

ماهية علم النفس الإيجابي ومبادئه

بوزيد محمد فارح (جامعة المسيلة)

مقدمة:

يسعى الإنسان في هذه الحياة دائماً إلى بلوغ السعادة والنجاح والرفاهية وتوفيرها له ولمن يعيش معهم ، لذلك تجده يجتهد في ذلك أيم اجتهاد من خلال القيام بكل ما يجلب هذه السعادة ومن خلال تبني أفكار ومنهج حياة يوصله إلى هدفه ، ولا يتأتى له ذلك إلا إذا قام بتطوير مستواه الفكري وتبني منهج تفكير ايجابي يزيد من ثقته في نفسه وفي الأفراد الذين يعيش معهم وبالابتعاد عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته وتضعفها وتبعده عن المسار الذي رسمه لبلوغ أهدافه.

الذي يعتبر فرعاً من فروع (Positive psychology) ولعل هذه من أهم أهداف ما يسمى بعلم النفس الإيجابي علم النفس حيث يركز على تحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للإنسان إلى ما هو أبعد من مفهوم الصحة النفسية بمعناه التقليدي. ويهتم علماء نفس هذا الفرع ببحث محددات السعادة البشرية والتركيز على العوامل التي تقضي إلى تمكين الإنسان من العيش حياة مرضية ومُشبعة يحقق فيها طموحاته ويوظف فيها قدراته إلى أقصى حد ممكن ووصولاً إلى الرضا عن الذات وعن الآخرين وعن العالم بصفة عامة.

وكتخصص علمي يهتم علم النفس الإيجابي بتحقيق هدف عام مفاده فهم وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد ، المؤسسات ، والمجتمعات من الازدهار وذلك من خلال توظيف أفضل ما في الطرق العلمية في دراسة مشكلات البشر وتخليصهم من صور المعاناة النفسية لا بالتركيز على هذه الصور المختلة أو المرضية بل بالتركيز على ما في الإنسان من مكان قوة وفضائل إنسانية إيجابية ، ويؤمن أنصار علم النفس الإيجابي بأن الكشف عن هذه المكان والفضائل وتعهدها بالرعاية والتنمية ، يفضي بذاته إلى فهم الإنسان لذاته وحثه على تغيير طرق تفكيره السلبي في ذاته وفي العالم وفي الآخرين وبالتالي التخلص من أهم وأول مصدر من مصادر

تعبير صفو صفو الحياة، ألا وهو التفكير السلبي.(محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة، 2014، 12).

وعلم النفس الإيجابي تيار حديث جدا في علم النفس انطلق على يد سيلجمان رئيس الرابطة الأميركية لعلم النفس، ويركز على أوجه القوة في الإنسان 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. (آمنه أحمد محمد سالم، 2012، 2).

وعلم النفس الإيجابي يحترم الأمل ن فإذا وجدت الطرق قد سدت تماماً أمامك وحولك ، وما لديك من بهجة قليل ، وما لديك من رضا قليل ، ولا تجد معنى فيما حولك ، لابد أن هناك طريقا يخرج بك على السعادة والرضا ، وهذا الطريق هو طريق القوة والفضيلة وهو الطريق الذي يقودك إلى أن تجد في الحياة المعنى والهدف. (سليجمان، 2005، 10)

من هنا جاءت هذه الورقة البحثية لتضفي قليلا من الضوء على علم النفس الإيجابي من خلال التعريف به ، والتعريف بتاريخه ، والتعريف باهم المبادئ التي يقوم عليها.

1-التعريف بعلم النفس الإيجابي:

يعتبر علم النفس الإيجابي تياراً جديداً في علم النفس يقدم منظوراً جديداً في النظرة إلى قضايا الإنسان النفسية والوجدانية .إنه يركز على دراسة أوجه النماء والافتقار والفضائل التي تمكن الأفراد والجماعات أن تتطلق وتحقق إمكاناتها ، فهو بذلك يشكل المنظور الموازن والموازي لعلم النفس العيادي الذي يركز على الأسباب المرضية. (مصطفى حجازي ، 2012 ، 21).

