

القوى والفضائل الإنسانية

تساؤلات أساسية واتجاهات مستقبلية في علم النفس الإيجابي

Human Strengths and Virtues

Fundamental Questions and Future Direction for positive psychology

ريمة مهادي¹

طالبة دكتوراه مختبر العنف الجسدي والصدمة النفسية جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2

rimapsychology@gmail.com

أ. عبد الحميد كربوش

مختبر العنف الجسدي والصدمة النفسية جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2

univ2002@hotmail.fr

تاريخ الوصول 2020/09/10 القبول 2021/12/21 النشر على الخط 2022/05/10

Received 10/09/2020 Accepted 21/12/2021 Published online 10/05/2022

ملخص:

هذا البحث يسلط الضوء على مفهوم القوى والفضائل الإنسانية باعتباره مفهوما فاعلا في إطار الدراسات النفسية الإيجابية، إذ يهدف إلى طرح إشكالات المصطلح فلسفيا دينيا ونفسيا، كما يعرض تصنيفات مكامن القوى والفضائل الإنسانية و الهناء القائم عليها، مع التركيز على توضيح آلية قياسها وتعزيزها والاتجاهات المستقبلية لدراساتها. حيث تم التوصل إلى التأكيد على أن القوى والفضائل الإنسانية من أهم المفاهيم في علم النفس الإيجابي، وأن دراستها وتحليلها يتيح فهما أعمق لشخصية الفرد، كما أن بناءها وتقويتها لا يحقق الصحة النفسية لدى الفرد فقط، بل يتعدى ذلك إلى تحقيق السعادة والرفاهية في الحياة الشخصية والمجتمعية معا.

الكلمات المفتاحية: علم النفس الإيجابي، القوى والفضائل الإنسانية، الهناء، القياس.

Abstract:

This research sheds light on the concepts of human strengths and virtues as an effective concept within the framework of positive psychological studies, as it aims to present the philosophical; religious and psychological problems of the term. It also presents the classifications of human strengths and virtues and the happiness based on them with a focus on clarifying the mechanism of their measurement and strengthening them and Future Direction for positive psychology. Hence, it had been concluded in confirming that the human strengths and virtues are among the most important positive psychology topics and that studying and analyzing them allows deep render standing of the personality of the individual. It not only achieves mental health for the individual, but goes beyond that to achieve realize Happiness and well-being in both personal and societal life.

Keywords: positive psychology, human strengths and virtues, wellbeing, Measurement.

1. مقدمة:

ارتبط مجال علم النفس بالأمراض والاضطرابات النفسية لفترة طويلة، إذ كان موضوعه الرئيسي هو دراسة ووصف وتحليل الجانب اللاسوي، المرضي والسلي من حياة الأفراد، خاصة بعد مرور العالم بالحرب العالمية الثانية، وما كان لها من دور في تفشي الأمل، المعاناة وتمظهرات الكرب المختلفة، إلى أن ظهر علم النفس الإيجابي ليهتم بالجانب الإيجابي في حياتهم دون إهمال للجانب النقيض. وإن كان علم النفس الإيجابي قد ظهر سنة 1970 في كتاب الدافعية والشخصية لأبراهام ماسلو، إلا أن الظهور الحقيقي له كحركة

في علم النفس كان سنة 1998 على يد مارتن سيلجمان حين تولى رئاسة الجمعية الأمريكية لعلم النفس.¹ فهو يمثل "الدراسة العلمية ل: الانفعالات الإيجابية، سمات الشخصية الإيجابية، والمؤسسات الإيجابية التي تمكن الأفراد من الإحساس بالرفاهية، والسعادة أو التنعم الإنساني العام"²، كما يتجه علم النفس الإيجابي إلى البحث عن مدى وجود القوى والفضائل الإنسانية كالرضا عن الحياة والسعادة والأمل والمثابرة والصلابة والشجاعة وغيرها من المشاعر والحصول الإيجابية، والعمل على تمهيتها لدى الشخص، لأن هذه القوى من شأنها أن تضعف من الاضطرابات وأساليب التفكير الخاطئة، وأن تريح المشاعر الإيجابية المشاعر السلبية.³ وهنا تتجلى أهمية علم النفس الإيجابي في دوره الوقائي والعلاجي من جهة، ودوره التنموي أيضا وحاجة المجتمع الملحة له أفرادا، مجموعات ومؤسسات من جهة أخرى، خاصة في الوضع الراهن وما تعيشه المجتمعات العربية في الآونة الأخيرة وزمن الإنسان المهودور حسب تعبير مصطفى حجازي.

ومن الأسس النظرية التي يقوم عليها علم النفس الإيجابي موضوع مكان القوة *character strengths* والفضائل الإنسانية *human virtues*، التي تمثل مجموعة القيم والفضائل التي عرفها وقررها الأفراد والمجتمعات انطلاقا من ضوابطه ومحدداته وأنساقه الاجتماعية والإنسانية والدينية والتاريخية، وكانت مشتركة عبر العالم لما لها من معاني إيجابية على الفرد وعلى المجتمع، وحتى على صيرورة العلاج النفسي بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية. وظهور القوى الكامنة لا يرتبط بتجنب المواقف السلبية وإنما بمواجهتها وإعادة بنائها بشكل إيجابي وإبداعي، فعلم النفس الإيجابي مهما كان تركيزه إيجابيا إلا أنه لا يتجاهل الجانب السلي من حياة الأفراد.⁴ ومن هنا نلاحظ الاختلاف في الطرح بين علم النفس الإيجابي وعلم النفس التقليدي والاعتيادي، وذلك في رؤية الإنسان ككيان له مواطن قوة مثلما له مواطن ضعف، وبالتالي لا يجب التركيز بالمقابل على مواطن الضعف والمرض

¹ محمد السعيد أبو حلاوة، (دون بيانات نشر)، المرجع:

Emanuela Morini, Lights And Shadows Of Positive Psychology: A Critical Review, 2012 , p5.

² محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة ، علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية، شبكة العلوم النفسية العربية، العدد 34 ، 2014 ، ص11.

³ بشير معمري، علم النفس الإيجابي، دار الخلدونية، القبة، الجزائر ، ط1، 2012، ص36.

⁴ والتر ميشيل، رولفو مندوزا دنتون ، تسخير قوى الإرادة والذكاء الاجتماعي الوجداني لتنمية القوى والإمكانات الإنسانية، مقالة ضمن: سيكولوجية

القوى الإنسانية، ترجمة ومراجعة: صفاء الأعسر وآخرون ، (القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة ، 2006)، ص354.

فقط لأن الإنسان له جانبين اثنين وبإمكان دعم القوى أن يكون العلاج أو أحد العوامل المساعدة على العلاج.¹ لذلك تقوم فلسفة علم النفس الإيجابي على التركيز على مواطن القوة بالارتقاء بالفرد في سلم الموجب مثلا من موجب +3 إلى موجب +7 وترى ذلك أفضل من التركيز على مواطن الضعف بالتحول من سالب -4 إلى الصفر مثلا.

كما أن القوى الإنسانية تتفاعل مع المواقف عموما المادية والإنسانية، ولكل موقف خصائصه منها ما يساعد على نمو القوى ومنها ما يعرقل نموها²، ولمزيد من فهم القوى الإنسانية ينبغي أن نشير إلى العلاقة بين الخبرات الإيجابية والخبرات السلبية، إذ تعتمد كل منهما على الأخرى، وتعمل من خلالها ومعها³، لذلك كله وجب الانتباه لهذه المواقف والخبرات في حياة الطفل خلال تنشئته، ولدى العميل أو المفحوص خلال عملية علاجه والتكفل النفسي به.

