

## مجلة العلوم القانونية والاجتماعية

Journal of legal and social studies

Issn: 2507-7333

Eissn: 2676-1742

علم النفس الايجابي و التحديات

قراءة في المفهوم و التطور

Positive Psychology and Challenges

Reading in concept and development

كمال بورزق<sup>1\*</sup>، طالبة خثيري فاطمة<sup>2</sup>

<sup>1</sup> المركز الجامعي افلو بالاغواط، (الجزائر)، [kamelborzegue@gmail.com](mailto:kamelborzegue@gmail.com)

<sup>2</sup> المركز الجامعي افلو بالاغواط، (الجزائر)، [kha020282@gmail.com](mailto:kha020282@gmail.com)

تاريخ النشر: 2021/09/01

تاريخ القبول: 2021/08/01

تاريخ ارسال المقال: 2021/06/04

\* المؤلف المرسل.

**الملخص:**

يعد علم النفس الإيجابي من الإتجاهات الحديثة في علم النفس الذي ظهر على يد "سليغمان" رئيس الرابطة الأمريكية ، حيث ركز على أوجه ومواطن القوة في الإنسان بدلا من أوجه الضعف، وعلى الإيجابيات بدلا من السلبيات، بهدف التغلب على الضغوط التي تؤدي بالإنسان إلى إضطرابات بالصحة النفسية ، فالعلم النفس الإيجابي هو الدراسة العلمية للسعادة الإنسانية ، ودراسة مكامن القوة والفضائل الإنسانية ، فالغاية الرئيسية لعلم النفس الإيجابي تتمثل في قياس وفهم وبناء مكامن القوة الإنسانية وفضائلها ، وصولا إلى إرشادنا في تطوير الحياة الجديدة مستندا في ذلك لمجموعة من الإستراتيجيات المختلفة

الكلمات المفتاحية: علم النفس; الايجابي ; التحديات ; التطورات

**Abstract :**

Positive psychology is one of the recent trends in psychology that appeared at the hands of "Seligman" President of the American Association, where it focused on the aspects and strengths of the human being instead of the weaknesses, and on the positives instead of the negative, with the aim of overcoming the pressures that lead to human health disorders. Psychological, positive psychology is the scientific study of human happiness, and the study of human strengths and virtues. The main purpose of positive psychology is to measure, understand and build human strengths and virtues, leading to our guidance in developing new life based on a set of different strategies.

**Keywords:** psychology; positive; challenges; Developments

## مقدمة:

لقد تركزت دراسات العلماء والباحثين على مر الزمن على دراسة الإضطرابات والمشكلات النفسية من أجل التشخيص والعلاج مقابل إهمال للجوانب الإيجابية في شخصية الفرد، لذا يعد علم النفس الإيجابي من الإتجاهات الحديثة في علم النفس الذي ظهر على يد "سليغمان" رئيس الرابطة الأمريكية ، حيث ركز على أوجه ومواطن القوة في الإنسان بدلا من أوجه الضعف، وعلى الإيجابيات بدلا من السلبيات، بهدف التغلب على الضغوط التي تؤدي بالإنسان إلى إضطرابات بالصحة النفسية ، فالعلم النفس الإيجابي هو الدراسة العلمية للسعادة الإنسانية ، ودراسة مكامن القوة والفضائل الإنسانية ، فالغاية الرئيسية لعلم النفس الإيجابي تتمثل في قياس وفهم وبناء مكامن القوة الإنسانية وفضائلها ، وصولا إلى إرشادنا في تطوير الحياة الجديدة مستندا في ذلك لمجموعة من الإستراتيجيات المختلفة، تهدف إلى رسم طريق واضح المعالم لنقل تفكير الإنسان نحو فضاء معرفي ومنهجي أعمق وأوسع، يسمح له بتقبل الإختلاف مع الآخر . وبإعطائه القدرة على المعاشة والتكيف مع المواقف السلبية .

