

الرؤية المستقبلية لدور علم النفس الإيجابي في التدخلات العلاجية وبناء البرامج الإرشادية

أ.حبيبة روبيبي (جامعة المسيلة)

الإشكالية

أصبح علم النفس بعد الحرب العالمية الثانية علما غارقا بصورة تامة في واقع الأمر في علاج مختلف صيغ الخلل أو الأداء النفسي المختل وظيفيا. فقد ركز تماما على إصلاح الأذى أو الضرر النفسي والسلوكي باستخدام نموذج المرض للأداء النفسي الوظيفي للبشر.

وقد تجاهل هذا الانتباه التام للمرض فكرة الفرد القادر على الإنجاز وتحقيق الذات، بل وفكرة المجتمع المنفتح للحياة والارتقاء، والأخطر من ذلك أن هذا الانتباه الحصري للمرض ولنموذج المرض في التعامل مع البشر ومشكلاتهم لم يقدر أبدا فكرة أن بناء القوة وتمكين البشر السلاح الأكثر قوة وأكثر فعالية في العلاج النفسي. وهدف علم النفس الإيجابي في أجلّ صورته تحفيز وبلورة تغيير في علم النفس من الاستغراق التام فقط (أبو حلاوة، 2006).

وعلم النفس الإيجابي من المصطلحات التي صاغها مارتين سيلجمان، ويمثل حركة في علم النفس تهتم بكل ما هو إيجابي في شخصية البشر أكثر من ما هو سلبي، ليخلص علم النفس من تركيزه الشديد على الجوانب السلبية للخبرة الإنسانية قلق-اكتئاب-ضغوط..وكل ما هو مدرج في الفئات المرضية في الدليل الإحصائي التشخيصي الرابع للجمعية الأمريكية للطب النفسي (أبو حلاوة، 2014، 12).

وتبرز أهمية علم النفس الإيجابي في ميدان الإرشاد والعلاج النفسي؛ لأن من بين الأهداف التي يسعى هذا العلم إلى تحقيقها هو تغيير بؤرة الاهتمام وتحويلها من الاهتمام بالبحث عن الأسباب التي تؤدي إلى الاضطرابات النفسية والعقلية إلى البحث

عن الأسباب التي تؤدي إلى سلامة التفكير ومواجهة الضغوط والاضطرابات بطريقة إيجابية، ولذلك يمكن أن يكون علم النفس الإيجابي واحد 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.

ولهذا حضي علم النفس الإيجابي بإدراجه في التطبيقات العملية في علم النفس بصفة عامة، والإرشاد والتوجيه بصفة خاصة في مساعدة الأفراد عامة والتلاميذ خاصة لأنه يتم تقديم خدمات إرشادية وعلاجية مختلفة ضمن المستويات المختلفة (الإنمائية، الوقائية، العلاجية) على تحديد مكان قوتهم واستخدام هذه المكان لإثراء وتعزيز مستويات السعادة لدى التلاميذ.

فيمكن أن يستخدمه المرشدون والمعالجون النفسيون وغيرهم من المتخصصين في مجال مهن المساعدة الطرق والفنيات الجديدة التي طوّرت على أسس علم النفس الإيجابي في بناء وإثراء وسع البناء والتحمل لدى الأفراد الذين يعانون من مرض أو اضطراب نفسي (أبو حلاوة، دون سنة، 4).

وانطلاقاً من مهنة الإرشاد النفسي بوصفها مهنة ذات قيمة وأهمية كبيرتين في الأوساط العلمية والاجتماعية، حيث أصبح ينظر إليها باعتبارها خبرة إنسانية في عالم متغير ضعفت فيه العلاقات الإنسانية بشكل واضح، فقد جاءت البرامج الإرشادية لتسمح للناس بالتعاون مع بعضهم البعض بإنجاز أهداف مشتركة وإتاحة فرص عديدة للتعبير عن الآمال والطموحات والمخاوف، ومشاركة بعضهم البعض في هذه الاهتمامات والهموم، والتخفيف من حداثها من أجل التوافق السليم مع الذات والآخرين. ومن هنا تتضح أهمية العمل الإرشادي باعتباره مصدراً أساسياً لمساعدة الآخرين في حل مشكلاتهم والتعرف على قدراتهم والاستفادة منها إلى أقصى حد، ولكن جل تقديم هذه المساعدة لتحقيق فوائدها المتوخاة يتم بوجود برامج إرشادية منظمة ومخطط لها بشكل سليم ومتوفر في جميع مراكز الخدمات النفسية كالمشافي العقلية والجمعيات النفسية والمؤسسات التربوية (العاسمي، 2008).

وكم تكون هذه المساعدة التي تنطوي عليها البرامج الإرشادية والطرق العلاجية ذات فائدة كبيرة وعظيمة لو طبقت فيها كل مبادئ علم النفس الإيجابي على التلاميذ فيما يندرج في المنهج الوقائي والإنمائي لتحقيق العديد من الأمور الإيجابية للتلميذ كالسعادة وجودة الحياة والتفكير الناقد، والحب والأخلاق الفاضلة وغيرها.