هذا وقد شهد موضوع مكانم القوى والفضائل الإنسانية اهتماما متزايدا في الآونة الأخيرة، كما بينته دراسة استكشافية من طرف الباحثة للموضوع خلال الفترة بين 2010 إلى 2021 من خلال موقع Dimensions إذ بلغ عدد الدراسات المنشورة حول الموضوع 19292 بحثا منشورا، تنوعت هذه الدراسات السابقة بين العربية والأجنبية، وتناولته من زوايا مختلفة، فمن بين الدراسات من تناولت الموضوع بمفهومه العام مثل دراسة (أورسولا م ستودينجر، 2003) و(وانجي ديان وآخرون، 2013) ودراسة (باشن حمزة وبرزوان حسيبة، 2020) و(الشيماء محمود سالم، 2006) ودراسة (فيراجوت وآخرون، 2014) ومنها من تناولت أحد الفضائل والقوى بشكل مفصل، مثل التسامح tolerance والغفران forgiveness في دراسة (نورة البقمي، 2018) و(عمار حلمي، 2018) ودراسة (كارديوس وساريكام، 2018)، التي ربطت التسامح بالانتقام واللاعنف، وموضوع الامتنان gratitude في دراسة (كوكب يوسف عبابنة، 2015)، و(يانغ وزهانغ، 2016)، وموضوع التفاؤل في دراسة (عايش صباح، 2019) و (فرحات عبد الرحمن ورتيمي أمينة، 2020)، وغيرها من الفضائل والقوى الأخرى التي تم تناولها بالدراسة والتحليل.

وبالرغم من هذه الدراسات وتنوعها إلا أنها تبقى فنية في الوطن العربي مقارنة بالدول الأجنبية، كون الانفتاح عليها لا يزال حديث العهد من جهة، وكون التأصيل النظري للموضوع في المجال النفسي قائم على دراسات لبيئات أجنبية تحتاج إلى الإسقاط على البيئة العربية عموما، والجزائرية خصوصا، وهذا ما يجعل إشكالات الموضوع لا تزال حاضرة إلى يومنا هذا، مما يوجب المزيد من الدراسات المفهومية التي هي قليلة بالمقارنة مع الدراسات التطبيقية والميدانية -حسب علم الباحثة-، ودعم حجم قاعدة المعلومات حول الموضوع والتأصيل النظري له. لذا جاءت دراستنا الحالية لمحاولة تفكيك مفهوم مكانم القوى والفضائل الإنسانية انطلاقا من رؤية قائمة على علم النفس الإيجابي، مع البحث في الجذور المكونة له من خلال تتبع دلالاته وأهم تصنيفاته، بالإضافة إلى تسليط الضوء حول الاتجاهات المستقبلية لدراسة القوى والفضائل الإنسانية في سياق الإجابة عن التساؤلات الأساسية:

¹ إبراهيم يونس، مفهوم علم النفس الإيجابي <https://www.sasapost.com/opinion/positive-psychology> مارس، 2016.

² بشير معمري، المرجع السابق، ص ص 30، 31.

³ المرجع نفسه، ص 31.

- ما هي البوادر الفلسفية والدينية للمصطلح؟
 - ما هو المفهوم النفسي للقوى والفضائل الإنسانية؟
 - فيم تتمثل قائمة مكامن القوى والفضائل الإنسانية؟
 - كيف يُعرّف الهناء القائم على القوى والفضائل الإنسانية؟
 - وما هي آلية قياس نقاط القوة واستراتيجيات تعزيزها؟
 - وكيف تبدو الاتجاهات المستقبلية لدراسة القوى والفضائل الإنسانية؟
- أهداف الدراسة:**

- تعريف القوى والفضائل الإنسانية فلسفياً، دينياً ونفسياً وطرح إشكالية المصطلح.
- عرض تصنيفات مكامن القوى والفضائل الإنسانية.
- تعريف الهناء القائم على القوى والفضائل الإنسانية.
- تبيان آلية قياس نقاط القوة واستراتيجيات تعزيزها.
- تسليط الضوء على الاتجاهات المستقبلية لدراسة القوى والفضائل الإنسانية.

أهمية الدراسة:

تكتسب الدراسة أهميتها من أهمية أي دراسة مفهومية ، كونها تعتبر المرحلة الأولى للدراسة الدقيقة للقضايا في مجالات العلوم الإنسانية، الاجتماعية والإسلامية، كما تكتسبها أيضاً من المفاهيم الجديدة التي تتناولها وآليات البحث فيها، إذ يعد مفهوم القوى والفضائل الإنسانية من المفاهيم ذات الأولوية في علم النفس الإيجابي، خاصة وأن مجال تأثيرها يتجاوز ما هو شخصي إلى ما هو مجتمعي ومؤسسي.

مصطلحات الدراسة:

الفضائل الإنسانية: هي الخصائص الأساسية والقيمية التي تم وضعها من قبل فلاسفة الأخلاق والمفكرين الدينيين. هذا وقد صنفت مجموعة VIA ستة مجموعات من الفضائل وهي الفضائل التي ظهرت من خلال المسوحات التاريخية وكذا عبر الزمن والثقافات. هذه الفضائل هي الحكمة والشجاعة والإنسانية والعدل والاعتدال، والتسامي. وقد وجدت الأبحاث أنها فضائل عالمية موجودة في مختلف الثقافات.¹

علم النفس الإيجابي: فرع من فروع علم النفس يركز على تحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للإنسان إلى ما هو أبعد من مفهوم الصحة النفسية بمعناه التقليدي. ويهتم علماء نفس ذلك الفرع ببحث محددات السعادة البشرية والتركيز على العوامل

¹ <http://www.viacharacter.org/www/About-Institute/FAQs?QuestionID=50&AFMID=592>. 20/10/2015. 18:45

التي تفضي إلى تمكين الإنسان من العيش حياة مرضية ومشبعة يحقق فيها طموحاته ويوظف فيها قدراته إلى أقصى حد ممكن ووصولاً إلى الرضا عن الذات وعن الآخرين وعن العالم بصفة عامة¹.

الهناء: تعرف رايف وآخرون (2006) **al et Ryff** الهناء النفسي بأنه " الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات الرضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام. وسعيه المتواصل ليحقق أهدافه التي هي ذات قيمة ومعنى بالنسبة له، كاستقلالته في تحديد مسار حياته و إقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها، كما ترتبط الهناء النفسي بالإحساس العام. بالسعادة كالسكينة والطمأنينة النفسية²

القياس: فهو مجموعة من القواعد لتعيين أعداد تمثل الأشياء أو السمات أو الخصائص، أو السلوك، والاختبار النفس ي هو أداة قياس³.

يعرف **Bertrand & Blais (2003)** القياس بأنه العملية التي تسمح لنا بالانتقال من المفاهيم المجردة إلى المؤشرات الملموسة، وبالتالي يعرف القياس بأنه مجموعة العمليات الإمبريقية التي تسمح بالحصول عن طريق أداة أو مجموعة أدوات على بيانات لتصنيف موضوع في فئة أو خاصية معينة.

منهج الدراسة: قام الباحث بإتباع أسلوب المنهج الوصفي الذي يقوم أساساً على التحليل والتفسير، والذي يتناسب مع الدراسات النوعية.

2. الدراسات السابقة:

تتعدد الدراسات المتعلقة بموضوع القوى والفضائل الإنسانية، نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر.

دراسة (الشيماء محمود سالمان، 2006): القوى الإيجابية للشخصية في علاقتها باستراتيجيات مقاومة أعراض الاضطرابات النفسية وقد هدفت إلى دراسة العلاقة بين المتغيرين لدى عينة من (206) طالبا وطالبة من طلاب جامعة المنيا. اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي المقارن؛ وتوصلت النتائج إلى تحلي طلاب الجامعة بقوة الشخصية الإيجابية ما يستوجب الاهتمام باستغلالها وتنميتها، فقوى وفضائل الشخصية تساعد أفراد عينة الدراسة على مقاومة أعراض الاضطرابات النفسية التي عانوا منها⁴.

دراسة (فيراجوت وآخرون، 2014): الفضائل النفسية خلال فترة المراهقة: دراسة طولية للاختلافات بين الجنسين، استخدمت الدراسة منهجية طولية لتحليل فضائل الشخصية لمدة ثلاث سنوات على التوالي خلال فترة المراهقة، بلغت العينة 282 طالباً،

¹ محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة، 2014، المرجع السابق، ص12

² عيشة علة، تيجاني بن الطاهر، علاقة البناء النفسي بالذكاء الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية علي عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي بالأغواط، مجلة دراسات نفسية وتربوية، المجلد 12، العدد 3، 2019.

³ عبد السلام دعيدش، تطوير الاختبارات واستخداماتها بين منظوري القياس النفسي والقياس التربوي، مجلة التربية والصحة النفسية، العدد 7، جامعة الجزائر2، ص 142.

