

تخصص: علم النفس العيادي

مستوى: ماستر 1

المادة: علم النفس الإيجابي

تمهيد:

نشأ علم النفس الإيجابي في مقابل علم النفس الذي يركز في دراسته على الجوانب السلبية للشخصية، فعلى مر الزمن كانت تركز البحوث على دراسة الحالات السلبية للإنسان كالإحباط والعدوان والتشاؤم، وفقدان الأمل والإضطرابات العقلية والنفسية وهذا ما أعطى للباحثين نظرة عن الصحة النفسية التي تعتبر الخلو من المرض، الأمر الذي ولد لدى عدد من الباحثين النفسانيين في أواخر التسعينات من القرن العشرين بزعامة الدكتور "مارتن سيلجمان" M. Seligman وهو أستاذ علم النفس في جامعة بنسلفانيا ورئيس الجمعية النفسية الأمريكية قناعة مفادها: " إن الإنتباه يجب أن يخرج من نموذج المرض إلى نموذج الصحة".

فانطلاقاً من هذه القناعة عمل العديد من الباحثين على دراسة الحالات الإيجابية في الإنسان في إطار رسمي علم النفس الإيجابي الذي يهدف إلى قياس وفهم وبناء مكامن القوى الإنسانية وفضائلها وصولاً إلى إرشادنا لتطوير حياة جيدة وفاعلة فهو يركز على أوجه القوة عند الفرد بدلاً من التركيز على أوجه القصور لديه، ويركز على الفرص بدلاً من الأخطاء وعلى تعزيز الإمكانيات بدلاً من التوقف عند المعوقات.

*1 تعريف علم النفس الإيجابي:

يصف العاملون في مجال علم النفس الإيجابي هذا العلم بأنه: "دراسة كافة مكامن القوة لدى البشر، دراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في الاضطرابات النفسية والسلوكية، إضافة إلى دراسة كل العوامل الفردية، الاجتماعية، والمجتمعية التي تجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تعاش"

وقد عرف شيلدون وكينج (2001) Sheldon and King علم النفس الإيجابي على النحو التالي:

" أنه ليس أكثر من الدراسة العلمية للقوة والفضائل البشرية، حيث يعيد علم النفس الإيجابي للشخص العادي القدرة على الاستمتاع بالأعمال التي يقوم بها وتحسين مستواه".

فعلم النفس الإيجابي محاولة لحث علماء النفس لأن يكونوا أكثر انفتاحا في النظر إلى إمكانيات الإنسان ودوافعه الإيجابية".

وتفيد كريستال بارك (2003) Crystal L. Park في إطار إجابتها عن السؤال الخاص بما هو علم النفس الإيجابي؟ أن التعريف الذي قدمه كل من مارتين سيلجمان وشيكيزينتمهالي (2000) لعلم النفس الإيجابي في مقال لهما نشر بمجلة الأخصائي النفسي الأمريكي من التعاريف الجيدة التي توفر نظرية مقنعة لمواصلة البحث في هذا المجال وينص هذا التعريف على أن "مجال علم النفس الإيجابي على المستوى الذاتي أو الشخصي هو علم يهتم بدراسة وتحليل الخبرات الشخصية الذاتية المقدره أو ذات القيمة مثل : الرفاهية الشخصية أو جودة الوجود الذاتي الشخصي، القناعة، والرضا (في الماضي)، الأمل والتفاؤل (في المستقبل)، التدفق والسعادة (في الحاضر)، وعلى المستوى الفردي يتعلق علم النفس الإيجابي بدراسة وتحليل السمات الإيجابية للفرد: القدرة على الحب والعمل، مهارات الإنفتاح العقلي، والتطلع للمستقبل، الشغف الروحي، الموهبة العالية والحكمة.

كما يعرف علم النفس الإيجابي على أنه الدراسة الموضوعية للخصال الإيجابية في الانسان والاهتمام بالمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تنمية هذه الخصال ، إذن موضوعه هو الشخصية الطيبة الفاضلة وحسن الحال والسعادة.

وتعرف باربرا فريدرسون Barbara Fredrickson الانفعالات الإيجابية كعملية سيكولوجية توسع ذخيرة الأفراد المتكررة من التفكير والتصرف وتساعد على بناء المصادر المعرفية والاجتماعية والنفسية والبدنية للأفراد، فالبهجة تدفع للمشاركة في سلوكات اللهو واللعب والاهتمام يخلق الدافع للاكتشاف والبحث. فالفرد دائما في مواجهة مع البيئة، والانفعال هو من يزوده بالطاقة، وفي حالة الانفعالات الإيجابية دائما النتيجة إيجابية عكس الانفعالات السلبية.