وعلى هذا الأساس تتناول هذه المداخلة (البحث) دور علم النفس الإيجابي في التدخلات النفسية والعلاجية و استخدامه في بناء البرامج الإرشادية وتطبيقها على التلاميذ في المؤسسات التعليمية باعتبارها تدخل في الإعداد والتكوين (النفسية، الاجتماعية، الوجدانية، التربوية، البيداغوجية..) للتلاميذ الذي يشمل العديد من جوانب شخصيته النفسية والاجتماعية والسلوكية..

ويركز البحث الحالي على تطبيقات مبادئ علم النفس الإيجابي في المجال التربوي والتعليمي، من خلال البرامج الإرشادية التي تقدم إلى التلاميذ؛ لمساعدتهم على تجاوز مشكلاتهم النفسية في المستوى الوقائي للخدمات الإرشادية. فالمجال التربوي والتعليمي يحتاج إلى تطبيق مبادئ علم النفس الإيجابي من أجل وقاية أكثر للتلاميذ. وذلك من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية:

- ✓ ما هو علم النفس الإيجابي، وما هي موضوعاته؟
- ✓ ما مبدأ الوقاية في علم النفس الإيجابي؟
- ✓ ما هو العلاج والإرشاد النفسي الإيجابي؟
- ✓ ما هي البرامج الإرشادية؟
- ✓ ما هي أهداف التوجيه والإرشاد النفسي في علم النفس الإيجابي؟
- ✓ ماهي استراتيجيات الإرشاد والعلاج النفسي وفق علم النفس الإيجابي؟
- ✓ ما هو الدور المستقبلي لعلم النفس الإيجابي في التدخلات العلاجية وبناء البرامج الإرشادية.

1- تعريف علم النفس الإيجابي:

علم النفس الإيجابي Positive Psychology بدأ كحركة تطورت من التفكير الإيجابي على يد (مارتن سيلغمان)؛ رئيس جمعية أطباء النفس الأمريكيين (1998): علم النفس لا يهتم بدراسة المرض والتلف فقط؛ بل يفترض أن يهتم أيضا بدراسة

مكامن القوة والفضائل الإنسانية. أصبح تركيز الدراسات النفسية على مكامن القوة في نفسية الإنسان كالسعادة والطمأنينة والأمل والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي والقناعة ويهدف إلى التغلب على الضغوط التي تؤدي بالإنسان إلى اضطرابات بالصحة النفسية.

الجانب المهم بعلم النفس الإيجابي أن تقوية مكامن القوة يؤدي إلى دور وقائي لمن يعيش بحالة جيّدة من التوافق النفسي، كما يساعد من يعاني من مشكلات توافقية إلى تدعيم ميكانيزمات الدفاع لديه (حمودة، 2016، 2016/04/03).

وقد أشارت (أحمد محمد سالم، 2012، 02) أن علم النفس الإيجابي يركز على أوجه القوة بدلا من أوجه القصور، وعلى الفرص بدلا من الأخطار، وعلى تعزيز الإمكانيات بدلا من التوقف عند المعوقات، ويهدف إلى تنشيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة والصحة الكلية للإنسان بدلا من التركيز على الاضطرابات وعلاجها، وذلك على مختلف مستويات الذهن والمعرفة والسلوك والمهنة والحالة الاجتماعية العامة.

وقد عرفه (أبو حلاوة، دون سنة، 02) بأنه: "علم الدراسة العلمية للسعادة الإنسانية" وفي هذا الصدد أشار وليام جيمس في كتابه "تنويعات الخبرة الدينية" دراسة في الطبيعة الإنسانية The Varietied of religious Experience أن السعادة الغاية النهائية للحياة الإنسانية وأن من يسعون للوصول إليها والاقتراب منها وتحقيقها هم الأجدر بأن يطلق عليهم "ذوي العقلية السوية" Healthy-minded

وعرفه شيلدن (Sheldon et al) بأنه: الدراسة العملية لوظائف الإنسان المثالية التي تهدف إلى اكتشاف وإظهار العوامل التي تسمح للفرد والمجتمعات بأن تزدهر (أحمد محمد سالم، 2012، 10).

1-1 - موضوعات علم النفس الإيجابي:

تدور موضوعات علم النفس الإيجابي على عدة مستويات (أحمد محمد سالم، 2012، 3-2):

* **أولا على المستوى الذاتي:** يهتم بالخبرة الإيجابية وهي: الرفاهية الشخصية والسعادة والتدفق، والسرور والمتع الحسية والمعارف البناءة حول المستقبل والتي تتضمن التفاؤل والامل والإيمان والولاء.

* **ثانياً على المستوى الفردي** حيث يدور علم النفس الإيجابي على السمات الإيجابية وهي: القدرة على الحب، العمل، الجسارة، الجرأة والشجاعة، مهارات العلاقات الشخصية، الحس والتذوق الجمالي، المثابرة، التسامح، الأصالة، التطلع والانفتاح العقلي على المستقبل، الموهبة العالية، الحكمة، وكذلك يهتم علم النفس الإيجابي على مستوى الجماعة بالفضائل والمؤسسات المدنية التي تدفع الأفراد نحو المواطنة والمسؤولية والتواد مع الآخرين والاهتمام بهم والإيثار والاعتدال والتوسط والتحمل وخلق العمل.