إن فعلم النفس الإيجابي ليس بديلا لعلم النفس كم يُعرف ، وإنما هو منحى جديد يسعى لتحقيق التوازن بين الصحة والمرض ، القصور والقوة ، بما يحقق للبشر الازدهار والهناء وطيب الحياة.

فهو يتجاوز الدعوة إلى السعادة والتفاؤل وحب الحياة ، إنه يسعى إلى تقديم بديل أفضل لما سبق من سيكولوجية المرض ليُقدم اتجاهها علميا يركز على الإمكانيات البشرية وجوانب القوى ، والفضائل الإنسانية التي لها دور فعال في تنمية الخصال الإيجابية في الإنسان (معمريه بشير، دت ، 102).

وقد تعددت التعاريف لعلم النفس الإيجابي نذكر منها :

- يعرف (معمريه بشير ، المرجع نفسه ، 102) علم النفس الإيجابي بأنه: الدراسة الموضوعية للخصال الإيجابية في الإنسان ، وللمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على ترقية هذه الخصال وتنميتها لإعداد شخصيات إيجابية.

- ويعرفه (كريستوف أندريه Christophe André ، 2015، 93) في مقال بعنوان :بالغين وأطفال ، المبادئ الخمس الكبرى لعلم النفس الإيجابي بأنه: انعكاس على الأداء البشري الأمثل مع التركيز على دراسة ما يعزز الصحة والرفاهية... وتشجيع التنمية والصيانة المنتظمة للمواقف العقلية والسلوكية التي تهدف إلى ما هو أحسن من الناحية العاطفية من أجل الذات ومن أجل الآخرين.

وتعرفه (جولي بازينات Julie bazinet ، 2015، 93) بأنه :علم يهدف إلى مساعدة الأشخاص الأصحاء على استغلال واستثمار قواهم ، من أجل ما هو أمثل وأفضل. - ويعرفه (محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة ، مرجع سابق ، 16) بأنه : الدراسة العلمية للأداء النفسي الوظيفي الإنساني المثالي ، ويهدف إلى الكشف عن وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار.

بأنه : دراسة كافة مكامن القوة لدى البشر ما من Crystal L. Park - وتعرفه (كريستال بارك) شأنه وقاية البشر من الوقوع في برائن الاضطرابات النفسية والسلوكية إضافة على دراسة كل العوامل الفردية والاجتماعية ، والمجتمعية التي تجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تُعاش.(أبو حلاوة محمد السعيد عبد الجواد ، 2006).

ومن خلال التعاريف السابقة يمكن استخلاص ما يلي:

- علم النفس الإيجابي يركز أكثر على ما هو ايجابي في الإنسان من خصال .
- علم النفس الإيجابي يسعى إلى ترقية الخصال الإنسانية.
- علم النفس الإيجابي يركز على ما يعزز الصحة والرفاهية.

- علم النفس الإيجابي يهدف إلى ما هو أحسن من الناحية العاطفية من أجل الذات والآخرين.
- علم النفس الإيجابي يهدف إلى الكشف وعن تحديد العوامل المساعدة للأفراد والمؤسسات والمجتمعات على الازدهار.
- علم النفس الإيجابي يسعى إلى سعادة الأفراد والمجتمعات.
- علم النفس الإيجابي يدرس مكامن القوة في الإنسان كما يدرس العوامل الذاتية والاجتماعية التي تساعد الإنسان على العيش حياة كريمة.
- ومنه يمكن تعرف علم النفس الإيجابي بأنه : ذلك المنحى الجديد لعلم النفس الذي يركز على ما لدى الإنسان من مشاعر وطاقة داخلية إيجابية بُغية استغلالهما وقت الرخاء والشدّة ، كي يعيش حياة هنيئة وسعيدة قدر الإمكان.

2- التعريف بتاريخ علم النفس الإيجابي:

إن تاريخ علم النفس الإيجابي قديمٌ حديثٌ ، حديث من حيث النشأة الفعلية وذلك سنة 1998 على يد مارتين سيلجمان ، ولكنه قديم من حيث الإشارات .فقد تحدث علماء النفس على جوانب إيجابية في شخصية الإنسان مثل السيكلوجي والفيلسوف الأمريكي وليام جيمس WJames الذي ألف كتابا بعنوان : "أنواع من التجربة الدينية". وأفاد أن السعادة هي بؤرة الحياة الإنسانية السوية، ويمكن أن يسقط على من يسعون إلى السعادة ويتمتعون بها وصف الأصحاء نفسيا. (فيصل عباس، د ت، 104) .

