيين سيليجمان ويقترحون أنه يحاول المطالبة بالفضل لعقود من البحث الذي أجراه أسلافه في علم النفس الإنساني.

كان مارتن سيليجمان القوة الدافعة الرئيسية وراء الحركة، لكن الأفراد الآخرين قدموا مساهمات كبيرة في تطوير علم النفس الإيجابي، من هؤلاء ميهالي تشيكسينتميهالي ودون كليفتون وإد دينر وسي آر سنايدر وكريستوفر بيترسون وشيلي تايلور وباربرا فريديريكسون ومايكل أرجيل ودانييل جيلبرت.

المراجع باللغة العربية:

- 1 أبو حلاوة، محمد السعيد .(2010). الذكاء الإنفعالي و المعنى التشخيصي و جودة الحياة النفسية. كلية التربية ، جامعة الإسكندرية : مصر .
- 2 إسماعيل ، أحمد محمد حسن .(2011).الرضا عن الحياة لدى المراهقين و علاقته بأساليب التنشئة الأسرية . رسالة دكتوراه ، كلية العلوم التربوية ، الجامعة الأردنية :عمان ، الأردن.
- 3 البرجاوي ، مولاي المصطفى ، الذكاءات المتعددة و تطبيقاتها على الواقع التربوي ، بتاريخ 2015.01.10 ، الموقع www.alukah.net أطلع بتاريخ 2017.11.20
- 4 الزهراني، مسفر . (2000).التوصية النفسية من القرآن الكريم و السنة النبوية الشريفة. مكتبة المملكة : مكة المكرمة .
- 5 الغندور،محمد.(2007).أسلوب حل المشكلات و علاقته بنوعية الحياة ، دراسة نظرية المؤتمر الدولي السادس. مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس :مصر .
- 6 الفتلاوي ، علي شاکر و حبار ،وفاء كاظم.(2012).الطلاق العاطفي و علاقته بأساليب الحياة لدى المتزوجين الموظفين(المجلد 15 ، العدد 01) . مجلة القادسية للعلوم الإنسانية .
- 7 القحطاني، محمد. (2004).ضغوط العمل و علاقتها بفاعلية الذات المهنية لدى العاملين في القطاعين _ العمومي و الخاص _ . رسالة ماجستير قسم التربية و علم النفس . جامعة الملك سعود.
- 8 المحرزي ، راشد بن سيف. (17- 18 ديسمبر 2009). جودة الحياة و علاقتها بالضغوط النفسية و إستراتيجيات مقاومتها . بحث مقدم في ندوة علم النفس و جودة الحياة ، جامعة السلطان قابوس ، مسقط ،

9 [المهندي ، خالد أحمد ، 2015 ، الرضا عن الحياة مقالة إلكترونية ، بتاريخ 2015.10.01 ،](#)

www.AL.shorq.com

10 [الناهي ، بتول غالب: 2001 ، أثر الإرشاد النفسي في تعديل أساليب الحياة لدى طلبة الجامعة](#) ،
جامعة النصر ، كلية التربية.

11 [أوباري الحسين ، 2014 ، نظرية الذكاءات المتعددة ، تاريخ النشر 2014.06.05 ، تم](#)
الإطلاع عليه بتاريخ 2017.11.15

12 [باشا: 2017 ، علم النفس الإيجابي ، أطروحة دكتوراه ، كلية العلوم الإجتماعية و الإنسانية ،](#)
جامعة العربي بن مهيدي ، أم البواقي

13 [بشير معمريّة: علم النفس الإيجابي – اتجاه جديد لدراسة القوى و الفضائل الإنسانية –سيكولوجية](#)
الطبيين و الحياة الطيبة ، ص 77

13 [تفاحة جمال السيد:الصلابة النفسية و الرضا عن الحياة ، مجلة كلية النصية جامعة الإسكندرية](#)
، مصر ، العدد 3 ، 2009 ، ص276

14 [جابر عبد الحميد ، 1990 ، نظريات الشخصية ، البناء ، الديناميات ، النمو ، طرق البحث و](#)
[التقويم القاهرة ، دار النهضة العربية](#)