* **ثالثاً: الاهتمام بالإنسان كفرد؛** من حيث التوافق والرضا والتدفق والمرح والمتعة الحسية في الحاضر، التفاؤل والأمل والإيمان في المستقبل، ويسعى إلى تنمية السمات الفردية الإيجابية؛ كالقدرة على الحب والعمل والشجاعة والمهارة في إقامة علاقات بين شخصية والإحساس بالجمال والتسامح والأصالة والانفتاح على المستقبل والموهبة والحكمة.

1-2 - علم النفس الإيجابي نحو الوقاية (مبدأ الوقاية في علم النفس الإيجابي):
يزعم علم النفس الإيجابي وجود مجموعة من عوامل المناعة أو التحصين ضد مختلف صور المرض النفسي أو الأداء النفسي المختل وظيفياً: هي السمات البشرية الإيجابية. وفيما يتعلق بمبدأ مؤسس على: التعرف والاكتشاف، والتعظيم والتركيز على مكامن القوة والتميز لدى المعرضون لخطر المعاناة من المرض أو الاضطرابات النفسية، أهم مكونات الوقاية الفعالة.

ويأتي في طليعة علم النفس الإيجابي موضوع أو قضية الوقاية. إذ أصبح علماء النفس خلال العقد الأخير مهتمون بصورة كبيرة بقضية الوقاية، بل كان موضوع الوقاية القضية الرئيسية التي تم التعامل معها في الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية لعلم النفس في سان فرانسيسكو سنة 1998 (أبو حلاوة، 2006).

2- العلاج والإرشاد النفسي الإيجابي:

1-2 - العلاج النفسي Psychotherapy

من الاصطلاحات التي تترافق كثيراً مع الإرشاد وبصفة خاصة في المراجع الأجنبية اصطلاح العلاج النفسي، حيث نجد مؤلفات تحمل عناوين مثل: «نظريات الإرشاد

والعلاج النفسي»، «علم النفس العلاجي»، «أساسيات الإرشاد والعلاج النفسي» وغيرها.

ويعرّف وولبيرج (1988) Wolberg العلاج النفسي بأنه: نوع من معالجة المشكلات ذات الطبيعة الانفعالية، حيث يعمل المعالج وهو شخص مدرب تدريباً دقيقاً، على تكوين علاقة مهنية مع المريض، وذلك بهدف إزالة أو تعديل أو تأخير الأعراض الموجودة، وتعديل السلوك المضطرب، والنهوض بالنمو والتطور الإيجابي للشخصية (الشناوي، 1996، 16).

كما حدد (الشناوي، 1996، 16) أربع خصائص أساسية للعلاج النفسي هي:

- (1) أن العلاج النفسي هو فرصة للمريض ليعيد التعلم (ليتعلم من جديد to relearn).

- (2) أن العلاج النفسي يساعد على تنشيط نمو خبرات جديدة ذات أهمية انفعالية.

- (3) توجد علاقة علاجية (بين المعالج والمريض) ذات مواصفات خاصة.

- (4) أن العملاء في العلاج لهم دافعية وتوقعات معينة، وكثير من الناس يدخلون إلى العلاج ومعهم القلق والأمل، فعلى حين تخفيفهم مشكلاتهم الانفعالية فإن الأمل يحدوهم في أن العلاج سيساعدهم.

في حين يرى (Arbuckle, 1967) أن الإرشاد عملية مساعدة تهدف إلى زيادة قدرات المسترشد والاستفادة من الموارد التي يعرفها ويمتلكها للتكيف adaptation مع صعوبات الحياة وأن الإرشاد لا يهدف إلى تغيير الشخص. كما يضيف أن الإرشاد هو (أبو عبادة ونيازي، 2000):

- (1) خدمة أو مساعدة تقدم بواسطة شخص متخصص معد لتقديم الإرشاد.

- (2) عملية التأثير في سلوك الشخص الذي يبحث عن المساعدة.

- (3) إحداث تغيير في حياة المسترشد.

- (4) من خلال العلاقة الفريدة بين المرشد والمسترشد ومن خلال ما يمتلكه المرشد Knowledge ومهارة وأساليب لتغيير السلوك يستطيع أن يحقق أهداف العملية الإرشادية.

كما أن العملية الإرشادية تتميز بمجموعة من الخصائص التي توضح معالمها وتميزها عن غيرها من أساليب التدخل وهي:

- 1- إن الإرشاد عملية تتميز بالتفاعل والدينامية بين المرشد والمسترشد يتحمل فيها كل منهما لدوره ومسؤوليته في إنجاز الأهداف وإحداث التغيير المنشود.
- 2- إن أساس نجاح العملية الإرشادية يعتمد بدرجة كبيرة على العلاقة الإرشادية التي أساسها التقبل والاحترام والتقدير وحق المسترشد في التعبير عن أفكاره ومشاعره ومراعاة ظروفه وقدراته وإمكاناته الشخصية والبيئية.
- 3- إن الهدف من العملية الإرشادية هو اكتشاف جوانب القوة في شخصية المسترشد وبيئته والاستفادة منها في إنجاز أهداف العملية الإرشادية وإحداث التغيير المطلوب.
- 4- إن العملية الإرشادية عملية مهنية تتطلب شخصا مؤهلا يمتلك المعرفة بالسلوك الإنساني وأساليب التغيير والخبرة والمهارة التي تساعد في أداء عمله بصورة صحيحة.
- 5- إن العملية الإرشادية تتم من خلال علاقة الوجه لوجه نظرا لما تنتجه هذه العلاقة من فرص لكل من المرشد والمسترشد لفهم بعضهما بعضا ودراسة المشكلة بدقة والوقوف على السلوك اللفظي verbal behavior وغير اللفظي nonverbal لكل منهما والاتفاق على جميع عمليات الإرشاد ورسم الأهداف ومن ثم تحقيقها.
- 6- إن التدخل الإرشادي يعطي أهمية بالغة لقيم ومبادئ وعادات ومعتقدات المجتمع الذي يتم فيه، كما يراعي الثقافة الفرعية للمسترشد.

2-2- البرامج الإرشادية:

يعد الإرشاد النفسي أحد فروع علم النفس التطبيقية، وله ثلاثة محاور رئيسية هي: المرشد والمسترشد والعملية الإرشادية.

أ- مفهوم البرنامج الإرشادي:

يعد البرنامج الإرشادي جزءا مهما في العملية الإرشادية التي تحتوي على عدة مراحل في تقديم الخدمات الإرشادية وهي: بناء العلاقة الإرشادية، والتشخيص، والتخطيط للبرنامج الإرشادي وتنفيذه، والتقويم. والبرنامج الإرشادي عبارة عن سلسلة من الخطوات المنظمة والمتراكبة والمتابعة بحيث تؤثر كل خطوة بالتي تسبقها وتؤثر في التي تليها.

وتوجد تعريفات متعددة في علم النفس والصحة النفسية لمفهوم البرنامج الإرشادي والتي من أهمها:

- تعريف حامد زهران (2005) بأنه: "برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردا وجماعة، لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلق وتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها". ويرى أن البرنامج الإرشادي النفسي يحدد: ماذا، ولماذا، وكيف، ومن، وأين، ومتى، وكيفية العملية الإرشادية النفسية.
- ويضيف أن برنامج الإرشاد النفسي هو: خدمة مخططة تهدف إلى تقديم المساعدة المتكاملة للفرد حتى يستطيع حل المشكلات الشخصية أو التربوية أو المهنية أو الصحية أو الأخلاقية التي يقابلها في حياته أو التوافق معها.
- فالبرنامج الإرشادي النفسي هو عملية تربوية تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم شخصيته وتنمية إمكاناته؛ ليستطيع حل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه؛ لكي يحقق أهدافه التي يسعى إليها في حياته وبهذا يحافظ على صحته النفسية (الحمادي والجغيمان، 2009، 10).

ب- أهداف التوجيه والإرشاد في علم النفس الإيجابي:

هدف الإرشاد في علم النفس الإيجابي يتعدى التخلص من أعراض الاضطراب النفسي إلى تحقيق أهداف أعلى كنشر جودة الحياة وازدهارها، ويتم التركيز على الهدف الذي يرغب العميل في تحقيقه وكيفية استخدام إيجابياته وإيجابيات بيئته للمساعدة في الوصول للهدف، وذلك يتطلب الخروج من حدود التغيير الفردي إلى الإسهام في إحداث تغييرات إيجابية في بيئة العميل، ولذلك يطرح المرشد أو المعالج السؤال التالي: ماذا يمكن أن أقوم به مع عميلي لزيادة العمليات والوظائف والصفات المرتبطة مع الصحة النفسية؟

أيا كان الهدف للإرشاد أو العلاج النفسي الإيجابي، فهو خاضع للتعريف الثقافي أما يمثل الصالح الفردي والعام أو ما هو إيجابي ومرغوب في حياة الفرد وشخصه ومجتمعه.

3- استراتيجيات الإرشاد والعلاج النفسي الإيجابي:

3-1- استراتيجيات علم النفس الإيجابي في البرامج الإرشادية:

إن استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي في بناء وتطبيق البرامج الإرشادية، يؤدي إلى نقل الفرد بعيداً عن التركيز وضيق الأفق على الأفراد المحيطين به، أو معاشنة المواقف السلبية والأمراض النفسية إلى منهج جديد؛ هو تنمية السمات الإيجابية والفضيلة والقوى الإيجابية على مدى الحياة، والاستفادة منها في الصحة والعلاقات والعمل، كما أن علم النفس الإيجابي لا ينظر للفرد على أنه وعاء سلبي يستجيب لمثير، بل يعتبر صانع قرار في سيادة وإجادة وإتقان وفاعلية، كما أن تنمية السمات الإيجابية تفيد في تربية الأطفال وتعليمهم وعملهم ولغتهم. (أحمد محمد سالم، 2014، 3).

