

علم النفس الإيجابي وعالم الشغل والعلاقات

د. عبلة محرز جامعة وهران 2 – الجزائر
أ. عمار الوحيدي جامعة الجزائر 2 – فلسطين
أ. حنان بوسحلة جامعة الجزائر 2 – الجزائر

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى إعطاء تعريفاً كرونولوجياً لعلم النفس الإيجابي، وإسهاماته في ميادين عدة، خاصة في مجال العمل والعلاقات والمؤسسات المدنية، ودوره في تعزيز الرضا الوظيفي والإنتاجية وجودتها كمّاً وكيفاً، والتعرف على أهم المفاهيم والمتغيرات الشخصية الإيجابية، وكيفية تفعيل هذه المفاهيم لمواجهة ضغوط الحياة عامة والمهنية خاصة، سواء أكان ذلك على المستوى الفردي أم الجماعي أم المؤسساتي؛ بغية التوجه نحو الحياة والرضا عنها والاستمتاع بها.

الكلمات المفتاحية : علم النفس الإيجابي، الشغل، العلاقات، الرضا الوظيفي.

Résumé:

Cette étude a pour objet de donner une définition chronologique à la psychologie positive, et ses contributions dans différents domaines, notamment le travail et les institutions civiles, et aussi de montrer son rôle au renforcement de la satisfaction au travail, la productivité et sa qualité quantitative et qualitative, et de reconnaître les concepts et les variables de la personnalité positive, et de la façon de les employés pour affronter les pressions de la vie en général, et professionnelle en particulier, sur le plan individuel, collectif ou institutionnel, dans le but d'aller vers la vie, se satisfaire et profiter d'elle.

mots clés : La psychologie positive, le travail, les relations, satisfaction au travail.

مقدمة:

لم يعرف العالم المعاصر موجة من التغيرات كالتى يشهدها اليوم ولا تحديات كالتى يواجهها في مختلف المجالات وعلى كافة الأصعدة، لامست جميع جوانب شخصية الإنسان الانفعالية والنفسية والأخلاقية، كما لامست جميع جوانب حياته الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والثقافية والعملية، وأسفرت هذه التغيرات المتلاحقة عن صراعات اندلعت على مستوى الفرد والجماعات والدول، كاشتداد المنافسة العالمية وانطلاق هائل للتكنولوجيا، وتزايد الصراع على الأسواق والفوز بالأرباح وبمعدلات النمو، إضافة إلى بروز منظومة المواصفات العالمية التى تؤكد على أهمية الجودة باعتبارها الإطار المرجعي لتقدم وازدهار الدول. وقد حملت هذه التغيرات في طياتها حالة من عدم الاستقرار والخوف من المستقبل، وتولد عنها الكثير من الألم والاحتراق النفسي والكثير من الشقاء الإنساني، جعل كل هذا الاستمتاع بالحياة والوصول إلى السعادة أمراً بعيد المنال لكل فئات المجتمع من مسؤولين، موظفين أصحاب المهن الحرة، والاباء، والامهات، بل كل شرائح المجتمع دون استثناء.

ولقد كرس علم النفس زمناً طويلاً من دراساته لفحص وقياس مختلف جوانب الكدر والتعاسة في حياة البشر، ولكنه بخل بإسهاماته وتحليلاته ومنطلقاته النظرية في تناول ذلك الجانب المضيء في حياتهم، من هنا بات البحث في مفاهيم علم النفس الإيجابية مطلباً إنسانياً ملجأ.

وعليه، فقد أصبح موضوع الارتياح النفسي أو جودة الحياة أو السعادة في السنوات الأخيرة موضع اهتمام العديد من البحوث والدراسات، والذي يطمح إليه الإنسان منذ القدم، وباعتبار هذا الأخير صانع التنمية والموجه لها ومحرك دواليها، والمسؤول الأول والأخير عن تجويد مخرجاتها، فقد أدركت كل القوى والمنظمات والمؤسسات أن نجاحها أو فشلها مرهون بالموارد البشري، وأن تحقيق مستويات عالية من الجودة الإنتاجية كما وكيفاً تقتضي جودة الأداء الإنساني، وهذا لا يتم إلا من خلال إيجاد بيئة عمل مشجعة تشعر الفرد بالانتماء والاستقرار والأمان والاحترام. وهذا

يؤكد حاجتنا إلى منهج بديل في علم النفس بغير تلك النظرة السلبية، ويبحث في مكان القوة الإيجابية التي نحن بأمس الحاجة إلى إبرازها. واستنادا لما سبق سيحاول البحث الإجابة عن التساؤلات التالية:

- 1- ما التعريف الكرونولوجي لعلم النفس الإيجابي؟
- 2- ما إسهامات علم النفس الإيجابي وتطبيقاته في مجال العمل والعلاقات؟
- 3- ما دور علم النفس الإيجابي في تعزيز الرضا الوظيفي والإنتاجية؟
- 4- ما سبل تفعيل مفاهيم علم النفس الإيجابي للوقاية من ضغوطات الحياة بغية الوصول لجودة الحياة عامة والمهنية خاصة؟

أهداف البحث:

تهدف هذه الورقة البحثية إلى توضيح التعريف الكرونولوجي لعلم النفس الإيجابي كتيار حديث يعنى بدراسة الفضائل ومكان القوة البشرية، وجودة الحياة عامة، وإسهاماته في ميادين عدة، وكذا التعريف بأهم المفاهيم النفسية ومتغيرات الشخصية الإيجابية، وسبل تفعيل هذه المفاهيم لمواجهة ضغوط الحياة، سواء أكانت على المستوى الفردي أم الجماعي أم المؤسساتي؛ بغية التوجه نحو الحياة والرضا عنها والاستمتاع بها على أكمل وجه.

