



معلومات البحث

تاريخ الاستلام: 2026/06/16

تاريخ القبول: 2026/09/24

Printed ISSN: 2352-989X

Online ISSN: 2602-6856

علم النفس الإيجابي: النشأة التاريخية، التطور، الإشكالات المنهجية والتحديات المعاصرة

Positive Psychology: Historical Emergence, Development, Methodological Issues, and Contemporary Challenges

د.مقدودة أيت علجت¹، أ.د./ ياسين مشتة²¹ جامعة بجاية (الجزائر)، megdouda.aitaldjet@univ-bejaia.dz² جامعة الجزائر 2 (الجزائر)، yacine.mechta@univ-alger2.dz

الملخص: يهدف هذا المقال إلى دراسة علم النفس الإيجابي من حيث نشأته التاريخية وتطوره المفاهيمي والإسهامات النظرية التي أسهمت في تشكيله كحقل معرفي حديث داخل علم النفس المعاصر. كما يتناول المقال أهم مجالات البحث في هذا التخصص، ونماذج الرفاه النفسي مثل نموذج PERMA، إضافة إلى أبرز تطبيقاته في ميادين التربية والعمل والصحة النفسية. ويناقش كذلك الإشكالات المنهجية المرتبطة بقياس الرفاه النفسي، والتحديات النقدية والثقافية التي تواجهه، مع تقديم آفاق تطويره المستقبلي. ويخلص المقال إلى أن علم النفس الإيجابي يمثل تحولاً مهماً من التركيز على المرض النفسي إلى بناء القوة الإنسانية وتعزيز جودة الحياة.

الكلمات المفتاحية: علم النفس الإيجابي، الرفاه النفسي، السعادة، المرونة النفسية، الازدهار النفسي.

Abstract:

This article aims to examine positive psychology in terms of its historical emergence, conceptual development, and theoretical contributions that established it as a modern field within contemporary psychology. It also explores its main research domains, well-being models such as the PERMA model, and its applications in education, work, and mental health. Furthermore, the article discusses methodological issues related to measuring well-being, as well as critical and cultural challenges facing the field, along with future development perspectives. The study concludes that positive psychology represents a significant shift from focusing on mental illness to building human strengths and enhancing quality of life.

Keywords:

Positive psychology, psychological well-being, happiness, psychological resilience, flourishing

مقدمة

يُعد علم النفس الإيجابي أحد أبرز الاتجاهات الحديثة في علم النفس المعاصر، حيث ظهر في نهاية القرن العشرين ليعيد توجيه الاهتمام من دراسة الاضطرابات النفسية والخلل السلوكي فقط، إلى دراسة جوانب القوة الإنسانية ومصادر الرفاه النفسي والسعادة والازدهار. وقد جاء هذا التحول في سياق نقدي للنموذج التقليدي في علم النفس، الذي ركّز طويلاً على المرض أكثر من اهتمامه بالعوامل التي تجعل الحياة الإنسانية أكثر جودة ومعنى.

وانطلاقاً من هذا التصور الجديد، يسعى علم النفس الإيجابي إلى بناء معرفة علمية حول العوامل النفسية والاجتماعية التي تعزز الصحة النفسية، مثل التفاؤل، المرونة النفسية، الامتنان، وجودة العلاقات الإنسانية، إضافة إلى البحث في كيفية تمكين الأفراد من تحقيق ذواتهم والوصول إلى مستويات أعلى من الرضا والإنجاز.

وفي هذا السياق، تطرح هذه الدراسة إشكالية مركزية مفادها:

إلى أي مدى استطاع علم النفس الإيجابي أن يؤسس لنموذج علمي متكامل لدراسة الرفاه النفسي، وما هي أبرز التحديات النظرية والمنهجية التي تواجهه في تفسير السعادة والازدهار الإنساني؟

وللإجابة عن هذه الإشكالية، سيتم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، باعتباره الأنسب لمثل هذا النوع من الدراسات النظرية، حيث يسمح بوصف نشأة علم النفس الإيجابي وتطوره المفاهيمي، ثم تحليل أهم مقارباته النظرية وإشكالاته المنهجية، وصولاً إلى إبراز التحديات التي تواجهه في السياقين العلمي والتطبيقي.

وبناءً على ذلك، تهدف هذه الدراسة إلى تقديم قراءة علمية شاملة لعلم النفس الإيجابي من خلال تتبع تطوره التاريخي، وتحليل أسسه النظرية، ومناقشة إشكالاته المنهجية، مع الوقوف عند أهم التحديات التي تحد من توسعه وفعاليته في تفسير الظواهر النفسية الإنسانية.

1. الجذور الفلسفية لعلم النفس الإيجابي

تُعد الجذور الفلسفية لعلم النفس الإيجابي امتداداً تاريخياً لتراكمات فكرية طويلة سبقت ظهور علم النفس كعلم مستقل، حيث انشغلت الفلسفة منذ بداياتها بالسؤال المركزي المتعلق بـ "الحياة الجيدة" و "السعادة الإنسانية". وقد شكّلت الفلسفة اليونانية القديمة، خاصة عند أرسطو، المنطلق الأول لهذا التصور من خلال مفهوم الازدهار (Eudaimonia) الذي يربط السعادة بالفضيلة والعقل والحياة المتوازنة، وليس باللذة العابرة فقط. (Aristotle, *Nicomachean Ethics*, p. 109)

فبحسب أرسطو، لا تتحقق السعادة إلا عندما ينجز الإنسان وظيفته العقلية والأخلاقية ضمن مجتمع منظم، حيث تصبح الفضيلة ممارسة يومية وليست قيمة نظرية مجردة، وهو ما يجعل السعادة نتيجة للنشاط الإنساني الهادف وليس حالة شعورية مؤقتة (Aristotle, p. 112). هذا التصور يمثل الأساس المبكر لفكرة الرفاه النفسي متعدد الأبعاد التي يعتمد عليها علم النفس الإيجابي الحديث.

وفي السياق ذاته، قدمت الفلسفة الرواقية تصورًا مختلفًا للسعادة، يقوم على فكرة أن الإنسان لا يستطيع التحكم في العالم الخارجي، لكنه قادر على التحكم في استجاباته الداخلية. لذلك، فإن الطمأنينة النفسية تتحقق عبر ضبط الانفعالات وتحرير الذات من التعلق المفرط بالظروف الخارجية. (Epictetus, *Enchiridion*, p. 45) هذا الطرح يقترب بشكل واضح من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي مثل المرونة النفسية وتنظيم الانفعالات.

كما ساهمت الفلسفة الأبيقورية في تطوير هذا المفهوم من خلال ربط السعادة بحالة من "السكينة النفسية" وغياب الألم الجسدي والاضطراب العقلي، وليس باللذة المفرطة كما يُشاع. (Epicurus, *Letter to Menoeceus*, p. 23) هذا التصور يبرز فكرة أن السعادة يمكن أن تُفهم كحالة استقرار داخلي نسبي، وهو ما يتقاطع مع مفاهيم الرفاه النفسي المعاصرة.

أما في الفلسفة الحديثة، فقد أعادت الفلسفة الأخلاقية والنفعية طرح سؤال السعادة من زاوية اجتماعية، حيث ربطت النفعية بين القيمة الأخلاقية وتحقيق أكبر قدر من السعادة لأكثر عدد من الأفراد (Bentham, *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*, p. 58). هذا التحول نقل مفهوم السعادة من البعد الفردي إلى البعد الاجتماعي والسياسي.

وفي المقابل، جاءت الفلسفة الوجودية لتعمق البعد الذاتي للسعادة والمعنى، حيث اعتبر فلاسفة مثل سارتر أن الإنسان مسؤول عن خلق معنى حياته في عالم خالٍ من المعنى المسبق، مما يجعل القلق والاختيار جزءًا أساسيًا من التجربة الإنسانية (Sartre, *Being and Nothingness*, p. 78). هذا البعد الوجودي أصبح لاحقًا من الركائز غير المباشرة لعلم النفس الإيجابي، خاصة في دراسات المعنى في الحياة.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن علم النفس الإيجابي لم ينشأ من فراغ، بل هو امتداد علمي حديث لإشكالات فلسفية قديمة تناولت السعادة والمعنى والازدهار، قبل أن يعاد صياغتها في إطار علمي تجريبي يسعى إلى القياس والتحليل بدل التأمل الفلسفي فقط.