ومن خلال هذه الورقة البحثية سنحاول الإجابة على التساؤلات التالية: ما هو علم النفس الإيجابي؟ وكيف إستطاع أن يحجز لنفسه مقعدا في علم النفس؟ وفيما تكمن أهميته وأهدافه؟

## 1-لمحة تاريخية عن علم النفس الإيجابي:

تم تأسيس علم النفس الإيجابي عام 1998، على يد عالم النفس الأمريكي "مارتن سليغمان"

"M.Sligman" مدير مركز علم النفس الإيجابي في جامعة بنسلفانيا الأمريكية ، ولازال يعرف نموا متسارعا على مستوى الدراسات والأبحاث ومجالات التطبيق ، حيث تم تأسيس عديد من الأقسام والمراكز وإجراء الدراسات العلمية وتنظيم المؤتمرات المتخصصة حول العالم ، والتي تعني بهذا العلم وتطبيقاته المهمة في عديد من المجالات ، وبدأ ينمو في مجابهة الهيمنة المرضية على علم النفس الذي ركز كل الجهد على علاج أسوء الحالات . (مصطفى خليل و فضل إبراهيم، 2013، ص2)

وقد ركز "سليغمان" في بدايات ظهور علم النفس الإيجابي على ثقافة التمكين وبناء القوة الإقداامية عند مواجهة الإضطرابات النفسية ، وتعتمد هذه الثقافة على الخبرة الذاتية الإيجابية المتمثلة في السعادة والرفاهية الشخصية (في الماضي) ، والسرور والتدفق والمتع الحسية (في الحاضر) ، والتفاؤل والأمل والمعارف البناء (في المستقبل). (محمود العزيمي، 2019، ص10)

ويجدر بنا التوقف الموجز للتعريف برواد علم النفس الإيجابي وأشهر علماءه :

- كريستوفر بيترسون Christopher Peterson .

- كارول دويك Carol Dweck .

- كينون شيلدون Kennon Sheldon .

- كارين ريفيتش Karen Revetch .

باربرا فريدكسون Barbara Fredrickson (محمد أبو حلاوة، 2014، ص18)

## 2- لمحة عن مؤسس علم النفس الإيجابي؛

الدكتور "مارتن سليغمان" هو مدير مركز علم النفس الإيجابي وأستاذ علم النفس في قسم علم النفس بجامعة بنسلفانيا ،ومدير مركز علم النفس الإيجابي التطبيقية وبرنامج علم النفس ،ترأس الرابطة الأمريكية لعلماء النفس 1998 وكان واحدا من المبادرين الرئيسيين لتعزيز علم النفس الإيجابي كحقل للدراسة العلمية وهو السلطة الرائدة في مجالات علم النفس الإيجابي والمرونة.

كتب أكثر من 250 مؤلف علمي و 20 كتابا ترجمت أعماله لأكثر من 20 لغة, حصل دكتور" سليغمان" على جائزتين مساهمة علمية متميزة من جمعية علم النفس الأمريكية و جائزة لورال الأمريكية لعلم النفس التطبيقي وجوائز أخرى.(فضيلة عروج، 2017-2018، ص10)

وهو أيضا صاحب نظرية التفاؤل المتعلم واليأس المتعلم في جامعة بنسلفانيا ورئيس الجمعية النفسية الأمريكية 1999/1998.وقد منح جائزة مؤسسة جون تامبلتون إعترافا بأبحاثه الفذة التطبيقية في علم النفس الإيجابي.(فرج عبد القادر طه ،2010، ص71)

## 3-تعريف علم النفس الإيجابي Positive psychology:

تعرف "شيلي" و"جوناثان" (2005) علم النفس الإيجابي بأنه"الدراسة العلمية الموضوعية للظروف والعمليات التي تسهم في ازدهار ،ورفاهية وتمكين الأفراد والجماعات والمؤسسات من الأداء الوظيفي الفعال أو المثالي.

ويعرفه " شيلدن" بأنه "الدراسة العلمية لوظائف الإنسان المثالية التي تهدف إلى إكتشاف وإظهار العوامل التي تسمح للفرد والمجتمعات بأن تزدهر".