أهمية البحث:

- توجيه فكر الباحثين للتركيز على الجانب التطبيقي لعلم النفس الإيجابي للمساهمة في إيجاد حلول لقضايا المجتمع المعاصرة.
- إبراز الدور الأساسي لعلم النفس الإيجابي في تذليل العقبات التي تعترض طريق النهوض بالمجتمع، وبحث السبل الكفيلة للوقاية من المشكلات النفسية وعلاجها.
- لفت أنظار القائمين على المنظمات ومؤسسات التنشئة التربوية والاجتماعية والثقافية والسياسية والاقتصادية إلى إعطاء أهمية أكثر للمفاهيم السيكلوجية والتي ترتبط بجودة الحياة، والرضا الوظيفي والتوافق النفسي والاجتماعي.
- التعرف على المفاهيم والاستراتيجيات المستمدة من الأدب النظري لعلم النفس الإيجابي، وضرورة الاهتمام بها لتقييم فعاليتها وتوضيح فرص استخدامها والاستفادة منها في الإرشاد النفسي من أجل تنمية القوى الإنسانية الإيجابية.

1 - كرونولوجيا علم النفس الإيجابي:

إن علم النفس الإيجابي لم يظهر فجأة، بل له عمر طويل وقديم، وقبل الغرب كان الدين الإسلامي هو السباق إلى دعوتنا وحثنا على السلوك الإيجابي، لقوله تعالى "ولا تهنوا ولا تحزنوا وأنتم الأعلون إن كنتم مؤمنين" آل عمران (139)، وقوله تعالى "فرحين بما آتاهم الله من فضله" آل عمران (170)، فديننا الحنيف أول الديانات التي حثت على الإيجابية والدعوة للبهجة والفرح والسرور، وأن يكون الفرد، فعالا، قويا، قنوعا، راضيا ومنجرا. يقول (بشير معمرة، 2012: 103) "لقد حباننا الله بمشاعر إيجابية ينبغي البحث عنها وفيها، ومعرفة تأثيرها على حياتنا، والتعرف على العوامل التي تنميها وتنشطها.

وظهور علماء النفس للمدرسة الإنسانية مثل كارل روجرز، ماسلو وإيريك فروم، والتي كانت تتضمن تصورات نظرية وممارسات تطبيقية ذات علاقة مباشرة بالسعادة الإنسانية، لكنها كانت كلها تفتقر للأدلة الإمبريقية، والذي اعتبرها "سليجمان" الأب الروحي لعلم النفس الإيجابي كمقدمات منطقية لظهوره، وأنها أنتجت حركات علاجية ارتكزت على مساعدة الذات، والتي تعد الأساس الذي بني عليه علم النفس الإيجابي. (أبو حلاوة، 2014: 14-15).

ورغم ما أنجزه علم النفس من بحوث لها علاقة بالجوانب السلبية في سلوك الإنسان، كالقلق والخوف والاكتئاب والانحراف والغضب وغيرها، إلا أن هذا الإنجاز ورغم أهميته لم يصنع للإنسان حياة راقية، فالاهتمام بتخفيف الأمراض نتج عنه إهمال صنع الحياة. (بشير معمرة، 2014: 98)

إن علم النفس الإيجابي تيار حديث لدراسة السلوك، كانت انطلاقته على يد "سليجمان" (1998)، ولا يزال هذا العلم ينمو متسارعا على مستوى الدراسات ومجالات التطبيق. ولا يسعى هذا العلم إلى تأسيس مذهب جديد في علم النفس، وإنما يسعى للفصل والقطع بين ميادين علم النفس المختلفة، ومن خلال توفير منظور جديد ومقاربة تكاملية أصلية بين هذه الميادين. (حجازي، 2012، 26)

فالهدف من علم النفس الإيجابي هو التوصل إلى فهم علمي كامل ومتوازن للخبرة الإنسانية في بعدها الإيجابي والسليبي - القمة والقاع- وكل ما بينهما. (أبو حلاوة، 2013، 12).

وقد انصب الاهتمام على دراسة الجوانب السلبية دون الإيجابية، وأشار الباحثون عند مراجعتهم قاعدة المعلومات النفسية بين عامي (1967 إلى 2000) أن 5548 بحثا نشر عن الغضب، و 41416 عن القلق، و 4040 عن الاكتئاب بينما 2582 عن الرضا عن الحياة)، هذا يعني أن هناك 21 بحثا عن السلبية مقابل بحثا واحدا عن الانفعالات الإيجابية. (عبد الخالق، 2004، 183-184).