كما بحث سيكلوجيون آخرون في جوانب إيجابية أخرى من حياة الإنسان مثل السيكلوجي البريطاني فرانسيس غالتون F.Galton الذي بحث في الموهبة، وكارل غوستاف يونغ K.G.Yong الذي بحث في مبدأ الكمال الشخصي، وفكتور فرانكل V.Frankel الذي بحث في معنى الحياة بالنسبة للإنسان. (معمرية بشير، مرجع سابق، 104).

وقد ابتدأ هذا المصطلح مع ابراهام ماسلو A.Maslow سنة 1954 في كتابه "الدوافع الشخصية" وهو من رواد علم النفس الإنساني وصاحب مفهوم تحقيق الذات الذي يحتل رأس هرم الحاجات الإنسانية. (مصطفى حجازي، مرجع السابق، 22).

ومن بين الإشارات القوية أيضا إلى علم النفس الإيجابي في الكتابات النفسية السابقة ، الكتاب الذي أصدرته ماري جاهودا M.Jahoda سنة 1958 بعنوان " المفاهيم المعاصرة للصحة النفسية الإيجابية" حيث يعترف كلٌّ من سليجمان وكريستوفر بيترسون Peterson et Ch. Selegman سنة 2004 بأن الرؤية العلمية التي طرحتها ماري جاهودا في مسألة الصحة النفسية الإيجابية تُعدُّ إحدى اللبّات الأساسية في حركة تأسيس علم النفس الإيجابي اليوم وفي المستقبل؛ فقد طرحت في كتابها ست عمليات ترى أنها تُسهم في إحداث الصحة النفسية الإيجابية:

- 1-تقبل الفرد لذاته .
 - 2-عملية النمو والتطور كقاعدة للمستقبل أو البزوغ والنبوغ .
 - 3- تكامل الشخصية.
 - 4-الاستقلالية أو الحرص على التفرد.
 - 5-الإدراك الدقيق للواقع.
 - 6-السيادة أو السيطرة على البيئة أو البراعة والتفوق أو التمكن البيئي.(معمرية بشير،مرجع سابق، 104-105)
- كما أشار باندورا A.Bandoura سنة 1977 كذلك إلى مفهوم الفعالية الذاتية التي هي مجموعة من التوقعات التي تجعل الفرد يعتقد أن المسار الذي يستخدمه سلوكه سوف يحظى بالنجاح.
- هذا غيض من فيض حول الإشارات السابقة لنشأة علم النفس الإيجابي التي بينت أن علماء النفس بمختلف مدارسهم ومشاربهم فقد تناولوا في دراساتهم كثيرا من الجوانب الإيجابية والمشرقة في حياة الأفراد كمتغيرات ثانوية في كثير من الأحيان دون التركيز عليها ، ولكن كان تركيزهم أكثر على الجانب اللأسوي والمرضي من النواحي النفسية والعقلية والوجدانية كالخوف والقلق والاكتئاب والانفعال واليأس والانتحار وغيرها.
- وقد حان الوقت لتغيير الإتجاه ، وتركيز الإهتمام على دراسة الجوانب الإيجابية والقوى والفضائل الإنسانية(معمرية بشير ،مرجع سابق، 106).

أما الولادة الفعلية لعلم النفس الإيجابي كاتجاه جديد لعلم النفس كانت سنة 1998 كنتيجة مباشرة، لملاحظات وأعمال مارتن سليجمان Martin Selegman وزملائه وعلى وجه الخصوص ما يتعلق بدراسة ظاهرة العجز المكتسب أو المتعلم حيث ، يقول سليجمان في كتابه "السعادة الحقيقية" سنة 2002 أنه لما فاز بأغلبية ساحقة في انتخابات رئاسة الجمعية الأمريكية لعلم النفس سنة 1998 قال (... فُزْتُ ، ولكن ما هي الرسالة ؟) (مارتن سليجمان، مرجع سابق، 40).