عرفه أيضا عطاالله وعبد الصمد بأنه "الدراسة العلمية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات المثمرة والخصال الشخصية الإيجابية في الفرد والمؤسسات النفسية و الإجتماعية التي تعمل على تنمية هذه الخبرات والخصال و الإرتقاء بها لتكوين إنسان ذي شخصية إيجابية ومؤثرة لا تنظر إلى ما هو كائن بالفعل بل تسعى وتنظر إلى مما ينبغي أن يكون عليه الفرد مستقبلا". (محمود العزيمي، 2019، ص10)

ويشير "مصطفى الحجازي" (2012) في كتابه إطلاق طاقات الحياة، قراءات في علم النفس الإيجابي أن هذا العلم تتمثل أطروحته الرئيسي في مجابهة هيمنة أطروحات علم النفس المرضي التقليدية على علم النفس، من خلال التركيز على الإيجابيات وتنمية جوانب القدرة والفاعلية الذاتية والجماعية في الحياة. (أحمد النجار، ومدحت أبو نصر، 2019، ص29-30)

ويعرف علم النفس الإيجابي بأنه دراسة العلمية للحالة التي يصل فيها الإنسان إلى المستوى الأمثل لأداء وظائفه. ويهدف إلى إكتشاف العوامل التي تؤدي بالأفراد والجماعات الإزدهار والتقدم وتعزيزها فمنظور هذا العلم يعتقدون أنه قد حان الأوان لتجاوز المنظور التشخيصي والعلاجي القاصر لعلم النفس، إلى التركيز على تحديد الجوانب الإيجابية في الشخصية للوصول بها إلى أمثل حال لها. (المركز العربي للبحوث التربوية لدول الخليج، 2018، ص52)

وأقترح "سليغمان" بوجود التركيز أكثر على الجوانب الجيدة للأفراد بدلا من التركيز على المشاكل ووفقا "لسليغمان" كثير ما ينعز الأفراد في الجوانب السلبية لأنفسهم وتاريخهم الشخصي وبالتالي، يشخص علم النفس الإيجابي بأن البشر هم أفراد موهوبين يمتلكون مجموعة من الصفات الإيجابية. (سعدون حمود وحسين وليد، 2015، ص78)

مما سبق نعرف علم النفس الإيجابي وهو أحدث فرع من فروع علم النفس النظرية الذي يهتم ببعض الخبرات الذاتية الإيجابية ، ومن أهم الموضوعات التي أهتم بها الواقع الذاتي ،والصلابة النفسية والهناء الذاتي ، والتفاؤل المتعلم والأمل. (هناء حسين الفلغلي، 2012، ص38)

#### 4- مفاهيم المرتبطة بعلم النفس الإيجابي :

توجد عدة مفاهيم لها إرتباط بعلم النفس الإيجابي أبرزها:

**1-4 السعادة Happiness:** هي كلمة نستخدمها للإشارة إلى كل ما يحلو لنا من أشياء ،وما يولد داخلنا عن مشاعر إيجابية ،تستخدم الكلمة للتعبير عن ثلاث أمور مرتبطة ببعضها البعض وهي: السعادة العاطفية

والسعادة الأخلاقية والسعادة التقديرية. فالسعادة العاطفية هي الأهم وتستخدم في التعبير عن شعور أو خبرة ما أو حالة ذاتية.

ويعرف "أراجايل" السعادة بأنها "شعور عام بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات وأنها شعور بالبهجة والإستمتاع واللذة".

وأورد "الأحمد" كما في "فينهوفن" خمس محددات للسعادة تتمثل في الآتي :

- الفرص المتاحة للفرد:هي تلك الفرص التي جاءت لتعتلي قائمة محددات السعادة والقدرة على إشباع الحاجات.
- جودة المجتمع ذاته:مايقدمه المجتمع الذي يعيش فيه من خدمات وتسهيلات تيسر حياته.
- الوظيفة الإجتماعية:أي دور الناتج عن الوضع أو المكانة الإجتماعية التي يحتلها الفرد في المجتمع.
- الأحداث القدرية:هي التي يمر بها الفرد في حياته سواء أكانت مبهجة أم محزنة وهي تلك الأحداث التي تتمحن قدرة الفرد على التحمل والصبر على الشدائد، وكلها أمور ترتبط بقوة الفرد الإيمانية، وكذا إيمانه بالقدر خيره وشره.
- المقومات الشخصية للفرد (التأثير):ويعد بعدا أساسيا من أبعاد الشخصية الناضجة .

● النظريات النفسية المرتبطة بالسعادة:توجد العديد من النظريات النفسية المرتبطة بالسعادة منها:نظرية الغاية ونظرية اللذة والألم ونظريات النشاط ونظرية من القمة إلى القاع ومن القاع إلى القمة والنظريات الإرتباطية.