وعليه نستنتج أن علم النفس الإيجابي نهى بدرجة كبيرة بسبب الاعتراف بعدم وجود توازن بين بحوث علم النفس، إذ أنها ركزت أغلبيتها على السلبية أكثر منها على الإيجابية رغم أهمية هذه الأخيرة في حياة الإنسان، فقد جاء إذن كعلم ليوفر توازنا للأبحاث النفسية التقليدية.

يقول "مارتن سليجمان" و"شيكز نيتيمهالي" أن علم النفس ليس علما لدراسة المرض والاستسلام والانحزام النفسي فقط، بل علم دراسة قوى وفضائل النفس وقيمتها، فلا يجب أن ينحصر في إصلاح ما تم إفساده في النفس، بل أن يسبق الإصلاح والعلاج النفسي الوقاية والتنمية والتطوير، ليصير الفرد متفوقا في معظم سياقات الحياة. (أحمد الصبوة، 2008، 19).

إن فلسفة علم النفس الإيجابي تقوم على فكرة أن الإنسان يملك العديد من الفضائل الإيجابية الكامنة "الخفية" وغير المستثمرة، وأن تفعيل وتنمية مصادر القوة كالصبر، الشجاعة، الأمل، التفاؤل، قد يمثل سدا وحاجزا منيعا ضد الوقوع في الاضطرابات النفسية، وبالتالي الوصول إلى مبدأ الوقاية، أي تعظيم مصادر القوة النفسية وتفعيلها لدى الإنسان؛ لمقاومة الإصابة بالأمراض النفسية والبدنية.

وعليه أصبح من أهداف علم النفس الإيجابي، والذي يعد ثورة في المفهوم والممارسة على علم النفس المرضي، هو إنتاج تصنيف للفضائل، ومكامن القوة البشرية من العيش في سلام. (أبو حلاوة، 2014، 11)، وجعل حياتهم أكثر إنجازا، على اعتبار أن علم النفس أهمل القوى والفضائل، وتوصلوا إلى كم هائل من المفاهيم والدلالات، وتم تحديدها في ستة فضائل أولية قابلة للقياس وهي:

الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الإنسانية، العدل، الاعتدال وضبط النفس والتسامي وضبط النفس (بشير معميرة، 2010، 121).

وأطلق على هذه الفضائل مشروع القيم العاملة (Character Strengths Vertues (CSV كدليل يحوي الفضائل والقوى الإنسانية، في مقابل الدليل الإحصائي الطبي العقلي (DSM)، والذي يركز فيها على أوجه القصور.

ومن هذا المنطلق نجد أن علم النفس الإيجابي ليس تخصص جديدا بل اتجاه جديد لدراسة السلوك، كون ملامحه لم تبلور بعد، بشكل يسمح بمقارنته ببقية فروع علم النفس المستقرة كعلم النفس الاجتماعي والإكلينيكي والمعرفي، إضافة إلى ذلك أن رواده لم يدعوا باستقلاليته كفرع ضمن الفروع الأخرى، وأن كل ما يدعون إليه هو المنظور المغاير للتعامل مع السلوك البشري، بالتركيز على القوة والجوانب الإيجابية بدلا من الاستغراق في تبني المنظور المرضي الباثولوجي في التعامل معه. ومن خلال الدراسة الكرونولوجية لهذا المفهوم نرى أن علم النفس الإيجابي قديم حديث: قديم من خلال اهتمامه بكل ما هو إنساني وإيجابي في النفس البشرية، وحديث في كونه تخصص يعمل على تنمية القوى والفضائل وما يترتب عن هذه القوى من جعل الحياة ذات معنى.

2- إسهامات وتطبيقات علم النفس الإيجابي في الميدان العملي والعلاني:

يعبر العمل عن مدى جدوى الإنسان في الحياة، فهو العجلة التي تسير نهضة المجتمع إلى الأمام من خلال إشباع حاجاته الأساسية ورفع مستواه المعيشي ومساعدته على بناء شخصيته والاندماج في المجتمع وبناء العلاقات، وهذا ما يسعى علم النفس الإيجابي إلى العمل عليه، من خلال تعظيم القوى الإنسانية من تفكير إيجابي، والذي يعد أبرز جوانب الاقتدار الإنساني، والمهني والاجتماعي ومفهوم المرونة والذي يسمح للإنسان بالانحناء دون أن ينكسر والاحتفاظ بالتوازن. كل تلك القوى العقلية والجسمية والسمات الإيجابية يستخدمها الفرد لمواجهة الضغوط والصعوبات.