⁴ سالمان، الشيماء محمود، القوى الإيجابية للشخصية في علاقتها باستراتيجيات مقاومة أعراض الاضطرابات النفسية. مجلة الإرشاد النفسي، (العدد54 ج3). 2018.

متوسط أعمارهم 10 إلى 12 سنة. وأظهرت النتائج أن استقرار فضائل الشخصية يبقى نسبيًا بين 12 و 14 عامًا، ويزداد بشكل طفيف في فضيلتي الإنسانية والعدالة مع مرور الوقت، كما سجلت الفتيات درجات أعلى من الأولاد في جميع الفضائل الست التي تم تحليلها، واستمر مع الوقت¹.

دراسة (فاطمة الزهراء الزروق وزهية مسعودي، 2014): الفضائل الإنسانية مقارنة تحليلية بين علم النفس الإيجابي والقرآن والسنة، هدفت الدراسة إلى تسليط الضوء على مدى قدرة هذا العلم على تكريس الفضائل الإنسانية في مجابهة التدهور القيمي في المجتمعات، من خلال مقارنة بين طرح علم النفس وما يدعونا إليه القرآن والسنة².

دراسة (باشن حمزة وبرزوان حسيبة، 2020) : مكانم القوة في الشخصية والفضائل الإنسانية لدى الأطفال والمراهقين في المدارس - دراسة في ظل علم النفس الإيجابي- حيث هدفت إلى جرد مكانم القوى المميزة بصمة القوة لدى فئة الأطفال والمراهقين ما بين 8-14 سنة، وهذا اعتمادا على مقياس مكانم القوة والفضائل. Youth-VIA وأظهرت النتائج أن بصمة القوى المميزة الأطفال والمراهقين في المدرسة تتمثل في قوة الذكاء الاجتماعي، قوة حب الاستطلاع، قوة المثابرة، قوة الحيوية وقوة التفاؤل، وأنه لا توجد فروق جوهرية بين الجنسين، حيث بينت العديد من الدراسات السابقة أن نتائج الدراسة الحالية ترتبط إيجابا مع الرضا والخبرات المدرسية، الكفاءة الأكاديمية، السلوك الصفي الإيجابي³.

باشن حمزة وبرزوان حسيبة 2021 مكانم القوة في الشخصية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى الأخصائيين النفسيين ومساهمة كل منهما في الكشف والتشخيص المبكر لاضطراب طيف التوحد. أقيمت على 33 أخصائيا نفسانيا. وأظهرت النتائج أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين مكانم القوى الشخصية والمرونة النفسية على غير المتوقع، كما تميزت العينة بصمة قوة مميزة تتمثل في قوة البراعة والإبداع، العطف والكرم، البصيرة، المثابرة وقوة الاستقامة وقوة الاستقامة⁴.

فمن خلال هذه الدراسات التي سيقى على سبيل المثال، اخترنا دراسة أجنبية وأخرى عربية وثلاث دراسات جزائرية، نلاحظ أنها أقيمت على عينات مختلفة هي عينة الأطفال والمراهقين والشباب، بالإضافة إلى أخصائيين نفسيين، أين تم فيها قياس القوى والفضائل الإنسانية باستعمال المقياس الخاص بالأطفال والمراهقين، والمقياس الخاص بالراشدين. حيث اختلفت النتائج باختلاف

¹ Ferragut, M., Blanca, M. J., & Ortiz-Tallo, M. **Psychological virtues during adolescence: A longitudinal study of gender differences.** European Journal of Developmental Psychology, 11(5),2014, 521-531. <http://dx.doi.org/10.1080/17405629.2013.876403>

² فاطمة الزهراء الزروق وزهية مسعودي، الفضائل الإنسانية مقارنة تحليلية بين علم النفس الإيجابي والقرآن والسنة، مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 14، العدد 2.

³ باشن حمزة وبرزوان حسيبة، مكانم القوة في الشخصية والفضائل الإنسانية لدى الأطفال والمراهقين في المدارس - دراسة في ظل علم النفس الإيجابي- مجلة المرشد، المجلد 9، العدد 9، 2020.

⁴ باشن حمزة وبرزوان حسيبة، مكانم القوة في الشخصية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى الأخصائيين النفسيين ومساهمة كل منهما في الكشف والتشخيص المبكر لاضطراب طيف التوحد. مجلة المرشد، المجلد 11، العدد 1، 2021.

خصائص كل عينة وكل مرحلة عمرية، إذ تساعد هذه الدراسات في فهم أفضل للأطفال والمراهقين والشباب، ما يتيح لنا إمكانية مساعدتهم على تطوير أنفسهم وتنمية ذواتهم من خلال توفير وسائط وآليات تعمل على ذلك وتتناسب مع خصائص كل فئة عمرية، كما بينت دراسة كل من فيراجوت وآخرون 2014 ودراسة باشن حمزة وبرزوان حسيبة 2020، بالإضافة إلى مقاومة صعوبات وتحديات الحياة واضطراباتها، من أجل تحقيق الهناء والسعادة والعيش بإيجابية كما بينت دراسة الشيماء محمود سلمان، أضف على ذلك فهم أعمق لصفات القوة الخاصة بالأخصائيين النفسانيين، ما يمكننا من استثمارها في عملية انتقاء الأخصائيين وأخذها بعين الاعتبار في مقابلات العمل من جهة، واستثمار هذه القوى في تحقيق نتائج أفضل في بيئة العمل وتجويد المرافقة النفسية والعملية التشخيصية والعلاجية للعميل أو المفحوص و من جهة أخرى، وهذا ما أشارت إليه دراسة باشن حمزة وبرزوان حسيبة 2021. أما دراسة الزروق ومسعودي فكانت دراسة نوعية سلطت الضوء على الفضائل الإنسانية في مقارنة بين علم النفس والقرآن والسنة، من خلال طرح رؤية علم النفس الإيجابي للإنسان وما تم ذكره عن هذا الإنسان في القرآن الكريم والسنة النبوية.

3. القوى والفضائل الإنسانية: إشكالية المصطلح:

3-1- البوادر الفلسفية للمصطلح:

لعلم النفس الإيجابي والفضائل الإنسانية بوادها الفلسفية ومن المهم البحث فيها، إذ ترى الباحثتان جوغنس و نافستد بأنه يجب التفكير بالخلفية التاريخية للعلم، لأن ذلك يسمح لنا بفهم الأفكار والمواقف من الطبيعة البشرية التي يقوم عليها مجال المعرفة موضع الدراسة، وكما يمنحنا تحليلاً وتأكيذاً للفلسفة التي يقوم عليها علم النفس الإيجابي.¹

فقد ظهرت الفضيلة في الفلسفة قبل باقي العلوم، إذ يعرفها "أفلاطون بالعلم والخير والعمل به، وأمّهات الفضائل عنده هي: الحكمة، العفة، الشجاعة، العدالة وأصدادها من الرذائل: الجهل والشه والجن والجور، فالحكمة فضيلة النفس الناطقة، والعفة فضيلة النفس الشهوانية، والشجاعة فهي فضيلة النفس الغاضبة، وأما العدالة فهي التي تجتمع لديه من هذه الفضائل الثلاث (الشجاعة والحكمة والعفة)، ومن شروط الفضيلة لدى أفلاطون أن تتم في الحياة الاجتماعية، لأن من ترك مخالطة الناس وتفرد بالأمر دونهم لا تحصل له الفضيلة، ولا معنى للتواضع والصدقة والكرم والإخلاص وإنكار الذات وغيرها من الفضائل إلا بالنسبة إلى رجل يعيش مع الناس ويشاركهم في أحوالهم"²، وهذا ما يؤكد على أهمية العدل كفضيلة كبرى تنطوي على الفضائل الصغرى الشجاعة، الحكمة والعفة التي تخدم المجتمعات والأفراد.

وغير بعيد عن هذا الطرح، يرى أرسطو أن الفضيلة هي الاستعداد الطبيعي أو المكتسب للقيام بالأفعال المطابقة للخير، وكل فضيلة هي وسط بين رذيلتين، فالحكمة هي وسط بين السفه والبله، والعفة فضيلة بين الشره وخمود الشهوة، الشجاعة فضيلة وسط بين التهور والجن، والعدالة وسط بين الظلم والمظلومية.