**2-4 جودة الحياة Quality of life**: تعرف المنظمة للصحة العالمية جودة الحياة بأنها إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه وتوقعاته وقيمه المتعلقة بصحته البدنية وحالته النفسية ومستوى إستقلاليتته وعلاقاتته الإجتماعية وإعتقاداته الشخصية وعلاقته بالبيئة بصفة عامة.

وكشفت الدراسات عن ستة أبعاد مفتاحية لها هي :

أ-تقبل الذات :أي أن يكون عند الفرد إعتبار إيجابي لذاته، قائم على وعي الفرد بصفاته الإيجابية وبصفاته السلبية ويتقبلها.

ب-الهدف من الحياة :القدرة على الفعل وبذل الجهد لتحقيق الأهداف في الحياة.

ج-النمو الشخصي: ويعني القدرة على التحقيق المستمر لمواهب الفرد وإمكاناته.

د-التحكم في البيئة: ويتضمن إدارة تحديات العالم المحيط بالفرد.

الإستقلالية: وتشير إلى القدرة على السير حسب الإيقاع الشخصي للفرد وأن يسلك حسب قناعاته معتقداته الشخصية .

العلاقات الإيجابية مع الآخرين .

**3-4- الرفاهية النفسية: psychological well-being** تعني الرفاهية النفسية تقبل الذات وإدراك

الجوانب الشخصية والرضا عن الخبرات الحياتية وتتكون من إستيعاب مفاهيم السعادة الشخصية والقناعة الحياتية والموازنة بين الأثار الإيجابية من ناحية والعواقب السلبية من ناحية أخرى ، تلك الأبنية الثلاث تنقسم إلى:

-الرضا بالأحوال المعيشية.

-تحفيز العاطفة الإيجابية ( الإستجابة المتأنية والمدروسة للمثيرات).

-تنشيط العاطفة المشاعر السلبية.

-بينما الرفاهية الإجتماعية تعني المساهمات المجتمعية.

-ويقصد بالرفاهية العاطفية العاطفة الإيجابية في أن يتجاوب الإنسان مع كل الخبرات التي تضفي على الحياة ملمسا حماسيا مبهجا .

-بينما العاطفة السلبية تعني أن يتجنب الإنسان كل ما يغطي الحياة برداء من الكآبة والتشاؤم.

**4-4- التدفق Flow**: إن حالة التدفق وضع نفسي يجد المرء نفسه فيه قادرا على إستخدام وتوظيف مهاراته

الشخصية إلى أقصى حد ممكن حال مواجهته لظروف متحديّة أو صعبة

ويتميز الشخص المتدفق بالخصائص الأساسية:

-الوضوح Clarity: فيعرف الشخص ماذا يريد أن يعمل (وضوح الهدف).

-القياس Measuremen: يجد الفرد طرقا مناسبة وذات جودة عالية لقياس تقدمه نحو تحقيق الأهداف المطلوبة .

-التركيز Concentration: تكون للفرد القدرة على التركيز على مايقوم بعمله.

-الإختيار Choice: ويتمثل في إعتقاد الفرد أن لديه إختيارات ويستطيع التحكم في حياته .

-الإلتزام Commitment : وهو القدرة على إلتزام نفسه أن يؤدي سلوكا إيجابيا .

-التحدي Challenge: وهو الرغبة في أن يكون متطورا بإستمرار، وأن يبحث عن التحديات الجديدة.

4-5 تقدير الذات **Self Esteem**: يعرفه عبد الفتاح بأنه نظرة الفرد وإتجاهه نحو ذاته ،ومدى تقدير الذات

من جوانب مختلفة كالدور والمركز الأسري والمهني، وبقية الأدوار التي يمارسها في مجال العلاقة مع الواقع.

