

مفهوم نوعية الحياة من خلال علم النفس الإيجابي

دايدي مريم (جامعة المدية)

الملخص:

يعد مفهوم نوعية الحياة من المفاهيم ذات الأولوية التي تلقي اهتماما متزايدا سواء على المستوى النظري أو التطبيقي، وتشغل بال المجتمعات والعلماء والباحثين على حد سواء، فضلا على كونه من المفاهيم التي يصعب تحديدها نظرا لتعدد أبعاده وتداخلها، وارتباطها بجوانب كثيرة من الحياة، واستخدامه في العديد من العلوم وموزع بين الباحثين والعلماء على اختلاف تخصصاتهم. ومن جانب آخر يعتبر علم النفس الإيجابي اليوم حركة جديدة لدراسة السلوك الإنساني من وجهة مختلفة اختلافا جوهريا عما ساد في دراسات علم النفس، ولكن تتكامل معها للوصول إلى فكرة شمولية عن طبيعة السلوك، وبالتالي فهمه والتمكن من ضبطه والتحكم فيه نحو الوجهة المرغوبة. وعليه، نحاول في هذا البحث تسليط الضوء على مفهوم نوعية الحياة عرضا وتحليلا ومناقشة؛ باعتباره أحد أهم مفاهيم علم النفس الإيجابي، وذلك للفت الانتباه إليه، و للمساهمة في إثراء البحث في هذا المجال خاصة في البيئة العربية التي مازالت فيها هذه الدراسات قليلة مقارنة بالبيئة الأجنبية.

مقدمة:

لقد طغى على علم النفس في القرن الأخير، وخصوصا علم النفس العيادي دراسة أوجه الاضطراب النفسية والسلوكية، وكذلك المعوقات وأوجه القصور، وتم التركيز على علاجها في حالة من تجاهل أوجه القوة والعافية وطاقات النماء والانطلاق، وعدم العناية بتعزيزها. حسب (Carr ; 2004) فإن علم النفس الإيجابي يهدف على العكس من ذلك إلى إطلاق الطاقات وتعزيز السعادة وحسن الحال الوجودي، من خلال الدراسة العلمية لأوجه الاقتدار الشخصي والنظم الاجتماعية الإيجابية ودورها في نماء حالات حسن الحال الفضلى. لقد نشأ علم النفس الإيجابي كي يوازن هذه

النزعة المرضية المهنية، من خلال الاهتمام بأوجه الصحة وحسن الحال وبناء أوجه الاقتدار والتمكن لدى الفرد والجماعة (مصطفى حجازي، 2012، ص 20-21). واهتم علم النفس الإيجابي بدراسة نوعية الحياة وما يرتبط بها من أبعاد ومتغيرات (عراقي، 2005، ص ص 468-509)، وهو المجال الذي جاء استجابة لتأكيد العلماء على أهمية تبني نظرة إيجابية عند النظر إلى الحياة كبديل للتركيز المفرط الذي أولاه علماء النفس للجوانب السلبية منها، ليقدم اتجاها علميا جديدا يركز على الإمكانيات البشرية وجوانب القوى والفضائل الإنسانية، التي لها دور فعال في تنمية الخصال الإيجابية في الإنسان (معمرية بشير، ص ص 67-158). وفي هذا السياق، أصبح ينظر لإدراك الفرد لنوعية حياته من المنظور النفسي كقضية تتداخل مع أبعاد نوعية الحياة من المنظورات الأخرى، باعتبارها من العوامل الأساسية المساعدة على حسن استثمار ما لدى الفرد من طاقات وإمكانات، وتؤثر بصورة مباشرة على سعادته وتكيفه واستقراره ومدى إيجابيته أو إعاقته عن أداء أدواره الطبيعية في الحياة، ومن ثم أصبح موضوع نوعية الحياة مفهوما محوريا في البحوث والدراسات، واستخدم بمعان متعددة في سياقات مختلفة في العلوم الطبيعية والإنسانية، فكما يرى الأشول فإنه نادرا ما يحظى مفهوم ما بالتبني الواسع على مستوى الاستخدام العلمي أو الاستخدام العام في حياتنا اليومية وبهذه السرعة مثلما حدث لمفهوم نوعية الحياة .

