

الاستراتيجيات والفنيات العلاجية في علم النفس الايجابي

بورزق كمال (جامعة الأغواط)
برقوق يمين (جامعة باتنة 2)

الملخص _____ص:

يعتبر علم النفس الايجابي بمثابة " الثورة الكوبرنيكية " في مجال الفكر الإنساني ونظرته إلى علم النفس، وإشكالية الثابت و من يدور حول من. وهذا من خلال طرح جديد يبين جانبا أهم من المرض والاسواء يستحق من البحث في علم النفس أن يعطيه اهتماما أكبر. فكانت من نتائج هذه الثورة منظومة من المعارف والمصطلحات و مناهج وتطبيقات حديثة بعيدة كل البعد عن المنطلقات الأولى لسيجموند فرويد S.Freud و بيير جاني P.Janet و اميل كريبلين E.Kraeplin وغيرهم ممن حاولوا محاكات المجال الطبي في البحث في ما هو باتولوجي.

في حين أدرك علماء النفس الايجابي انطلاقا من مارتن سيليجمان M.Seligman أن العمل يتعدى مجرد البحث عن الخطأ وإصلاحه إلى تقوية ما هو صح من قوى وفضائل وسمات ايجابية وجعل الحياة أجدر بأن تعاش، من خلال البحث عن أهم مواطن هذه القوى وتقويتها لبلوغ الوقاية أو التخفيف والتخلص من الضعف.

ومن هذا التصور جاءت الدراسة الحالية للبحث في استراتيجيات وفنيات العلاج الايجابي انطلاقا من الإجابة على التساؤلات التالية:

1- ماهي أهم الفضائل ونقاط القوة في الشخصية وفق المنظور الايجابي في

علم النفس ؟

ماهي أهم الفنيات الإرشادية والعلاجية التي يمكن الاستعانة بها، وما مدى فعاليتها؟

الكلمات المفتاحية : الاستراتيجيات - الفنيات - علم النفس الايجابي

نص المداخلة:

يُعرف علم النفس الايجابي على أنه الدراسة الموضوعية للخصال الايجابية في الإنسان، وللمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على ترقية هذه الخصال وتنميتها لإعداد شخصيات ايجابية. (بشير معمره، 2010، 16). من خلال هذا التعريف يتبين لنا أن موضوع الدراسة هو الخصال والفضائل الايجابية في الإنسان، هذا الموضوع الذي دفع بعلم النفس الايجابي إلى العلمية من خلال البحث وإنشاء قاموس مصطلحاتي خاص بمنهج البحث والدراسة فيه، انتهى إلى تحديد ثلاث أهم محاور البحث هي كالتالي:

المحور الأول: ويركز على الخبرات الايجابية الذاتية (Positive experience) كالازدهار (Flourishing) والهناء الذاتي (Subjective well-being) والسعادة (Happiness) الانفعالية والاجتماعية والنفسية، التدين والأمل (Hope) ونمط التفسير أو العزو (Explanatory/ Attributional Style)، الانفعالات الايجابية (Positive emotion)، التفكير الايجابي (Positive thinking) التعاطف الوجداني (Emotional empathy) والامتنان (Gratitude).

المحور الثاني: ويدرس القيم العاملة والفضائل (مكامن القوة في الشخصية) (Character Strengths) التي تتصل بالمستوى الشخصي وتوافقه وتنظيمه مع الذات ومع الآخرين، والذي يتصف بعدد من القيم الايجابية والشائعة في الشخصية الإنسانية الايجابية، والتي يعتقد أنها عالمية (Universal)، ومنها التسامح والعدالة والتواضع والمثابرة والحيوية والتدين.

المحور الثالث: ويعالج السياق الاجتماعي والمؤسسات الاجتماعية الايجابية (Positive institutions and social contexts) ويهدف إلى دراسة الشخصية في سياق اجتماعي خاص، وكذلك يهدف إلى الوصول بالهيئات والمؤسسات إلى مؤسسات ايجابية على المستوى العام وليس فقط على مستوى الأفراد. ومن أهم موضوعاتها ما يتصل بدراسة العلاقة بين الإدارة والمرؤوسين في مجال العمل، والعلاقة بين الفصول الدراسية من تعاون وتنافس ايجابي، والعلاقة بين الفرق الرياضية من مختلف الأنشطة والمستويات، وذلك لتكوين هيئة ومؤسسة قائمة على تطور الجانب

الاجباني لتسهم بالتربية والوصول للمواطنة الجيدة، وبالتالي فهذا المحور يهتم بما يتعدى الاهتمامات الذاتية الضيقة إلى أهداف عامة لمصلحة الجماعة أو الهيئة أو المؤسسة. (Salama Younes. 2015. 46).

