د. نورة بعزيز

علم النفس الإيجابي بين المقاربات الكلاسيكية وسيكولوجيا الفضائل الإنسانية



د. نورة بعزيز

علم النفس الإيجابي بين المقاربات الكلاسيكية وسيكولوجيا الفضائل الإنسانية

Jouda
جودة للنشر والتوزيع

النّاشر دار جودة للنشر والتوزيع

الجزائر - (باتنة)

الطّبعة الأولى 1447هـ - 2025م

الإيداع القانوني: 12/2025

ISBN: 978-9969-00-975-0

عنوان العمل: علم النفس الإيجابي بين المقاربات الكلاسيكية وسيكولوجيا الفضائل الإنسانية

إعداد: د. نورة بعزيز

تصميم الغلاف: زكريا رقاب

الهاتف: 00213671827876

البريد الإلكتروني: editionjouda@gmail.com

جميع حقوق النّشر الورقي والإلكتروني والمرئي والمسموع

محفوظة للمؤلف وغير مسموح بتداول هذا الكتاب بالقص أو النّسخ

أو التعديل إلّا بإذن منه. ويكون الكاتب مسؤولا عن كل تبعة أدبية أو مادية أو نظامية تنشأ عن جميع مطالب تتعلق بمادة الكتاب أو محتوياته أو رسومه.

فهرس المواضيع

العناوين	رقم الصفحة
فهرس المواضيع	05
فهرس الجداول	07
مقدمة	09
المحور الأول	
أولا. الإطار العام لموضوع الكتاب	11
المحور الثاني	
ثانيا. التطور التاريخي لنظريات الإرشاد النفسي	17
1. نظرية التحليل النفسي	17
2. نظرية علم النفس التحليلي	19
3. نظرية علم نفس الفرد	20
4. نظرية التحليل النفسي- الإجتماعي	22
5. نظرية النمو النفسي–الاجتماعي	25
6. النظرية السلوكية	28
7. نظرية العلاج المتمركز حول العميل (نظرية الذات)	31
8. نظرية الإرشاد بالمعنى	33
9. النظرية العقلانية الانفعالية	49
المحور الثالث	
ثالثا.علم النفس الإيجابي	55
1. نشأة علم النفس الإيجابي	55
2. تعريف علم النفس الإيجابي	60
3. نظريات علم النفس الإيجابي	62

4.أهداف علم النفس الإيجابي	64
5. إستراتيجيات العلاج النفسي الإيجابي	69
6. مجالات علم النفس الإيجابي	78
7. العلاج النفسي الإيجابي، والتدخلات العلاجية الإيجابية	83
المحور الرابع	
رابعاً. علم الأعصاب الإيجابي	90
1. الأسس النظرية لعلم الأعصاب الإيجابي	90
2. الأسس التطبيقية لعلم الأعصاب الإيجابي	91
المحور الخامس	
خامساً. الفضائل الإنسانية	95
1. التأصيل الفلسفي والفكري للفضائل الإنسانية	95
2. تعريف الفضائل الإنسانية	98
3. تصنيفات الفضائل الإنسانية	102
4. الأسس البحثية لقياس الفضائل الإنسانية	111
5. خصائص ومعايير تحديد الفضائل الإنسانية	112
6. الفضائل الإنسانية في الإرشاد النفسي التربوي	117
7. دليل إرشادي تطبيقي، يستند إلى مبادئ علم النفس الإيجابي لتنمية الفضائل الإنسانية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط	120
خاتمة	133
قائمة المراجع	136

فهرس الجداول

رقم الجدول	العنوان	رقم الصفحة
01	المسار البحثي الزمني لسيلغمان	59
02	أبعاد الصحة الإيجابية	80
03	الفضائل الإنسانية والفرعية وفق تصنيف VIA	105
04	الفضائل الإنسانية حسب تصنيف Gallup	108