4-6 التفاؤل **Optimism**: يعبر التفاؤل عن نظرة إستبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر

حدوث الخير مما يساعد على تحقيق أهداف الفرد.(محمود العزيري،2019،ص17-27)

## 5-مجالات الدراسة في علم النفس الإيجابي :

يمكن تصوير مجالات الدراسة التي يهتم بها علم النفس الإيجابي من خلال تتبع ثلاث مجالات بحثية متداخلة

فيما بينها :

أ-البحوث التي تتناول دراسة ما يعرف بالحياة السارة أو حياة الاستمتاع وتهتم هذه البحوث بدراسة كيف يتعامل

البشر مع الإنفعالات والمشاعر الإيجابية كجزء أساسي وسوي للحياة الإنسانية مثل العلاقات الإجتماعية الإيجابية

،الهويات ،الإهتمامات ،الإستمتاع والرفاهية....

ب-البحوث التي تتناولها ما يعرف بالحياة الجديدة أو الحياة الإندماج والإندماج وتهتم مثل هذه النوعية من

البحوث بدراسة التأثيرات المفيدة الإندماج ،التشرب ، والتدفق والتي يشعر بها الأفراد عندما يندمجون بصورة مثالية

في الأنشطة المفضلة لديهم ،وعادة ما يتعايش الأفراد من حالات الخبرة هذه عندما يحدث نوعا منه التطابق

الإيجابي بين قدرات الشخص وإمكانياته والمهام التي يؤدي أو يتعامل معها .

ج-البحوث التي تتناول ما يعرف بالحياة الهادفة ذات المعنى أو معانقة الحياة والإنتماء إلى الآخرين وما تتضمنه من

إحساس برغد العيش وهناءته ،الإنتماء،المعنى،وتبني أخلاقية ذات قيمة عليا بالإنتماء تجعل الشخص يتجاوز

إهتماماته الذاتية الضيقة إلى أهدافا عامة تحقق المصلحة والخير العام وذلك بالإنتماء الفعال "للجماعات

الإجتماعية ،المنظمات،الحركات ،ونظم الإعتقاد".(محمد أو حلاوة،2014،ص3)



قدم "سليجمان" و"سكيزثيهالي" محاولة لتصنيف مجالات البحث في علم النفس الإيجابي وهي:

### أ- الخبرة الإيجابية Positive experience :

يقصد بها كل ما يجعل لحظة ما يعيشها الفرد أفضل من اللحظة التالية لها، يمكن إجراء بحوث في مجال ما يعرف "بالحياة الممتعة أو السارة والمبهجة أو الحياة الإستمتاع والمتعة The Pleasant life، ويركز في هذا المجال على دراسة وفحص كيف يخبر الناس النعيم، كيف يستمتعون بمذاق المشاعر والإنفعالات الإيجابية بإعتبارها جزءا من الحياة الطبيعية الصحية مثل جودة الحياة الذاتية، التفاؤل، والسعادة، والعلاقات والهوايات والإهتمامات....

### ب- الدراسات المهمة بالجوانب الإيجابية من الشخصية:

يركز علم النفس الإيجابي على الدراسة الجوانب الإيجابية من الشخصية وسمات الفرد الإيجابية التي تساهم في تحسين جودة الحياة، ومن ثم الشعور بالسعادة والإقبال على هذه الحياة التي يعيشها الفرد، والبحث عن مناطق القوة والتميز في شخصية الفرد في شخصية الفرد وتنميتها والتأكيد عليها والتمكين والتمهيد لنموها ورعايتها حتى تصبح بمثابة التحصين ضد ما قد يتعرض له الفرد من تهديدات ومشكلات وإحباطات في سياق حياته اليومية.

### ج- السياق الاجتماعي Social Context:

يهتم علم النفس الإيجابي بدور السياق الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية في تحقيق هناء الإنسان وتحقيق المواطنة الجيدة، حيث الأفراد جزأ لا يتجزأ من السياق الاجتماعي، لذا إهتم علم النفس الإيجابي بدراسة الجماعات والمؤسسات الإيجابية، فتنمية مشاعر القناعة والرضا والتفاؤل والأمل في المستقبل يساهم في إحساس الفرد بالسعادة. (مصطفى عطاالله، وفضل عبد الصمد، 2013، ص7-8)

### 6- تطبيقات علم النفس الإيجابي: من التطبيقات الممكنة لعلم النفس لعلم النفس الإيجابي:

-تحسين أساليب معاملة وتنمية وتربية الأطفال وذلك بالتركيز على الوجدان الإيجابي، والإبداع داخل الأسرة والمدارس.....