ومن خلال المحاور الثلاث حاول رواد علم النفس الياجبي اقتراح النماذج النظرية والأدوات البحثية التي تسعى إلى تحقيق أهداف العلم من فهم وتنبؤ بالظاهرة. ومن ثم بناء نظريات السعادة والتقاؤل والصحة النفسية الياجبية ومنه أصبح هناك ما يسمى بالبنية المعرفية الخاصة التي نشأت من مختلف العلوم النفسية الأخرى، وأصبح لها صدى من خلال تطبيقاتها في العلوم الاقتصادية والسياسية والإدارة والطب...

علم النفس الياجبي يعد من أهم العلوم المعاصرة التي اهتمت بعالمية السلوك و مكونات الشخصية من خلال البحث في مكامن القوى الياجبية والفضائل الإنسانية، والتي من اجل حصرها اعتمد الباحثون على التراث الإنساني ودراسته واستخلاص أهم مؤشرات السلوك الياجبي، التي تتميز بها الشخصية الياجبية في تفاعلاتها مع المواقف والقدرة على التغيير، وديمومتها، وما يجعلها قوى عقلية جسمية و سمات تكمن وراء الإبداع الفني لكل ما يدركه العقل البشري.

انتهى العمل في شهر جويلية 2000 على فهرست وتحصيل أهم ست (06) فضائل إنسانية، من طرف فريق من الباحثين السيكولوجيين الأمريكيين أمثال مارتن سيليجمان، دون كلفنتون، ادوارد دينر، كاثلين هول جاميسون، دان روبرسون، جورج فايلانت، كريستوفر بيترسون. واعتبروها هذه الفضائل الست على أنها السمات الأساسية التي تتفق عليها تقريبا كل الأديان والفلسفات الكبرى والتقاليد الثقافية وهي:

1- الحكمة والمعرفة: مكوناتها الفرعية (التفكير الناقد، حب الاستطلاع،

الاهتمام وحب العلم، انفتاح العقل، الذكاء العملي، الإبداع والبراعة، القدرة

على رؤية الأشياء وفقاً لعلاقتها الصحيحة)

2- الشجاعة: مكوناتها الفرعية (البسالة، وبذل الجهد، المثابرة، التكامل،

الأمانة، الأصالة، الحماس، الحيوية)

3- الحب والإنسانية: مكوناتها الفرعية (الانتماء، الرحمة، الكرم، الذكاء

الاجتماعي والوجداني، الرعاية)

- 4- العدالة والإنصاف: مكوناتها الفرعية (المواطنة، الولاء، المساواة، البعد عن التحيز، القيادة)
- 5- ضبط النفس والاعتدال : مكوناتها الفرعية (التسامح، الرحمة، ضبط الذات، تنظيم الذات، البساطة، الحذر، الحصافة)
- 6- سمو والروحانية: مكوناتها الفرعية (تقدير الجمال والتميز، خشية الله، الدهشة، التأمل التفاؤل، التفكير المستقبلي، الشعور بالهدف، حس الدعابة، النزعة الدينية والروحية). (بشير معمرية، 2010، 48-50).
- لقد أورد بعض العلماء تصنيفات أخرى للفضائل الإنسانية مثل تصنيف بالسيروس : R. F. Ballesteros 2003

- 1- انفعالية ايجابية: تفاؤل، سعادة، رضا.
 - 2- الدافعية: كفاءة الذات، التصميم الذاتي، تحقيق الذات، دافعية الذات.
 - 3- ذهنية: الأصالة، الإبداع أو الموهبة والتفوق.
 - 4- تفاعل اجتماعي: التفهم، المهارات بين الأشخاص، السلوك الاجتماعي، التلقائية.
 - 5- بناء اجتماعي: الشبكة الاجتماعية الدعم الاجتماعي، التباين ومصادر المساواة الاجتماعية.
- سواء وفق التصنيف الأول أم ما توارد بعده فإن القوى والفضائل الإنسانية لا تخرج عن المحكات الأساسية في تصنيفها:
- الانتشار: أن يكون معترفاً بها على نطاق واسع عبر الثقافات المختلفة.
 - التحقيق : يسهم في تحقيق الفردية، ورضا، ويفسر على نطاق واسع السعادة.
 - قيمتها من الناحية الأخلاقية : تبلغ قيمة في حد ذاتها وليس وسيلة لتحقيق غاية
 - لا يقلل من الآخرين : يرتقى بالآخرين الذين يشهدون له، وتنتج عن الإعجاب، وليس الغيرة.
 - سمة مثل : الأخذ في الاعتبار الفروق الفردية مع الثبات والعمومية.
 - قابلة للقياس : تم قياس بنجاح من قبل الباحثين.