وإن كان علم النفس الإيجابي من العلوم الحديثة إلا أن له جذورًا وبدايات تاريخية، وكانت له إشارات قديمة، فقد أشارت الأديان إلى أن الإنسان مكرم على غيره من المخلوقات، وأن أحسن الخصال التي ينبغي أن يكون عليها هي أن يكون متدينًا، خلوقًا، قويًا، فعالًا، محسنًا، متسامحًا، قنوعًا، راضيًا، ومنجزًا. كما أشار الفلاسفة كذلك إلى مفاهيم الإرادة، والقوة، والتفوق، والحياة الطيبة، والطبيعة الخيرة للإنسان.

كما أن هناك سيكولوجيين بحثوا في جوانب إيجابية في حياة الإنسان، مثل العالم الإنجليزي فرانسيس غالتون (Francis Galton) الذي بحث في الموهبة، وفرويد (Sigmund Freud) في مبدأ اللذة كأحد جوانب الابتهاج والسرور. وقد قدم علم النفس الإنساني كذلك إسهامات من خلال تأكيد على أن الإنسان كائن إيجابي بطبعه، وأن أقوى دافع لديه هو دافع تحقيق الذات الذي يُعتبر دافع التفوق والنجاح.

وأكد هذا الاتجاه على أهمية الخبرات الإيجابية الإنسانية في الوقاية من الأمراض النفسية والبدنية، وتنشيط وظائف الجسم. كما أن العلاج المتمركز حول الذات الذي طوره كارل روجرز (Carl Rogers) انبثق من فكرة مفادها أن الأفراد لديهم القدرة على الانطلاق من الناحية الإيجابية في حياتهم، وتنشيط أنفسهم نحو الإنتاج والأداء المتقن إذا ما استطاعوا اكتشاف ذواتهم الحقيقية الأصيلة.

ومن بين الإشارات القوية إلى علم النفس الإيجابي في الكتابات والبحوث النفسية السابقة، كتاب ماري جاهودا (Marie Jahoda) عام 1958 بعنوان *Current Concepts of Positive Mental Health*، الذي يُعد من الأعمال التأسيسية في مفهوم الصحة النفسية الإيجابية.

ويعتبر ما سبق ذكره بعض البوادر القديمة لعلم النفس الإيجابي، ليشهد بعدها هذا الأخير انتشارًا متزايدًا وتطبيقات فاعلة في العديد من مجالات الحياة، وهو مدخل وبوابة لاستعادة التوازن وتصحيح المسار، ومنهج في الوقاية والعلاج. فعلم النفس الإيجابي علم منظم قائم على أوجه القوة لدى الأفراد والمجتمعات وعلى كل ما هو إيجابي، ويسعى إلى زيادته وتطويره بدل الاكتفاء بالإصلاح أو العلاج فقط.

وعموماً يمكن تعريف علم النفس الإيجابي على أنه الدراسة العلمية لمكامن القوة والفضائل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار. وقد تأسس هذا المجال على اعتقاد مؤداه أن البشر يرغبون في عيش حياة إنسانية مليئة بالقيمة والمعنى، يحققون فيها طموحاتهم ويوظفون قدراتهم للوصول إلى الرضا والسعادة الحقيقية، وتحسين خبراتهم الإنسانية في مجالات مثل العلاقات الاجتماعية والعمل وحتى اللعب.

2. النشأة الحديثة لعلم النفس الإيجابي

يُعد علم النفس الإيجابي أحد التحولات المعرفية البارزة في تاريخ علم النفس المعاصر، حيث ظهر بشكل رسمي في نهاية التسعينيات كردّ فعل على هيمنة النموذج العلاجي الذي ركّز لفترة طويلة على دراسة الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية. وقد ارتبطت النشأة الحديثة لهذا الاتجاه باسم العالم الأمريكي Martin Seligman الذي يُعد المؤسس الفعلي لعلم النفس الإيجابي، خاصة بعد توليه رئاسة جمعية علم النفس الأمريكية سنة 1998، حيث دعا إلى إعادة توجيه البحث النفسي نحو دراسة القوة الإنسانية والرفاه النفسي بدل الاقتصار على المرض. (Seligman, 1998, p. 5)

في هذا السياق، جاء إعلان سيلغمان بمثابة نقطة تحول إبستمولوجية داخل علم النفس، إذ انتقل المجال من نموذج “العلاج بعد المرض” إلى نموذج “بناء القوة والوقاية”، وهو تحول يعكس تغييراً في فلسفة العلم النفسي نفسه. فقد أصبح الهدف ليس فقط علاج الاضطرابات مثل الاكتئاب والقلق، بل أيضاً تعزيز العوامل التي تجعل الحياة أكثر معنى ورضاً وسعادة (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, p. 7).

كما لعبت جمعية علم النفس الأمريكية دوراً مهماً في دعم هذا التوجه الجديد، من خلال تشجيع الأبحاث التي تركز على موضوعات مثل التفاؤل، الامتنان، المرونة النفسية، وجودة العلاقات الاجتماعية. وقد ساهم هذا الدعم المؤسسي في تحويل علم النفس الإيجابي من مجرد فكرة نظرية إلى مجال بحثي مستقل له مجالات علمية ومؤتمرات وبرامج أكاديمية متخصصة. (Seligman, 2011, p. 12)

ومن المهم الإشارة إلى أن هذا التحول لم يكن مجرد تغيير في الموضوعات المدروسة، بل كان أيضاً تغييراً في “منظور الإنسان” داخل علم النفس. فبدل النظر إلى الفرد باعتباره كائنًا يعاني من خلل يجب إصلاحه، أصبح يُنظر إليه ككائن يمتلك قدرات كامنة يمكن تنميتها وتعزيزها. وهذا التصور الجديد جعل علم النفس الإيجابي يتقاطع مع علم النفس الإنساني الذي سبق أن ركّز على تحقيق الذات والقدرات الإيجابية لدى الإنسان. (Maslow, 1971, p. 88)

وقد ساهم هذا التحول في إعادة صياغة أهداف علم النفس التطبيقي، حيث لم يعد يقتصر على العلاج فقط، بل أصبح يهتم أيضًا بالوقاية وتعزيز الصحة النفسية قبل ظهور الاضطرابات. كما أدى ذلك إلى توسع كبير في الدراسات التجريبية التي تبحث في العوامل المؤثرة على السعادة والرفاه، مثل الدعم الاجتماعي، المعنى في الحياة، والرضا الوظيفي. (Seligman, 2002, p. 34)

وبذلك يمكن القول إن النشأة الحديثة لعلم النفس الإيجابي تمثل لحظة انتقال من علم النفس “العيادي” إلى علم النفس “البنائي”، أي من التركيز على علاج المرض إلى بناء الإنسان السوي وتعزيز إمكاناته النفسية والاجتماعية.

3. الإسهامات النظرية التأسيسية لعلم النفس الإيجابي

تُعد الإسهامات النظرية التأسيسية لعلم النفس الإيجابي الركيزة الفكرية التي سمحت لهذا الحقل بالتحول من مجرد توجه نقدي داخل علم النفس إلى مجال معرفي شبه مستقل له مفاهيمه وأدواته ومجالاته التطبيقية. وقد تميزت هذه الإسهامات بكونها أعادت صياغة سؤال “ما الذي يجعل الإنسان يعاني؟” إلى سؤال أكثر إيجابية وتعقيداً: “ما الذي يجعل حياة الإنسان تستحق العيش وتزدهر؟”.

في هذا الإطار، يُعد مفهوم نقاط القوة والفضائل الإنسانية من أهم التحولات النظرية التي قدمها هذا المجال، حيث سعى كل من Christopher Peterson و Martin Seligman إلى بناء تصنيف علمي شامل للسمات الإيجابية في الشخصية الإنسانية، من خلال عملهم المرجعي *Character Strengths and Virtues*. وقد تم تحديد ست فضائل كبرى تشمل الحكمة، الشجاعة، الإنسانية، العدالة، الاعتدال، والتسامي، مع تفرعات دقيقة لنقاط القوة السلوكية المرتبطة بها (Peterson & Seligman, 2004, p. 17). ويعكس هذا التصنيف محاولة علمية لإعادة بناء “علم نفس الشخصية” من منظور إيجابي بدل الاقتصار على الاضطرابات والسمات السلبية.