-تحسين العلاج النفسي من خلال تطوير مداخل علاجية تركز على الأمل، المعنى، التفاؤل، مساندة الذات.....

-تحسين الحياة الأسرية من خلال فهم ديناميات الحب، الإلتزام، الإلتزام.....

-تحسين الرضا الوظيفي عن العمل عبر مختلف مراحل الحياة،لمساعدة البشر على الإندماج في العمل .

-تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم وتنمية الدوافع والقيم الأخلاقية والروحية وغرسها داخل الشخصية البشرية.(فضيلة عروج، 2017-2018،ص10-11)

## 7-مناهج البحث وموضوعات علم النفس الإيجابي:

مناهج البحث والموضوعات التي ينشغل الباحثون بدراستها فيه ومنها:

-الجوانب المعرفية للسلوك الإيجابي.

-الجوانب المزاجية للسلوك الإيجابي.

-العلاقات بين الشخصية.

-التدين والتفلسف التأملي.(محمود العزيري،2019،ص15)

## 8-إهتمامات علم النفس الإيجابي:

يلخص "الفنجري" إهتمامات علم النفس الإيجابي فيما يلي :

- يهتم علم النفس الإيجابي بالإنسان كفرد،من حيث توافقه والرضا والتدفق والمرح والمتعة الحسية،والسعادة في الحاضر ،والتفاؤل والأمل والإيمان في المستقبل،ويسعى إلى تنمية السمات الفردية الإيجابية كالقدرة على الحب والعمل والشجاعة والمهارة في إقامة علاقات بينشخصية .

- يهتم بدراسة الخبرة الذاتية الإيجابية،ودراسة السمات الفردية ،ودراسة المؤسسات المدنية التي تخدم الإثنين .

- يهتم علم النفس الإيجابي بالمجتمع من خلال تنمية الفضائل المجتمعية وتفعيل دراسات المؤسسات المدنية التي تعمل على تحسين الواقع وتنمية المسؤولية لدى الأفراد والتسامح والإيثار والعمل الخلقى .(محمود العزيري،2019،ص13)

## 9-أهمية علم النفس الإيجابي:

أكدت آراء كثير من علماء النفس على أن علم النفس الإيجابي له فائدة كبيرة في ميدان العمل وفي الموارد والتنمية البشرية وتنمية القوى الإنسانية عبر مراحل العمر المختلفة ،وأن له دورا كبيرا في زيادة الرضا والمستوى

الدافعية والإنتاجية في أماكن العمل ،حيث يركز علم النفس الإيجابي على أوجه القوة عند الإنسان بدلا من جوانب الضعف ،وعلى الفرص بدلا من الأخطار،وعلى تعزيز الإمكانيات بدلا من التوقف عند المعوقات ، وتنشيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة والصحة الكلية للإنسان بدلا من التركيز على الإضطرابات وعلاجها،ويهتم ببناء القدرة والمتعة والصحة في الإنسان المعافى وصولا إلى المزيد من تحقيق ذاته،وتتجلى أهمية علم النفس الإيجابي كونه يحاول إعادة التوازن لعلم النفس ،وتشجيع علماء النفس على محاولة الإسهام في دراسة أبعاد الشخصية والجوانب الإيجابية للحياة،وليس الإهتمام فقط بالجوانب والأبعاد السلبية.

كما أنه له دور فاعل في العملية التعليمية من خلال الإسهام في تنمية دافعية التلاميذ وثقتهم بأنفسهم وتنمية الجوانب الإيجابية و الإنفعالية و الإبداعية لديهم وجعلهم أكثر تفاؤلا ومرونة وهذا بدوره يؤثر تأثيرا إيجابيا في عملية التحصيل والتفوق.

وفي الميدان الإكلينيكي يركز علم النفس الإيجابي على البحث عن الأسباب التي تؤدي إلى سلامة التفكير ومواجهة الضغوط والإضطرابات بطريقة الإيجابية،وزيادة فاعلية وقيمة عملية الإرشاد النفسي .