يعرفه (أبو حلاوة، 2014، ص21) بأنه فرع من فروع علم النفس يؤكد على دراسة كل من شأنه أن يؤدي إلى تحسين الأداء النفسي الوظيفي للكائن البشري بما يتجاوز نطاق أو حدود الصحة النفسية العادية. وقد ورد على الصفحة الرئيسية لموقع مركز علم النفس الإيجابي على الشبكة المعلوماتية العالمية أن علم النفس الإيجابي هو دراسة الفضائل ومكامن القوى التي تمكن الأفراد والمجتمع من الازدهار والرفاهية والتطور.

أما (الحجازي، 2012، ص19) فيرى بأن علم النفس الإيجابي تيار حديث في علم النفس يقدم منظورا جديدا في النظرة إلى قضايا الانسان النفسية والوجودية. إنه يركز على دراسة أوجه النماء والاقتدار

والفضائل التي تمكن الأفراد والجماعات أن تنطلق وتحقق مكانتها، وهو بذلك يشكل المنظور الموازن والموازي لعلم النفس العيادي الذي يركز على الأسباب المرضية.

ويرى "جاك لاكونت" (leconte,2008,p. 55) بأن علم النفس الإيجابي يدرس الشروط والعمليات التي تبعث الفرحة والسرور، أو الوظائف المثالية للأشخاص، الجماعات والمؤسسات. فعلى المستوى الشخصي نجد حسن الحال والسعادة، الإبداعية، الإحساس بالفعالية الذاتية، تقدير الذات، معنى الحياة، التفاؤل.....الخ

وعلى المستوى العلائقي نجد الايثار، الحميمية والحب، التعاون، التعاطف الوجداني، الاعتذار...الخ

وأما على المستوى الاجتماعي والمؤسسي فنجد الشجاعة، العدالة...الخ

ويصرح (سليجمان، 2006) أن علم النفس الإيجابي له ثلاثة أعمدة.:

أولا المستوى الشخصي: يهتم بدراسة الخبرات الإيجابية مثل التفاؤل والسعادة والرضا والفرح والرفاهية.

ثانيا المستوى الفردي: دراسة السمات الإيجابية وبصورة رئيسية دراسة القوى والفضائل في الإنسان، والقدرة على الحب والشجاعة والمثابرة وكذا القدرات مثل الذكاء والنشاط،

ثالثا مستوى المجموعة أو المجتمع: دراسة المؤسسات الإيجابية مثل التسامح وأخلاقيات العمل الديمقراطية والعائلات المترابطة والتحقيقات الحرة التي تعضد الفضيلة وتعزز المشاعر الإيجابية.

ويعرفه (معمرية، ب س) على أنه الدراسة الموضوعية للخصال الإيجابية في الانسان، والمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على ترقية هذه الخصال وتنميتها لإعداد شخصيات ايجابية .

هذه التعاريف بمجملها تشير إلى أن علم النفس الإيجابي هو دراسة القوى الإنسانية، والوظائف المثالية المؤدية للسعادة وحسن الحال، والتي يعمل كذلك على تنميتها، سواء على المستوى الفردي، أو المؤسساتي.

***2 نشأة علم النفس الإيجابي:**

تأسس علم النفس الإيجابي كفرع من فروع علم النفس سنة 1998، أثناء ترأس سيلجمان للجمعية أو للرابطة الأمريكية لعلم النفس، فكان مارتن سليجمان بذلك الأب الروحي لعلم النفس الإيجابي ومؤسسه من خلال كتابه السعادة الحقيقية كفكرة لعلم النفس الإيجابي أين ركز على كل ما يمكن أن يخلق السعادة البشرية لا من خلال التوقف على ما هو سلبي أو مكسور داخل الفرد فقط بل التأكيد على كل ضرورة دراسة وتحديد كل ما يمكن أن يسير النمو وكل ما هو ذو علاقة بتحسين جودة الحياة النفسية. فعلماء النفس ضمن فرع علم النفس الإيجابي يقومون بدراسات إمبريقية تناول قضايا ذات طابع إيجابي منها محددات الرضا والقناعة، الانفعالات الإيجابية معنى الحياة وكل ما يمكن الإنسان من الإندماج الإيجابي في الحياة بغض النظر عن الظروف، ولقد أقر مؤسس علم النفس الإيجابي سليجمان أن المدرسة الإنسانية أنتجت الكثير من ما يعرف بحركات العلاج المرتكزة على فكرة وبرامج مساعدة الذات Therapeutic Self-help Movements والتي تعد أساس الذي بني عليه علم النفس الإيجابي، فالمدرسة الإنسانية تتضمن تصورات نظريات وممارسات تطبيقية ذات علاقة مباشرة في واقع الأمر بالسعادة الإنسانية أين يصح القول بكونها مقدمات منطقية لظهور علم النفس الإيجابي على الرغم من افتقارها للأدلة الإمبريقية.