وقد أشار (Pukeliene ; 2011) أن مفهوم نوعية الحياة من أهم المتغيرات النفسية والاجتماعية التي ظهرت بعد منتصف القرن العشرين، بدءا بالدراسات الاقتصادية والسياسية، ثم الاجتماعية والنفسية، وتاليا الطبية والصحية. وبناء عليه يمكن القول أن علم النفس يعد من العلوم التي اهتمت بنوعية الحياة، وقد تم تبني هذا المفهوم في مختلف التخصصات النفسية النظرية منها والتطبيقية (أبو راسين، 2012). بل إن علم النفس له السبق في فهم وتحديد المتغيرات المؤثرة في نوعية حياة الإنسان، ويرجع ذلك إلى أن نوعية الحياة عبارة عن الإدراك الذاتي لنوعية الحياة، حيث أن تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته كالدخل والعمل والتعليم يمثل إحدى مستوياته انعكاس مباشر لإدراك هذا الفرد لنوعية الحياة في وجود هذه المتغيرات بالنسبة له، وذلك في وقت محدد وفي ظل ظروف معينة، ويظهر ذلك بوضوح في مستوى السعادة أو الشقاء

الذي يكون عليه، والذي يؤثر بدوره في تعاملات الفرد مع كافة المتغيرات الأخرى التي تدخل في نطاق تفاعلاته بما في ذلك أسلوبه في حل المشكلات ومواجهة المواقف الضاغطة.

أهمية الدراسة:

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من المفاهيم التي تتناولها، سواء من حيث أهميتها أو جدة البحث فيها، إذ يمثل مفهوم نوعية الحياة أحد الأمثلة الجيدة عن إشكالية تعقد المصطلح وتعدد أبعاده واستعمالاته. فرغم آلاف البحوث التي تناولته منذ الستينيات حتى اليوم، بل وتخصيص مجالات علمية وجمعيات عالمية في بحوثه لا يزال يشكل تعريفه أحد النقاط الخلافية بين الباحثين. ومن جانب آخر يعتبر علم النفس الإيجابي فرع حديث من فروع علم النفس، يركز اهتمامه على اكتشاف الإيجابيات وأوجه الاقتدار وتنمية الإمكانيات لدى الفرد والجماعة والمجتمع، وإبراز أفضل ما لديها والشغل على تعزيزه، وصولاً إلى تحقيق السعادة وحسن الحال. وعليه تحاول هذه الدراسة تسليط الضوء على مفهوم نوعية الحياة باعتباره أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي.

أولاً: علم النفس الإيجابي:

1- نشأته: بدأ علم النفس الإيجابي يظهر بمثابة عصر جديد في علم النفس في العام 1998 حين اختاره مارتن سليغمان الذي يعتبر أب هذه الحركة الحديثة، موضوعاً لولايته كرئيس للرابطة الأمريكية لعلم النفس APA. إلا أن هذا المصطلح ابتداءً مع ماسلو صاحب مفهوم تحقيق الذات Self actualization الذي يحتل رأس هرم الحاجات الإنسانية الذي طوره، حيث الإنسان مدفوع إلى تحقيق إمكاناته بأقصى طاقاته، ردد سليغمان أصداء قول ماسلو من أن علم النفس قد مضى أكثر من نصف قرن مأخوذاً في موضوع وحيد وهزم المرض النفسي، وحث سليغمان علماء النفس على الشغل على تنمية المواهب والفضائل وتحسين حياة الأسوياء، وصولاً إلى حالة الازدهار الإنساني Human Flourishing ، يقول سليغمان (2002): (إن المنحى المفرط نحو المرضي قد تجاهل فكرة الإنسان المتفتح الإمكانيات، كما تجاهل أن أفعل سلاح في العلاج

هو بناء الاقتدار الإنساني). وبالتالي يدعو علم النفس الايجابي إلى ضرورة إحلال العمل على بناء الاقتدار الإنساني في موضع الصدارة لعلاج الاختلال في توجه علاج المرض النفسي والوقاية منه. ولقد وضع سليغمان هدفا لعلم النفس الايجابي الوليد يتمثل في التحول من الانشغال الوحيد بإصلاح أسوأ الحالات في الحياة إلى بناء أفضل الصفات، إذ لا بد من توازن ما بين علاج الاضطرابات وبين بناء الإمكانيات والايجابيات (مصطفى حجازي 2012، ص 22-23 بالتصرف).