وقد حثَّ سليجمان علماء النفس على الشغل على تنمية المواهب والفضائل وتحسين حياة الأسوياء، وصولاً إلى حالة الازدهار الإنساني. ويعتبر سليجمان من خبراء العلاج المعرفي للاكتئاب والمرض النفسي، وقد كان في الأصل معالجا سلوكيا ، ومع بروز طريقة العلاج المعرفي لوضعها (بيك) في جامعة بنسلفانيا تحول سليجمان إلى اتباعها وممارستها ، وهي أساسا تركز على تعديل الأفكار المغلوطة واستبدال الأفكار السلبية التشاؤمية الانهزامية بالأفكار الواقعية والايجابية فعلم النفس الإيجابي هو الإبن المباشر للعلاج المعرفي على الصعيد العملي. لقد وضع سليجمان هدفا لعلم النفس الإيجابي يتمثل في التحول من الانشغال الوحيد بإصلاح أسوأ الحالات في الحياة إلى بناء أفضل الصفات ، إذ لا بدّ من توازن ما بين علاج الاضطرابات وبين بناء الإمكانيات والإيجابيات. (مصطفى حجازي ، مرجع سابق، 23).

ومع أن مقومات تيار علم النفس الإيجابي كانت مهياة عملياً من خلال الأبحاث والآراء التي عمل عليها كل من ماسلو وروجرز وحركة العلاج المعرفي والعلاج العقلاني الانفعالي ، إلا أن حادثة شخصية وقعت لسليجمان مع ابنته ذات الخمس سنوات من العمر هي التي فتحت عينيه على أهمية هذا التوجه ،...لقد دفعته بملاحظتها إلى التحول من الردع والتأديب والتقويم إلى النظر في الروح وتنمية ما لدى الأطفال من إيجابيات وإمكانات وأوجه قوة...إن ملاحظة ابنته فتحت أمامه آفاقا إيجابية استند إليها في إطلاق حركة علم النفس الإيجابي ، كما فتحت عينيه على ضرورة إجراء هذا التحول في مجال علم النفس العيادي والصحة النفسية ، والانتقال من هيمنة المرجعية المرضية تشخيصا وعلاجاً ، إلى تشخيص أوجه القوة والإيجابيات والفرص وصولاً إلى بناء الشخصية القادرة على تجاوز أزماتها.

لقد أطلق سيلجمان من خلال رئاسته للرابطة الأمريكية لعلم النفس ورشة كبرى في دراسات علم النفس الإيجابي ، وكان له إسهام شخصي بحثي مهم فيها ، من خلال العديد من الدراسات ، واستقطبت هذه الورشة عدداً مهماً من الاختصاصيين الذين أصبحوا رواد علم النفس الإيجابي من أبرزهم ، لإضافة إلى سيلجمان ، كلٌّ من: داينر ، مياهايلاي ، بترسون ، فريدريكسون ، كليفتون ، بندورا ، تايلور ، كارفر ، شرابر ، هيدت ، وسواهم كثير . (مصطفى حجازي ، مرجع سابق، 25).

كما ظهر العديد من المؤلفات المهمة التي تبحث في أسس وإنجاز علم النفس الإيجابي ، وتأسست عدة مجلات ، وأطلقت عدة دراسات في جامعات مختلفة من العالم أبرزها برنامج علم النفس الإيجابي الذي يديره سيلجمان ذاته في جامعة بنسلفانيا ، كما عقدت عدة مؤتمرات وندوات دولية، وعقدت قمة علم النفس الإيجابي عام 1999 ، والندوة الأولى سنة 2002 ، وعقد سنة 2009 المؤتمر الدولي الأول لعلم النفس الإيجابي الذي ضم ما يقارب 1500 مشارك من مختلف القارات ، كما أنشئت سنة 2008 الرابطة الدولية لعلم النفس الإيجابي IAAP التي تضم آلاف الأعضاء من 80 دولة، وكذلك أنشئت الجمعية الفرنسية والفرنكفونية لعلم النفس الإيجابي سنة 2009 ، وفي سنة 2012 أنشئت الجمعية الكندية لعلم النفس الإيجابي وهناك محاولات مماثلة في العالم العربي والإسلامي لإنشاء جمعيات تهتم بعلم النفس الإيجابي .