ومن الناحية النظرية، يمثل هذا التحول قطيعة جزئية مع التقليد المرضي في علم النفس، حيث لم يعد الهدف فقط تفسير السلوك غير السوي، بل أيضًا تفسير كيف ولماذا ينجح الأفراد في تطوير قدراتهم الإيجابية واستثمارها في الحياة اليومية. وبذلك، أصبح علم النفس الإيجابي يهتم بالبنى النفسية الداعمة للنمو مثل التفاؤل، الكفاءة الذاتية، التنظيم الانفعالي، والمرونة النفسية. (Seligman, 2011, p. 31)

كما يشكل علم النفس الإنساني أحد أهم المصادر النظرية المباشرة لعلم النفس الإيجابي، خاصة من خلال أعمال Abraham Maslow الذي قدّم نموذجاً هرمياً للحاجات الإنسانية، ينتهي بتحقيق الذات كمرحلة قصوى من النمو النفسي. هذا المفهوم أسس لفكرة أن الإنسان كائن “نام” بطبيعته، يسعى باستمرار إلى تحقيق إمكاناته وليس مجرد التكيف مع البيئة. (Maslow, 1971, p. 94) وقد أعاد علم النفس الإيجابي توظيف هذه الفكرة ضمن إطار أكثر تجريبية وقياساً.

إلى جانب ماسلو، ساهم Carl Rogers في تعزيز هذا التوجه من خلال نظريته حول “الفرد المتمركز حول الذات”، حيث اعتبر أن الصحة النفسية تتحقق عندما يعيش الفرد حالة من التوافق بين الذات الواقعية والذات المثالية، في بيئة تتسم بالقبول غير المشروط. هذا التصور جعل من النمو النفسي عملية مستمرة وليست حالة نهائية ثابتة. (Rogers, 1961, p. 118)

ومن التطورات النظرية المهمة أيضاً، بروز مفهوم الرفاه النفسي متعدد الأبعاد الذي تجاوز التعريف الأحادي للسعادة بوصفها شعوراً بالرضا أو اللذة. فقد أصبح الرفاه يُفهم باعتباره بنية مركبة تشمل المشاعر الإيجابية، المعنى، العلاقات الاجتماعية، والإنجاز الشخصي. هذا التعدد يعكس تحولاً منهجياً من اختزال السعادة إلى فهمها كمنظومة حياة كاملة. (Seligman, 2011, p. 45)

كما أن هذه الإسهامات النظرية مجتمعة تعكس انتقال علم النفس الإيجابي من مستوى “الوصف النفسي” إلى مستوى “البناء النظري التفسيري”، حيث لم يعد الهدف مجرد وصف الحالات الإيجابية، بل تفسير آليات إنتاجها واستمرارها داخل السياقات الفردية والاجتماعية والثقافية. وهذا ما منح هذا الحقل شرعيته العلمية داخل علم النفس المعاصر، رغم استمرار الجدل حول حدوده المنهجية والثقافية.

4. التطور المفاهيمي لعلم النفس الإيجابي

شهد علم النفس الإيجابي منذ نشأته نهاية التسعينيات تطوراً مفاهيمياً تدريجياً يعكس انتقاله من الاهتمام الضيق بمفهوم “السعادة” بوصفها حالة شعورية بسيطة، إلى بناء تصور أكثر تركيئاً وتعقيداً لما يُعرف اليوم بـ **الرفاه النفسي (Well-being)**. هذا التحول لم يكن مجرد توسع لغوي، بل يعكس إعادة صياغة جذرية لطبيعة الموضوع المدروس داخل هذا الحقل، بحيث أصبح الإنسان يُفهم باعتباره كائناً يعيش شبكة من الخبرات العاطفية والمعرفية والاجتماعية المتداخلة.

في المرحلة الأولى، ارتبط علم النفس الإيجابي بشكل كبير بمفهوم **السعادة hedonic happiness**، والذي كان يُقاس غالباً من خلال مستويات الرضا عن الحياة وكثرة المشاعر الإيجابية وقلة المشاعر السلبية. غير أن هذا التصور تعرض لانتقادات مبكرة لكونه يختزل التجربة الإنسانية في البعد الانفعالي اللحظي، دون إدماج عناصر المعنى والإنجاز والتطور الذاتي. (Diener, 2000, p. 34)

ومع تطور البحث العلمي، ظهر اتجاه ثانٍ أكثر عمقاً يتمثل في مفهوم **السعادة اليوديمونية (Eudaimonic well-being)**، الذي يركز على تحقيق الذات والمعنى والعيش وفق قيم شخصية عميقة. وقد استلهم هذا المفهوم جذوره من الفلسفة الأرسطية، لكنه أعيد صياغته علمياً داخل علم النفس الإيجابي ليشمل أبعاداً قابلة للقياس والتحليل التجريبي. (Ryan & Deci, 2001, p. 142)

وفي هذا السياق، لعب Martin Seligman دوراً محورياً في توسيع مفهوم الرفاه النفسي من خلال نموذج **PERMA**، الذي قدّم إطاراً متعدد الأبعاد يدمج بين المشاعر الإيجابية والانخراط في النشاط والعلاقات الاجتماعية والمعنى والإنجاز. هذا النموذج مثّل نقطة تحول مهمة، لأنه نقل علم النفس الإيجابي من التركيز على “السعادة كحالة” إلى “الرفاه كمنظومة حياة”. (Seligman, 2011, p. 16)

كما ساهم هذا التطور في إعادة تعريف الإنسان داخل علم النفس الإيجابي، حيث لم يعد يُنظر إليه فقط ككائن يسعى لتجنب الألم أو زيادة اللذة، بل ككائن يسعى إلى تحقيق التوازن بين المتعة والمعنى، وبين الإنجاز والانتماء الاجتماعي. هذا التحول المفاهيمي جعل الرفاه النفسي مفهوماً مركباً يجمع بين البعد الذاتي (الشعور) والبعد الموضوعي (الإنجاز والعلاقات والمعنى).

إضافة إلى ذلك، ظهر مفهوم **الازدهار النفسي (Flourishing)** باعتباره أعلى مستويات الصحة النفسية، حيث يجمع بين الأداء النفسي الإيجابي العالي والقدرة على التكيف الاجتماعي والانفعالي. وقد تم تطوير هذا المفهوم بشكل خاص من خلال أبحاث Corey

Keyes الذي أكد أن الرفاه لا يعني فقط غياب الاضطراب النفسي، بل وجود حالة إيجابية من النمو النفسي والاجتماعي المستمر (Keyes, 2002, p. 210).

ومن الجوانب المهمة في هذا التطور المفاهيمي أيضاً، إدماج البعد الاجتماعي والثقافي في فهم السعادة، حيث لم يعد الرفاه يُفسر كظاهرة فردية فقط، بل كنتاج لتفاعل الفرد مع بيئته الاجتماعية، ومستوى الدعم الاجتماعي، وجودة العلاقات الإنسانية. هذا التوسع يعكس انتقال علم النفس الإيجابي من نموذج فردي ضيق إلى نموذج أكثر شمولية يأخذ بعين الاعتبار السياقات الاجتماعية والثقافية (Diener et al., 2009, p. 67).

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن التطور المفاهيمي لعلم النفس الإيجابي يعكس مساراً تصاعدياً من البساطة إلى التعقيد، ومن التركيز على الحالة الشعورية إلى فهم الرفاه كمنظومة متعددة المستويات، تجمع بين البعد النفسي الفردي والبعد الاجتماعي والثقافي، وهو ما منح هذا الحقل قدرة أكبر على التفسير العلمي رغم استمرار التحديات المنهجية المرتبطة بقياس هذه المفاهيم.