وقد أشار (أبو حلاوة، 2006) أن الاستراتيجيات العميقة غالباً ما يستخدمها المعالجون المهرة، ولكن ليست لديهم أسماء لها، لا يدرسونها، بل تكمن هذه الاستراتيجيات في بنية الممارسة المهنية، ولا ندرب طلابنا على استخدامها لتحسين مزاياها. وهذه الاستراتيجيات العميقة كلها تكنيكات أو فنيات علم النفس الإيجابي، ويمكن أن تكون مجالاً لعلم واسع ويمكن أن تبتكر فنيات جديدة تعظم من فعاليتها. وهناك العديد من الدراسات حول استخدام مبادئ واستراتيجيات علم النفس وأثبتت فاعليتها؛ حيث تشير دراسة نيك ومانز (Neck & Manz, 1992) وستالارد (Stalard, 2002) إلى أن استخدام برامج القيادة الذاتية للتفكير التي تتضمن استخدام استراتيجية التحدث الذاتي ذو المحتوى التفاعلي التي تمكن أصحابها من زيادة مراقبة وتقويم الأفكار الداخلية والقناعات الموجهة لتوقعات الفرد للنجاح في حل المشكلات وزيادة قدرة الفرد على الإرادة الذاتية للتفكير في وجهات إيجابية؛ ليصبح أكثر تحكما بطريقة إرادية في عمليات التفكير واتجاهاته؛ مما يؤدي إلى تكوين أنظمة أفكار إيجابية ومسيطرة وفعالة من شأنها زيادة اليقظة والحيوية لعمليات التفكير (أحمد محمد سالم، 2014، 3).

فهناك مبدأ "نيكي" «بناء وتنمية مكامن التحصين». وهذه الاستراتيجية عامة بين كل المعالجين النفسيين المقتردين الذين يبدأون عملهم العلاجي بتعرف وتعيين إمكانات

القوة والتميز لدى العملاء ثم بناء وتعظيم هذه الممكّنات، بدلا من مجرد تطبيق فنيات علاج أو شفاء أو مداواة المرض أو التلف والضرر.

ومن اهم مكنات القوة والتميز التي يتعين تأسيسها وتنميتها في العلاج النفسي والبرامج الإرشادية ما يلي (أبو حلاوة، 2006):

- الجرأة، البسالة، والشجاعة.
- مهارات العلاقات بين الشخصية.
- الرشد والعقلانية.
- الاستبصار والبصيرة.
- التفاؤل.
- المثابرة والإصرار والتصميم.
- الواقعية.
- القدرة على تلمس البهجة والسرور.
- التعامل مع المتاعب من زوايا النظر الصحيحة.

ويمكن الاستعانة بمبادئ علم النفس الإيجابي عند بناء البرامج الإرشادية المقدمة في المدارس للتلاميذ؛ حيث يركز فيها على أوجه القوة في التلاميذ بدلا من أوجه القصور، وعلى الفرص بدل الأخطار، وعلى تعزيز الإمكانيات بدلا من التوقف عند المعوقات، ويهدف إلى تنشيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة والصحة الكلية للتلاميذ بدلا من التركيز على الاضطرابات وعلاجها، وذلك على مستويات الذهن والمعرفة والسلوك والمهنة والحالة الاجتماعية العامة.

ولأن موضوعات علم النفس الإيجابي تدور على المستوى الذاتي حول الخبرة الذاتية الإيجابية، المفيدة جدا للتلميذ على مستوى الرفاهية الشخصية والسعادة والتدفق، والسرور والمتع الحسية والمعارف البناءة حول مستقبل التلميذ والتي تتضمن التفاؤل والأمل والإيمان والولاء.

أما على المستوى الفردي للتلميذ يتم تقديم برامج إرشادية تدعم وتنمي السمات الإيجابية، وهي القدرة على الحب، العمل، الجسارة، الجرأة والشجاعة، مهارات العلاقات

الشخصية للتلميذ، الحس والتذوق الجمالي، المثابرة، التسامح، الاصاله، التطلع، والانفتاح العقلي على المستقبل، الموهبة العالية، الحكمة. وكذلك الاهتمام بالتلاميذ كجماعات على مستوى الفضائل والمؤسسات المدنية والإيثار والاعتدال والتوسط والتحمل وخلق العمل.

كما يتم الاهتمام بمبدأ التلميذ كفرد وهو أحد اهتمامات علم النفس الإيجابي؛ من حيث التوافق والرضا والتدفق والمرح والمتعة الحسية في الحاضر، والتفاؤل والأمل والإيمان في المستقبل، وتسعى البرامج الإرشادية بما تقدمه من خدمات من منظور علم النفس الإيجابي إلى تنمية السمات الفردية الإيجابية، كالقدرة على الحب والعمل والشجاعة والمهارة في إقامة علاقات بين شخصية والإحساس بالجمال والتسامح والأصاله والانفتاح على المستقبل والموهبة والحكمة (أحمد محمد سالم، 2014، 3-2).

إن تنمية المشاعر الإيجابية عند الأبناء (التلاميذ) من شأنها أن تساعد على نمو قدراتهم العقلية ومهاراتهم الاجتماعية ولياقتهم البدنية والتي تكون شخصياتهم فيما بعد. والتلميذ الذي يتمتع بمهارات اجتماعية جيدة وقدرة على حل المشاكل يكون قادراً على عمل صداقات جديدة؛ فيشعر بالارتياح في ظل أي موقف طارئ أو جديد، ويرحب بغيره من الأقران الذين لم يسبق له مقابلتهم، كما يقبل على الأنشطة المبتكرة التي لم يسبقه إليها أحد، ويعرف كيف يحافظ على صداقاته، ويتمتع بروح التعاون، ويقبل بالحلول الوسط، ويثق بالآخرين ويثق الآخرون به.