*3 مواضيع علم النفس الإيجابي:

- التفكير الإيجابي هو الأداة الأكثر فعالية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحديدها، فهو يوفر المخارج ويعتبر كموجه للطاقة للتعامل مع سلبيات وإيجابيات الحياة بطريقة بناءة. ويعمل على تنمية ثبات نسبي في الموقف نحو الذات، فرغم العثرات والفشل يظل الفرد يمتلك تلك النظرة الإيجابية نحو ذاته وقدراته.

والتدفق أو ما يسمى بنظرية الطلاقة النفسية أو الخبرة المثلى flow كان من صياغة "مهالي شكينزنتمهالي" واستمدت هذه النظرية من نظرية الحاجات لماسلوا، فالأشخاص الأصحاء عند اشباع حاجاتهم الأساسية سوف يتم دفعهم وتحفيزهم على الاكتشاف والتعلم وتطوير مهاراتهم للتفاعل بشكل أكثر كفاءة مع البيئة المحيطة بهم. ومنه التدفق هو حالة من المتعة التي يعيشها الإنسان عندما يقوم بنشاط ما وبدون إنتظار أي عائد منها ويفقد إحساسه بذاته والإحساس بالوقت.

كما أن معنى الحياة meaning of life من أهم المفاهيم في علم النفس الإيجابي ، وهو شعور عميق بمغزى الحياة مع القدرة الفائقة على إدراك الهدف من وجود الانسان والشعور بالحيوية والسعادة حسب debates . ويرتبط بمفهوم نوعية الحياة التي يرغب الانسان في تحقيقها، فإذا كان معنى الحياة

واضحاً ومرتفعاً لديه فالحياة تبدو له مثيرة كل يوم وتظل النشاطات تتمتع بجاذبيتها كأول مرة، أما إذا كان معنى الحياة متدنياً وغير واضح تبدوا له الحياة روتينية وكل يوم يشبه اليوم الذي مضى. ويرى "فرانكل" وهو من التيار الوجودي أنه ليس تصوراً جاهزاً وإنما اكتشاف يصل إليه الإنسان، وهو يختلف من شخص لآخر، وعند الشخص الواحد من يوم لآخر ومن ساعة لأخرى، ويمكن الاستفادة منه واكتشافه بثلاث طرق في العلاج النفسي: بواسطة مزاوله فعل أو عمل ما، أو بواسطة أن نختبر قيمة من القيم، أو نعيش حالة من المعاناة. وهناك نظريات متعددة في هذا الصدد عند "ماسلو" و"يالوم" و"فان دوزن" و"سميث".

والأمل حسب synder (1991) هو التوقعات الإيجابية لبلوغ الهدف، ويقوم على مفهومين أساسيين: مستوى الطاقة الموجهة للهدف، والقدرة على التخطيط لبلوغ الهدف. وترى نظرية "سليجمان" سنة 2002 أن الأمل يفسر بنقيضه أي اليأس، ففي حالة الأمل يكون الاعتقاد في الأسباب السعيدة مع أسباب محدودة ومؤقتة للأحداث السلبية، فأنا أتوقع 50 بالمئة أنني سأنجح، و50 بالمئة أنني سأفشل، لكنني أتبنى الطرح الأول.

يعطيه الشخص لحياته، وتتضمن 03 مظاهر: حسن الحال النفسية ويعبر عنها بالنشاط النفسي الوظيفي، وطور "كارول ريف" سنة 2003 نموذج من 06 أبعاد لتفسيرها: نظرة إيجابية نحو الذات- حياة هادفة بإعطاء معنى لحياتنا-النمو الشخصي والقدرة على مواجهة الصعاب-السيطرة على المحيط-مواجهة الحياة بكل طاقاتنا-الاستقلالية في نمط التفكير واتخاذ القرار-تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين. أما حسن الحال الاجتماعية فهي ذلك الاندماج والالتحام الاجتماعي، وطور keyes سنة 2002) نموذج من 05 أبعاد لذلك. أما حسن الحال الذاتية أو ما يسمى بالسعادة فهي ذلك التقييم الانفعالي الذي يتمثل في عيش خبرات انفعالية سارة ورضا عال عن الذات ما يجعل الإنسان يقبل حياته ويعتبرها جديرة أن تعاش. إذن هي تقييم عام لجودة الحياة انطلاقاً من 03 نقاط: تخمين معرفي كيف تكون الحياة الجيدة-تجربة مستويات عالية من المتعة الانفعالية-تجربة مستويات منخفضة من الانفعالات السالبة. ومن أشهر نظرياتها نظرية اللذة hidonic ونظرية الحياة الطيبة eudaimonic نظرية المقارنات، والنظرية الهادفة telic، والنظريات التنازلية والتصاعدية.