يتمسك علم النفس الإيجابي بالأطروحة القائلة بأن في مقابل أوجه الاضطراب لدى الإنسان هناك أوجه الصحة، وفي مقابل القصور هناك إمكانات الاقتدار، وفي مقابل التشاؤم واليأس هناك التفاؤل والأمل الصانع للمصير، إذ لا يكفي مجرد الاهتمام بالمرضى كي تنطلق طاقات الحياة والنماء، كما لا يكفي علاج الاكتئاب كي تقوى السعادة تلقائياً، وبالتالي لا بد بالإضافة إلى علاج الاضطرابات من العمل على تنمية القدرات والإمكانات. (حجازي 2012: 10-9)

وللفهم الجيد لما قدمه علم النفس الإيجابي من إسهامات وتطبيقات في مجالات العمل المختلفة، وجب التطرق إلى تطبيقاته الميدانية، وقد أكدت آراء الكثير من علماء النفس على أن علم النفس الإيجابي له فائدة كبيرة في ميدان العمل والموارد والتنمية البشرية وتنمية القوى الإنسانية عبر مراحل العمر المختلفة، كما أن له دور في زيادة الرضا ومستوى الدافعية والإنتاجية في أماكن العمل. (Martin 2005: 131-111p)

ومن إسهاماته في الميدان الصناعي وفي الميدان الاقتصادي زيادة القدرة على فهم سلوك المستهلك، وهذا ما ترتب عنه الكثير من الإيجابيات المتعلقة بالمبيعات وزيادة الموارد الاقتصادية، لأن استعمال العواطف والمشاعر الإيجابية في العمل والتعامل مع المستهلك خاصة في حالات البيع والشراء يكون له مردوده على زيادة عمليات البيع، حيث أكد ذلك كل من "تريجنسن وآخرون (2004) Trejensen & al" ومن خلال تنمية دافعية التلاميذ وثقتهم بأنفسهم وتنمية الجوانب الإيجابية والانفعالية والإبداعية لديهم، فإن هذا يؤثر تأثيراً إيجابياً في عملية التقسيم والتفوق، والتركيز والإبداع والتحمل والثقة بالنفس والمرونة في التعامل مع مشكلات التحصيل، لأن تنمية النواحي الإيجابية من تفاؤل وتشجيع تكون أكثر أهمية وفعالية من التركيز على علاج الاضطراب أو الضعف الذي يعاني منه المتعلم. (خالد الفخراي 2014: 352، 351).

ويرى "سيلجمان" أن لعلم النفس الإيجابي دور عظيم في اعتناؤه بأفضل ما في الحياة من خلال اهتمامه بالفضائل، وسيستطيع الآباء والمعلمون الاستعانة بهذا التوجه الجديد في علم النفس لتنشئة أطفال أقوياء بسماتهم الإيجابية، ويستطيع الناضجون كذلك تعليم أنفسهم طرقاً أفضل للسعادة والإشباع "fullfilment" (الجواد، 2005: 4-2) كما لا يقتصر دور علم النفس الإيجابي إلا على الطالب، بل يمتد ليسدي خدماته إلى المعلم والمدير والمدرسة بأكملها، فبالنسبة للمعلم فالتفاعلات الإيجابية للمعلم تساهم في تحقيق الكثير من الآثار الإيجابية، وبالتالي تؤثر بشكل إيجابي على مستوى تحصيلهم وفهمهم، فتوصلت العديد من الأبحاث إلى أن المعلم الإيجابي الذي يكشف عن إيجابيات تطلباته يكون أكثر تأثيراً من المعلم السلبي، وأن الاعتماد على أساليب تكتيكات إيجابية من قبل المعلم والإدارة المدرسية يساهم في التغلب على المشكلات التربوية والنفسية والسلوكية التي تواجه الطلاب في سياق حياتهم اليومية. (خالد الفخراي 2014: 353) ولذلك اعتبره فخراي شريكاً رئيسياً في العملية التعليمية.

ويؤكد "ديتفراي أيفاجوناس" أيضاً على أهمية علم النفس الإيجابي في تصميم برامج التدخل لتحقيق الأغراض والأهداف الإيجابية سواء أكانت على مستوى الفرد أم الجماعات أم المؤسسات، وأن نجاح المنظمات الاجتماعية والتجارية في المجتمعات الإنسانية يتوقف على كيفية إثارة الدافعية عند الفرد، وكذلك عند جماعات العمل، وتعتمد هذه العملية على تطبيق المعارف النفسية في تغيير عقليات الأفراد والعاملين وسلوكهم في المؤسسات

(بيترفراي، ايغا جوناس، جرتيمار 2003، 2007-2008). ويركز علم النفس الإيجابي على تحديد دور العوامل الوقائية وتفعيلها، مع تطوير خصال الأفراد الإيجابية، وكذلك تطوير كل المؤسسات التطبيع الاجتماعي والنظم الاجتماعية السائدة في مختلف البلدان والثقافات، كالأُسرة والمدرسة والمسجد والنادي والجوار والجامعة، والمؤسسات الديمقراطية والمؤسسات الإنتاجية والخدمية (مارتن سليجمان 2002: 27). أما في الميدان الإكلينيكي فتكمن أهمية علم النفس الإيجابي في تغيير بؤرة الاهتمام وتحويلها من البحث عن أسباب الاضطرابات النفسية والعقلية إلى البحث في الأسباب المؤدية إلى سلامة التفكير ومواجهة الضغوط بطريقة إيجابية (الفخراي، 2014: 353)، كما أن له إسهامات كبيرة في العلاج النفسي، وأطلق عليه العلاج النفسي الإيجابي "psychotherapy"، والذي يركز بالدرجة الأولى على السمات الإنسانية الإيجابية، حيث يرى الفنجرى (2008) ومن خلال العديد من الدراسات أن علم النفس الإيجابي له فاعلية في خفض الاكتئاب من خلال زيادة المشاركة الإيجابية والفعالية، ويساهم في التخفيف من حدة أعراض قلق المستقبل (الفنجرى 2008: 42)