## 10-أهداف علم النفس الإيجابي:

يسعى علم النفس الإيجابي العديد من الأهداف منها :

- فهم وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد ،والمؤسسات ،والمجتمعات من الإزدهار.
- دراسة وتحليل مواطن القوة والإبداع والعبقرية ،ودور الخصائص الإيجابية مثل الرضا والتفاؤل، والإمتنان،والصفح والعفو والتعاطف والتقدير الإجتماعي في تحقيق وتعزيز السعادة الشخصية للفرد في مختلف أنشطته وممارساته اليومية.
- تمكين الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة ( الصحة النفسية الإيجابية).
- إنتاج تصنيف للفضائل والسجايا الإنسانية ومكان القوة البشرية الإيجابية كطرح مضاد للدليل التشخيصي الخاص بالإضطرابات والأمراض النفسية . بغية تمكين البشر من السعادة بمعناها الإيجابي الإنساني الحقيقي و المتمثلة فيما وصف ( راحة البال أو التنعم الذاتي).
- دراسة كل ما يؤدي إلى نجاح الإنسان في الحياة بدلا من دراسة صيغ الفشل أو بواطن الضعف لدى الإنسان.

- وصف الأدلة والشواهد التي تؤكد على صحة وفائدة المداخل والفنيات التي يقترحها لتحسين نوعية حياة البشر .
- تحسين جودة حياة البشر وتحقيق ما يعرف بالسعادة والتمكن.
- يساعد الأفراد و المؤسسات على إكتشاف قدراتهم ومواطن قوتهم الإيجابية.
- بناء معرفة دقيقة وحقيقية عن نقاط القوة الإنسانية النمو السوي لدى الأفراد.
- توسيع دائرة إهتمام علم النفس الإكلينيكي العلاجي بحيث يبيّن جوانب القوة في الشخصية الإنسانية ويطورها بالإضافة إلى تخلص المرضى النفسيين من عاداتهم الشاذة و اضطراباتهم النفسية.
- البحث عن الأسباب التي تؤدي إلى التفكير السليم و مواجهة الضغوط بطريقة إيجابية.
- تقديم العديد من التكنيكات الإيجابية في الإرشاد والعلاج النفسي.(محمود العزيري،2019،ص12-14)

يهدف علم النفس الإيجابي إلى إيجاد علم متخصص في القوى البشرية ،يساعدنا على تعلم الفضائل الإجتماعية البناءة لدى الشباب وتعزيزها وتنميتها.(نيكولاس كولانجيلو، وغازي ديفيز،2012،ص102)

## 11-إضافات علم النفس الإيجابي للممارسات والخدمات النفسية:

ويمكن عرض إضافات علم النفس الإيجابي للممارسات والخدمات النفسية في أربعة جوانب فيما يلي:

### أ-التشخيص Diagnosis:

يعد الدليل التشخيصي والإحصائي للإضطرابات النفسية والعقلية DSM والذي تنشره وتراجعته وتحديثه جمعية الطب النفسي الأمريكية هي النظام الأكثر قبولاً و إنتشاراً في أوساط المصطلعين بعلم النفس في فهم الإضطرابات النفسية وتحديدتها وقياسها وتحديدتها وتشخيصها، في المقابل فإن كتاب القوى الأخلاقية والفضائل والذي نشرته الجمعية النفسية الأمريكية سنة 2004 كان أول محاولة ناضجة مبنية على علم النفس الإيجابي لإيجاد تصنيف حديث لمناحي القوة الأخلاقية والفضائل الإنسانية،ومن خلال هذا الدليل المخالف تم وضع منظومة جديدة تدفع بإتجاه إيدولوجية جديدة للتفكير في الأفراد من قبل المختصين النفسيين ، فالمعالج النفسي لا ينظر إلى ما يجب التخلص منه أو على الأقل ما ينبغي التخفيف من آثاره ولكن ينظر إلى ما ينبغي إكتسابه وتنميته لتجويد وتحسين طريقة الحياة الممارسة والأدوار.

**ب-العلاج والإرشاد Treatment and conseling:**

هدف الإرشاد في العلاج النفسي يتعدى التخلص من أعراض الإضطراب النفسي إلى تحقيق أهداف كمنش جوده الحياه و إزدهارها، ويتم التركيز على الهدف الذي يرغب العميل في تحقيقه وكيفية استخدام إيجابياته وإيجابيات بيئته للمساعدة في الوصول للهدف.