3- مبادئ علم النفس الإيجابي: يقول سيلجمان أن علم النفس الإيجابي يقوم على ثلاثة أعمدة : الأولى دراسة الانفعالات الإيجابية ، والثاني دراسة السمات الإيجابية وأهمها جوانب القوة والفضيلة وكذلك القدرات كالذكاء والرياضة ، والثالث دراسة المؤسسات الإيجابية مثل الديمقراطية ، والأسر القوية ، والبحث الحر ، وكلها مؤسسات تدعم الفضيلة التي بدورها تدعم الانفعالات الإيجابية وتساندها ، الانفعالات الإيجابية مثل الثقة ، والأمل ، والإيمان ليس في يسر الحياة فقط ، وإنما في عسرها أيضاً ، ففي أوقات الشدة يكون فهم المؤسسات الإيجابية مثل الديمقراطية والأسر القوية والصحافة الحرة ذات أهمية مباشرة. في أوقات الشدة يكون لبناء جوانب القوة والفضيلة مثل الصمود والاتساق الشخصي ، والبصيرة والمساواة ، والولاء أهمية تفوق أهميتها في الأوقات الطيبة. (سيلجمان، مرجع سابق ، 10).

وهو أحد المختصين الأمريكيين الذين كتبوا حول السعادة ACHOR SHAWN وحسب والتفاؤل فإن صيغتنا الشائعة للنجاح قد اضمحلت. فالحكمة التقليدية تقول إذا عملنا بكد نكون أكثر نجاحا في أعمالنا ، وكلما كنا ناجحين أكثر نكون أسعد. إذا تمكنا من إيجاد ذلك العمل الجيد ،الفوز بتلك السيكولوجية الإيجابية بينت أن هذه الصيغة تراجعت : السعادة هي وقود النجاح ،والعكس غير صحيح. وحسبه فإن لعلم النفس الإيجابي سبع مبادئ هي:

1- أصل السعادة:

إن العقول الإيجابية لها فوائد (مزايا) بيولوجية بعكس العقول الحيادية أو السلبية ، هذا المبدأ يعلمنا كيف نجعل عقولنا تستقر على الإيجابية من خلال تحسين منتوجياتنا وأدائنا.

2- نقطة الارتكاز والرافعة:

تجربتنا في العالم ومقدرتنا على النجاح فيه تتغير بانتظام حسب تفكيرنا، هذا المبدأ يعلمنا كيف يمكننا تعديل ذهنياتنا بالكيفية التي تمنحنا القوة لكي نكون أكثر ارتياحا ونجاحا.

3- تأثير: Tetris عندما تتمسك عقولنا بنموذج مركزا على التوتر والسلبية ، ونحمل أنفسنا الفشل ، هذا المبدأ يعلمنا كيف نمرن عقولنا من جديد لإيجاد نماذج الإمكانية، إذن نستطيع أن نرى ونغتتم الفرص أينما ولينا وجوهنا.

4- الإنتعاش:

في خضم التوتر والهزيمة ، ستشق أذهاننا طرقا لتساعدنا على الاجتهاد، هذا المبدأ يدور حول إيجاد طريق ذهني لا يقودنا فقط للخروج من دائرة الفشل ، ولكن يسمح لنا أن نكون أسعد وأكثر نجاحا بفضلنا.

5- دائرة: ZORRO

عندما تخيم التحديات ونكون مغلوبين على أمرنا، منطق أذهاننا قد تخطفه العواطف، هذا المبدأ يعلمنا كيف نسترجع السيطرة و التركيز أولا على الأهداف الصغيرة ، ثم تدريجيا توسيع الدائرة لتحقيق أهداف أكبر فأكبر.