2- تعريفه: هو الدراسة الموضوعية للخصال الايجابية في الإنسان وللمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على ترقية هذه الخصال وتنميتها لإعداد شخصيات إيجابية (بشير معمري، بدون سنة نشر، ص ص، 97-158). وتعرفه (Crystal L. Park) بأنه: (دراسة كافة مكامن القوة لدى البشر، ودراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في الاضطرابات النفسية والسلوكية، إضافة إلى دراسة كل العوامل الفردية، الاجتماعية، والمجتمعية التي تجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تعاش) (أبو حلاوة 2006).

3- مجال البحث لعلم النفس الايجابي: إن مجال البحث في علم النفس الايجابي ركز على مستويات معينة وهي:

أ - المستوى الذاتي أو الشخصي: يهتم بدراسة وتحليل الخبرات الشخصية الذاتية المقدره أو ذات القيمة مثل: الرفاهية الشخصية أو جودة الوجود الذاتي الشخصي، القناعة، الرضا في الماضي والتفاؤل في المستقبل، التدفق والسعادة في الحاضر.

ب- المستوى الفردي: يتعلق بدراسة وتحليل السمات الايجابية للفرد، القدرة على الحب والعمل، البسالة والجرأة، مهارات العلاقات الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين، الإحساس والتذوق الجمالي، المثابرة، التسامح، الأصالة، الانفتاح العقلي والتطلع للمستقبل، الشغف الروحي، الموهبة العالية، الحكمة.

ج- مستوى الجماعة: يدور علم النفس الايجابي حول الفضائل والمؤسسات المدنية التي تحرك الأفراد تجاه المواطنة الصالحة، المسؤولية، التواد مع الآخرين والاهتمام

بهم، الإيثار، الأدب والأخلاق، الاعتدال، التحمل وخلق العمل (سلاف مشري، 2014، ص ص 215- 237).

د- دراسة الحياة ذات المعنى: وهي التي تحققها مؤسسات التطبيع الاجتماعي المتمثلة في الأسرة والجيران والأقارب والمدرسة والجامعة والنادي والمسجد والأقران والزملاء والأصدقاء والحي والمجتمع بأسره وما يشيع فيه من ثقافات معينة. إن المؤسسات الايجابية هي ميسرات الحياة السعيدة، وهي التي تجعل الحياة بكل أنواعها في الماضي والحاضر والمستقبل حياة ذات معنى، وتجعل الفرد أشد حبا وولاء وإخلاصا لهذه المؤسسات والمجتمعات الايجابية (بشير معمري، بدون سنة نشر، ص ص، 97-158).

4- الهدف الرئيسي لعلم النفس الايجابي: ركز سليغمان في كتابه (السعادة الحقيقية Authentic Happiness) فكرة علم النفس الايجابي وركز على كل ما يمكن أن يخلق السعادة البشرية، لا من خلال التوقف على ما هو سلبي أو مكسور داخل الفرد فقط، بل بالتأكيد ابتداء على ضرورة دراسة وتحديد كل ما يمكن أن ييسر النمو والازدهار وكل ما هو ذا علاقة بتحسين جودة الحياة النفسية. ويتمثل الهدف الرئيسي لعلم النفس الايجابي في :