ويعتمد الإرشاد والعلاج النفسي على استخدام مجموعة من الإستراتيجيات والتكنيكات أهمها غرس الأمل، الشجاعة الإستبصار، التفاؤل، وحل المشكلات، تحديد الهدف، التدفق والكفاءة الذاتية.....

**ج-القياس Measurement:**

يهدف علم النفس الإيجابي في مجال القياس إلى إيجاد بعض التوازن سواء أدوات تقيس السمات الإيجابية أو إدخال ممارسة قياس الفضائل أو القوى الأخلاقية إلى الخدمات النفسية وبرامج التدريب، كما أن وجود القياس الإيجابي يساعد على فهم الفرد بشكل أشمل من مجرد إصاق إسم المشكله به، ويدعم ويشجع الفرد على الإفاده من إيجابيته وتنميتها، ويركز أيضا على قياس جوانب القوة الإنسانية مثل الذكاء الإنفعالي.. ووجود هذه التغيرات سوف يؤثر بطبيعة الحال في الممارسات الإكلينيكية والتشخيص.

**د-التدريب Training:**

يجب أن يكون المختص النفسي مدربا على التعرف على الصفات القوة الأخلاقية والإنسانية والفضائل التي يحملها الفرد، كما أنه يجب أن تكون لديه القدرة على إيجاد الخطط الفردية للمساعدة في إكساب الفرد ما يرغب بإكتسابه من صفات إيجابية وقياس ومتابعة تقدمها. (مصطفى عطاالله وفضل عبد الصمد، 2013، ص)

**خاتمة:**

خلاصة القول علم النفس الإيجابي هو فرع جديد من فروع علم النفس يحمل رؤية منهجية جديدة تسعى لإعادة التوازن لعلم النفس، وتتركز إهتمامات علم النفس الإيجابية على إثراء القوة الإنسانية وإكتشاف مكامن القوة والضعف لدى الفرد، فمهمة المعالج النفسي ينبغي أن لا يتم تكريسها في تخليص المريض النفسي من معاناته، بل يجب إعادة بناء شخصيته ووجدانه ليصبح ذو شخصية إيجابية وفعالة مع ذاته والمجتمع الذي يعيش فيه راض عن حياته ويعيش بسعادة ببقية حياته.

## قائمة المراجع:

- 1- أحمد عبد العزيز النجار، ومدحت محمد أبو النصر، (2019)، صناعة السعادة: تحقيق جودة الحياة والعمل، (ط.1)، المجموعة العربية للتدريب والنشر، القاهرة.
- 2- المركز الجامعي للبحوث التربوية لدول الخليج، (2018)، المدرسة السعيدة، مجلة مستقبلات تربوية، المجلد 03، العدد 06، الكويت.
- 3- هناء حسين الفلغلي، (2012)، علم النفس التربوي، (ب.ط)، دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع، عمان.
- 4- محمد السعيد عبد الجواد أبو الخلاوة، (2014)، علم النفس الإيجابي: ماهيته ومنطلقاته النظرية وأفاقه المستقبلية، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية، العدد 34، القاهرة.
- 5- محمود عبده حسن محمد العزيمي، (2019)، علم النفس الإيجابي: ماهيته، أسسه، وإفتراضاته، تطبيقاته، مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية و الإجتماعية، المجلد 6، العدد 22، جامعة الـأندلس للعلوم والتقنية بصنعاء، اليمن.
- 6- مصطفى خليل محمود عطاالله، وفضل إبراهيم عبد الصمد، (2013)، علم النفس الإيجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، القاهرة.
- 7- سعدون حمود جثير الربيعاوي، حسين وليد حسين عباس، (2015)، رأس المال الفكري، (ط.1)، دار غيداء، عمان.
- 8- فرج عبد القادر طه، (2010)، أصول علم النفس الحديث، (ط.1)، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 9- فضيلة عروج، (2017-2018)، علم النفس الإيجابي: محاضرات في علم النفس الإيجابي، كلية العلوم الإجتماعية و الإنسانية، قسم العلوم الإجتماعية، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، الجزائر.
- 10- نيكولاس كولانجيلو وغازي ديفيز، (2012)، المرجع في تربية الموهوبين، ت. صالح محمد أبو جادو ومحمود محمد أبو جادو، (ب.ط)، دار العبيكيان للنشر والتوزيع، عمان.