¹ مصطفى حجازي، إطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الإيجابي، دار التنوير، بيروت، (د.ط)، 2012، ص ص 31، 30.

² سعد شاكر شبلي، نظرة على موقف المنهج الإسلامي من الفضائل والقيم الروحية والأخلاقية لدى الإنسان

في حين طرح الفيلسوف "كانت" فكرتين رئيسيتين، فكرة النية والإرادة وفكرة الفضيلة والصحة والرذيلة والمرض، ويرى أننا لا نعتبر الرجل فاضلاً إلا إذا توفر فيه شرط نية الفعل والإرادة الصالحة التي لا ترتبط بالرغبة في الثواب ولا الرهبة من العقاب، وهنا فترق "كانت" بين الفضيلة والواجب، فالفضيلة هي مبدأ داخلي يحقق السعادة أما الواجب فهو الذي نزن به الأفعال.¹

إذن فالفضيلة حسب الفلسفة اليونانية القديمة هي معرفة الخير وتطبيقه في المجتمع بإرادة من الفرد لتحقيق السعادة.

أما في الفلسفة العربية فحدّ الفضيلة عند الفارابي هو القصد في الأمور والتوسط فيها بلا إفراط ولا تفريط، كما ترتبط السعادة عنده بالحكمة التي تقوم على صناعة المنطق²، حيث يرجع الفارابي الفضيلة والرذيلة إلى صحة ومرض النفس، إنه يقول كما أن للبدن صحة ومرضاً، فإن للنفس هي الأخرى صحة ومرضاً، إن صحة النفس في أن تكون هيئاتها وهيئات أجزائها هيئات تفعل بما الخيرات والحسنات والأفعال الحميلة، أما مرضها في أن تكون هيئاتها وأجزاؤها تفعل بما الشرور والسيئات والأفعال القبيحة.³ لذلك فهو يجعل من السعادة الكاملة أمراً سامياً لا تناله إلا النفوس الطاهرة من خلال التحلي بالفضائل.⁴

وكذلك مسكويه قسّم الفضيلة إلى أربعة أقسام في مقابل أربعة أضداد هي: الحكمة / الجهل ، العفة/الشهه ، الشجاعة/الجبين والعدالة/الجور⁵، والعدل يأخذ مكانة خاصة في نظر الفلاسفة، إذ يرى أرسطو أن العدالة هي الفضيلة كلها ولا تمثل قسماً فقط منها⁶، كما يشير البعض أن "العدل يدور حول معنى القسط والتسوية والإنصاف والتزام الحق والتوسط في الأمور..."⁷. إذن فالفضيلة حسب الفلسفة العربية تدل على صحة الإنسان أما الرذيلة فتدل على مرضه وبالتالي لا تتحقق السعادة في ظل انعدام الفضيلة، وهنا يمكن القول أن طرح الفلاسفة المتأخرين لمفاهيم الفضيلة، الحكمة والعدل جاء مؤكداً لأفكار الفلاسفة المتقدمين أمثال أفلاطون وأرسطو مع بعض الاختلافات الطفيفة بينهم.

والفضائل من المنظور الديني لا تختلف كثيراً عن المنظور الفلسفي لها، فقد أكدت الأديان على مجموعة من الخصال التي تميز الإنسان المتخلق ذلك المخلوق المختار والمكرم من الله.⁸ والإسلام اعتنى بمفهوم الفضائل عناية خاصة، حيث اقترن هذا الأخير بالأخلاق والقيم الأخلاقية التي تهدف إلى ضمان حقوق وحرّيات الإنسان، وذلك من خلال تحلي الذات بمجموعة من الخصال

¹المرجع نفسه.

²جلول خدة معمر، القيم الأخلاقية بين الفلسفة والتراث العربي الإسلامي، مذكرة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران، 2012، ص36.

³ناجي التكريتي، فلسفة الأخلاق عند الفارابي، دار دجلة، عمّان، (د.ط.)، 2012، ص49.

⁴المرجع نفسه، ص 64.

⁵جلول خدة معمر، المرجع السابق، ص39.

⁶مصطفى عشوي، الإنسان والكمال في فكر مسكويه، لجنة البحث والدراسة في التراث النفسي، العدد 13، 2015، ص15.

⁷محمد شيخ أحمد محمد، القيم الأخلاقية لرعاية حقوق الإنسان، المؤتمر الدولي 1 للسيرة النبوية الشريفة جامعة إفريقيا العالمية، السودان، يناير 2013، ص93.

⁸بشير معمريّة، المرجع السابق، ص13.

والقيم الأخلاقية التي تضبط سلوكه إيجابيا تجاه الفرد والمجتمع.¹ فقد تحدث الإسلام عن التفاؤل، الصدق والشكر والصفح وغيرها من الفضائل والقيم بالدليلين الشرعيين القرآن والسنة.

والأخلاق هي الفضيلة الوسطية الاختيارية الفطرية عند الإنسان المثبتة في الأديان السماوية، القابلة للتطوير والنمو من خلال التجربة الحياتية²، والفضيلة في علم الأخلاق هي "الاستعداد الدائم لسلوك طريق الخير أو مطابقة الأفعال الإرادية للقانون الأخلاقي الأخلاقي أو مجموع قواعد السلوك المعترف بقيمتها".³ ومن هنا يمكن القول أن مفهوم الفضائل من الناحية الفلسفية والدينية يبقى مفهومًا نظريًا لا يتعدى إلى الدراسة الإمبريقية والتطبيقية، وإنما يمثل التأصيل النظري للمفهوم والمنطلق له عند باقي العلوم.

3-2- التعريف اللغوي للمصطلح: فحسب ابن منظور الفضيلة: الدرجة الرفيعة في الفضل والفاضلة الاسم من ذلك.. ويقال فضل فلان على غيره إذا غلب بالفضل عليهم⁴ وقوله تعالى: { وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا }⁵.

3-3- التعريف الاصطلاحي للمصطلح:

مصطلح القوى والفضائل الإنسانية من المنظور النفسي هو مفهوم تم تحديد مكوناته من خلال دراسات علمية، تطبيقية وإحصائية. وهو مصطلح متعدد التعاريف، ويتداخل في تمفصلاته مع عدد من المفاهيم الأخرى كالقيم والسمات والاتجاهات والمواهب لأن "وصف السلوك بدلالة القيم النفسية يتداخل مع وصفه بدلالة سمات الشخصية personality traits وهذا التداخل في وصف السلوك بين القيم والسمات يرتبط بطبيعة كل منهما، كما أن القيم، السمات، وكذلك الميول interests والاتجاهات attitudes تدخل ضمن بناءات الشخصية المتعددة، وذلك لأنها مترابطة مع بعضها البعض بشبكة من العلاقات تجعلها تتلاقى في بوتقة شخصية الإنسان".⁶

والمصطلح مركب من كلمتين القوى أو مكامن القوة strengths أو القوى الإنسانية human strengths، حيث استعمل المصطلح الأخير -القوى الإنسانية- في ترجمة كتاب A psychology of Human للبرج. أسبينول وأورسولا م. ستودينجر من طرف صفاء الأعسر وآخرون، فكان عنوان الكتاب سيكولوجية القوى الإنسانية، أما الكلمة الثانية فهي الفضائل virtues التي استعملها كل من مارتن سيلجمان وبيترسون في كتابهما الشهير Character Strengths and Virtue، كما ورد مصطلح الفضيلة في معجم مصطلحات الطب النفسي على أنها تعني "الكلمة الفضيلة أو المميزات والمناقب، والعكس عديم القيمة أو الأخلاق Virtueless، والوصف عملي Virtual أو واقعي أو افتراضي، ويدخل في تعبير قيمة

¹ محمد شيخ أحمد محمد، المرجع السابق، ص2.

² مصطفى عبده، فلسفة الأخلاق، مكتبة مديولي، القاهرة، ط2، 1999، ص ص88،87.

³ سعد شاكر شبلي، المرجع السابق.

⁴ ابن منظور، لسان العرب، بيروت، دار صادر، المجلد11، دون سنة، ص524.

⁵ سورة الإسراء: 70.

⁶ علي مهدي كاضم، القيم النفسية والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد3، العدد2، 2002، ص17.