6-قاعدة العشرين ثانية:

تَحْمُلُ التغيرات المستدامة تبدو مستحيلة ، لأن إرادتنا محدودة. وعندما نخوننا الإرادة نسقط مجددا في عاداتنا القديمة ونستسلم للطريق الأقل مقاومة ، هذا المبدأ يبين الطريق لإجراء تعديلات طاقوية صغيرة ن نستطيع إعادة رسم طريق أقل مقاومة واستبدال العادات السيئة بعادات حسنة.

7-استثمار الحل الاجتماعي:

في خضم التحديات والتوتر شبكة السند الاجتماعية القوية هو أكبر متبئ بكل من الأداء والسعادة ، بدل الخضوع والانطواء على النفس ، فالناس الأكثر نجاحا يستثمرون أصدقائهم أو خلائهم وافراد العائلة لدفع أنفسهم للأمام (SHAWN .169-45، 2010، ACHOR .)

ويحدد (كريستوف أندريه Christophe André، 2015) وهو أحد الأطباء النفسانيين الفرنسيين مبادئ علم النفس الإيجابي في النقاط التالية:

1- إمكانية التغيير: حيث يمكن للإنسان في جميع مراحل العمر الرفع من مستوى السعادة الذاتية: ويمكن التحول من شخص متشائم إلى شخص متفائل ، ومن شخص غاضب إلى شخص سعيد. وهكذا...

ويذكر أحد النفسانيين (صونيا ليوبوميرسكي S.Lyubomirsky) أن حالة الرفاهية التي نعيشها تأتي من ثلاث مصادر رئيسية هي:

-الرصيد الذاتي المتوافق مع الجينات والتعليم : التأثيرات البيولوجية الموروثة ، الخبرات المبكرة في الحياة، النماذج الوالدية الغير واعية ، أي أن 50% من الرفاهية تعتمد على العوامل الوراثية اللاواعية.

-الاستثمار الشخصي: 40% مما يجعلنا سعداء يرجع إلى مجهوداتنا وممارساتنا وخياراتنا وطرق تفكيرنا في الحياة ، وطريقة ردنا وتعاملنا مع أحداث الحياة .

-الظروف الخارجية: 10% مما يجعلنا سعداء يرجع إلى الظروف الخارجية والمحيط الخارجي (العمر ، الدخل، بلد الإقامة...) 10% فقط.

2- تغيير يتطلب التعلم :

وهنا ينبغي على الإنسان تغيير وتنويع طرق مواجهة الأحداث والصعاب التي تقع له في الحياة وهذا يتطلب تدريب منتظم كالتدريب البدني بالرياضة تقوي الجسم ، كذلك يكون التدريب العقلي والفكري الذي يحول الوصلات العصبية في الدماغ خاصة طويلة المدى لذا هناك حاجة إلى القيام بإجراءات في هذا الاتجاه: لا يكفي أن نعرف ما يجعلنا سعداء نظريا بل يجب أن تكون هناك ممارسة خاصة بانتظام لأنشطة علم النفس الإيجابي لمعرفة تأثير ذلك على العادات العقلية على المدى الطويل.

3- التدريب العقلي يغير تدريجيا وعلى المدى الطويل الوصلات الدماغية وبالتالي آليات الدماغ: بفضل مرونة الدماغ ، نحن نصبح ما نكره. إن أنشطة وتمارين علم النفس الإيجابي رغم بساطتها و على المدى الطويل تؤدي بنا إلى رفاهية حقيقة.

4- هدف علم النفس الإيجابي هو التوازن العاطفي:

يهدف علم النفس الإيجابي إلى بلوغ توازن عاطفي أين تكون المشاعر الإيجابية أكثر شيوعا من المشاعر السلبية.

وهذا يعني أن يكون الإنسان إيجابيا في اللحظات الممتعة للحياة وهو ما يمثل قوة و طاقة كافية في اللحظات الصعبة من الحياة . والتوازن المطلوب هو 70% من المشاعر الإيجابية مقابل 30% من المشاعر السلبية، فهذه الأخيرة تلعب دورا هاما في إحداث التوازن العاطفي للإنسان.

فعلى سبيل المثال الخوف إشارة بوجود خطر حقيقي أو خيالي ،فهو يحمي ويدرب الإنسان على كثير من الإستراتيجيات في مواجهة هذا الخطر: الهروب ، الهجوم ، الذهول...