- التميز : ليست زائدة عن الحاجة (من الناحية المفاهيمية أو تجريبياً).
- تشكل نمودجا : سلوك لافقت للنظر في بعض الأفراد.
- المعجزات : تظهر بشكل مبكر النضوج من قبل بعض الأطفال أو الشباب.
- المؤسسات الاجتماعية : هدف متعدد للممارسات والطقوس المجتمعية التي تحاول غرسها وتعليمها.

علم النفس الايجابي يركز على كل ما هو ايجابي فانه يمثل أفضل الطرق لمساعدة الأفراد في أوقات الشدة. إن ما يحتاجه إليه الأفراد الذين يعانون من الخوف والقلق والاكتئاب والصدمة والنوبات الانتحارية، هو التخفيف من معاناتهم، إنهم بحاجة ملحة إلى تعليمهم قوى وفضائل، كالأصالة والشجاعة والصلابة والثقة بالنفس وفي الآخرين.

إن تخفيف الشعور بالتعاسة غالباً ما يعتمد على تنمية الشعور بالسعادة وبناء الشخصية. إن الانفعالات الايجابية تضعف الانفعالات السلبية وتبطلها. (بشير معمرية، 2011، 35). انطلاقاً من هذه المسلمات السيليجمانية التي أصبحت حقائق علمية مثبتة بالتجربة والبرامج الإرشادية والعلاجية كان ولا بد علينا أن نبحت في أهم محاورها و النماذج والفنيات الوقائية والعلاجية الايجابية.

يبدأ مارتن سيليجمان التمهيد لفنيات العلاج النفسي الايجابي Positive Psychotherapy. PPT. بإظهار أهم ثلاث نقائص خطيرة فيما يتعلق بفاعلية العلاج النفسي وبالتالي في النظريات الكامنة وراءه.

الأولى: ما تظهره دراسات الفعالية (دراسات المجال التي تطبق في العالم الفعلي) في مقابل دراسات الفعالية المعملية للعلاج النفسي من أن فعالية الدراسات الاولي أكثر وأوسع بكثير من فعالية الدراسات الثانية. وفي الدراسات التي تعتمد على تقارير الزبائن، على سبيل المثال، أكثر من 90% من المستجيبين يقرون حدوث فوائد أساسية لهم، في مقابل 65 % فقط فيما يخص فعالية دراسات علاجية نفسية معينة.

الثانية: عند المقارنة بين أحد أنماط العلاج النشط بنمط علاج آخر، فإن خصوصية كل نمط تتلاشى ويصبح لها تأثيراً صغيراً. ويفيد علماء مناهج البحث وجود صور قصور لا حصر لها في نتائج الدراسات، ومع ذلك لا يمكن نبذ هذه الدراسات كلية

بسبب هذا النقص أو القصور. خصوصية الحالات مما يعنى عدم جدوى مقارنة أسلوب علاجي بآخر.

الثالثة: إضافة ما يعرف بصورة جدية تأثير " العلاج الوهمي Placebo " دواء لا فعل له ولا تأثير علاجي يوصف في ظل إيهام المريض بأن هذا الدواء سيشفيه، ففي الأدب النفسي الخاص بالاكْتئاب كمثل نموذجي، حوالي 50% من المرضى سوف يستجيبون للعقاقير والعلاجات الوهمية. وتضيف العقاقير أو العلاجات النوعية المتخصصة معدل تأثير إضافي قدره حوالي 15% ويمكن بصورة عامة عزو 75% من تأثيرات العقاقير المضادة الى الاكْتئاب الى طبيعتها الوهمية أو الايحائية. ومن ما سبق يطرح التساؤلات التالية:

- لماذا فعالية العلاج النفسي غير واضحة بصورة كافية؟
- لماذا يوجد خصوصية قليلة لفنيات العلاج النفسي أو لعقاقير دوائية معينة؟
- لماذا يوجد تأثير كبير لما يعرف العلاج الوهمي أو الايحائي؟. (محمد السعيد أبو حلاوة، 2006).