1. مجالات البحث في علم النفس الإيجابي

يقوم التصور النظري لعلم النفس الإيجابي على ثلاثة مكونات، وتعتبر هذه الأخيرة مجالات البحث فيه وهي:

✓ الخبرة الإيجابية أو دراسة المشاعر الإيجابية

يقصد بماكل ما يجعل لحظة ما يعيشها الفرد من أفضل اللحظات، ويركز في هذا المجال على كيف يستمتع الناس بمذاق المشاعر والانفعالات الإيجابية باعتبارها جزءاً من الحياة الطبيعية الصحية، فيتم دراسة موضوعات نفسية قوية في حياة الإنسان كالحب والرحمة. إن الحياة السعيدة هي الحياة التي تعظم شأن الانفعالات الإيجابية، وتقلل من شأن الألم والانفعالات السلبية. بمعنى أن مجال علم النفس الإيجابي في المجال الذاتي يدور حول الخبرات الإيجابية الذاتية ذات القيمة مثل: القناعة، والرضا، والأمل، والتفاؤل. ومن أهم موضوعات هذا المجال نجد:

الأمل، السعادة، الهناء الشخصي، التفاؤل، الطمأنينة النفسية، الرفاهية النفسية، الصلابة النفسية، المرونة النفسية، الصمود النفسي، الرغبة في التحكم، الرضا عن الحياة، التوجه الإيجابي نحو الحياة، جودة الحياة، مواجهة الضغوط، والثقة بالنفس.

مجال الشخصية الإيجابية "دراسة السمات الإيجابية للفرد"

حيث يركز علم النفس الإيجابي على دراسة الجوانب الإيجابية من الشخصية وسمات الفرد الإيجابية التي تسهم في تحسين جودة الحياة، ومن ثم الشعور بالسعادة، وهذا بدوره يسهم بدور كبير في تحقيق مستوى عالٍ من التوافق النفسي، ومن ثم فإن علم النفس الإيجابي يعمل على اكتشاف المبادئ والنواحي الإيجابية والقدرات والسمات والمهارات الإيجابية في شخصية الفرد، بمعنى البحث في مناطق القوة والتميز 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.

(Little & K. Little, 2004, pp. 155–162) ومن أهم موضوعات هذا المجال نجد: الحب، والشجاعة، وتنظيم الذات، والتوجيه الذاتي، والأداء المتميز مثل: الأصالة والإبداع، والعفو (الصفح)، والمثابرة، والموهبة، والتسامح، والتدين، والصدق، والحكمة، التوافق الزوجي، والدكاء الانفعالي، والأمانة، والمرح، والرؤية المستقبلية.

✓ مجال السياق الاجتماعي

بمعنى آخر 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، ودور هذه المؤسسات في تربية الأخلاق والفضائل والطبيعة الإنسانية السامية، ودور الرقابة الداخلية التي يتولاها الضمير، والرقابة الخارجية التي تتولاها مؤسسات التطبيع الاجتماعي عندما تكون متماسكة وقوية.

بمعنى أن مجال علم النفس الإيجابي على المستوى الجماعي يهتم بالفضائل المدنية والمؤسسات التي من شأنها أن تدفع الأفراد إلى أن يعيشوا مواطنة أفضل (عطا الله وعبد الصمد، 2013، ص 8).

فعلم النفس الإيجابي يهتم بدور السياق الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية في تحقيق هناء الإنسان والمواطنة الجيدة، حيث تعد الأفراد والخبرات جزءاً لا يتجزأ من السياق الاجتماعي، فتتمية سمات الشخصية الإيجابية في الفرد مثل الحب والشجاعة والتسامح والأصالة والمثابرة وتحمل المسؤولية والسعي نحو مستوى أفضل من المواطنة الصادقة القائمة على المثل والأخلاقيات والقيم والمبادئ التي ارتضاها المجتمع لنفسه سوف يساهم في تحقيق السعادة والتوافق النفسي والاجتماعي.

ومن أهم موضوعات هذا المجال نجد: الوسط النمائي المشجع لنمو الخبرة الإيجابية، الأنشطة التطوعية ودورها في تنمية الموارد النفسية للشباب، الأسرة كمؤسسة اجتماعية ودورها في نمو المواهب، المسؤولية والإيثار والمرح والتحمل وأخلاقيات العمل، والتودد للآخرين والصبر. (الصبوة، 2008، ص 32–33)

5. نموذج PERMA في علم النفس الإيجابي

يُعد نموذج PERMA أحد أهم الإسهامات النظرية التي قدمت إطاراً تفسيرياً شاملاً لمفهوم الرفاه النفسي داخل علم النفس الإيجابي. وقد طوره Martin Seligman في إطار سعيه إلى تجاوز التعريفات الأحادية للسعادة، نحو بناء نموذج متعدد الأبعاد يعكس تعقيد التجربة الإنسانية. ويقوم هذا النموذج على فكرة أساسية مفادها أن الرفاه النفسي لا يمكن اختزاله في الشعور بالرضا أو غياب الألم، بل هو بنية مركبة تتكون من خمسة عناصر مترابطة. (Seligman, 2011, p. 18)

العنصر الأول في النموذج هو المشاعر الإيجابية (Positive Emotion)، ويشير إلى القدرة على اختبار مشاعر مثل الفرح، الامتنان، الأمل، والرضا. ورغم أهمية هذا البعد، إلا أن سيلغمان يؤكد أنه غير كافٍ وحده لتحقيق الرفاه، لأنه يمثل الجانب الانفعالي اللحظي من التجربة الإنسانية. (Seligman, 2011, p. 21)

أما العنصر الثاني فهو الانخراط (Engagement)، ويعبر عن حالة التدفق النفسي (Flow) التي يعيش فيها الفرد عندما يكون مندمجاً بالكامل في نشاط ما، بحيث يفقد الإحساس بالزمن وبالذات. وقد استلهم هذا المفهوم من أعمال Mihaly

Csikszentmihalyi التي ركزت على تجربة التدفق باعتبارها مؤشرًا أساسيًا للرفاه النفسي العميق (Csikszentmihalyi, 1990, p. 74).

العنصر الثالث يتمثل في العلاقات الإيجابية (Relationships)، حيث يؤكد النموذج أن جودة العلاقات الاجتماعية تمثل عاملاً حاسماً في الصحة النفسية. فالدعم الاجتماعي، والانتماء، والتفاعل الإنساني الإيجابي، كلها عناصر ترتبط بشكل مباشر بمستويات أعلى من السعادة والرضا عن الحياة. (Seligman, 2011, p. 24) وهذا البعد يعكس انتقال علم النفس الإيجابي من التركيز الفردي إلى الاعتراف بأهمية البنية الاجتماعية.

العنصر الرابع هو المعنى (Meaning)، ويشير إلى إحساس الفرد بأن لحياته هدفاً يتجاوز ذاته الفردية، سواء من خلال الدين، أو القيم، أو العمل، أو الانتماء لقضية كبرى. هذا البعد مستمد جزئياً من علم النفس الوجودي، ويُعد من أكثر الأبعاد عمقاً لأنه يرتبط بإعطاء الحياة قيمة تتجاوز المتعة اللحظية. (Seligman, 2011, p. 26)

أما العنصر الخامس فهو الإنجاز (Accomplishment)، ويعبر عن السعي نحو تحقيق الأهداف وتطوير الكفاءة الشخصية والشعور بالنجاح. ويؤكد هذا البعد أن الرفاه لا يتحقق فقط من خلال المشاعر أو العلاقات، بل أيضاً من خلال الإحساس بالقدرة على الإنجاز والتقدم في الحياة. (Seligman, 2011, p. 28)

ورغم القوة التفسيرية لهذا النموذج، إلا أنه يثير مجموعة من النقاشات النقدية المهمة. فمن جهة، يُعتبر PERMA إطاراً شاملاً يساعد على فهم الرفاه النفسي بطريقة متعددة الأبعاد، لكنه من جهة أخرى يُنتقد بسبب احتمال اختزاله للتجربة الإنسانية المعقدة في خمسة عناصر فقط. كما أن بعض الباحثين يشيرون إلى أن النموذج لا يوضح بشكل كافٍ العلاقات التفاعلية بين هذه العناصر، أي كيف يؤثر كل عنصر في الآخر عبر الزمن والسياقات المختلفة.