افتراضية¹. وكذا في موسوعة علم النفس الإيجابي Encyclopedia of positive psychology بأنها الخصائص القيمة التي حددها الفلاسفة العقلانيين والمفكرين الدينيين، وهي قد تكون عالمية تركز في علم الأحياء على عملية التطور التي اختارت هذه الاستعدادات نحو التميز الأخلاقي كوسيلة لحل المهام الأساسية اللازمة لضمان البقاء النوعي.² وكما قال مؤسس علم النفس الإيجابي "مارتن سيلجمان" أنه "تم وضع قائمة للخصائص التي تعتبر أول التقديرات التقريبية لهذا الموضوع، ولقد أطلقنا عليها "القصور" mansions ثم "المنطلقات" والآن القوى، ونحن نستخدم الفضائل لتأكيد المدلول المتميز الذي يرتبط بالمعنى الذي أورده "أرسطو"³ وهنا يمكن أن نورد بعض التعاريف الأخرى:

-تعريف مجموعة القيم في محك الفعل VIA: تعرفها على أنها "الخصائص الأساسية والقيمة التي تم وضعها من قبل فلاسفة الأخلاق والمفكرين الدينيين. هذا وقد صنفت مجموعة VIA ستة مجموعات من الفضائل، وهي الفضائل التي ظهرت من خلال المسوحات التاريخية وكذا عبر الزمن والثقافات. هذه الفضائل هي الحكمة والشجاعة والإنسانية والعدل والاعتدال، والتسامي. وقد وجدت الأبحاث أنها فضائل عالمية موجودة في مختلف الثقافات.⁴

-وترى ليزا ج. أسبينول، أرسولا م. ستودينجر القوى الإنسانية "على أنها ترتبط بخصائص الشخصية ولذا تركز الاهتمام على سمات الشخصية التي ترتبط بطيب الحياة كالذكاء والتفاؤل والسعادة"⁵.

- كما يقول تشارلز كارفر و ميشيل شير "فقد يرى معظم الناس أن مفهوم القوى الإنسانية يشير إلى أساليب الإنسان للتغلب على العقبات أو الانتصار على المعوقات التي تثبط الهمم أو الخروج بنجاح من المحن الضاغطة. إن القوى الإنسانية هي الصمود Resilience في مواجهة الضغوط والصعوبات ومفاجآت الحياة"⁶، والصلابة النفسية هي "القدرة الشديدة على الاحتمال لدى لدى الأفراد ويكون لديهم قدرة أكبر على توقع الأزمات والتغلب عليها، فالصلابة مرادف لقوة الأنا أو الصحة العامة"⁷.

¹ الشريبي لظفي، معجم مصطلحات الطب النفسي، مركز تعريف العلوم الصحية ومؤسسة الكويت للتقدم العلمي، ص 203.

² Shane. J Lopez, **Encyclopedia of positive psychology**, WILEY-BLACKWELL, volume 1, 2009. P135.

³مارتن سيلجمان، علم النفس الإكلينيكي الإيجابي، مقالة ضمن: سيكولوجية القوى الإنسانية، ترجمة ومراجعة: صفاء الأعسر وآخرون، (القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة، 2006)، ص422.

⁴ <http://www.viacharacter.org/www/About-Institute/FAQs?QuestionID=50&AFMID=592>.

20/10/2015. 18:45

⁵ليزا ج. أسبينول، أرسولا م. ستودينجر، بعض القضايا الرئيسية في مجال سيكولوجية القوى الإنسانية، مقالة ضمن: سيكولوجية القوى الإنسانية، ترجمة ومراجعة: صفاء الأعسر وآخرون، (القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة، 2006)، ص18

⁶بشير معمري، المرجع السابق، ص33.

⁷أسماء محمد السرسري، جودة الحياة لدى الأطفال ضعاف السمع بالحلقة الابتدائية، مجلة العلوم التربوية، العدد3، ج3، 2016، ص394.

-إلا أن مجموعة القيم في محك الفعل VIA ترى أن تفسير تعبير "مكامن القوة Character Strengths" بمعنى "الصلابة والمتانة والعزيمة grit وضبط الذات self-control" ما هو إلا في دلالاته الظاهرية، في حين أن دلالاته الاصطلاحية أكثر من ذلك، إذ تشير إلى قوة الطبع، لتضمنه مجموعة واسعة ومعقدة من الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي يمكن تعيينها وتشجيعها في عديد من الثقافات، وتمثل ما يعرف بالقيم الجوهرية التي يُستهدف زراعتها وتنميتها في الناس وفي المجتمع، والطبع أو القوة إذن هي ما يستند إليه في تحديدنا لماهية ذاتنا، وتمثيل لما يكمن داخل كل شخص فيها من سجايا وفضائل وقيم وجوانب اقتدار¹. وبهذا المعنى فإنه تكمن مكامن القوة في نظر أنصار علم النفس الإيجابي في القدرة على تحقيق النجاح في العلاقة مع الآخرين، والمساهمة في تطوير العالم الإنساني من خلال تحقيق الأهداف الكبيرة في الحياة، وتحقيق الصمود والازدهار².

- كما يوضح مرعي سلامة يونس أن "القيم هي المكون المقبول اجتماعيا والتي نعتبرها مفضلة من وجهة نظر الآخرين، أما القيم العاملة والفضائل فهي الأعمال والأفعال والتي نعتبرها متماشية مع قيمنا وبالتحديد فإنها نقاط القوة للشخصية والتي تمثل المحرك لنا للاستخدام الدائم للفضائل، ولذلك فهي تتوافق مع نظام من المعتقدات الإيجابية التي تنظم سلوكنا وأفكارنا ومشاعرنا"³. وهنا يرى مارتن سيلجمان أن الحدود بين القوة والمواهب والقدرات غير واضحة يعترتها بعض الجدل ومع ذلك يمكن أن نوضح بعض الفروق في الجدول الآتي:

الجدول 2: الفرق بين الفضائل والمواهب

القوى والفضائل	المواهب والقدرات
فطرية/ مكتسبة.	تبدو فطرية.
أقل ثباتا.	أكثر ثباتا.
أكثر خضوعا للإرادة.	أقل خضوعا للإرادة.
قيمتها في ذاتها.	أكثر قيمة من حيث نتائجها المحسوسة.
مثل: الأمانة والأمل.	مثل: الذكاء اللفظي، سرعة شد العضلات، طبقة الصوت الممتازة.

المصدر: ⁴

¹ محمد السعيد أبو حلاوة (2019)، (دون بيانات نشر)، المرجع:

<https://posproject.org/character-strengths> :Character Strengths

² محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة، مدخل علم النفس الإيجابي في وصف وتحليل مكامن القوة في مقابل المفاهيم المركزية للصمود، (دون بيانات نشر)، المرجع: Jane Gillham (2016). A Positive Psychology Approach to Strengths.

<https://docs.google.com/.../174-GfC80sCIUksYx6G6ABCJqRi9.../edit>

³ www.researchgate.net

⁴ مارتن سيلجمان، 2006، المرجع السابق، ص 424.

وانطلاقاً مما سبق يمكن أن نبتين نمطين من خصائص القوى الإنسانية أولهما سيكولوجي والثاني أخلاقي، أما الخصائص السيكولوجية فهي تلك التي لها مكانة علمية، منهجية ومعرفية، بينما تبقى الخصائص الأخلاقية في المجال الفلسفي المعرفي أو الديني. وبالطبع فإن هناك تداخلاً بين الخصائص العلمية والخصائص الأخلاقية، فعلى سبيل المثال الصلابة بوصفها فضيلة مدنية وسلوكاً اجتماعياً إيجابياً أو مرغوباً¹.

ومن هنا يمكن القول أن تعريفات الفضائل الإنسانية التي طرحت آنفاً وإن اختلفت في منابعها، إلا أنها نحت منحى تكاملياً وتوافقياً، لاسيما وأن انبثاق مصطلح الفضائل كان له الأصول الفلسفية والدينية، وبالتالي جاءت التعريفات الفلسفية والدينية وكذا النفسية تصب في قالب واحد.

4. قائمة مكامن القوة والفضائل:

قام كل من كريستوفر بيترسون ومارتين سيلجمان بتصنيف قائمة مكامن القوة والفضائل التي تشبه الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية لكن بشكل مناقض والتي تم نشرها في كتابهما الشهير *Character Strengths and Virtues (CSV)*² وقد أشار سيلجمان إلى ضرورة ابتكار لغة إيجابية قوية، تصف النواحي الإيجابية للنفس البشرية من خلال الاهتمام بالتصنيف الوصفي لمواطن القوة³.