سطر مارتين سيليجمان فنيات وتكتيكات سماها بالاستراتيجيات العميقة لسيرورة الجلسة العلاجية هي:

- الانتباه/ صورة السلطة/ العلاقة الحوارية/ ثمن الخدمات/ الثقة/ الافتتاح او البداية/ تسمية المشكلة/ حيل الحرفة أو الصنعة مثل "لنترث هنا" بدلا من "لنتوقف عند هذا الحد".

وهذه الاستراتيجيات ليست سرا فغالبا ما يستخدمها المعالجون المهرة ولكن ليس لديهم أسماء لها، لا يدرسونها، بل تكمن في بنية الممارسة المهنية، ويعد بث الأمل في البناء النفسي للناس بصفة عامة من الاستراتيجيات الرئيسية في هذا السياق.

- ومن أهم مميزات القوة والتميز التي يتعين تأسيسها وتمييزها في العلاج النفسي:
- الجرأة، البسالة، الشجاعة/ مهارات العلاقات بين الأشخاص/ الاستبصار/ التفاؤل/ المثابرة/ الواقعية/ تلمس البهجة والسرور/ التعامل مع المتاعب من زوايا النظر الصحيحة/ التطلع الى... والانفتاح العقلي على المستقبل/ وضوح الهدف وتبني معنى ايجابي للحياة. (6. Seligman. 2002).

لقد تم تطوير مجموعة متنوعة من العلاجات لاكتساب وتطوير المشاعر الايجابية والابداع والعلاقات بين الافراد، بالاعتماد على الاساسيات الايجابية في التعامل مثل: الدفء والتعاطف والطيبة والثقة كما يسمح هذا الاسلوب العلاجي برعاية الشخص المكتئب من خلال العلاقة التفاعلية التكاملية بين جانبيين أساسيين هما:

أ- رفع المعاناة Alleviating suffering.

ب- زيادة الشعور بالسعادة والهناء الذاتي.

ومن خلال البرنامج العلاجي والمكون من 14 جلسة علاجية مقترحة يتم مقارنة نتائج القياس البعدي بالقياس القبلي، وذلك بالتأكد من مقدار انخفاض الأعراض الاكتئابية الموجودة قبل البرنامج. علما ان هذا كله وفق 3 أهداف تدريبية ايجابية هي:

1- التدريب على الاستمتاع بالحياة (The Pleasant life).

2- الاندماج في الحياة (The Engaged life).

3- المعنى من الحياة (The meaningful life). (Seligman. Rashid.)

(& Parks. 2006. 776)

تبرز أهمية علم النفس الإيجابي في الميدان الإرشاد والعلاج النفسي ؛ لأن من بين الأهداف التي يسعى هذا العلم إلي تحقيقها هو تغيير بؤرة الاهتمام وتحويلها من الاهتمام بالبحث عن الأسباب التي تؤدي إلي الاضطرابات النفسية والعقلية إلي البحث عن الأسباب التي تؤدي إلي سلامة التفكير ومواجهة الضغوط والاضطرابات بطريقة إيجابية ، ولذلك يمكن أن يكون علم النفس الإيجابي واحدا من الأساليب والطرق العلاجية القوية التي لا تستهدف فحسب تخليص الشخصية من ضعفها أو عاداتها الشاذة أو من اضطراباتها ، بل إنه سيجعلها كذلك شخصية إيجابية وفعالة ومؤثرة ومنتجة حسبما ينبغي أن يكون.

يجب على المعالجين النفسيين الذين سيجرون بحثاً أو برامج إرشادية علاجية من منظور علم النفس الإيجابي أن يقوموا بما يلي :

- ضرورة أن يبدأ البرنامج العلاجي بتمرين لرفع الدافعية وبث الحيوية والأمل والنشاط الشديد ، وتأمل معنى السعادة وطبيعتها ومصادرها ، مثل كتابة خطاب اعتراف بالفضل، والقيام بزيارة لمن سيتلون عليه هذا الخطاب بصوت مرتفع ، من أجل بناء

الوجدان الإيجابي ، وخصال الشخصية الإيجابية ، والوعي بأشكال السعادة التي تتراكم داخلهم يوميًا .

- ضرورة الجمع بين المهمات والتمرينات الإيجابية ، ولا يستخدمونها فرادي ومنعزلة عن بعضها بعضاً ، وتكون أكثر واقعية وارتباطها بحالة المريض ونوعية مرضه ، ويكون من شأنها بناء الوجدان الإيجابي والخصال الشخصية الإيجابية ، والرضا عن الحياة وإدارتها بشكل إيجابي .