5- السعادة مرتبطة بقدرة الإنسان على الإهتمام:

هنا يطرح كريستوف أندريه سؤالا- على ماذا يكون اهتمامنا؟
فالسعادة حسبه = الرفاهية + الوعي.

فالرفاهية تمثل الظروف الخارجية (المال ، الصحة ، بلد الإقامة النشاط الممارس ..)
ولكن هذه لا تمثل إلا 10% من السعادة.

الوعي باللحظات الجيدة يتخطى ويتجاوز الظروف المادية الخارجية إلى شعور بسعادة نقية. الرفاهية لا تجعلنا بالضرورة سعداء إذا لم نكن واعين بما لدينا من فرص. فعلى سبيل المثال إذا تناولنا غداء في مطعم 3 نجوم ونحن نفكر في مخاوفنا المهنية و العائلية . غياب الوعي هنا بما نعيشه يمنع تخزين هذه الأحداث وإحيائها كأشياء ممتعة في الحياة ، والتي يعتمد عليها وقت الشدائد.

خاتمة:

علم النفس الإيجابي تيار حديث في علم النفس من خلال عمره القصير ، قام وبدا ينمو في مجابهة الهيمنة المرضية على علم النفس الذي ركز جل جهده على علاج أسوأ الحالات ، بينما عليه في الواقع أن يهتم ببناء أفضل للغاية الرئيسية لعلم النفس الإيجابي والتي تتمثل في قياس وفهم الحالات في الحياة وبناء مكامن القوة الإنسانية وفضائلها المدنية ، وصولاً إلى إرشادنا في تطوير الحياة الجيدة أو الطيبة. فهناك عملٌ كبير ينتظر علماء النفس والمختصين في هذا الميدان وذلك من خلال القيام بدراسات وأبحاث حول الجوانب الإيجابية والقوى والفضائل الإنسانية والتي من شأنها -أي الدراسات والأبحاث - المساهمة في وضع أسس ومبادئ واضحة المعالم لعلم النفس الإيجابي .

المراجع:

- 1-أبو حلاوة ، محمد السعيد عبد الجواد.(2014).علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية، آفاقه المستقبلية.إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية، العدد 34.
- 2-أبو حلاوة ، محمد السعيد عبد الجواد.(2006).علم النفس الإيجابي: الوقاية الإيجابية والعلاج النفسي الإيجابي استرجع يوم:2016/03/10.
www.gulfkids.com/pdf/elm-nafs. pdf
- 3-أحمد محمد سالم ، آمنه .(2012) .أثر استخدام نموذج التفاوض المتعلم على تنمية التفكير الناقد والنضج الإجتماعي من منظور علم النفس الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية .رسالة غير منشورة مقدمة لنيل درجة دكتوراه الفلسفة التربوية، جامعة القاهرة.

- 4- أندريه ، كريستوف.(2013، 17 جوان). بالغين وأطفال ، المبادئ الخمس الكبرى لعلم النفس الإيجابي.أسترجعت في تاريخ 12 مارس ، 2016 من www.aprendreaeduquer.fr/psychologie-positive-avec-les-enf...
- 5- حجازي، مصطفى.(2012). إطلاق طاقات الحياة:قراءات في علم النفس الإيجابي.بيروت:التنوير للطباعة والنشر.
- 6- سيلجمان، مارتين (2005) السعادة الحقيقية. ط 1 (ترجمة صفاء الأسعر و سهير غباشي).القاهرة: دار العين للنشر.
- 7- عباس ، فيصل.(د.ت).الموسوعة الكبرى لعلم النفس والتربية (ج.15). بيروت: مركز الشرق الأوسط الثقافي للطباعة والنشر والترجمة والتوزيع.
- 8- معمريه ، بشير.(د.ت).علم النفس الإيجابي ، اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية.دراسات نفسية.
- 9- ACHOR, CHAWN(2010). The happiness Advantage , The seven principles of positive psychology. That fuel succes and performance at mark.Crown business ,new york : Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.
- 10- Bazinet, Julie.(2015) , éduquer les enfants avec la psychologie positive , paris. éditeur jouvence ,