حيث تم تحديد 24 فضيلة تم اختيارها من طرف الباحثين من بين مجموعة كبيرة من الفضائل ويرى سيلجمان أنه يمكن الإجابة عن السؤال: كيف تم اختيار هذه الفضائل؟ من خلال ثلاث محكات هي:

- أن تكون ذات أهمية عند كل الثقافات.
- أن تكون ذات أهمية في ذاتها، وليس كوسيلة لغاية أخرى.
- أن تكون قابلة للتعليم⁴. وفيما يلي جدول يوضح هذه القوى والفضائل ومكوناتها الفرعية:

الجدول 3: تصنيف القوى والفضائل الإنسانية.

القوى والفضائل الإنسانية	مكوناتها الفرعية
الحكمة والمعرفة	حب الاستطلاع، الاهتمام، حب العلم، الحكم، التفكير الناقد، انفتاح العقل، الذكاء، العمل، الإبداع، الأصالة، البراعة، القدرة على رؤية الأشياء وفقاً لعلاقتها الصحيحة.
الشجاعة	البسالة، بذل الجهد، المثابرة، التكامل، الأمانة، الأصالة، الحماس، الحيوية.

¹ روسيو فرنانداز بالستيروس، الجانب المضيء والجانب المظلم في سيكولوجية القوى الإنسانية مثال من سيكولوجية المسنين، مقالة ضمن: سيكولوجية القوى الإنسانية، ترجمة ومراجعة: صفاء الأعسر وآخرون، (القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة، 2006)، ص 189.

² محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة، مدخل علم النفس الإيجابي في وصف وتحليل مكامن القوة في مقابل المفاهيم المركزية للصمود، المرجع السابق.

³ تشارلز آر سنيدر وآخرون، الروح الإيجابية، مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم، ص 5.

⁴ مارتين سيلجمان، تر: صفاء الأعسر وآخرون، السعادة الحقيقية، دار العين، القاهرة، ط 1، 2005، ص 23، 22.

الحب والإنسانية	الانتماء، الاتصال المتبادل، الرحمة، الكرم، الرعاية، الذكاء الاجتماعي، الذكاء الشخصي، الذكاء الوجداني.
العدالة والإنصاف	المواطنة، الواجب، الولاء، العمل في فريق، المساواة، البعد عن التحيز، القيادة.
ضبط النفس والاعتدال	التسامح، الرحمة، التواضع، ضبط الذات، تنظيم الذات، البساطة، الحذر، الحصافة.
السمو والروحانية	تقدير الجمال والتميز، خشية الله، الدهشة، الاعتراف بالفضل، الأمل، التفاؤل، التفكير المستقبلي، القدرة على المزاح والروحانية، الشعور بالهدف، الإخلاص، حس الدعابة، النزعة الدينية.

المصدر: ¹

5. الهناء القائم على الفضائل:

الهناء، الرفاه أو الرفاهية Wellbeing مصطلح ارتبط بالمنظور الإيجابي لعلم النفس، ونظرا لصعوبة الاتفاق على تصور معين حول مفهوم "الهناء في الحياة" لكثرة التعاريف واختلافها، يمكننا أن نشير إلى طرح دودج وآخرون (2012) فيما يسمى بالمدخل البسيط لفهم "الهناء أو التمتع وراحة البال"، إذ يرى دودج وآخرون (2012) بأن "الهناء الثابت في الحياة يتحقق عند امتلاك الشخص لعتاد نفسي واجتماعي وجسمي يفوق ما يواجهه من متاعب الحياة وتحدياتها فيمكنه ذلك من التوافق الإيجابي والفعال مع الحياة والعكس بالعكس ومن هنا يمكن القول أن تحقيق الهناء في الحياة يتوقف على مدى تكافؤ قوى الشخص وقدراته وفرصه مع تحديات الحياة التي تواجهه.² يرتبط بستة أبعاد تمكن الإنسان من تحقيق ذاته، وهي ما يمثل نموذج كارول رايف عن الهناء النفسي، هذه الأبعاد هي: تقبل الذات، والذاتية والاستقلالية والاعتماد على الذات، الارتقاء الشخصي بتطوير الذات، والتوجه نحو الكفاءة والتمكن الشخصي في الحياة، واليقين بالغرض من الحياة، بالإضافة إلى العلاقات والارتباطات الإيجابية مع الآخرين.³

أما نموذج هيوبيرت وسو (2013) حددها في (10) أبعاد إيجابية هي: الثبات الانفعالي، الكفاءة، المعنى، الانفعال الإيجابي، الاندماج في الحياة، التفاؤل، الصمود، العلاقات الإيجابية، الحيوية، وتقدير الذات، كما أشار هيوبيرت وسو إلى أن الهناء

¹مارتن سيلجمان، 2006، المرجع السابق، ص426

²محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة، ما المقصود بعلم النفس الإيجابي، (دون بيانات نشر)، المرجع:

Oades, L. & Mossman, L. (2017). The Science of Wellbeing and Positive Psychology. In, Mike Slade, Lindsay Oades and Aaron Jarden (Eds.). Wellbeing, Recovery and Mental Health,(P8). Cambridge: Cambridge University Press .

³محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة، ما المقصود بعلم النفس الإيجابي، المرجع السابق، ص10.

الإيجابي يتضمن نوعان من الهناء، هناء قائم على المتعة وهناء قائم على الفضائل والإنجاز.¹ إذن فالهناء هو السعادة الحقيقية التي لا تتأذى إلا بتكافؤ قدرات الفرد مع التحديات التي يواجهها على أقل تقدير.

6. آلية قياس نقاط القوة واستراتيجيات التعزيز:

يمكن الكشف عن نقاط القوة وقياسها من خلال المقياس العام الذي طرحه مارتن سيلجمان مترجما في كتاب السعادة الحقيقية وهو نوعان أحدهما للبالغين أكبر من 17 سنة والآخر للمراهقين الأطفال من 8 إلى 17 سنة، هو مقياس متاح على موقع VIA بإمكان المتصفح قياس نقاط القوة الخاصة بهم واستقبال نتيجة المقياس إلكترونيا.

كما توجد مقاييس خاصة بكل فضيلة على حدا مثل مقياس الامتنان طوره ميشيل ماكجولوف Michael Macullough وروبرت أمونس Robert Emmons وهما أيضا ممن قادوا البحث في أمريكا حول الامتنان والصفح forgiveness، مقياس دافعية التجاوز عن السيئات: يقيس القابلية للصفح، مقياس هارتلاند للعفو، مقياس الصدق.. وغيرها حيث يمنح تطبيق هذه المقاييس نتائج أكثر دقة عن مدى وجود فضيلة معينة عند الفرد.

كما تشير الدراسات إلى استراتيجيات وتمارين تعمل على تعزيز وتقوية نقاط القوة والفضائل ومنها:

6-1- حديث النفس الإيجابي: إن الأفكار الإيجابية عن الذات تدحض الأفكار السلبية عنها، وحديث النفس الإيجابي هو عملية تقوم على تنمية تقدير الذات وتوكيدها ولها آثار إيجابية على تقوية نقاط القوة بشكل عام.

6-2- الكتابة الذاتية الإيجابية: هي ترجمة كتابية لعملية حديث النفس الإيجابي تعتمد على الكتابة والتذكر وتفعيل مختلف الحواس عند الفرد لتأكيد الأفكار الإيجابية عن الذات.

6-3- ممارسة الأنشطة السارة: هناك أنشطة مفضلة عند كل فرد وهي التي تمنحه انفعالات إيجابية عند ممارستها سواء كانت فردية أو جماعية.

6-4- تمرين الامتنان: إن عملية شكر الأشخاص وإظهار الامتنان لهم بشكل لفظي أو كتابي أو بطرق أخرى يعزز الامتنان ويمنح مشاعر إيجابية للطرفين كما يحقق السعادة الرضا.

6-5- طريقة REACH للصفح: تتم عن طريق خمس خطوات هي:

❖ "الاستدعاء" Recall: التذكر الموضوعي للحادث بأنفاس هادئة عميقة وبطيئة.