- تمكين الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة (الصحة النفسية الايجابية).
- للسعادة حسب سليغمان وآخرون ثلاثة مسارات متميزة هي:
 - ✓ الانفعالات الايجابية والاستمتاع (حياة البهجة والاستمتاع The pleasant life).
 - ✓ الاندماج (حياة الاندماج The engaged life)، التدفق والتعايش التام مع الحدث أو الموقف.
 - ✓ المعنى (الحياة ذات المعنى واضحة للغاية).
- التفاؤل الشخصي Personal Optimism كإنفعال إيجابي أو كتوجه في الحياة، والمعنى الشخصي Personal Meaning كإطار عام يمكن الفرد من لمس

دلالات الخبرات الحياتية بصورة إيجابية أهم من محددات السعادة الشخصية والرضا عن الحياة ومشاعر الانجاز (أبو حلاوة، 2014 ، ص 14).

ثانياً: نوعية الحياة:

يعد فيكتور فرانكل Viktor Frankle أول من أطلق مصطلح المعنى الوجودي للحياة، ووفقاً لفرانكل يستخدم مصطلح وجودي ليشير إلى ثلاثة جوانب: الوجود ذاته، معنى الوجود، السعي لإيجاد معنى محسوس في الوجود الشخصي أي إرادة المعنى (Viktor Frankle ;1982 ;p135). وقد ساهم علماء النفس الوجوديين أمثال ماسلو Maslow وباتيسا Battista والموند Almond ويالوم Yalom وونج Wong ممن ينتمون إلى الاتجاه الإنساني في علم النفس إسهاماً أساسياً لتطوير أساس نظري حول مفهوم نوعية الحياة وتناول الباحثون هذا المفهوم تحت مسميات عديدة منها: المعنى الوجودي Existential Meaning ، معنى الحياة Meaning of life ، الهدف في الحياة Purpose in life ، والمعنى الشخصي Personal meaning ، ومهام الحياة Life tasks ، وأهداف الحياة Life goals . وعلى الرغم من اختلاف المسميات التي أطلقت على هذا المفهوم إلا أنها تدور في حول معنى واحد وتستخدم بشكل متبادل في كثير من البحوث (Petra, 2003 : p03). ولقد بدأ الباحثون في العقد المنصرم بالاهتمام بالوظائف النفسية الاجتماعية باعتبارها جوانب مهمة في تقرير نوعية الحياة لدى المرضى ذوي الإعاقات أو الذين يعانون أمراض مزمنة. واستجابة لهذه المحركات المتعددة لنوعية الحياة، طورت عدد من المقاييس التي تتمتع بالثبات والصدق، واستخدمت بشكل واسع، فهناك مثلاً "بروفيل أثر المرض Sick Impact Profile SIP" الذي يقيس الأداء في ثلاثة جوانب: الجانب الجسمي، والجانب النفسي-الاجتماعي، وجانب آخر (النوم والطعام والترفيه). وتعتبر درجات هذا البروفيل حساسة للتغيرات التي تطرأ على الأمراض المزمنة أو المعالجات. ثم هناك "قائمة نشاطات الحياة اليومية" Activity of Daily Living ADL " التي تزودنا بدرجات مستقلة حول ست وظائف (الاستحمام، ارتداء الملابس، استخدام الحمام، الحركة والانتقال، ضبط النفس، الطعام). أما الأداة الأخرى الواسعة الاستخدام فهي "قائمة راند للمسح الطبي" RAND 36 Item Health Survey " التي تقيس الأداء الجسمي والأداء الاجتماعي، وقيود الدور

التي تعزى إلى المشكلات الانفعالية، والصحة النفسية، والحيوية، والألم، والإدراك العام للصحة. بالإضافة إلى ذلك، هناك مقاييس لنوعية الحياة طورت من أجل أمراض معينة كالسرطان، مثل قائمة المشكلات ذات الصلة بالسرطان، ومقياس الأداء لكارنوفسكي (شيلي تايلور، 2008، ص 514-515).