أما في الميدان الاجتماعي والجنائي فقد وجه علماء النفس جهودهم نحو تنمية النزاعات الإيجابية داخل شخصية الفرد مثل نزع التسامح والتقبل الاجتماعي، حيث قرر أنصار هذا العلم أن تنمية النزاعات الإيجابية داخل الفرد والتي تعد كمضادات حيوية هي السبيل الحقيقي لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للفرد والمجتمع بأكمله (خالد الفخراي 2014: 308-377)

3- الدور الفعال لعلم النفس الإيجابي في تعزيز الرضا الوظيفي والإنتاجية:

لقد تزايدت النداءات والدعوات لإدخال علم النفس الإيجابي في مجالات العمل، لما له من دور فعال في زيادة الإنتاجية والرضا الوظيفي، وتحسين العلاقات الإنسانية في جميع المجالات، فهدف الإنسان ليس ماديا بحث رغم أهميته، بل هناك حاجات لا تقتزن بالمادة، وإنما هي مجردة ترتبط بالذات الإنسانية يأمل الفرد في تحقيقها كالتحفيز المعنوي والتشجيع، والهدف هنا الحصول على التغذية الراجعة في شكل معنويات عالية تؤدي إلى المبادرة في العمل كما تسهم في إنشاء علاقات متوازنة بين الأفراد والمؤسسات، وإن المال كقيمة في الحياة العملية لدى أكثر الشعوب ثراء أخذ في تراجع أمام قيمة الرضا عن الحياة، وكان المال يكشف عجزه عن شراء السعادة الحقيقية، حيث أصبح الناس يدركون أن زيادة المرتبات والترقيات لا تشتري مثقال ذرة من الرضا بالحياة (صفاء الأعسر، 212)

ويحدد كل من (96 schuler and jackson) مظاهر ومؤشرات عدم الرضا عن جودة الحياة الوظيفية والمرتبطة بالظروف النفسية السيئة للعاملين كمايلي: الانسحاب، اللامبالاة، ضيق الأفق، الإسقاط، النسيان (جاء الرب، 2008، 52-26) ويأتي دور علم النفس الإيجابي بما أنه علم تطبيقي يعمل على بناء حالة الازدهار الإنساني من خلال الدراسة العلمية لمكامن القوة والفضائل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار من خلال توظيف القدرات للوصول إلى الرضا والسعادة في كافة المجالات، العلاقات الاجتماعية، والعمل وحتى اللعب، ويؤكد "حلاوة" أن علم النفس الإيجابي له دور في تحسين المنظمات والمجتمعات من خلال اكتشاف الظروف والشروط التي تعزز الثقة والتواصل، كما تساهم في تحسين الرضا الوظيفي عن العمل عبر مختلف مراحل الحياة من خلال مساعدة البشر على الاندماج في العمل والحياة المهنية ومعايشة ما يعرف بخبرة التدفق، وصولاً إلى تحقيق إنجازات مبدعة (حلاوة، 2008: 17)

فعلم النفس الإيجابي يبحث في دراسة القوى الإنسانية الإيجابية التي تساهم في مساعدة الأفراد في كافة المستويات سواء جسدياً أم نفسياً أم اجتماعياً لأن المساعدة على اكتشاف الخصائص والسمات الإيجابية في شخصية الفرد وتنميتها سوف يساهم في تحقيق الكثير من المزايا التي تساعد على مواجهة المشكلات والصعوبات والتحديات التي قد تجابههم في سياق حياتهم اليومية وتساعدهم على الشعور بالسعادة والإقبال على الحياة بجدية وفاعلية (الفخراي، سيد احمد، 2014: 347)

إن علم النفس الإيجابي يرتبط بنوعية الحياة بالنسبة للفرد، فشعور الفرد بالرضا عن حياته ينعكس على عمله ويتجلى ذلك من معدل إنتاجه وكفايته (داداي مريم، 2016، 37) فمصطلح جودة الحياة يعد بؤرة اهتمام علم النفس الإيجابي والذي يؤكد على دراسة كل ما من شأنه أن يؤدي إلى تحسين الأداء النفسي الوظيفي للكانن البشري، والذي يؤكد "خليل اسماعيل" أن جودة الحياة الوظيفية تساهم في رفع درجة الرضا الوظيفي، وإيجاد بيئة عمل آمنة، وتنمية الأداء الكلي للمنظمة، وقد أثارَت مجموعة من الدراسات البحثية أن برامج جودة الحياة هي القوة الدافعة والرئيسة لأداء العاملين وزيادة إنتاجية العمل في العديد من المنظمات والمؤسسات الكبرى (خليل اسماعيل، 2014، 2).