❖ "التفهم" Empathy: حاول التماس الأعذار للشخص المؤذي وتخيله وهو يشرح لك سبب سلوكه.

❖ "الإيثار" Altruism تذكر موقفا كنت فيه مذنبا في حق شخص ما وتم الصفح عنك، إن الصفح هنا يمثل هدية منحها لك هذا الشخص وأنت بدورك حين تمنحها لغيرك ستشعر بالراحة والاطمئنان.

❖ "الالتزام" Commitment الالتزام العلني والوعد بالصفح يجعلك ملزما على تطبيقه، وهناك إستراتيجية يعتمد عليها ورشحتون في الجماعات الإرشادية والعلاجية تدعى بـ "صك الغفران" حيث يكتب فيها العملاء خطابا يصفح فيه عن المذنب.

¹ المرجع نفسه، ص10.

❖ "التمسك" Hold بالصفح. وهي من أصعب الخطوات نظرا لعودة الحدث المؤلم بإلحاح في ذهن الشخص، فالمهم ليس نحو الذكريات وإنما عدم الاستغراق في العيش داخلها.¹

7. الاتجاهات المستقبلية لدراسة القوى والفضائل الإنسانية:

يمكن الحديث عن الاتجاهات المستقبلية لدراسة القوى والفضائل الإنسانية من خلال ثلاث نقاط رئيسية :

7-1- بؤرة التركيز: أتاح علم النفس الإيجابي من خلال دراسته لمكامن القوى والفضائل الإنسانية توجيه مسار علم النفس من التركيز على ما هو سلبي إلى التركيز على ما هو إيجابي في حياة الأفراد، في محاولة إلى إحداث التوازن في الدراسات دونما تهميش للجانب السلبي والمرضي في حياتهم. إذ تزايد الاهتمام بموضوع القوى والفضائل الإنسانية في الدراسات الأجنبية بوتيرة متفاوتة في الفترة الممتدة من 2010 إلى 2021 أي ما يقارب 12 سنة سابقة، فحسب دراسة استكشافية قامت بها الباحثة من خلال موقع البيانات البحثية العالمية Dimensions والتي أظهرت أن عدد المقالات والدراسات والكتب المنشورة حول الموضوع في مجال علم النفس بلغت 19292 بحثا منشورا، بمعدل 15447 مقالا، 2305 دراسة و1540 كتابا. وهذا ما نوضحه في الجدول والمنحى التاليين:

الجدول4: توزيع البحوث المنشورة في الفترة 2010-2021.

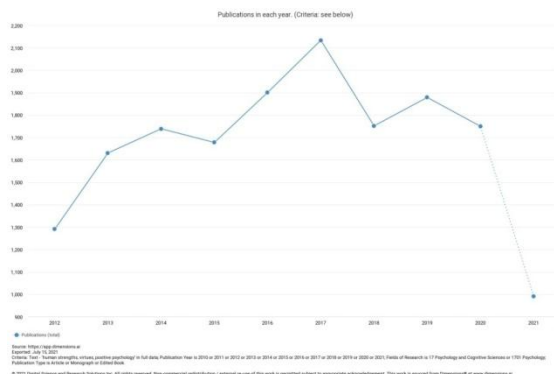
السنة	عدد البحوث	السنة	عدد البحوث
2010	1200	2016	1901
2011	1345	2017	2134
2012	1291	2018	1752
2013	1631	2019	1879
2014	1739	2020	1750
2015	1678	2021	992

المصدر²

¹مارتن سليجمان، 2005، المرجع السابق، ص112-115.

إذ نلاحظ أن عام 2017 هو الأكثر نشرًا، مع انتظار عام 2021 إلى نهايته لتحديد عدد البحوث المنشورة باعتبارنا في شهر جويلية. وهو ما يوضحه المنحنى أيضا:

الشكل 1: منحنى حول توزيع البحوث المنشورة في الفترة 2010-2021.



المصدر¹

حيث تنوعت الدراسات بين دراسات علائقية ربطت القوى والفضائل الإنسانية أو أحد أنواعها 24 مع متغيرات أخرى مثل الكفاءة، فاعلية الذات، التكيف النفسي، هيكل الشخصية وغيرها، وبين دراسات لأثرها ودورها في الهناء، اتخاذ القرار، التدخلات العلاجية وغيرها، ومن الملاحظ قلة الدراسات النظرية بالمقارنة مع الدراسات التطبيقية والميدانية وهو ما دعا الباحث لاختيار موضوع الدراسة كما ذكرناه آنفا. كما تجدر الإشارة إلى تنوع العينة الدراسة فقد ظهرت عينة الأساتذة، الأطفال والمراهقين، الأيتام، الأحداث والمثليين وحتى الشيخوخة وغيرها.

7-2- بؤرة التأثير: أثبتت الدراسات السابقة أثر علم النفس الإيجابي ومكامن القوى والفضائل الإنسانية على تحسين جودة حياة الفرد في الآونة الأخيرة، من خلال أحد المحاور الثلاث وهي التنمية، الوقاية والعلاج، فالعمل على تقوية وتعزيز هذه القوى والفضائل في مرحلة الطفولة والمراهقة من شأنه أن يخلق مناعة ووقاية ضد العديد من الاضطرابات النفسية، كما قد تلعب أحد هذه الفضائل دور طريقة علاجية لمشكلة ما عند العميل، بالإضافة إلى أن تقويتها تؤدي إلى تنمية الفرد وتطوير حياته والرقى بها لتحقيق الإشباع Gratification، الرفاهية wellbeing والازدهار Flourishing² هذا ما برز على المستوى الفردي، وبرزت العلاقات المزدهرة على المستوى العلائقي، أما على المستوى المؤسسي فبرزت خصائص العمل الجيد والتعليم الإيجابي، في محاولة لتطوير مكامن القوى والفضائل الإنسانية داخل البيئات المختلفة لجعلها بيئات إيجابية تخدم الفرد والمجتمع.

1

https://app.dimensions.ai/analytics/publication/overview/timeline?search_mode=content&search_text=human%20strengths%2C%20virtues%2C%20positive%20psychology&search_type=kws&search_field=full_search&or_facet_year=2010&or_facet_year=2011&or_facet_year=2012&or_facet_year=2013&or_facet_year=2014&or_facet_year=2015&or_facet_year=2016&or_facet_year=2017&or_facet_year=2018&or_facet_year=2019&or_facet_year=2020&or_facet_year=2021&or_facet_for=2217&or_facet_for=3468&or_facet_publication_type=article&or_facet_publication_type=monograph&or_facet_publication_type=book

²مارتن سيلجمان، 2005، المرجع السابق، ص115.

7-3- بؤرة التوافق: انطلاقا مما ذكر سابقا يظهر التوافق بين ما يدعو إليه علم النفس الإيجابي من الاهتمام بمكانم القوى والفضائل الإنسانية، اكتشافها وتنميتها وتطويرها للوقاية من الاضطرابات النفسية وعلاجها، وبين ما دعا إليه الإسلام منذ أكثر من 1400 سنة من تعاليم تحث على التحلي بالأخلاق والفضائل، إن السياق الثقافي والديني المتوافق يعزز الأهمية البالغة للموضوع من جهة ويبين أن البيئة العربية والجزائرية هي بيئة حاضنة لما يطرحه علم النفس الإيجابي من جهة أخرى.

8. خاتمة:

نظرا لما تكتسيه القوى والفضائل الإنسانية من أهمية في المجال النفسي في الآونة الأخيرة جاءت دراستنا الحالية استجابة لدعوى رائد علم النفس الإيجابي مارتن سيلجمان إلى التأكيد من الدراسات الخاصة بهذا المفهوم فجاءت دراستنا وصفية لما لهذه الدراسات من أهمية في فهم الموضوع وطرح وجهات النظر المختلفة حوله. ومن خلال الدراسة يمكن أن نستنتج ما يلي:

- القوى والفضائل الإنسانية هي مجموع القيم والفضائل التي تمثل الجانب الإيجابي والقوي لدى الإنسان.
- تتميز القوى والفضائل الإنسانية بخاصيتين: سيكولوجية وأخلاقية.
- تتعدد أنواع القوى والفضائل لكن تم تحديدها في 6 ستة فضائل رئيسية تنبثق منها 24 فضيلة فرعية.
- تلعب القوى والفضائل دورا هاما في العلاج النفسي الإيجابي من خلال استراتيجيات البناء والتعزيز.
- تحقق القوى والفضائل الإنسانية السعادة والرفاهية في حياة الفرد، بازدهار الذات، ازدهار العلاقات وازدهار المؤسسات.
- يتزايد الاهتمام بموضوع القوى والفضائل الإنسانية نظرا لقدرته على تسليط الضوء على الجانب الإيجابي للأفراد.
- يساهم السياق الثقافي والديني المتوافق والداعم على تحلي الأفراد بالقوى والفضائل الإنسانية وتطويرها.