15 [جسام سناء أحمد: فاعلية برنامج إرشادي عقلاني إنفعالي لتحسين جودة الحياة لدى عينة من](#)
[المسنين ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، 2009](#)

16 [سما محسن علي ، عبد العزيز عباس عزيز: 2017 ، أساليب الحياة لدى طلبة كلية التربية ،](#)
قسم العلوم التربوية النفسية ، كلية التربية جامعة القادسية

17 [شيخي مريم: طبيعة العمل و علاقتها بجودة الحياة ، رسالة ماجستير ، جامعة أبو بكر بالقائد ،](#)
تلمسان ، 2014

- 18 طشطوسن ، رامي عبد الله ، الرضا عن الحياقو الدعم الإجتماعي المدرك لدى عينة من مريضاة
سرطان الثدي ، المجلة الأردنية في العلوم و التربية ، مجلد 11 ، عدد 04
- 19 عباد إسماعيل صالح ، حسن والي شيال: 2014 ، أساليب الحياة و علاقتها بالتوافق الأسري
لدى معلمي المرحلة الإبتدائية ، مجلة أبحاث النصر ، مجلد 39 ، عدد 04
- 20 عبد الجليل التميمي و آخرون ، 2016 ، علم النفس الإيجابي نشأته أهدافه تطبيقاته ، دار
صفاء للنشر و التوزيع ، عمان
- 21 مبارك ، بشرى عناد ، د.س ، جودة الحياة و علاقتها بالسلوك الإجتماعي لدى النساء المتأخرات
عن الزواج ، بحث منشور ، مجلة كلية الآداب ، العدد 99 ، جامعة ديالي
- 22 مجيد ، سوسن شاكر ، 2008 ، إضطرابات الشخصية و أنماطها و طرق قياسها ، ط1 ، دار
صفاء للنشر ، عمان ،
- 23 محمد العيد عبد الجواد أبو حلاوة :علم النفس الإيجابي ، ماهية و منطلقات الإيجابية و آفاه
المستقبلية ، الإصدار الرابع و الثلاثون مؤسسة العلوم النفسية العربية ، مصر ، عام 2014
- 24 مرسي كمال إبراهيم: السعادة و تنمية الصحة النفسية ، ج1 ، دار النشر للجامعات ، القاهرة ،
مصر ، 2000
- 25 موقع ويب طب ، علاج الحالة النفسية و الإستفادة من علم النفس الإيجابي ،
<https://www.webteb.com/living> تاريخ النشر 2016.10.08 تاريخ الزيارة
2017.10.18 بتصرف.
- 26 ولاء سهيل يوسف ، 2016 ، فاعلية الذات و علاقتها بالمسؤولية الإجتماعية ، رسالة مقدمة
لنيل درجة الماجستير في علم النفس ، كلية التربية جامعة دمشق.

27المصدر: موقع ويب طب ، علاج الحالة النفسية و الإستفادة من علم النفس الإيجابي ،

<https://www.webteb.com/living> تاريخ النشر 2016.10.08 تاريخ الزيارة

2017.10.18 بتصرف.

المراجع باللغة الاجنبية:

- Bondura .A ,self efficacythe , exercice of control , Newyork .W.H , Freeman and compry.
- Peterson ,C.Seligman , Martin, character strengths and virtues : A Handbook and clasification, Oxford University Press, USA , 2004 , P74.
- Seligman , Martin , Authentic happiness : Using the new positive psychology to Realize Your potential for lasting fulfillment , free Press , 2004.
- Seligman , positive psychology , An introduction , American psychologi, 2000
- Rébecca Shankland (Auteur), La psychologie positive - 2e éd. (Français) Broché – 19 février 2014
- Martin SELIGMAN (Auteur), Vivre la psychologie positive (Français) Poche – 27 juin 2013
- Béatrice Arnaud (Auteur), La boîte à outils de la psychologie positive au travail (Français) Broché – 16 janvier 2019

- Charles Martin-Krumm (Auteur), Traité de psychologie positive
fondements théoriques et implications pratiques (Français) Broché – 16
février 2015