إضافة إلى ذلك، يطرح النموذج إشكالية القياس، إذ إن بعض عناصره مثل “المعنى” و “الانخراط” يصعب تحويلها إلى مؤشرات كمية دقيقة، مما يثير تساؤلات حول مدى قابليته للتطبيق التجريبي الصارم في جميع السياقات الثقافية.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن نموذج PERMA يمثل نقطة تحول مركزية في علم النفس الإيجابي، لأنه نقل هذا الحقل من مجرد دراسة المفاهيم العامة للسعادة إلى بناء نموذج بنيوي متكامل للرفاه النفسي، رغم استمرار الجدل العلمي حول حدوده المنهجية والتفسيرية.

6. مجالات تطبيق علم النفس الإيجابي

شهد علم النفس الإيجابي منذ بداية ظهوره توسعاً كبيراً في مجالات تطبيقه، حيث لم يعد يقتصر على البحث النظري أو الدراسات الأكاديمية، بل انتقل تدريجياً إلى ميادين عملية متعددة تمس الحياة اليومية للأفراد والمؤسسات. ويقوم هذا التوجه على فكرة أساسية مفادها أن تعزيز الرفاه النفسي لا يتحقق فقط داخل العيادات النفسية، بل يمكن بناؤه عبر تدخلات وقائية وتنموية في مختلف السياقات الاجتماعية. (Seligman, 2011, p. 52).

في المجال التربوي، يُعد التعليم من أبرز البيئات التي استفادت من تطبيقات علم النفس الإيجابي، حيث تم إدماج مفاهيم مثل التفاؤل، المرونة النفسية، وتنمية نقاط القوة داخل العملية التعليمية. وقد ظهر ما يُعرف بـ **التعليم الإيجابي (Positive Education)** الذي يهدف إلى الجمع بين التحصيل الأكاديمي وتنمية الصحة النفسية للمتعلمين. ويظهر هذا التوجه أن الطالب لا يُنظر إليه فقط كمتعلم معرفي، بل ككائن نفسي اجتماعي يحتاج إلى الدعم العاطفي والمعنوي لتحقيق أفضل أداء ممكن. (Seligman et al., 2009, p. 295)

أما في مجال العمل والتنظيم، فقد أصبح علم النفس الإيجابي جزءاً أساسياً من دراسات السلوك التنظيمي، حيث تم التركيز على تحسين بيئة العمل، وزيادة الرضا الوظيفي، وتعزيز الدافعية والإنتاجية. وتقوم المقاربة الإيجابية في هذا السياق على فكرة أن الموظف الأكثر رفاهاً نفسياً هو الأكثر قدرة على الإبداع والأداء الفعال، مما يجعل الاستثمار في الصحة النفسية داخل المؤسسات عنصراً استراتيجياً وليس ثانوياً (Luthans, 2002, p. 698).

وفي مجال الصحة النفسية، لم يعد علم النفس الإيجابي بديلاً عن العلاج النفسي التقليدي، بل أصبح مكملاً له. حيث يتم استخدام تدخلات إيجابية تهدف إلى تعزيز نقاط القوة لدى الأفراد، مثل تدريبات الامتنان، إعادة بناء المعنى، وتنمية التفاؤل الواقعي. وقد ساهم هذا التوجه في تطوير ما يُعرف بـ “العلاج الإيجابي” الذي لا يركز فقط على تقليل الأعراض المرضية، بل أيضاً على بناء حياة نفسية أكثر توازناً ورضاً (Seligman, Rashid & Parks, 2006, p. 775).

كما برزت تطبيقات مهمة في مجال الإرشاد النفسي، حيث يتم توظيف مفاهيم علم النفس الإيجابي لمساعدة الأفراد على اتخاذ قرارات حياتية أكثر وعياً، وتحسين جودة علاقاتهم الاجتماعية، وتطوير قدرتهم على مواجهة الضغوط. ويقوم هذا التوجه على فكرة أن الإرشاد لا ينبغي أن يقتصر على حل المشكلات، بل يجب أن يشمل أيضاً بناء القدرات النفسية وتعزيز النمو الشخصي (Rusk & Waters, 2013, p. 205).

ومن المجالات الحديثة أيضاً، نجد تطبيقات علم النفس الإيجابي في السياسات الاجتماعية والصحة العامة، حيث يتم توظيف مؤشرات الرفاه النفسي في تقييم جودة الحياة داخل المجتمعات، وليس فقط المؤشرات الاقتصادية. وقد ساهم هذا التحول في إدخال مفهوم “السعادة الوطنية” و “جودة الحياة” كمعايير لقياس تقدم الدول، بدل الاعتماد الحصري على الناتج الداخلي الخام (GDP).

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن مجالات تطبيق علم النفس الإيجابي تعكس انتقاله من حقل نظري إلى أداة عملية متعددة الاستخدامات، تهدف إلى تحسين جودة الحياة في مختلف المستويات: الفردية، المؤسسية، والمجتمعية. غير أن هذا التوسع يطرح أيضاً تحديات تتعلق بمدى دقة تطبيق هذه المفاهيم في سياقات ثقافية واجتماعية مختلفة، وهو ما سيتم التطرق إليه في العناصر اللاحقة.

7. المنهجيات البحثية في علم النفس الإيجابي

يعتمد علم النفس الإيجابي في بناء معرفته العلمية على مجموعة متنوعة من المناهج البحثية التي تهدف إلى دراسة الرفاه النفسي والظواهر الإيجابية بطريقة تجمع بين الدقة العلمية والفهم العميق للتجربة الإنسانية. وقد جاء هذا التنوع المنهجي نتيجة إدراك الباحثين أن الظواهر النفسية الإيجابية لا يمكن اختزلها في بُعد واحد أو قياسها بأداة واحدة، بل تتطلب مقاربات متعددة المستويات (Seligman, 2011, p. 60).

يُعد **المنهج الكمي** من أكثر المناهج استخدامًا في هذا الحقل، حيث يعتمد على الاستبيانات والمقاييس النفسية لقياس مفاهيم مثل السعادة، الرضا عن الحياة، والتفاؤل. وتتميز هذه المقاربة بإمكانية إنتاج بيانات قابلة للتحليل الإحصائي والمقارنة بين الأفراد والمجتمعات. ومن أبرز الأدوات المستخدمة في هذا السياق مقاييس الرفاه الذاتي (Subjective Well-being Scales) التي طورها علماء مثل إيد ديتر، والتي ساهمت في تحويل مفاهيم السعادة إلى مؤشرات قابلة للقياس. (Diener, 2000, p. 38) غير أن هذا المنهج، رغم دقته الإحصائية، يواجه انتقادات تتعلق بقدرته المحدودة على التقاط العمق التجريبي للخبرة الإنسانية.

إلى جانب ذلك، يستخدم علم النفس الإيجابي **المنهج الكيفي** الذي يركز على فهم التجربة الذاتية للأفراد من خلال المقابلات المعمقة، ودراسة الحالات، وتحليل الخطاب. ويتيح هذا المنهج فهماً أعمق لكيفية بناء الأفراد لمعنى حياتهم وتجاربهم الإيجابية، بعيداً عن الأرقام والمؤشرات الكمية. ويُعتبر هذا النوع من البحث ضرورياً لفهم مفاهيم مثل "المعنى" و"الانخراط" التي يصعب اختزالها في مقاييس رقمية (Rusk & Waters, 2013, p. 209).