*4 مجالات علم النفس الإيجابي:

1-التفائل:

عرفه "سليجمان" بأن الفرد يختبر تجارب حياة سلبية، كالفشل في انجاز الأهداف، فيقوم بعزو هذا الفشل إلى عوامل خارجية ثابتة وعامة .

يعرف كل من دمبر وبروكس (د.ت) Dimber & Brux التفاؤل على أنه: « مفهوم يظهر نظرة إيجابية للحياة، تتضمن إدراك الحاضر تقويمه وكذا المستقبل، وهو استعداد انفعالي، معرفي معمم ونزعة للاعتقاد أو لاستجابة انفعالية اتجاه الآخرين، واتجاه المواقف، اتجاه الأحداث بطريقة إيجابية وواعدة، وتوقع نتائج مستقبلية جيدة نافعة، والمتفائل أكثر ميلا للاعتقاد بأن الأمور الطيبة ستحدث الآن وستكون مبهجة وسارة وستستمر لتسعدده

والتفاؤل هو إدراك القدرة على التحرك نحو الأهداف مع تقييم للنتائج وتجنب ما هو غير جيد فيها. والتفاؤل له علاقة بالأمل لكنه مختلف عليه. في نظرية الأمل، التركيز على الأهداف لبلوغ نتائج مستقبلية إيجابية.

1- نبذة تاريخية وتطور مفهوم جودة الحياة

أول من تحدث عن جودة الحياة كمفهوم وليس مصطلح هو أرسطو(322-384 ق م) حيث كان يعنى به "حياة سعيدة" أو "الكائن السعيد"، لكن لم يكن مصطلح جودة الحياة موجود في اللغة اليونانية ، فقط أشار إليه أرسطو بأنه يعني أشياء مختلفة لأشخاص مختلفين كمتغير يرتبط بالمواقف التي تواجه الأشخاص(fayers and machin,2007,p6)

وتوجه هذا المفهوم إلى الرعاية الصحية، حيث تم تعريف الصحة على أنها حالة صحية جيدة تشمل الجوانب الفيزيولوجية والعقلية والاجتماعية وليس غياب المرض أو المرض.

وفي عام 1975 بدأ استخدام مصطلح جودة الحياة وأصبح جزءا من المصطلحات الطبية المستخدمة في المجال الطبي وعلم الأورام (الهمص، 2010، ص ص46-47).

في منتصف السبعينات فريقان من شيكاغو قاموا بإجراء بحوث وطنية أولى من نوعها حول جودة الحياة لغرض تنموي.

أما سنة 1985 بالمملكة المتحدة الأمريكية في الوثيقة الاستراتيجية لشمال غرب المنطقة، أعلنت السلطات الصحية بإلغاء الإقامة طويلة المدى للمرضى بالمستشفيات ونقلهم للمجتمع لتحسين جودة حياتهم (بحرة، 2014، ص ص22-23).

2- الاتجاهات والتوجهات النظرية المفسرة لجودة الحياة

1-الاتجاهات:

- أ. الاتجاه الاجتماعي: الدراسات في هذا المنحى تركز على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل معدل الولادات، الوفيات، معدل ضحايا المرض ونوعية السكن، والمستويات التعليمية لأفراد المجتمع ومستوى الدخل وطبيعة العمل.
- ب. الاتجاه النفسي: ويعتمد على طريقة ادراك الفرد للمؤشرات الموضوعية المذكورة في الاتجاه الاجتماعي، وتظهر في مستوى السعادة والشقاء الذي يكون عليه، ويرتبط بمفهوم جودة الحياة العديد من المفاهيم النفسية منها: القيم، الادراك الذاتي، الحاجات، مفهوم الاتجاهات، مفهوم الطموح، مفهوم التوقع ومفهوم الرضا والتوافق والصحة النفسية. ويرى البعض أن جوهر جودة الحياة يكمن في اشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة وذلك وفق مبدأ نظرية أبراهام ماسلو.
- ج. الاتجاه الطبي: ويهدف لتحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من أمراض جسمية مختلفة، أو نفسية، أو عقلية، وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية التي تتعلق بالوضع الصحي وتطوير الصحة (محمدي وبوعيشة، 2013، ص7).