فالتحدي الحقيقي لعلم النفس الإيجابي هو إلقاء الضوء على العمليات النفسية الإيجابية التي تمكن الإنسان من الأداء الإيجابي والقوة والرضا. (بشير معامرة: 106)، فالسر ليس في إيجاد الوظيفة الملائمة وإنما إيجاد الوظيفة التي تستطيع أن تجعلها أنت ملائمة وجذابة مما يولد مزيداً من التدفق الذي هو أحد أهم مفاهيم علم النفس الإيجابي الذي يحدث أثناء العمل حيث تقول "الأعسر" أن العمل هو الوقت المثالي لحدوث التدفق -هو بمثابة وقت الشحن- (الأعسر، 2005، 221)

وبلخص (أبو حلاوة 2014: 17) إسهامات وتطبيقات علم النفس الإيجابي في ما يأتي:

- تحسين أساليب المعاملة والتنشئة والتركيز على الدافعية الداخلية، والوجدان الإيجابي والإبداع داخل المنازل.
 - تحسين الحياة الأسرية من خلال فهم ديناميات الحياة التلقائية، الأصالة، والالتزام والانتماء.
 - تحسين الرضا الوظيفي عن العمل بمساعدة الأفراد عن الاندماج في العمل ومعايشة خبرة التدفق flow وصولاً إلى تحقيق إنجازات مبدعة.
 - تحسين المنظمات والمجتمعات من خلال اكتشاف الظروف التي تفرز الثقة والتواصل.
 - تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم وتنمية الدوافع والقيم الأخلاقية والروحية وغرسها داخل البشر.
 - تحسين العلاج النفسي من خلال تطوير مداخل علاجية والتركيز على الأمل التفاؤل مساندة الذات.
- 4- سبل تفعيل مفاهيم علم النفس الإيجابي للوقاية من ضغوطات الحياة، بغية الوصول إلى جودة الحياة عامة والمهنية خاصة:

تعتبر جودة الحياة في العصر الحالي توجه قومي لدى المجتمع، وهدف تسعى لتحقيقه كافة الأنظمة الاقتصادية، السياسية، الاجتماعية والتربوية بغرض تحسين نوعية الحياة، وجودة الحياة هي أن يعيش الإنسان حياة يشعر فيها بالسعادة والرضى والعافية، من خلال إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية في البيئة المحيطة به، سواء أكانت الأسرة أم المجتمع أم المؤسسة (عمر بن شريك، 2016: 44). ومن الباحثين من يرى أن جودة الحياة الوظيفية امتداد إلى جودة الحياة بصفة عامة من خلال تحسين ظروف العمل، وأن أغلب دراسات جودة الحياة تركز على مقاربتين كما يرى (Locucco et Roschelle 1991)، الأولى تركز على الرضا على العمل، أما الثانية فهي التوازن والتوافق بين الحياة في العمل والحياة خارج العمل. (عبد الكريم بن خالد، بوحفص، 2015: ص124)

ويحدد كل من (Schuler & Jackson 96) مظاهر ومؤشرات عدم الرضا عن جودة الحياة الوظيفية والمرتبطة بالظروف النفسية السيئة للعاملين كما يأتي: الانسحاب withdrawal، اللامبالاة apathy، ضيق الأفق tunnel vision، الإسقاط والنسيان. (سيد محمد جاد الرب، 2008: 25، 26).

فمن أهم المشكلات المهنية الضغط العصبي، وهو ليس حكراً على الطبقات العليا للإدارة، ولكنه يتخلل كل طبقات المجتمع، وعلينا التعامل مع تقلب الظروف في حياتنا اليومية، فكلما سيطرنا على الأمور فنحن بخير، ولكن

عندما نحس أننا فقدنا السيطرة تبدأ أعراض الضغط النفسي في الظهور، والتي لها أعراض تؤثر على الأداء والإنجاز. (أبو حلاوة، 2014: 77-99).

وباعتبار أن مبدأ علم النفس الإيجابي " الوقاية خير من العلاج " يجب تفعيل مفاهيمه واستراتيجياته بغية الوصول إلى جودة الحياة. حيث أن من أهم أهداف علم النفس الإيجابي الوصول إلى الدرجة العالية من الوجود الأفضل للإنسان. (العدل، 2008: 10)

إن علم النفس الإيجابي يصبح أكثر أهمية وإيجابية في أوقات الشدة، فدراسة الانفعالات الإيجابية كالثقة والتفاؤل والأمل تعيننا بطريقة أفضل عندما تكون الحياة صعبة، وكذلك بناء القوى والفضائل (إيزا اسيسنيول وستودينجر: 2006). ويتركز علم النفس الإيجابي على كل ما هو إيجابي فهو يمثل أفضل السبل لمساعدة الأفراد، لأن من يعانون من القلق والاكتئاب والاضطراب بصفة عامة بحاجة ماسة لمن يخفف معاناتهم وحثهم على الفضيلة وتنمية الشعور بالسعادة وبناء الشخصية. (خالد ابراهيم، سيداحمد: 2014، 350)