(أحمد محمد سالم، 2012، 6).

كذلك للبرامج الإرشادية أهمية في عملية النضج الاجتماعي فهو عملية مستمرة في حياة الفرد من خلالها يستطيع أن ينمي سلوكه الاجتماعي ويكون قادراً على التفكير المستقل، ويعتمد على ذاته ويتحمل المسؤوليات الاجتماعية التي تلائم عمره الزمني والعقلي.

والشخص الناضج اجتماعياً هو الذي يدرك أن سعادته وثيقة الارتباط بسعادة غيره من الناس، كما أن الشخص الناضج من الناحية النفسية هو الذي لا يركز اهتمامه حول ذاته، وإنما يراعي في كل أفعاله مصلحة الجماعة التي هو عضو فيها.

ولقد أصبح الكثير من علماء النفس المحدثين يدركون أهمية التفكير ودوره في تحديد شخصية الفرد وسلوكه، ويرون أن الفرد متى كان إيجابياً فإنه سيصل إلى السواء النفسي والتوافق الشخصي والاجتماعي، ومتى كان تفكيره سلبياً فإن النتيجة سوف تكون عدم توافقه النفسي والاجتماعي، وإصابته بالعديد من الاضطرابات، ويعتبر التفكير المنطقي العقلاني (الإيجابي) من أهم المهارات التكيفية؛ حيث يستطيع الشخص من خلاله أن يضبط انفعالاته القوية، وأن يستخدم الأسلوب العلمي في حل المشكلات، كما تبين أن التدريب على التفكير العقلاني أدى إلى تحسين التفكير وانخفاض التوتر.

وقد أشار سليجمان (Sligman, 1998) في كتابه "التفاؤل التعلّم" إلى أن التفاؤل يمكن تعلّمه؛ فنحن لسنا متفائلين بالفطرة، أو متشائمين بالفطرة، والمتفائل يعتقد أن الإحباط وخيبة الأمل هي تحدي وإعاقة مؤقتة لن تهزمه بعكس المتشائم، كما أن التفاؤل يعد حجر الزاوية أو الأساس الذي يمكن الأفراد من وضع أهدافهم المحددة وطرق تغلبهم على الصعوبات والمحن التي تفتك بالمجتمع (أحمد محمد سالم، 2014، 7).

و يعتمد الإرشاد والعلاج النفسي الإيجابي على استخدام مجموعة من الاستراتيجيات والتقنيات الجديدة ومن أهمها:

- غرس الأمل instilling hope وبناء القوة الحازمة buffering التي تعمل كجهاز مناعة وحائط صد ضد تعرض الفرد للإصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية، ومن هذه القوى المستخدمة في العلاج النفسي الإيجابي: الشجاعة، والاستبصار، والتفاؤل، وحل المشكلات، وتحديد الهدف، والقدرة على السعادة والواقعية، والتدفق، والكفاءة الذاتية.
- بناء القوى الواقعية في مواجهة المرض: هي فنية أخرى من فنيات الإرشاد والعلاج النفسي الإيجابي وهذه الاستراتيجية يمكن استخدامها من خلال كافة المعالجين النفسيين، فهم يبدعون بتحديد ما لدى العميل من قوة لمساعدته على بناء عديد من القوى الإيجابية لأخرى، ولا يكتفون باستخدام فنيات محددة للشفاء من الانهيار.

ومن هذه القوى الفاعلية والإيجابية المفيدة في ميدان العلاج النفسي الإيجابي الشجاعة والمهارات الاجتماعية، والعقلانية، والاستبصار، والتفاؤل، والأصالة، والتفكير المستقبلي، والمسئولية الشخصية، وتحديد الهدف.

- استراتيجية استخدام القص أو السرد: فسرد الفرد لتاريخ حياته بنفسه يساهم في اكتشافه لما هو مشوه من هذه الأحداث التي مر بها وتنمية ما هو إيجابي لديه، ولا يقتصر السرد هنا على الإرشاد والعلاج النفسي الإيجابي فقط، ولكنه يستخدم في العديد من أشكال العلاجات النفسية الأخرى ومن هنا فإن السرد الذي يقوم به العميل لتاريخ حياته يساهم كثيرا في استبصاره بما هو إيجابي من حياته أيضا، وهنا تتحقق الغاية والهدف الأسمى من العلاج النفسي الإيجابي وهو تنمية القوى البشرية والسمات الإيجابية الكامنة في داخل الفرد.

3-3- الدور المستقبلي لعلم النفس الإيجابي في التدخلات العلاجية وبناء البرامج الإرشادية:

تبرز أهمية علم النفس الإيجابي في ميدان الإرشاد والعلاج النفسي؛ لأن من بين الأهداف التي يسعى هذا العلم إلى تحقيقها هو تغيير بؤرة الاهتمام وتحويلها من الاهتمام بالبحث عن الأسباب التي تؤدي إلى الاضطرابات النفسية والعقلية إلى البحث عن الأسباب التي تؤدي إلى 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.