2-التوجهات :

1-2-المنظور المعرفي: يركز في تفسيره على فكرتين:

- طبيعة ادراك الفرد هي من تحدد درجة شعوره بجودة الحياة
- حسب الفروق الفردية في الادراك، العوامل الذاتية هي ذات الأثر القوي من العوامل الموضوعية في درجة شعورهم بجودة الحياة.
- ومن بين نظرياتها:

أ. نظرية "لاوتن" 1996 (lawton theory): حيث يرى بأن للبيئة دور كبير في التأثير على جودة الحياة، وهي تتأثر بالظرف الزماني والظرف المكاني.

ب. نظرية "شالوك" 2002 (shalok theory): قدم تحليلاً عن جودة الحياة على أساس أنه مفهوم مركب من ثمانية مجالات وهي : السعادة الوجدانية، العلاقات بين الشخصية، السعادة المادية،

النمو الشخصي، السعادة البدنية، تقرير المصير، الاندماج الاجتماعي، الحقوق البشرية والقانونية. وكل مجال يتكون من ثلاث مؤشرات.

تؤكد النظرية على أثر الأبعاد الذاتية كونها المحددات الأكثر أهمية من الأبعاد الموضوعية في تحديد درجة شعور الفرد بجودة الحياة، على أن هناك نسبة في درجة هذا الشعور فاعامل الحاسم في ذلك يكمن في طبيعة ادراك الفرد لجودة حياته

2-2- المنظور الإنساني: يقوم على عنصرين:

- وجود كائن حي ملائم

- وجود بيئة جيدة يعيش فيها هذا الكائن.

أ. نظرية "رايف" 1999 (ryff theory) : طور كل من "كارول رايف" و"بورتون سنجر" نموذجا من ستة أبعاد تحيط بحسن الحال وهي:

- تقبل الذات : وتشمل التقويم الإيجابي للذات وللحياة بإيجابياتها وسلبياتها.

- العلاقات الإيجابية مع الآخرين: وتشمل نوعية العلاقات مع الآخرين والمرتبطة بحب الخير للآخرين وتقديرهم.

- الاستقلالية: وتشمل حس تقدير الذات والقدرة على مقاومة التغيرات الاجتماعية والقدرة على التفكير والتصرف بطرق مختلفة.

- السيطرة على المحيط وتتضمن القدرة على إدارة الحياة ومجابهة التحديات المحيطة بها.

- الحياة الهادفة: وتتضمن الاعتقاد بأن الحياة السابقة والحاضرة ذات هدف ومعنى.

- النمو الشخصي: ويتضمن حس الاستمرارية والارتقاء والنمو الشخصي واكتشاف التجارب والأفكار الجديدة (chang and d'zurilla and sanna, 2004, pp106-107).

وعلى العموم فليس غياب التجارب السلبية والانفعالات السلبية هي ما يحدث حسن الحال النفسي، وإنما كيف نتعامل مع التحديات ونتصدى للصعوبات ونعمل على تغييرها. قد نصل إلى أعمق معنى لحياتنا حين نجد أنفسنا وجها لوجه مع أوجه هشاشتنا، وهكذا فنوعية الحياة لا تتمثل في الهروب والتجنب مما هو سلبي في الحياة، وإنما من خلال تعامل فاعل مع المحنة، من

خلال الفعل والاستجابة اللذين يعمقان فهمنا لذواتنا وإعطاء الوجود معنى وانماء الروابط الإنسانية وبالتالي توسيع مجال الاقتدار (حجازي، 2012، ص287).

3- المنظور التكاملي:

أ. نظرية "أندرسون" 2003 (anderson theory):

اتخذت النظرية من مفهوم السعادة ومعنى الحياة ونظام المعلومات البيولوجي والحياة الواقعية وتحقيق الحاجات فضلا عن العوامل الموضوعية الأخرى اطارا نظريا تكامليا لتفسير جودة الحياة، ومن مسلماتها:

- شعور الفرد بالرضا، هو الذي يشعره بجودة الحياة.
- أن نضع أهداف واقعية نكون قادرين على تحقيقها.
- أن نسعى لتغيير ما حولنا لكي يتلاءم مع أهدافنا.
- أن نسعى لإشباع الحاجات لا يؤدي بالضرورة إلى رضا الفرد وإلى شعوره بجودة الحياة (شيخي، 2014، ص86).