وقد استخدم مفهوم السعادة النفسية في تحديد أهداف العلم الجديد، وقد سعى الجميع في الثقافات المختلفة إلى السعادة بوصفها هدفاً أسعى للحياة، (السيد أبو هاشم، 2010: 1)، ويضيف (بشير معمري) بعض المفاهيم والتي يركز عليها علم النفس الإيجابي لبلوغ جودة الحياة، أو ما سماه أرسطو "الحياة الطيبة" "Good life". إضافة إلى ما سبق من مفاهيم الرضا والأمل والإيمان والابتهاج والثقة وتقدير الذات والموهبة والصلابة والشجاعة والتوافق، والمهارات الاجتماعية وغيرها من جوانب السلوك السوي. ومن هذه المفاهيم:

* **التدفق flow**: ويعني استغراق الإنسان في أداء مهمة ما حتى يبلغ ذروة الأداء ويصل إلى درجة الامتياز، بحيث يستمر التفوق بعد ذلك بلا مجهود، فإذا استطاع الفرد الوصول إلى منطقة التدفق يحقق أقصى درجة في الأداء الإيجابي التي تحول دون إصابة الفرد بالملل والاكتئاب والتوتر والقلق، فالتدفق حالة نسيان الذات، عكس التأمل والقلق. فإذا وصل الإنسان إلى حالة التدفق سيستغرق تماماً في العمل إلى درجة يفقد فيها الوعي بذاته تماماً، مسقطاً كل الانشغالات الصغيرة مثل الصفة والفواتير (جولمان 2000: 134، 135)

وقد ركز "سليجمان" على أهمية العمل على اعتباره الوقت المثالي لحدوث التدفق النفسي، ويتحقق التدفق عندما تتناسب التحديات جيداً مع القدرات. (سليجمان 2005: 222، 223).

* **الحالة الإيجابية**: يرى جاردنر "Howard Jardenrer" أن التدفق والحالة الإيجابية يمثلان جانباً من الأسلوب السليم لتعليم الأطفال، فهو الذي يحفز نفسياتهم داخلياً، أكثر من وسيلة التهديد أو الوعد بالمكافأة، وبالتالي يجب استثمار أمزجتهم الإيجابية لجذبهم للتعليم، فالتدفق والانهماك يعني أن الطفل مشغول بعمل سليم، وأن كل إنسان عليه أن يجد لنفسه شيئاً ما يحبه ويتمسك به، والأطفال عندما يشعرون بالملل في المدرسة يقاومون ويتمردون، وعندما يغمرهم التحدي يشعرون باللهفة للقيام بواجباتهم المدرسية، فأنت تتعلم على نحو أفضل عندما يكون لديك شيئاً تهتم به وتشعر بأنه يدخل لنفسك السرور في أثناء انشغالك به. (روبنس وسكوت 2000: 295).

* **الأمل**: هو الرجاء، وهو توقع موثوق به من رغبة ما سوف تتحقق. (عبد الخالق 2004: 184). وهو حالة دافعية موجبة وطاقة موجهة نحو الهدف، والتخطيط لتحقيق هذا الهدف. (Snyder et al, 1993-274). فالأمل يبعث الثقة ويساعد على الارتقاء فتزداد الذات ثقة بالواقع. فالأمل هو العامل المحدد للاختلاف بين الناس، فالذين لديهم درجة عالية من الأمل رد فعلهم يكون بذل جهد أكبر والتفكير في السبل لرفع مستواهم، والمفتقرون إلى الأمل يستسلمون وتضعف معنوياتهم. (جولمان، 2000: 128).

* **التفاؤل**: هو جانب من الذكاء العاطفي يحمي الناس من الوقوع في اللامبالاة وفقدان الأمل والإصابة بالاكتئاب في مجربات الحياة القاسية. (جولمان 2000: 131)

إن كل هذه المفاهيم والخبرات تعد ذاتية يختبرها الفرد في مواقف شتى، ويحاول علم النفس الإيجابي استثمارها واستغلالها أحسن استغلال من خلال تنميتها لصالح الفرد والمؤسسات، وبالتالي المجتمع ككل، إلا أن لها شروطاً

ليستفيد الفرد منها ويعود ذلك بالمرودود الجيد على المجتمع، لذا نرى أن البيئة المحيطة تساعد على إحداث وتنمية هذه القوى والفضائل، فالظروف البيئية والنفسية الإيجابية للعمل تدفع بالفرد نحو الإنجاز والتفوق، وتكون حافزا له لتحقيق أهدافه وتحفزه للعمل.

خاتمة:

إن موقف علم النفس الإيجابي إضافة إلى تعظيم القوى الإيجابية من تفكير إيجابي، وتنمية الأمل والتفاؤل والتسامح والمثابرة وغيرها، يركز على الوقاية، والتي يعبر عنها بأنها تلك المضادات الحيوية الطبيعية الكامنة النابعة من الداخل، والتي تعمل على مواجهة المشكلات والاضطرابات التي تواجه الفرد، لذلك وجب الاستثمار الأمثل لهذه الأدوات والوسائل المتاحة ومحاولة البحث عن بدائل إيجابية بعيدا عن الأفكار المحاصرة بالسلبيات والتشاؤم.