بالإضافة إلى ذلك فإن لعلم النفس الإيجابي جورا مهما في عملية الإرشاد والعلاج النفسي؛ لأنه يقدم عددا من التكنيكات الإيجابية في الإرشاد والعلاج النفسي، ولأجل ذلك أفرد لنفسه فرعا من العلاج النفسي يسمى بالعلاج النفسي الإيجابي.

4- العلاج النفسي الإيجابي Positive Psychotherapy:

يقوم على الاهتمام بالسمات الإنسانية الإيجابية إلى جانب اهتمامه بعلاج نقاط الضعف لدى الفرد، فالعلاجات الطبية تعمل على تسكين الجروح، بينما العلاج النفسي

الإيجابي يعالج الضعف وينمي ويدعم مناطق القوة لدى الفرد، فعلاج الاكتئاب مثلا لا يقوم على تقديم العقاقير فقط، وإنما يقوم على إيجاد أساليب إيجابية في الحياة (محمود عطاء الله وعبد الصمد، 2013، 12).

4-1- ضرورة تركيز البحوث المستقبلية واعتمادها على منظور علم النفس الإيجابي:

يجب على المعالجين النفسيين الذين سيجرون بحوثا علاجية من منظور علم النفس الإيجابي في المستقبل، ما يأتي (محمود عطاء الله وعبد الصمد، 2013، 12-14):

- ضرورة أن يبدأ البرنامج العلاجي أو الإرشادي بتمرين لرفع الدافعية وبث الحيوية والأمل والنشاط الشديد، وتامل معنى السعادة وطبيعتها ومصادرها، مثل كتابة خطاب اعتراف بالفضل، والقيام بزيارة لمن يستلون عليه هذا الخطاب بصوت مرتفع، من أجل بناء الوجدان الإيجابي، وخصال الشخصية الإيجابية، والوعي بأشكال السعادة التي تتراكم داخلهم يوميا.
- ضرورة الجمع بين المهمات والتمرينات الإيجابية، ولا يستخدمونها فرادى ومنعزلة عن بعضها بعضا، وتكون أكثر واقعية وارتباطها بحالة المريض ونوعية مرضه، ويكون من شأنها بناء الوجدان الإيجابي والخصال الشخصية الإيجابية، والرضا عن الحياة وإدراكها بشكل إيجابي.
- ضرورة أن يبدأ المعالج النفسي الجلسة بمقدمة يبين فيها للمريض إن العلاج النفسي الإيجابي يقتضي نجاحه ضرورة القيام بالتمرينات الإيجابية جميعا تلو بعضها بعضا، وليس في شكل تمرينات منعزلة في جلسات منفصلة، وإلا لن يحدث التراكم المطلوب من الشعور بالسعادة، وهو الانفعال الذي سيزيح المرض النفسي جانبا، ويحرصون على ضرورة فحص فعالية هذه الإجراءات العلاجية مبكرا 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 الذين يأتون إليهم طلبا 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 وإنجاز 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 الفرد 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 يستخدم في العلاج النفسي ويسمى العلاج بالأمل Hope Teatment فالأفراد الذين يكون لديهم آمال عريضة وكبيرة يضعون نصب أعينهم أهدافا 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 إلى 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 ملازما لهم.
- مبررات الحاجة إلى بناء برامج إرشادية تهتم بالطاقة الإيجابية للفرد:
- تظهر فيما يلي (محمود عطا الله و عبد الصمد، 2013، 14-15):
- القيام ببرامج إرشادية لتنمية المعنى الإيجابي للحياة لدى الطلاب والتلاميذ العاديين وغير العاديين.
 - الحاجة إلى برامج إرشادية لتنمية الرغبة في التحكم لدى الطلاب من الفئات المختلفة، وتوعيتهم بأن حياتهم يجب ألا تترك للصدفة، بل عليهم أن يستثيروا دافعيتهم وإرادتهم لمواجهة الضغوط والمشكلات التي تواجههم في حياتهم.
 - الحاجة إلى برامج إرشادية تسلك منحى العلاج النفسي الإيجابي لتنمية استراتيجيات جودة الحياة لدى الطلاب الصم.

- دراسة التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم لدى الطلاب من فئات مختلفة.
- القيام ببحوث في مجال علم النفس الإيجابي للتعرف على نقاط القوة والفضائل الإنسانية لدى الأفراد والجماعات واستثمارها في الإنجاز المتميز والعمل الجاد، والابتكار والإبداع والجودة.
- القيام ببرامج التدريب على التفاؤل والتسامح تهدف إلى تعليم أفراد المجتمع إدراك تفكيرهم المأساوي، وإكسابهم مهارات تحض هذا النمط من التفكير.
- دراسة الخصائص الشخصية والنفسية والاجتماعية ومصادر القوة الإنسانية لدى الطلاب الجامعيين، والتي يمكن ان تسهم أو تعوق مشاركتهم واندماجهم في متطلبات البحث العلمي، حتى تتم الاستفادة منها في تقدم البحث العلمي في المجالات المختلفة.
- دراسة التفاؤل لدى مستويات تحصيلية مختلفة من الطلاب مثل الموهوبين دراسيا والطلاب الذين لديهم صعوبات في التعلم.
- دراسة العلاقة بين الاسرة والأبناء والتمثلة بالدعم الاجتماعي والدفع العاطفي والاستقلالية وزيادة الثقة بالنفس وفتح الحوار معهم لتنمية الصلابة النفسية لديهم، حتى يصبح لديهم القدرة على مواجهة الازمات والضغوط النفسية (محمود عطا الله عبد الصمد، 2013، 15).