*تعريف علم نفس السعادة:

هو فرع من فروع علم النفس الإيجابي، ويهتم علم نفس السعادة بدراسة الطرق التي تؤدي إلى تحقيق السعادة لدى الإنسان، فعلم نفس السعادة هو مجموعة من البحوث والدراسات العلمية التي تهتم بالتعرف على كيفية تحقيق السعادة لدى الإنسان في مختلف مجالات الحياة في الزواج، الأسرة في العمل...إلخ.

فالسعادة مفهوم نسبي فالعلماء يختلفون فيما بينهم في تحديد مفهوم السعادة وكذا الناس بالنسبة لذلك بمعنى أن ما يحقق السعادة لشخص ما ليس بالضرورة أن يكون هو ذاته ما يحققها لشخص لآخر، حيث قد يرى البعض السعادة بالمال، والبعض الأخرى السعادة في الإنجاز والنجاح، كما قد تكون في العيش في رغد، ومجموعة أخرى السعادة في رعايته لأسرته وتربية الأبناء أفضل تربية، لكن السعادة الحقيقية تكمن في ان يكون قلب الإنسان عامرا بحب الله سبحانه وتعالى فيعيش المرء براحة وطمأنينة ورضا وقناعة، (السعادة هي راحة البال وطاعة الرحمن والصحة والستر).

*جوانب وأبعاد السعادة:

حدد كمال مرسي (2000) ثلاثة جوانب أو أبعاد للسعادة وهي كالتالي:

- 1- جانب معرفي: يظهر فيها الشخص السعيد كل من الرضا والنجاح، والتوفيق والمعاونة.
- 2- جانب وجداني: يظهر الفرد كل مشاعر المتعة والفرح والسرور.
- 3- الجانب النزوعي (نفسي حركي): يعبر فيها الفرد السعيد عن سعادته سواء بالكلام فيقول: أنا سعيد أو راض، أو ناجح، أو فرح.... إلخ، أو بالحركات وتعبيرات الوجه مثل (الإبتسامة، والبشاشة وغيرها من التعبيرات الدالة على مشاعر السعادة وإدراك الرضا عن الحياة).

بالمقابل يرى حامد زهران (2005) أن السعادة تتضمن بعدين أساسيين:

- 1- الشعور بالسعادة مع النفس: نستدل على ذلك عندما يشعر الفرد بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماضٍ نظيف، وحاضر سعيد، ومستقبل مشرق، ويأتي ذلك عن طريق الاستفادة من مسرات الحياة اليومية، وإشباع الدوافع، والحاجات النفسية الأساسية والشعور بالأمن، والطمأنينة، والثقة ووجود اتجاه متسامح تجاه الذات، واحترام النفس وتقبلها، ونمو مفهوم موجب للذات وتقديرها حق قدرها.
- 2- الشعور بالسعادة مع الآخرين: وينعكس ذلك من خلال حب الآخرين، والثقة فيهم، واحترامهم، وتقبلهم، ووجود إتجاه مسامح نحو الآخرين، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة والتفاعل الايجابي السليم والقدرة على التضحية والتعاون، وخدمة الآخرين وتحمل المسؤولية.

3- *تعريف علم نفس النجاح:

يهتم علم نفس النجاح بدراسة الطرق التي تؤدي إلى النجاح في مختلف المجالات سواء في الحياة أو في الأسرة أو في العمل.

إذن فهو مجموعة من الدراسات العلمية التي تهتم بالتعرف على كيفية تعامل الافراد مع الفرص المتاحة لهم، من أجل الوصول لتحقيق النجاح فيها.

الفرق بين الأمل والتفاؤل والفعالية الذاتية وتقدير الذات:

الفعالية الذاتية: عرفها "بندورا" سنة 1986 بأنها إدراك ثقة الفرد التي يمتلكها حول سعته على متابعة وبلوغ أهداف محددة، التفكير في الفعالية الذاتية يفعل عندما يكون الشخص أمام موقف محدد الأهداف ومرتبطة بالنتائج. كذلك لمتابعة هذه النتائج، الشخص يجب أن يؤمن بأنه يستطيع

بلوغ هذه النتائج. إذن هو نفسه بالنسبة لنظرية الأمل التي تتضمن دافعية الشخص للمبادرة للفعل لمتابعة الأهداف، غير أن نظرية الأمل المعارف واضحة في الحاضر وتأثير الانفعالات في تفعيل طرق التفكير أين هذا غير موجود في نظرية الفعالية الذاتية .