1- **تعريف نوعية الحياة:** أثارت منظمة الصحة العالمية عام (1984) ثورة في مفهوم الصحة بتعريفها الجديد الذي يرى أنها: " حالة من المعافاة الجسدية والنفسية والاجتماعية وليست بغياب المرض أو العجز فقط" (WHO, 1984). ثم أصبح مفهوم العافية أو حسن الحال Wellness شائعا في الخمسينيات على يد الطبيب Halbert Dum. أدخلت المنظمة (1993، 1995) في تعريفها لنوعية الحياة في مجال الصحة، رؤية الشخص لمركزه في سياق النظم الثقافية والتقييمية التي يحياها، وفي علاقاتها مع أهدافهم، ومع ذلك فقد استمرت المنظمة في تطوير قياس لنوعية الحياة باستخدام مقاييس تركيبية (آن بولنج، 2008، ص 41).

ويبدو أن مصطلح النوعية ذات دلالة إيجابية في استعمالاته العامة، الغاية منه تبرير السياسات الاقتصادية والاجتماعية، أما في استعماله لدى الأخصائيين فهو أقرب إلى التقرير الموضوعي لظروف الحياة من وجهة نظر الأفراد أو الجماعات، أكثر منه تبررا سياسيا لتيار معين، ومن التعاريف لنوعية الحياة:

- تعبر نوعية الحياة عن الرضا عن الحياة ككل.
- تعرف نوعية الحياة على أنها الشعور بالرفاهية وحسن الحال الذي يتضمن مؤشرات موضوعية وتقييما ذاتيا للوضع الجسدي والمادي والاجتماعي والانفعالي، يمتد من النمو الفردي والنشاط الهادف موزونا بمنظومة القيم الشخصي .
- تمثل نوعية الحياة تقييما متعدد الأبعاد لظروف الحياة الحالية للشخص في سياق ثقافته التي يحيا فيها والقيم التي يتبناها. وهي في المقام الأول شعور ذاتي بالرفاه وحسن الحال، متضمنة أبعادا جسدية و نفسية واجتماعية وروحية، وفي بعض الظروف يمكن أن تسهم المؤشرات الموضوعية في هذا الإدراك والتقييم لتقريب المعنى.
- هي حكم أو تقدير معرفي واع لرضا الإنسان عن حياته (زعطوط، ص 28).

2- مكونات نوعية الحياة: تشتمل على ثلاثة مكونات وهي:

1- المكون المعرفي: والذي يرتبط بإدراك الفرد لمعنى حياته، والخبرات التي تنثري المعنى.

2- المكون السلوكي: والذي يرتبط بما يقوم به الفرد من سلوك يترجم هدف حياته المدرك بشكل واقعي في الحياة.

3- المكون الوجداني: والذي يرتبط بإحساس الفرد بأن حياته لها قيمة، ورضاه عنها من خلال ما حققه من أهداف (أبو غزالة، 2007).

ووصف Jackson Craig مكونات نوعية الحياة 2010 للبيات الثلاث The 3B

المجال	الأبعاد الفردية	الأمثلة
الكينونة Being	الوجود البدني	1- القدرة البدنية على التحرك ممارسة النشاطات 2- أساليب التغذية و أنواع المأكولات المتاحة
	الوجود النفسي	1- التحرر من الضغط و القلق 2- الحالة المزاجية العامة
	الوجود الروحي	1- وجود أمل في المستقبل 2- أفكار الفرد عن ذاته
الانتماء Belonging	الانتماء المكاني البدني	1- مكان العيش 2- نطاق الجودة
	الانتماء الاجتماعي	1- القرب من الأسرة 2- وجود أشخاص مقربين وأصدقاء
	الانتماء المجتمعي	1- توفر الخدمات المهنية والمخصصة 2- الأمن المالي
	الصيرورة العملية	1- القيام بأشياء حول منزلي

3- العمل في الوظيفة أو زيارة المدينة		
1- الأنشطة الترفيهية الخارجية	الصيرورة الترفيهية	Becoming الصيرورة
2- الأنشطة الترفيهية الداخلية		
1- تحسين الكفاءة البدنية والنفسية	الصيرورة الارتقائية	
2- القدرة على التكيف مع متغيرات الحياة		

ثالثاً: تحديد مفهوم نوعية الحياة من خلال علم النفس الإيجابي:

يرى علماء النفس اليوم، أن الوقت قد حان لظهور علم يسعى إلى فهم المشاعر الإيجابية، وبناء القوة والفضيلة، للوصول إلى ما أسماه أرسطو " الحياة الطيبة Good Life " فقرر أن يولوا اهتماماتهم نحو الجوانب الإيجابية من السلوك، مثل السعادة والحب والتفاؤل والرضا والأمل والإيمان والابتهاج والثقة وتقدير الذات والموهبة والكفاءة والتوكيدية والمهارات الاجتماعية والصلابة والشجاعة والتوافق والتسامح والحلول التفاوضية للصراعات، والمساندة الاجتماعية، وجوانب السلوك الصحي وغيرها من جوانب السلوك السوي (بشير معمري، ص 99). ويؤكد Csikszentmihalyi & Seligman أن علم النفس الإيجابي يجب أن يركز على تحديد دور العوامل الوقائية وتفعيلها، مع تطوير خصال الأفراد الإيجابية وكذلك تطوير كل مؤسسات التطبيع الاجتماعي والنظم الاجتماعية السائدة في مختلف البلدان والثقافات (أبوحلاوة، 2010). هذا من جهة ومن جانب آخر فإن نوعية الحياة كما يرى ليتوين Litwin " أن لا تقتصر على تذليل الصعاب والتصدي للعقبات والأمور السلبية فقط، بل تتعدى ذلك إلى تنمية النواحي الإيجابية (بخش، 2006). وفي هذا الإطار قام "أورت وآخرون" بتوجيه نظر الباحثين إلى أهمية البحث في تحسين نوعية الحياة من خلال المساندة الاجتماعية، وبرامج للتدخل وتنمية الصحة النفسية التي تتضمن تنمية تقدير

الذات والتفائل والرضا عن الحياة وفعالية الذات ومعنى الحياة وكذلك تحسين الرعاية الصحية للفرد، والعمل على إعداد برامج وقائية علاجية.

وتزداد أهمية هذا الطرح بالنظر إلى كون نوعية الحياة ليست مكونا فطريا، بل تحتاج إلى جهود مختلفة لتنميتها، حيث يرى (جميل وعبد الوهاب، 2012) أن نوعية الحياة تستلزم دائما الارتباط بين عنصرين لا غنى عنهما: أولاها هو وجود فرد ملائم، وثانيهما البيئة الجيدة، التي يعيش فيها هذا الفرد، لذلك نجد أن هناك العديد من المعوقات التي تمنع الفرد من الوصول إلى الإحساس بنوعية الحياة، وكثيرا ما يترتب على إحساس الفرد بانخفاض مستوى نوعية الحياة أو الرضا من الحياة مشكلات عديدة في حياته كالاكتئاب والعزلة الاجتماعية والوحدة النفسية.

وإن كان مفهوم نوعية الحياة من المفاهيم الذي تناوله المنظور النفسي وخاصة من منطلق علم النفس الايجابي والذي يعد أحد مفاهيمه الأساسية يعتبر ضرورة ملحة من جانبين:

- الجانب الأول: كون نوعية الحياة هي في الأساس انعكاس للتقدير الذاتي للفرد بحد ذاته لحياته.

- الجانب الثاني: كون علم النفس الايجابي يقدم الاستراتيجيات الملائمة لتحقيق نوعية الحياة، وتحديد الآليات الملائمة لذلك من خلال برامج تدريبية أو علاجية أو تأهيلية يمكن اعتمادها من مختلف المؤسسات المجتمعية التي تتكفل بتوفير هذه الخدمات لكل شرائح وفئات المجتمع (سلاف مشري، 2014).