المراجع

- أبو حلاوة محمد السعيد عبد الجواد (2013): حالة التدفق: المفهوم، الأبعاد والقياس، دار الإصدار لكتاب الشبكة، العدد 29: الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم الإنسانية.
- أبو حلاوة، محمد السعيد (2010): جودة الحياة، المفهوم والأبعاد، لكلية التربية، جامعة الإسكندرية، ضمن إطار فعاليات المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية
- أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد (2006)، علم النفس الإيجابي، الوقاية الإيجابية والعلاج النفسي الإيجابي.
- أحمد محمد عبد الخالق (2004) : الصيغة العربية لمقياس سنايدر للأمل ، القاهرة، مجلة دراسات نفسية، مجلد 14، العدد 2.
- أحمد محمد عبد الخالق (2008) : الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي، دراسات نفسية، المجلد (18)، العدد (01)، صفحة 135، 121
- بشير معمري (2014): علم النفس الإيجابي، اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية، دراسات نفسية، العدد 02، صفحة 158-97
- حجازي مصطفى (2012): إطلاق طاقات الحياة، قراءات في علم النفس الإيجابي، التنوير للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان
- حسن عبد الفتاح الفنجري (2008)، فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التحقيق من قلق المستقبل، المجلة المصرية للدراسات النفسية (18-58)-(35-78).
- خالد ابراهيم الفخراني، سيد أحمد الوكيل (2014) علم النفس الإيجابي وتطبيقاته في المجالات الأكاديمية والاجتماعية والجنائية، المؤتمر الإقليمي العاشر لقسم علم النفس بجامعة طنطا.
- دانيال جولمان (2000): الذكاء العاطفي، ترجمة: ليلى الحبال، محمد يونس، الكويت، سلسلة عالم المعرفة، العدد 262، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- سليجمان مارتين (2002) : السعادة الحقيقية، استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكن من الإشباع الدائم، الرياض مكتبة جرير.
- سيد محمد جاد الرب (2008)، جودة الحياة الوظيفية (QWL) في منظمات الأعمال العصرية، مصر، دار الفكر العربي للنشر.
- صفاء الاعسر علاء الدين كفاي واخرون ، (2005) ، السعادة الحقيقية (2005) ، استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتبيين ما لديك من امكانات لحياة أكثر انجازا ، ترجمة صفاء الاعسر، دار العين للنشر، طبعة 1

- عادل محمد العدل (2008): علم النفس الإيجابي ومهارات الاستمتاع بالحياة، ورقة عمل مقدمة إلى مؤتمر الجمعية المصرية للدراسات النفسية لكلية التربية، جامعة الزقازيق
- ليزاج .أسبينول ،أورسولا م.ستودينجر (2003).بعض القضايا الرئيسية مجال سيكولوجية القوى الإنسانية . ترجمة :صفاء الأعسر.في :ليزاج.أسبينول، أورسولا م.ستودينجر (تحرير). سيكولوجية القوى الإنسانية . ترجمة و مراجعة : صفاء يوسف الأعسر وآخرون (2006).القاهرة ، المجلس الأعلى للثقافة.
- مارتين سليجمان (2006): الطفل المتفائل، برنامج الذي أحدث ثورة في حماية الأطفال من الاكتئاب، ويساعدهم على التكيف مع الحياة، مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية
- محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة (2014)، علم النفس الإيجابي، ماهيته ومنطلقاته النظرية وأفاقه المستقبلية، الكتاب العربي للعلوم النفسية، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية، العدد 34، مصر
- محمد نجيب أحمد الصبوة (2006): دور علم النفس الإيجابي في تفعيل اجراءات الوقاية والعلاج النفسي، ورقة عمل مقدمة إلى المؤتمر الدولي الثالث للعلوم الاجتماعية والدراسات بدولة الكويت
- مصطفى حجازي (2012) ،إطلاقات طاقات الحياة .قراءات في علم النفس الإيجابي، التنوير للطباعة و النشر و التوزيع،بيروت لبنان.
- بن شريك عمر، عيسى بن سالم (2016): الإبداع كتطبيق من تطبيقات علم النفس الإيجابي، مجلة تطوير العلوم الإيجابي، مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، المجلد الأول.
- سلاف مشري (2014): جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي (دراسة تحليلية) مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، العدد 08، صفحة (215-237).
- عبد الكريم بن خالد، مبارك بوحفص (2015): فلسفة إدارة جودة الحياة الوظيفية في المجال المهني، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 20، سبتمبر
- Alex Linley & Stephan Joseph, (2004) Positive psychology in practice.s Families and disabitity (pp.271-250) Baltimore.
- Martin, A-j (2005) The role of positive Psychology in inhancingsatisfaction, motivation and poductivity in the work place. Journal of organizational behavior management.
- Synder ,c-r, (1993) Hope for the journey in Tumbull, A.P patterson,j.m. Behr,s.k,murphy, d.l, Marquis j.c , and blue Banmin g.m.j (Eds) cognitive coping.