تقدير الذات: حسب "سنايدر" سنة (2002) التفكير القائم على توجيه الأهداف موجود في تقدير الذات. فتقدير الذات يبرز من النجاح في متابعة وتقييم الأهداف. والفرق بين نظرية الأمل ونظرية تقدير الذات هو أن تقدير الذات يركز على تخمين الشخص هو كيف يسلك حياته من خلال تقييم النشاطات المختلفة له، إذن هو حكم وتقدير شخصي لكفاءته.

يؤكد علماء علم النفس الإيجابي على أن بؤرة تركيز هذا العلم هو مفهوم جودة الحياة من خلال التوقف عن المجالات الأساسية لبحوثه والتي تتمثل فيما يلي:

- بحوث في مجال طبيعة ومحددات الحياة السعيدة أو الممتعة Pleasant Life وتتناول هذه البحوث تحليل الطرق التي يصل بها الفرد إلى الإستمتاع والمحافظة على المشاعر والانفعالات الإيجابية وتفعيلها وتوظيفها في الحياة اليومية (مثل: العلاقات، الهويات، الاهتمامات، صيغ الترفيه، أو الاستمتاع والترويح عن الذات).
- دراسة الحياة الجيدة أو الحسنة Good Life أو حياة الاندماج مثل هذه البحوث تهتم بدراسة التأثيرات المفيدة للتفكير الإيجابي، الإستيعاب، والتدفق وكل ما يؤدي إلى إحساس الفرد بالاندماج المثالي في أنشطة حياتهم اليومية العادية، فالاندماج الإجتماعي يعتبر حالة إنسانية يشعر بها الفرد عندما تتوافق القدرات والامكانيات التي يشعر بها مع مهامه التي يهدف إلى تحقيقها.
- دراسة الحياة الهادفة ذات المعنى والقيمة Meaningful Life أو حياة الإنتماء Life of Affiliation تحاول البحوث هنا معرفة كيفية وصول الأفراد إلى الإحساس بجودة الحياة من خلال الإنتماء للجماعات والإسهام في النشاطات والخبرات (الجماعات الإجتماعية، المؤسسات، التقاليد، ونظم الاعتقاد).

*الاستمتاع الذاتي Autotelic experiences وهو الحالة التي يشعر بها الفرد بالرضى عن نفسه عند أداءه عمل معين .

5*أهداف علم النفس الإيجابي:

نشأ علم النفس الإيجابي كمجابهة للمهيمنة المرضية التي أوقعها الممارسون والباحثون في علم النفس، أين ركزوا على جل جهودهم على علاج الأمراض وحالات القصور لدى الأفراد، وهنا كان الهدف الأساسي له يدور حول تعزيز الصحة النفسية في أبعادها المختلفة المعرفية الوجدانية، السلوكية، ومع أن النموذج المرضي قد قدم الكثير في تفسير وعلاج المرض النفسي إلا أنه أهمل بالمقابل التعامل مع هدفين أساسيين كان علماء النفس قد وضعوهما منذ نشأة علم النفس وهما العمل على تنمية القدرة على الإنجاز لدى الفرد ورعاية وتنمية المواهب الفائقة هذان الهدفان ركز عليهما سليجمان مع مجموعة من زملائه لوضع أسس وأهداف علم النفس الإيجابي التي تقوم على مبدأ الإعتراف بمكانم القوة الموجودة بشكل متجذر لدى الأفراد، وعلى مبدأ العمل مع هؤلاء الأفراد لتمكينهم من استغلال هذه المنابع من الطاقة والفضائل إضافة إلى مبدأ إشعار الفرد بشكل أكثر بأهمية عواطفه الإيجابية وعلى رأسها التفاؤل والأمل، وفيما يلي سنقتصر على مجموع الفروق بين النموذج المرضي ونموذج الصحة الإيجابي، وبين العلاجات المعرفية والعلاجات الإيجابية.