خلاصة

تبرز أهمية علم النفس الإيجابي في ميدان الإرشاد والعلاج النفسي؛ لأن من بين الأهداف التي يسعى هذا العلم إلى تحقيقها هو تغيير بؤرة الاهتمام وتحويلها من الاهتمام بالبحث عن الأسباب التي تؤدي إلى الاضطرابات النفسية والعقلية إلى البحث عن الأسباب التي تؤدي إلى سلامة التفكير ومواجهة الضغوط والاضطرابات بطريقة إيجابية، ولذلك يمكن أن يكون علم النفس الإيجابي واحد 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.

بالإضافة إلى ذلك فإن لعلم النفس الإيجابي دورا مهما في عملية الإرشاد والعلاج النفسي؛ لأنه يقدم عددا من التكنيكات الإيجابية في الإرشاد والعلاج النفسي، ولذلك

أفرد لنفسه فرعاً من العلاج النفسي يسمى بالعلاج النفسي الإيجابي Positive Psychotherapy القائم على الاهتمام بالسمات الإنسانية الإيجابية إلى جانب اهتمامه بعلاج نقاط الضعف لدى الفرد، فالعلاجات الطبية تعمل على تسكين الجروح، بينما الإرشاد والعلاج النفسي الإيجابي يعالج الضعف وينمي ويدعم مناطق القوة لدى الفرد، فعلاج الاكتئاب مثلاً لا يقوم على تقديم العقاقير فقط، وإنما يقوم على إيجاد أساليب إيجابية في التعرف على دور علم النفس الإيجابي في التدخلات العلاجية وبناء البرامج الإرشادية.

اقتراحات

- التركيز عند بناء البرامج الإرشادية على تمارين رفع الدافعية وبث الحيوية والأمل والنشاط الشديد، وتأمل معنى السعادة وطبيعتها ومصادرها.
- الاعتماد على مبادئ علم النفس الإيجابي في البرامج الإرشادية، والجمع بين المهمات والتمرينات الإيجابية، وعدم استخدامها فردية ومنعزلة عن بعضها البعض، وتكون أكثر واقعية وارتباطاً بحالة المريض ونوعية مرضه، ويكون من شأنها بناء الوجدان الإيجابي والخصال الشخصية الإيجابية، والرضا عن الحياة وإدراكها بشكل إيجابي.
- ضرورة التركيز على غرس الأمل في العميل أثناء تقديم خدمات البرنامج الإرشادي، فالأمل يبعث على الثقة، ويساعد على الأداء النفسي الجيد، كما يسهم في اتقاء الفرد، فيزداد ثقة بنفسه وبالواقع ويزداد تحصيله الدراسي، والأمل يستخدم في العلاج النفسي ويسمى العلاج بالأمل .
- إجراء بحوث تتناول بالدراسة الدقيقة حول مجالات علم النفس الإيجابي (الحياة السارة، الاستمتاع بالحياة، واستفادة الأفراد من الانفعالات الإيجابية، العلاقات الاجتماعية الإيجابية، الهوايات، الاهتمامات، الاستمتاع والترفيه...) كأساس سوي للحياة الإنسانية.

المراجع

- 1- أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد (2006): علم النفس الإيجابي الوقاية الإيجابية والعلاج النفسي الإيجابي، كلية التربية، جامعة الاسكندرية، دمنهور.
- 2- أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد (2014): علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية، العدد الرابع والثلاثون.
- 3- أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد (دون سنة): علم النفس الإيجابي: تعريفه ومجالاته، كلية التربية، جامعة الاسكندرية، دمنهور.
- 4- أبو عبادة، صالح بن عبد الله ونيازي، عبد المجيد بن طاش (2000): الإرشاد النفسي والاجتماعي، جامعة الإمام بن محمد بن سعود الإسلامية، الرياض.
- 5- أحمد محمد محمد سالم، آمنة (2012): أثر استخدام نموذج التفاؤل المتعلم على تنمية التفكير الناقد والنضج الاجتماعي من منظور علم النفس الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- 6- العاسمي، رياض نايل (2008): أهمية برامج الإرشاد النفسي في تحقيق تفاعل الأدوار وتكاملها بين العاملين في معاهد الإعاقة العقلية وذوي المعوقين، كلية التربية، جامعة دمشق.
- 7- حمادي، عبد المحسن بن عبد العزيز والجغيمان، فؤاد بن عبد الرحمن (2009): برامج التوجيه والإرشاد النفسي والأسري، مركز التنمية الأسرية، كلية المعلمين، جامعة الملك فيصل.
- 8- حمودة، صلاح (2016): علم النفس الإيجابي، 2016/04/03.