كما تُستخدم **الدراسات التجريبية** بشكل واسع في هذا المجال، حيث يتم اختبار فعالية التدخلات النفسية الإيجابية مثل تدريبات الامتنان، أو تمارين التفاؤل، أو برامج تنمية المرونة النفسية. وتهدف هذه الدراسات إلى تحديد العلاقة السببية بين التدخلات النفسية وتحسن مستويات الرفاه، مما يمنح علم النفس الإيجابي طابعاً تطبيقياً وتجريبياً قوياً. (Seligman et al., 2005, p. 417)

إضافة إلى ذلك، تلعب **الدراسات الطولية (Longitudinal Studies)** دوراً مهماً في تتبع تطور الرفاه النفسي عبر الزمن، حيث تسمح بفهم كيفية تغير السعادة والرضا والمعنى لدى الأفراد عبر مراحل حياتهم المختلفة. وتُعد هذه الدراسات ضرورية لتجاوز النظرة اللحظية للرفاه، نحو فهمه كعملية ديناميكية مستمرة تتأثر بعوامل حياتية متعددة. (Keyes, 2002, p. 215)

ومن المهم الإشارة إلى أن علم النفس الإيجابي يسعى بشكل متزايد إلى **دمج المناهج المختلطة (Mixed Methods)**، أي الجمع بين الأساليب الكمية والكيفية، من أجل تحقيق توازن بين الدقة الإحصائية والعمق التفسيري. هذا التوجه يعكس وعياً متزايداً بأن الظواهر النفسية لا يمكن فهمها بالكامل من خلال مقارنة واحدة فقط.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن المنهجية في علم النفس الإيجابي تتميز بالتعدد والانفتاح، لكنها في الوقت نفسه تواجه تحدياً أساسياً يتمثل في تحقيق التوازن بين القياس العلمي الصارم وفهم التجربة الإنسانية المعقدة، وهو ما يشكل أحد أهم رهانات هذا الحقل في تطوره المستقبلي.

8. إشكالية قياس الرفاه النفسي

تُعد إشكالية قياس الرفاه النفسي من أبرز التحديات المنهجية التي تواجه علم النفس الإيجابي، بل يمكن اعتبارها من القضايا المركزية التي تحدد مدى صلاية هذا الحقل من الناحية العلمية. فبالرغم من التقدم الكبير في تطوير المقاييس النفسية، لا يزال قياس مفاهيم مثل السعادة، المعنى، والرضا عن الحياة يطرح صعوبات نظرية ومنهجية معقدة، ترتبط بطبيعة هذه المفاهيم ذاتها كونها مفاهيم ذاتية ومتغيرة وسياقية (Diener, 2000, p. 41).

أول هذه الإشكالات يتمثل في الطبيعة الذاتية للرفاه النفسي، حيث يعتمد جزء كبير من القياس على تقارير الأفراد الذاتية حول حالتهم النفسية. هذا يعني أن النتائج قد تتأثر بعوامل ظرفية مؤقتة مثل المزاج اللحظي، أو البيئة الاجتماعية المحيطة أثناء عملية الإجابة، مما يطرح تساؤلات حول مدى ثبات ودقة هذه القياسات عبر الزمن. (Kahneman et al., 2004, p. 118)

كما تظهر إشكالية ثانية تتعلق بتعدد تعريفات الرفاه النفسي، حيث لا يوجد تعريف موحد متفق عليه عالميًا. فبعض النماذج تركز على البعد الهيدوني (السعادة واللذة)، بينما تركز نماذج أخرى على البعد اليوديموني (المعنى وتحقيق الذات). هذا التعدد يجعل من الصعب بناء أدوات قياس شاملة وموحدة، ويؤدي إلى اختلاف النتائج حسب النموذج النظري المعتمد. (Ryan & Deci, 2001, p. 146)

إضافة إلى ذلك، تبرز إشكالية التباين الثقافي في فهم السعادة والرفاه، حيث تختلف معايير الحياة الجيدة من ثقافة إلى أخرى. ففي الثقافات الغربية غالبًا ما يُربط الرفاه بالاستقلالية وتحقيق الذات الفردية، بينما في ثقافات أخرى قد يرتبط بالانسجام الاجتماعي والانتماء الجماعي. هذا التباين يجعل المقاييس الغربية غير قابلة للتعميم بشكل كامل على باقي الثقافات دون تعديل أو تكيف. (Diener et al., 2009, p. 70).

ومن الإشكالات المهمة أيضًا محدودية الأدوات الكمية في قياس الظواهر المعقدة، حيث تعتمد العديد من المقاييس على تحويل خبرات إنسانية عميقة مثل "المعنى في الحياة" إلى درجات رقمية. هذا الاختزال قد يؤدي إلى فقدان جزء مهم من البعد النوعي للتجربة الإنسانية، مما يضعف القدرة التفسيرية للنتائج. (Seligman, 2011, p. 63)

كما ترتبط هذه الإشكالية بما يمكن تسميته بـ "فجوة القياس بين الظاهرة والمؤشر"، أي الفرق بين التجربة النفسية الحقيقية كما يعيشها الفرد، وبين المؤشرات التي يتم استخدامها لتمثيل هذه التجربة علميًا. فحتى أكثر المقاييس دقة لا تستطيع الإحاطة الكاملة بتعقيد الخبرة الإنسانية، خاصة عندما يتعلق الأمر بمفاهيم مركبة مثل الرضا الوجودي أو الإحساس بالمعنى.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن إشكالية قياس الرفاه النفسي لا تتعلق فقط بالأدوات المستخدمة، بل تمتد إلى طبيعة المفهوم نفسه، الذي يجمع بين الذاتي والثقافي والانفعالي والمعرفي في آن واحد. وهذا ما يجعل تطوير أدوات قياس أكثر دقة وشمولية أحد أكبر التحديات التي تواجه علم النفس الإيجابي في مساره نحو ترسيخ مكانته كعلم تجريبي صارم.

9. النقد النظري لعلم النفس الإيجابي

رغم التطور السريع الذي شهده علم النفس الإيجابي منذ نشأته، إلا أنه لم يسلم من النقد الأكاديمي، حيث وُجّهت إليه مجموعة من الملاحظات النظرية والمنهجية التي تمس أسسه المفاهيمية وطريقة مقارنته للظواهر النفسية. ويُعد هذا النقد جزءًا طبيعيًا من تطور أي حقل علمي، إلا أنه في حالة علم النفس الإيجابي يأخذ طابعًا حادًا أحيانًا بسبب طبيعة موضوعه المرتبط مباشرة بالتجربة الإنسانية والمعاناة والسعادة.

أحد أبرز الانتقادات يتمثل في التركيز المفرط على الجانب الإيجابي من التجربة الإنسانية، حيث يرى بعض الباحثين أن هذا التوجه قد يؤدي إلى "تجميل" الواقع النفسي وإهمال دور الألم والمعاناة كجزء أساسي من البناء النفسي للإنسان. فالمعاناة، من منظور نقدي، ليست

مجرد حالة سلبية يجب تجاوزها، بل هي عنصر أساسي في بناء المعنى والنمو النفسي، وهو ما لا يمنحه علم النفس الإيجابي دائماً نفس القدر من الاهتمام. (Held, 2004, p. 16)

كما يُوجه نقد آخر يتعلق بـ النزعة المعيارية المفرطة، حيث يُتهم علم النفس الإيجابي أحياناً بتحديد “نموذج مثالي” للحياة الجيدة، يتمثل في السعادة والتفاؤل والإنجاز المستمر. هذا التصور قد يتحول، في بعض القراءات، إلى نوع من “الضغط الإيجابي” الذي يجعل الأفراد يشعرون بأنهم ملزمون نفسياً بأن يكونوا سعداء دائماً، مما قد يؤدي إلى نتائج عكسية على الصحة النفسية (Ehrenreich, 2009, p. 52).

ومن الانتقادات المهمة أيضاً ما يتعلق بالطابع الثقافي الغربي للنظريات، حيث يُلاحظ أن العديد من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي تم تطويرها داخل السياق الغربي، الذي يميل إلى الفردانية والتركيز على تحقيق الذات. هذا الأمر يطرح إشكالية التعميم الثقافي، إذ قد لا تتوافق هذه النماذج بشكل كامل مع ثقافات أخرى تعطي أهمية أكبر للجماعة، الأسرة، أو القيم الدينية (Christopher & Hickinbottom, 2008, p. 567).