وإضافة إلى ذلك يشكل كل من مقومات نوعية الحياة بما في ذلك تنشيط الحياة الاجتماعية والعلاقات، والتمارين الرياضية التي تنشط الأندروفين والدوبامين (هرمونات المكافأة على النشاط الجسدي)، السعي نحو تحقيق أهداف ذات قيمة عليا، وكذلك فإن الدافعية الداخلية وما تتيحه من دخول في حالات الاستغراق، تولد مشاعر عارمة لا تقتصر آثارها على المهمة موضوع البحث، وإنما تنسحب على الحياة عموما، مولدة نظرة أكثر ثقة وتفاؤلا وانفتاحا وحماسة ورضا ذاتي ومشاعر السعادة. ويضاف إلى ذلك ويرفده أسلوب الحياة الصحي من سلامة غذاء، ونوم كاف، وممارسة

الاسترخاء واكتساب مهارات التعامل مع الشدائد، وزيادة مقدار الأنشطة السارة، من اختلاط والتزام اجتماعيين، والاندماج في الطبيعة، وممارسة هوايات محبة، وأسلوب حياة نشط وحيوي. وكذلك الحديث الايجابي مع الذات وإبراز إيجابياتها وأوجه عافيتها واقتدارها، وهناك دوماً الكثير مما يمكن عمله بحسب كل شخص وظروفه، لتعزيز الانفعالات الايجابية بشكل إرادي ومن خلال جهد منهجي، ولا تقتصر آثار هذا الجهد على الحد من الانفعالات السلبية ومنغصاتها ومعوقاتها والقيود التي تفرضها على الوجود، وإنما هي تفتح باب النماء والبناء والتوسع وحسن الحال والسعادة (مصطفى حجازي، 2012، 278-279 بالتصرف).

وترى الباحثة أن علم النفس الايجابي يرتبط بنوعية الحياة بالنسبة للفرد، لأنها تعبير عن الإدراك الذي يمتلكه، ولأن الحياة بالنسبة له هي ما يدركه منها، فشعور الفرد بالرضا عن حياته ينعكس على عمله، ويتجلى ذلك من معدل إنتاجه وكفايته، وبالتالي شعوره بالسعادة والرضا وهنا تتضح علاقتها برضا الفرد عن حياته، لأنها تبادلية حيث يؤثر كل منها على الآخر، وتعتبر نوعية الحياة من الموضوعات المهمة التي تشتمل جوانب الحياة كما يدركها الإنسان فيما يتعلق بالإشباع المادي للحاجات الأساسية والإشباع الذي يحقق التوافق النفسي للفرد من خلال تحقيق ذاته، وهذا ينعكس على تميز الفرد في الجانب الحياتي والمهني.

إن مفهوم نوعية الحياة يتغير بتغير الزمن وبتغير حالة الفرد النفسية والعمرية التي يمر بها، فالسعادة تحمل معاني متعددة للفرد في المواقف المختلفة، فالمريض يرى السعادة في الصحة، والفقير يدرك السعادة في المال، وهكذا تتغير المفاهيم مع تغير الظروف المحيطة بالفرد (عبد الله، 2008، ص 144). وتشير نوعية الحياة إلى الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية، وإحساسه بالسعادة وصولاً إلى أن يعيش حياة متوافقة بين جوهر الإنسان، والقيم السائدة في مجتمعه (عبد الفتاح وآخرون، 2006، ص 204).

خاتمة:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (تفاعلوا خيرا تجدوه)، ومن هذا المنطلق نجد أن الرسول الأعظم هو أول من أكد على ضرورة التفكير الإيجابي والذي يعد بعدا أساسيا في علم النفس الايجابي، فالتفاؤل وتوقعات الإنسان الايجابية هي تعبير إيجابي يؤدي إلى تحقيق السعادة ويشعر الفرد بنوعية الحياة وبقدرته على التحكم بنفسه إيجابيا، كما أن حب التعلم والاستطلاع والسعي لمعرفة ما هو جديد يؤدي إلى التوافق النفسي والاجتماعي وينعكس ذلك على إدراك الفرد لنوعية حياته، فالإدراك السليم للواقع الذي يعيش فيه الفرد ويتفاعل معه يرفع من قدرته على مواجهة تحديات الواقع وينعكس ذلك إيجابا على إدراكه لنوعية الحياة، وقد أكد سليغمان 2005 أن التفاؤل يعد بعدا رئيسيا في الشخصية التي تفكر إيجابيا، فالتفاؤل يرتبط بالتوقعات الايجابية التي لا ترتبط بموقف معين فهو يحدد للناس الطريق لتحديد أهدافهم، وتظهر نوعية الحياة من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجاته الصحية النفسية مثل الحاجات الفسيولوجية، والعلاقات الاجتماعية الايجابية، والتوافق الأسري، والرضا عن حياته، والاستقرار الاقتصادي، والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، وهذا يؤكد شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات العالية الدالة على تحقيق نوعية الحياة لديه. لذا يستطيع الإنسان أن يقرر طريقة تفكيره، فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل كثيرا من المشاعر غير المرغوب بها والتي ربما تعيقك من تحقيق الأفضل لنفسك، وأن تتجز عملك بنجاح وجودة عالية، وتعيش حياة سعيدة.