- ضرورة أن يبدأ المعالج النفسي الجلسة بمقدمة يبين فيها للمريض إن العلاج النفسي الإيجابي يقتضي نجاحه ضرورة القيام بالتمرينات الإيجابية جميعاً تلو بعضها بعضاً ، وليس في شكل تمرينات منعزلة في جلسات منفصلة ، وإلا لن يحث التراكم المطلوب من الشعور بالسعادة ، وهو الانفعال الذي سيزيح المرض النفسي جانباً ، ويحرصون على ضرورة فحص فعالية هذه الإجراءات العلاجية مبكراً باستخدام اختبارات القوى النفسية أو الخصال الشخصية الإيجابية واستخبارات الرضا عن الحياة والسعادة .

- ضرورة لممارسي الإرشاد والعلاج النفسي الإيجابي بشكل خاص أن يكتسبوا القدرة على النظرة للأفراد الذي يأتون إليهم طلباً للمساعدة بطريقة متوازنة يتعرفون من خلالها على إيجابيات الفرد وقدراته وقوته النفسية والأخلاقية والإنسانية ، كما يتعرفون على علامات الاضطراب والخلل إضافة إلى ذلك ، يجب أن يتعدى دورهم مجرد إعادة التوازن للفرد إلى زيادة فاعليته وتجويد حياته وإكسابه الفضائل .

- ضرورة تنمية الكفاءة الذاتية لدى العميل ، وذلك من خلال اعتماده على قدراته في تحقيق و إنجاز شيء ما أو نوع معين من السلوك ، وهي ثقة في قدرة الفرد على الأداء والسيطرة على مجريات حياته ومواجهة ما يقابله من تحديات وبالتالي فإن تنمية الكفاءة الذاتية يجعل لفرد أكثر رغبة في المخاطرة والتحدي والسعي نحو مزيد من التحدي والصمود والجهد للتغلب على ما يواجهه من تحديات ومشكلات ، وعندما يتغلب الفرد على هذه التحديات والمشكلات يزداد إحساسه بقوة كفاءته الذاتية.

- ضرورة غرس الأمل والتفاؤل في العميل ، فالأمل يبعث على الثقة، ويساعد على الأداء النفسي الجيد، كما يسهم في ارتقاء الفرد ، فيزداد ثقة بنفسه وبالواقع ، والأمل فالأفراد يستخدم في العلاج النفسي ويسمى العلاج بالأمل Hope Treatment الذين

يكون لديهم آمال عريضة وكبيرة يضعون نصب أعينهم أهدافًا أكبر وأكثر من غيرهم، ويعرفون كيف يبذلون الجهد من أجل تحقيق هذه الأهداف ، أما المتفائلون فيرجعون فشلهم لشيء ما يمكنهم تغييره لينجحوا فيه في المرة القادمة ، بينما يلوم المتشائمون أنفسهم ويرجعون فشلهم إلي مجموعة من الصفات التي يعجزون عن تغييرها ، وهم بذلك يشعرون بعجز شخصي سيظل يسبب لهم الإخفاق الدائم في أي أمر من الأمور، وبالتالي فإن تشاؤمهم سوف يظل ملازمًا لهم.(مصطفى خليل و فضل ابراهيم، 2013، 13-15).

المراجع:

-سلامة يونس (2015)، علم النفس الايجابي: مفهومه تطوره، مجالاته التطبيقية ورؤية مستقبلية، مجلة الشرق الأوسط لعلم النفس الايجابي، 1(1)، 45-59.
بشير معمريّة (2010)، علم النفس الايجابي: اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الانسانية. الجزائر. دار قانة للنشر والتجليد.

-محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة (2006). علم النفس الايجابي، الوقاية الايجابية، والعلاج النفسي الايجابي. <http://www.gulfkids.com/pdf/Elm-nafsA.pdf> يوم 2016/04/05.

-مصطفى خليل محمود عطا الله، فضل إبراهيم عبد الصمد (2013)، علم النفس الإيجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية: رؤية مستقبلية لدوره في التدخلات العلاجية،نشر بمجلة البحث في التربية وعلم النفس،كلية التربية - جامعة المنيا .

Martin E. P. Seligman (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. in C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.) (2002). The Handbook of Positive Psychology (pp.3-9). New York: Oxford University Press.

<http://www.gulfkids.com/pdf/Elm-nafsEE.pdf> le 17/04/2016