ومن هنا يمكن إدراج التوصيات التالية:

- 1- الاهتمام بدراسة القوى والفضائل الإنسانية في البيئة العربية والجزائرية.
- 2- تفعيل الاستراتيجيات القائمة على اكتشاف القوى والفضائل الإنسانية لدى العميل في التدخلات العلاجية النفسية، الإرشادية والتدريبية.
- 3- إعداد برامج وقائية تعزز القوى والفضائل الإنسانية لدى الأطفال والمراهقين.
- 4- تطوير الفضائل الإنسانية في بيئة العمل لخلق بيئات عمل إيجابية.
- 5- بناء برامج تدريبية، إرشادية وعلاجية تدمج بين السياق النفسي، الديني والثقافي.

9. قائمة المصادر والمراجع:

- القرآن الكريم.
- 1- ابن منظور، لسان العرب، (بيروت: دار صادر، دون سنة) المجلد 11.
- 2- أسماء محمد السرسري، جودة الحياة لدى الأطفال ضعاف السمع بالحلقة الابتدائية، مجلة العلوم التربوية، العدد 3، ج 3، 2016.
- 3- الشيماء محمود سلمان، القوى الإيجابية للشخصية في علاقتها باستراتيجيات مقاومة أعراض الاضطرابات النفسية، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 54، ج 3، 2018.
- 4- بشير معمري، علم النفس الإيجابي، (القبة: دار الخلدونية، 2012) ط 1.
- 5- تشارلز آر سنيدر وآخرون، الروح الإيجابية، (الإمارات: مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم، دون سنة).
- 6- جلول خدة معمر، القيم الأخلاقية بين الفلسفة والتراث العربي الإسلامي، مذكرة ماجستير، جامعة وهران، 2012.
- 7- حمزة باشن وبرزوان حسيبة، مكان القوة في الشخصية والفضائل الإنسانية لدى الأطفال والمراهقين في المدارس - دراسة في ظل علم النفس الإيجابي-، مجلة المرشد، المجلد 9، العدد 9، 2020. تم الاسترجاع من الرابط:
<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/110958>
- 8- حمزة باشن وبرزوان حسيبة، مكان القوة في الشخصية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى الأخصائيين النفسيين ومساهمة كل منهما في الكشف والتشخيص المبكر لاضطراب طيف التوحد. مجلة المرشد، المجلد 11، العدد 1، 2021. تم الاسترجاع من الرابط:
<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/147264>
- 9- روسيو فرنانداز بالستيروس، الجانب المضيء والجانب المظلم في سيكولوجية القوى الإنسانية مثال من سيكولوجية المسنين، مقالة ضمن: سيكولوجية القوى الإنسانية، ترجمة ومراجعة: صفاء الأعسر وآخرون، (القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة، 2006).
- 10- عبد السلام دعيدش، تطوير الاختبارات واستخداماتها بين منظوري القياس النفسي والقياس التربوي، مجلة التربية والصحة النفسية، العدد 7، جامعة الجزائر 2.
- 11- علي مهدي كاضم، القيم النفسية والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 3، العدد 2، 2002.
- 12- عيشة علة، تيجاني بن الطاهر، مجلة دراسات نفسية وتربوية، المجلد 12، العدد 3، 2019. تم الاسترجاع من الرابط:
<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/102086>
- 13- فاطمة الزهراء الزروق وزهية مسعودي، الفضائل الإنسانية مقارنة تحليلية بين علم النفس الإيجابي والقرآن والسنة، مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 14، العدد 2. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/131998>
- 14- لطفي الشريبي، معجم مصطلحات الطب النفسي، (مركز تعريب العلوم الصحية ومؤسسة الكويت للتقدم العلمي، دون سنة).
- 15- ليزا ج. أسبينول، أورسولا م. ستودينجر، بعض القضايا الرئيسية في مجال سيكولوجية القوى الإنسانية، مقالة ضمن: سيكولوجية القوى الإنسانية، ترجمة ومراجعة: صفاء الأعسر وآخرون، (القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة، 2006).
- 16- مارتن سيلجمان، تر: صفاء الأعسر وآخرون، السعادة الحقيقية، دار العين، القاهرة، ط 1، 2005.

- 17- مارتن سيلجمان، علم النفس الإكلينيكي الإيجابي مقالة ضمن: سيكولوجية القوى الإنسانية، ترجمة ومراجعة: صفاء الأعسر وآخرون، (القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة ، 2006).
- 18- محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة، علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية، شبكة العلوم النفسية العربية، العدد 34، 2014.
- 19- محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة، ما المقصود بعلم النفس الإيجابي، (دون بيانات نشر)، المرجع:
Oades, L. & Mossman, L. (2017). The Science of Wellbeing and Positive Psychology. In, Mike Slade, Lindsay Oades and Aaron Jarden (Eds.). Wellbeing, Recovery and Mental Health,(P8). Cambridge: Cambridge University Press
- 20- محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة، مدخل علم النفس الإيجابي في وصف وتحليل مكانم القوة في مقابل المفاهيم المركزية للصمود، (دون بيانات نشر)، المرجع:
Jane Gillham (2016). A Positive Psychology Approach to Strengths. <https://docs.google.com/.../174-GfC80sCIUksYx6G6ABCJqRi9.../edit>
- 21- محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة، (دون بيانات نشر)، المرجع:
Emanuela Morini, Lights And Shadows Of Positive Psychology: A Critical Review, 2012
- 22- محمد شيخ أحمد محمد، القيم الأخلاقية لرعاية حقوق الإنسان، المؤتمر الدولي 1 للسيرة النبوية الشريفة، يناير 2013، جامعة إفريقيا العالمية، السودان.
- 23- مصطفى حجازي، إطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الإيجابي، (بيروت: دار التنوير، 2012).
- 24- مصطفى عبده، فلسفة الأخلاق، ط2، (القاهرة: مكتبة مديولي، 1999).
- 25- مصطفى عشوي ، الإنسان والكمال في فكر مسكويه، لجنة البحث والدراسة في التراث النفسي، العدد 13 ، 2015.
- 26- ناجي التكريتي، فلسفة الأخلاق عند الفارابي، (عمّان: دار دجلة ، 2012).
- 27- والتر ميشيل، رولفو مندوزا دنتون ، تسخير قوى الإرادة والذكاء الاجتماعي الوجداني لتنمية القوى والإمكانات الإنسانية، مقالة ضمن: سيكولوجية القوى الإنسانية، ترجمة ومراجعة: صفاء الأعسر وآخرون ، (القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة ، 2006).
- 28- Ferragut, M., Blanca, M. J., & Ortiz-Tallo, M. **Psychological virtues during adolescence: A longitudinal study of gender differences**. European Journal of Developmental Psychology, 11(5),2014, 521-531. <http://dx.doi.org/10.1080/17405629.2013.876403>
- 29- Shane. J Lopez, **Encyclopedia of positive psychology**, WILEY-BLACKWELL, volume 1, 2009.
مواقع الانترنت:
- 30- إبراهيم يونس(2016)، مفهوم علم النفس الإيجابي <https://www.sasapost.com/opinion/positive-psychology> (2020/6/17)

31- سعد شاكر شبلي(2012)، نظرة على موقف المنهج الإسلامي من الفضائل والقيم الروحية والأخلاقية لدى الإنسان. <http://www.m.ahewar.org/s.asp?aid=301723&r=0>.

32- محمد السعيد أبو حلاوة (2019)، المرجع:

Character Strengths :<https://posproject.org/character-strengths>

33- <http://www.viacharacter.org/www/About-Institute/FAQs?QuestionID=50&AFMID=592>. 20/10/2015.
18:45

34- www.researchgate.net

35- <https://app.dimensions.ai> 14/7/2021