جدول رقم (01) يوضح الفرق بين النموذج المرضي ونموذج الصحة الإيجابي

النموذج المرضي	نموذج الصحة الإيجابي
-المرضي يركز على المرض وأعراضه ويحاول تشخيصها والقضاء عليها.	-أما الإيجابي يركز على القوى ويحاول اكتشافها وتنميتها.
- في المقابلة حسب النموذج المرضي تكثر الانفعالات السلبية كالبيكاء والغم والحزن من أجل التفرغ.	- أما من مسلمات الإيجابي عدم التطرق لما هو سلبي لمساعدة الزبون(مصطلح براغماتي) على الراحة والاسترخاء.
- المرضي يهتم بفئة المرضى.	- أما الإيجابي بكل الفئات.
كلاهما له دور وقائي وعلاجي.	

جدول رقم (02) يوضح الفرق بين العلاجات المعرفية والعلاجات الإيجابية

العلاجات المعرفية	العلاجات الإيجابية
- المعرفية تعمل على تغيير التفكير اللاوطني وتنمية قدرات معرفية تسمح بتجنب الانتكاسة.	- أما الإيجابية همها اكتشاف القدرات وتنميتها.
- المعرفية تركز على مبدأ الهشاشة vulnerability.	- أما الإيجابية على مبدأ القوى.
- المعرفية رصد الأفكار السلبية والحديث عنها.	- الإيجابية رصد الأفكار الإيجابية والحديث عنها.

وتعظيمها.	
- أما الإيجابية الحديث عن التجارب اليومية الإيجابية، وعن التجارب اليومية الصادمة ولكن برصد ما هو إيجابي منها دون التطرق للسلب.	- المعرفة الحديث عن التجارب اليومية الصادمة ورصد الأفكار السلبية منها.
- أما الإيجابية تنمية الوعي بالفعالية الذاتية والوعي بالامكانيات والفرص المتاحة للشخص.	- العلاجات المعرفية تعمل على تنمية الوعي بالمعوقات الذاتية الدافعة لتعطيل الطاقات.

6* الدور الأساسي للمعالج النفسي لا يهدف فقط لخفض التوتر، ومحاربة أعراض المرض لكن أيضا المساعدة على التمتع بتحقيق الهناء والإشباع النفسي الذي لا يعتبر هدف في حد ذاته ولكن يؤدي وظيفة وقائية من الأمراض النفسية في المستقبل، ومن ذلك فغن لعلم النفس الإيجابي مجموعة من التطبيقات:

أولا: التنمية الإيجابية: حيث يتركز علم النفس الإيجابي على دراسة الجوانب الإنسانية الإيجابية من الشخصية والسمات الإيجابية التي تسهم في جودة الحياة، ومن ثم الشعور بالسعادة والإقبال على هذه الحياة التي يعيشها الفرد، وهذا يسهم بدور كبير في تحقيق التوافق النفسي، ومن تم علم النفس الإيجابي يعمل على اكتشاف النواحي الإيجابية لدى الإنسان، والمبادئ والقدرات الإيجابية لدى الفرد بمعنى البحث عن مراكز القوة والتميز لدى الإنسان وتنميتها والتأكيد عليها.

ثانيا: الوقاية الإيجابية: من الممكن استخدام علم النفس الإيجابي بشكل فعال في ميدان الوقاية، فالمهتمين بعلم النفس الإيجابي أكدوا على ما يسمى بالوقاية الإيجابية، وأكد المهتمين في هذا المجال على ضرورة منع ووقاية الشباب والمراهقين في الوقوع في مشكلات الإكتئاب والقلق والوسواس، والإدمان..... وغيرها من الأمراض النفسية التي تؤثر على سير حياة الفرد بشكل سوي، ومن أفضل الطرق في الوقاية هو التركيز على تدعيم وتمكين الكفاءة والقوة والشجاعة والنواحي الإيجابية لدى الفرد بدلا من حل المشكلة أو تصحيحها.

ثالثا: العلاج: إن علم النفس الإيجابي بما يقدمه من مبادئ وخدمات وأسس إيجابية للأفراد تجعله مكون عظيم ونشط في العلاج، ويمكن أن يصبح اتجاها أكثر فاعلية في العلاج النفسي خاصة إذا ما تم الالتفات إليه والإهتمام به وتقويته ويقوم العلاج النفسي على تقوية الجوانب الإيجابية في الشخصية.

*آليات التغيير في العلاجات الإيجابية: متعددة وكثيرة سأقتصر على عاملين:

*خلق الأمل والتركيز على المستقبل والأحلام ووضع أهداف مستقبلية وهنا والأمن.

*البحث عن قوى الزبون (العميل) وعن مصادر هذه القوى وعن العلاقات الإيجابية في حياته وعن التجارب الجميلة التي عاشها وعن شبكة المساندة الأسرية والاجتماعية ، ومحاولة إبعاده بها وتنميتها.