كما يُنتقد علم النفس الإيجابي بسبب إهماله النسبي للبنى الاجتماعية والاقتصادية، حيث يركز بشكل كبير على الفرد وقدرته على تغيير حالته النفسية، دون تحليل كافٍ للعوامل البنيوية مثل الفقر، البطالة، وعدم المساواة، التي تلعب دوراً حاسماً في تحديد مستوى الرفاه النفسي. هذا التركيز الفردي قد يؤدي إلى تحميل الفرد مسؤولية مفرطة عن حالته النفسية. (Prilleltensky, 2012, p. 2)

إضافة إلى ذلك، هناك نقد يتعلق بتبسيط الظواهر النفسية المعقدة، حيث يرى بعض الباحثين أن تحويل مفاهيم مثل السعادة والرفاه إلى نماذج وأبعاد محددة قد يؤدي إلى اختزال التجربة الإنسانية في مؤشرات قابلة للقياس، مما يفقدها جزءاً من عمقها الوجودي والإنساني.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن النقد الموجه لعلم النفس الإيجابي لا ينفي أهميته العلمية، بل يسعى إلى إعادة توازنه النظري والمنهجي، من خلال التأكيد على ضرورة إدماج البعد السلبي والمعاناة والسياق الاجتماعي والثقافي في فهم الرفاه النفسي بشكل أكثر شمولية وواقعية.

10. التحديات المعاصرة لعلم النفس الإيجابي (موسع جداً مع توثيق)

يواجه علم النفس الإيجابي في مرحلته الراهنة مجموعة من التحديات المعقدة التي تمس بنيته النظرية ومجالات تطبيقه وحدود تأثيره داخل المجتمعات المعاصرة. وتزداد أهمية هذه التحديات مع توسع هذا الحقل وانتقاله من المجال الأكاديمي إلى المجال التطبيقي والإعلامي وحتى التجاري، مما جعله عرضة لإشكالات متعددة تتعلق بالمنهج، والثقافة، والاستخدام الاجتماعي.

أحد أبرز هذه التحديات يتمثل في التحول التجاري لعلم النفس الإيجابي، حيث أصبح العديد من مفاهيمه مثل السعادة، التفاؤل، وتحقيق الذات جزءاً من صناعة واسعة تُعرف بثقافة “التنمية الذاتية”. هذا التحول أدى في بعض الحالات إلى تبسيط المفاهيم العلمية المعقدة وتحويلها إلى وصفات جاهزة أو شعارات تحفيزية، مما يهدد الطابع العلمي الدقيق لهذا الحقل (Cabanas & Illouz, 2019, p. 88). ويؤدي هذا الوضع إلى فجوة بين الإنتاج الأكاديمي الصارم والاستخدام الشعبي للمفاهيم النفسية.

كما يواجه علم النفس الإيجابي تحديًا كبيرًا يتمثل في صعوبة تطبيقه في السياقات الهشة مثل الفقر، النزاعات المسلحة، والأزمات الاجتماعية. ففي هذه السياقات، قد يصبح التركيز على تعزيز السعادة الفردية غير كافٍ أو حتى غير واقعي إذا لم يُرافق بإصلاحات بنيوية تمس الظروف المعيشية الأساسية. وهذا يطرح سؤالًا جوهريًا حول حدود المقاربات النفسية في تفسير معاناة ناتجة عن عوامل اجتماعية واقتصادية عميقة (Prilleltensky, 2012, p. 6).

ومن التحديات المهمة أيضًا إشكالية التوازن بين الإيجابي والسلبي، حيث يُنتقد علم النفس الإيجابي أحيانًا بسبب ميله إلى التركيز على الجوانب الإيجابية فقط من التجربة الإنسانية، في حين أن فهم الإنسان يتطلب دمج كل من المعاناة والفرح ضمن رؤية متكاملة. هذا التحدي يرتبط مباشرة بضرورة تطوير نماذج أكثر توازنًا لا تفصل بين الصحة النفسية والاضطراب النفسي بشكل حاد (Held, 2004, p. 20).

إضافة إلى ذلك، يواجه هذا الحقل تحديًا متعلقًا بـ العولمة الثقافية للمفاهيم النفسية، حيث يتم نقل نماذج السعادة والرفاه من السياق الغربي إلى سياقات ثقافية مختلفة دون تعديل كافٍ. هذا الأمر قد يؤدي إلى فرض تصورات غير ملائمة حول ما يعنيه “العيش الجيد” في مجتمعات ذات قيم دينية أو جماعية مختلفة (Christopher & Hickinbottom, 2008, p. 571).

كما يُعد التحدي المنهجي من أبرز الإشكالات الراهنة، حيث ما تزال بعض المفاهيم الأساسية مثل المعنى، الانخراط، والازدهار النفسي تعاني من صعوبات في القياس الدقيق والتعميم التجريبي. ورغم التقدم في تطوير أدوات القياس، إلا أن الفجوة بين التعقيد النظري والقياس الإحصائي لا تزال قائمة، مما يحد من القدرة على بناء نماذج تفسيرية شاملة (Diener et al., 2009, p. 73).

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن التحديات المعاصرة لعلم النفس الإيجابي لا ترتبط فقط بحدود داخلية في بنيته النظرية، بل تمتد أيضًا إلى السياق الاجتماعي والثقافي والاقتصادي الذي يُمارس فيه. ومن ثم، فإن مستقبل هذا الحقل يعتمد على قدرته على إعادة التوازن بين العلمية والتطبيق، وبين الفردي والبنوي، وبين الثقافي والعالمي.

11. آفاق تطوير علم النفس الإيجابي

يشهد علم النفس الإيجابي في مرحلته الحالية تحولات فكرية ومنهجية مهمة تشير إلى إعادة تقييم بعض أسسه النظرية ومجالات تطبيقه، وذلك بهدف تعزيز قدرته التفسيرية والتطبيقية في فهم الرفاه النفسي داخل سياقات إنسانية وثقافية متنوعة. وتُعد آفاق التطوير في هذا الحقل استجابة مباشرة للنقد والتحديات التي واجهها، خاصة ما يتعلق بالاختزال النظري، والتعميم الثقافي، وصعوبات القياس.

أحد أبرز اتجاهات التطوير يتمثل في تعزيز البعد الثقافي في دراسة الرفاه النفسي، حيث أصبح من الضروري تجاوز النماذج الغربية المهيمنة التي تربط السعادة بالفردانية وتحقيق الذات، نحو نماذج أكثر انفتاحًا تأخذ بعين الاعتبار اختلاف التصورات الثقافية والدينية والاجتماعية للسعادة. فالدراسات الحديثة تشير إلى أن مفهوم “الحياة الجيدة” يختلف جذريًا بين المجتمعات، مما يستدعي تطوير أدوات نظرية أكثر مرونة وشمولية (Diener et al., 2009, p. 76).

كما يُعد التكامل بين التخصصات العلمية من أهم آفاق تطوير علم النفس الإيجابي، حيث يتجه هذا الحقل بشكل متزايد نحو الانفتاح على علم الاجتماع، والأنثروبولوجيا، والفلسفة، وعلوم التربية، بل وحتى الاقتصاد السلوكي. هذا التكامل يسمح بفهم أكثر عمقاً للرفاه النفسي باعتباره ظاهرة متعددة الأبعاد تتجاوز حدود التحليل النفسي الفردي لتشمل البنى الاجتماعية والثقافية والاقتصادية (Prilleltensky, 2012, p. 9).

ومن الاتجاهات المهمة أيضاً إعادة التوازن بين الإيجابي والسلبي في التحليل النفسي، حيث لم يعد الهدف هو التركيز على الجوانب الإيجابية فقط، بل فهم التفاعل الديناميكي بين الخبرات الإيجابية والسلبية في تشكيل التجربة الإنسانية. هذا التوجه يسعى إلى بناء نموذج أكثر واقعية يأخذ بعين الاعتبار أن المعاناة والألم يمكن أن يكونا مصدرًا للنمو النفسي وليس مجرد حالات يجب التخلص منها (Held, 2004, p. 23).

إضافة إلى ذلك، هناك توجه متزايد نحو تعزيز المقاربات الطولية والديناميكية في البحث، بهدف فهم كيفية تغير الرفاه النفسي عبر الزمن، بدل الاقتصار على القياسات اللحظية. هذا التطور يسمح بفهم أعمق لمسارات الحياة النفسية وتأثير الأحداث الكبرى مثل الصدمات، التحولات الاجتماعية، أو التغيرات الاقتصادية على مستويات السعادة والرفاه (Keyes, 2002, p. 218).