المراجع:

1. أبو حلاوة محمد سعيد (2014) علم النفس الايجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية، عدد 34.
2. أبو حلاوة محمد سعيد (2010): جودة الحياة، المفهوم والبعد، كلية التربية دمنهور، جامعة الاسكندرية، ضمن إطار فعاليات المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية، جامعة كفر الشيخ.

3. أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد (2006): علم النفس الإيجابي، الوقاية الإيجابية والمعالج النفسي الإيجابي. معلومات 17
www.gulfkids.com/pdf/elm-nafs.a.pdf
4. البروفيسور بشير معمريّة (بدون سنة): علم النفس الايجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية، قسم علم النفس جامعة الحاج لخضر، باننة، ص 97-158. موقع <https://docs.google.com/viewer>
5. جميل سمية طه وعبد الوهاب وداليا خيرى (2012): جودة الحياة في ضوء بعض الذكاءات المتعددة لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية من تخصصات مختلفة، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ASEP ، 22، ص ص 67-107.
6. زعطوط رمضان: نوعية الحياة لدى المرضى المزمنين وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة محاضرة لنيل شهادة الدكتوراه علوم، تخصص علم النفس الاجتماعي، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.
7. سلاف مشري (2014): جودة الحياة من منظور علم النفس الايجابي (دراسة تحليلية)، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، العدد 8 سبتمبر ، ص ص 215-237.
8. سميرة علي جعفر أبو غزالة (2007): أزمة الهوية ومعنى الحياة كمؤشرات للحاجة إلى الإرشاد النفسي - دراسة على طلاب الجامعة- ، المؤتمر الدولي الخامس: التعليم الجامعي في مجتمع المعرفة ، الفرص والتحديات، في الفترة من 11-12 يوليو.
9. شيلي تايلور (2008): علم النفس الصحي، ترجمة وسام درويش بريك وفوزي شاكّر طعيمه داود، دار الحامد للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، الأردن.
10. فيكتور فرانكلن (1982): الإنسان يبحث عن معنى، ترجمة طلعت منصور، الكويت، دار القلم.
- 11- Abdul Fatah, F. & Ahmed, H. Mohamed, s. (2008). Family and school society predictive factors of life quality

among the children with learning difficulties in Bani Suwaif **University, Egypt**. PP 187- 208-dates 3-5 may.

12 – Abdullah, H. (2008). Life satisfaction among a sample of adults in light of some demographic variables, **Societal and Educational Studies Journal**, faculty of education, Helwan university vol. (4), issue (4), PP 1 – 54.

-13. Pukeliene Violeta; Starkauskiene Viktorija.(2011).Quality of Life: Factors Determining its Measurement Complexity. **Inzinerine Ekonomika-Engineering Economics**, 22(2), 147-156.

14- Frank. V (1987): **The unheard cry for meaning psychotherapy and humanism**; New York; Simon & Schuster.

15- Petra. O (2003): Meaning in life and depression : A Comparative study of the relation between them across the life Span; **Dissertation abstracts international**; VOL 64 N 2-B ; P 972.

16- Allen. B (1994) : **Personality theories** ; boston ; Ally & Bacon.