كما يشهد الحقل اهتمامًا متزايدًا بدمج التكنولوجيا والبيانات الضخمة في دراسة الرفاه النفسي، من خلال استخدام التطبيقات الرقمية والذكاء الاصطناعي لتحليل الأنماط السلوكية والانفعالية للأفراد. هذا الاتجاه قد يفتح آفاقًا جديدة في القياس النفسي، لكنه يطرح في الوقت نفسه تساؤلات أخلاقية ومنهجية حول الخصوصية ودقة التفسير.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن آفاق تطوير علم النفس الإيجابي تتجه نحو بناء نموذج أكثر شمولية ومرونة، قادر على الجمع بين الدقة العلمية والانفتاح الثقافي، وبين التحليل الفردي والفهم البنيوي، بما يسمح بتقديم تصور أكثر واقعية وتعقيداً للرفاه النفسي الإنساني.

الخاتمة :

في ضوء ما تم تناوله في هذا المقال، يمكن التأكيد على أن علم النفس الإيجابي يمثل أحد أهم التحولات النظرية والمنهجية داخل علم النفس المعاصر، ليس فقط باعتباره إضافة موضوعات جديدة، بل باعتباره إعادة صياغة شاملة لطريقة فهم الإنسان داخل الحقل النفسي. فقد انتقل الاهتمام من النموذج التقليدي الذي يركز على الاضطراب والمرض والتشخيص والعلاج، إلى نموذج أكثر اتساعاً يركز على الرفاه النفسي، ونقاط القوة، والقدرات الإنسانية الكامنة، وكيفية تفعيلها في الحياة اليومية.

وقد أظهرت الدراسة أن هذا الحقل لم ينشأ بشكل مفاجئ، بل هو نتيجة تراكمات فلسفية ونظرية ممتدة، بدءاً من الفلسفة اليونانية التي ربطت السعادة بالفضيلة والمعنى، مروراً بالتصورات الأخلاقية والإنسانية الحديثة، وصولاً إلى التأسيس العلمي الحديث الذي ارتبط بشكل خاص بأعمال Martin Seligman، والذي ساهم في تحويل الاهتمام من "علاج المرض" إلى "بناء الحياة الجيدة". هذا التحول يعكس انتقالاً إبستمولوجياً داخل علم النفس من نموذج علاجي ضيق إلى نموذج بنائي وتطوري أكثر شمولاً.

كما بين التحليل أن علم النفس الإيجابي نجح في تطوير مفاهيم نظرية مهمة مثل الرفاه النفسي متعدد الأبعاد، والازدهار (Flourishing)، ونموذج PERMA، وهي مفاهيم ساعدت على توسيع فهم السعادة من كونها حالة شعورية بسيطة إلى كونها بنية معقدة تشمل المشاعر الإيجابية، والمعنى، والعلاقات الاجتماعية، والإنجاز. وقد ساهم هذا التطور في تعزيز الطابع التطبيقي للحقل داخل مجالات التربية، والعمل، والصحة النفسية، والإرشاد، مما جعله حاضرًا بقوة في السياسات التعليمية والتنموية الحديثة.

ومع ذلك، فإن هذا التطور العلمي والتطبيقي لا يلغي وجود مجموعة من الإشكالات الجوهرية التي ما تزال تطرح تحديات حقيقية أمام هذا المجال. فمن جهة أولى، تظل إشكالية القياس من أبرز العقبات، حيث يصعب تحويل مفاهيم مركبة مثل السعادة والمعنى إلى مؤشرات كمية دقيقة دون فقدان جزء من عمقها الإنساني. ومن جهة ثانية، يظل التباين الثقافي في فهم الرفاه النفسي تحديًا أساسيًا، إذ لا يمكن افتراض عالمية نموذج واحد للسعادة في ظل اختلاف القيم الاجتماعية والدينية والثقافية بين المجتمعات.

إضافة إلى ذلك، يواجه علم النفس الإيجابي نقدًا يتعلق باحتمال تركيزه المفرط على الإيجابية على حساب فهم المعاناة الإنسانية، مما قد يؤدي إلى نوع من الاختزال النظري أو “التفاؤل القسري” الذي لا يعكس تعقيد التجربة الإنسانية. كما أن التوسع في الاستخدام التطبيقي خارج السياق الأكاديمي، وخاصة في مجالات التنمية الذاتية والتدريب، قد يؤدي في بعض الحالات إلى تبسيط مخل للمفاهيم العلمية وتحويلها إلى شعارات تجارية.

وعليه، فإن القيمة العلمية الحقيقية لعلم النفس الإيجابي تكمن في قدرته على الحفاظ على توازن دقيق بين عدة ثنائيات أساسية: بين الإيجابي والسلبي، بين الفردي والاجتماعي، بين القياس الكمي والفهم الكيفي، وبين الطابع العلمي الصارم والانفتاح التطبيقي. فكلما استطاع هذا الحقل الحفاظ على هذا التوازن، كلما تعززت شرعيته العلمية وقدرته التفسيرية.

وفي النهاية، يمكن القول إن مستقبل علم النفس الإيجابي لا يرتبط فقط بتطوير أدواته أو توسيع مجالاته التطبيقية، بل يعتمد أساسًا على قدرته على إعادة التفكير في مفهوم “الإنسان السعيد” بشكل أكثر شمولية وواقعية، يأخذ بعين الاعتبار تعقيد الحياة الإنسانية، وتداخل الخبرة النفسية مع السياق الاجتماعي والثقافي والاقتصادي. وبهذا المعنى، يظل هذا الحقل مفتوحًا على آفاق واسعة للتطور، سواء على مستوى البحث العلمي أو على مستوى الممارسة التطبيقية، بما يجعله أحد أكثر الاتجاهات الواعدة في علم النفس المعاصر.

المراجع العربية

- ✓ معمريّة، ع. (2010). *مداخل نظرية في علم النفس المعاصر*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- ✓ الصبوة، م. (2008). *علم النفس الاجتماعي والتنشئة القيمية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ✓ عطا الله، ع.، وعبد الصمد، ب. (2013). دور المؤسسات الاجتماعية في بناء المواطنة وتنمية القيم. *مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية*، 8، 20.1-

المراجع الأجنبية :

- ✓ Aristotle. (2009). *Nicomachean ethics* (W. D. Ross, Trans.). Oxford University Press. (Original work published ca. 350 BCE)

-
- ✓ Bentham, J. (2007). *An introduction to the principles of morals and legislation*. Dover Publications. (Original work published 1789)
 - ✓ Cabanas, E., & Illouz, E. (2019). *Manufacturing happy citizens: How the science and industry of happiness control our lives*. Polity Press.
 - ✓ Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
 - ✓ Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
 - ✓ Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 63–73). Oxford University Press.
 - ✓ Ehrenreich, B. (2009). *Bright-sided: How positive thinking is undermining America*. Metropolitan Books.
 - ✓ Epictetus. (2014). *Enchiridion* (E. Carter, Trans.). Createspace. (Original work ca. 135 CE)
 - ✓ Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
 - ✓ Haidt, J. (2006). *The happiness hypothesis*. Basic Books.
 - ✓ Held, B. S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(1), 9–46.
 - ✓ Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.
 - ✓ Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience. *Science*, 306(5702), 1776–1780.
 - ✓ Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23(6), 695–706.
 - ✓ Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. Viking Press.
 - ✓ Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
 - ✓ Prilleltensky, I. (2012). Wellness as fairness. *American Journal of Community Psychology*, 49(1–2), 1–21.
 - ✓ Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Houghton Mifflin.
 - ✓ Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
 - ✓ Sartre, J.-P. (2007). *Being and nothingness*. Routledge. (Original work published 1943)
 - ✓ Seligman, M. E. P. (1998). President's address. *American Psychologist*, 54, 5–14.
 - ✓ Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. Free Press.
 - ✓ Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. Free Press.
 - ✓ Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
 - ✓ Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774–788.
 - ✓ Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. *American Psychologist*, 60(5), 410–421.
 - ✓ Veenhoven, R. (2008). *The utility of happiness*. Social Indicators Research, 87, 391–404.