إنّي رأيت أنّه لا يكتب أحد كتاباً في يومه

إلاّ قال في غده: لو غُيّر هذا لكان أحسن

ولو زيد هذا لكان يستحسن، ولو قُدّم هذا لكان أفضل

ولو ترك هذا لكان أجمل

وهذا من أجمل العبر

.... وكل ما قيل دليل استيلاء النقص على البشر

د. العماد الأصفهاني

مقدمة

تزامناً مع التغيرات التي ظهرت على الساحة السيكولوجية، ظهر تيار حديث يركز على أوجه القوة لدى الأفراد والمجتمعات. يركّز هذا التيار على بناء الصفات الإنسانية الإيجابية مثل الرضا، التفاؤل، الطموح، الأمل، والرغبة في تحقيق وتعزيز السعادة الشخصية للفرد في مختلف أنشطته وممارساته اليومية. وهذا ما يساعد الأفراد على اكتشاف قدراتهم وتنمية جوانب القدرة والفاعلية الذاتية لديهم. أُطلق على هذا التيار الحديث في مجال علم النفس، مسمى علم النفس الإيجابي.

يطرح علم النفس الإيجابي منظورا جديدا في قضايا الإنسان النفسية والوجدانية، كونه يهتم بدراسة أوجه النماء والاقتدار والفضائل التي تمكّن الأفراد من الإنطلاق نحو تحقيق إمكاناتهم وقدراتهم، وتحويلها إلى طاقة تولّد القدرة على الأداء الأمثل، لمختلف النشاطات والمهام التي يؤدونها في مختلف القطاعات والميادين.

بناء على الطرح السابق، قامت مجموعة كبيرة من الباحثين في مجال علم النفس، وعلى رأسهم العالم "مارتن سليغمان" مؤسس علم النفس الإيجابي، بدراسة جوانب القوة في النفس البشرية لوضع قائمة تجريبية لها، على أن تؤسس هذه الجوانب لإطار نظري يحدد أهم السمات الإيجابية في الشخصية. انصب اهتمام "سيلغمان" على بناء حياة جديدة للأفراد والجماعات، من خلال السعي نحو تحقيق السعادة الحقيقية والرفاهية المستدامة، وذلك بتحديد وتطوير مكامن القوة الفردية للشخصية وتعزيزها. وكان لتصوّر "سليغمان" دوراً بارزاً في توجيه اهتمام الباحثين والعلماء في مجال علم النفس، من دراسة نقاط الضعف لدى الأفراد، إلى استكشاف مكامن القوة والفضائل الإنسانية لديهم، وهو الأمر الذي أدى إلى إحداث تحول لإصلاح الجوانب السلبية التي تؤثر على جودة الحياة.

في ضوء ما سبق، يتضح أن الفضائل الإنسانية والقوى الشخصية، ترتكز على أسس تهدف إلى تحقيق الرفاهية والإزدهار للأصحاء، وتوفير بواعث الراحة والمتعة والأداء المثالي لأولئك الذين يعانون من الأزمات النفسية والمشاكل الحياتية، إذ إنّها تساعدهم على

اكتشاف الموارد الذاتية، والفضائل الإنسانية المتاحة لديهم وتوظيفها، والإستفادة منها قدر المستطاع.

وعليه فإن الفضائل الإنسانية والقوى الشخصية تعد من بين أهم مسببات السعادة، كونها تهتم بما هو جيد وأصيل في الإنسان، وبشكل أكثر تحديدا، إنّها تساهم في التطور الأمثل عبر فترات عمره، وذلك بتحديد وتقييم العناصر الإيجابية في النفس البشرية خلال مراحل الحياة.

وجاء هذا الكتاب ليقدم قراءة شاملة لمسار التراث النفسي، انطلاقا من النظريات الكلاسيكية إلى علم النفس الإيجابي، مع إبراز دور الفضائل الإنسانية كمنظور تكاملي يمكن أن يثري مجال الإرشاد النفسي والتربوي، ويفتح أفاقا أوسع للبحث والتطبيق في الوقت المعاصر.

أولا. الإطار العام لموضوع الكتاب:

اتجه علماء النفس القدماء نحو إبراز الاتجاه السلبي في اهتمامات علم النفس، وأسسوا عليه تصوراتهم النظرية لتفسير السلوك. وقد بين (1945) S.Freud أنّ الإنجازات الإيجابية، كالتقدم الحضاري والعلمي والتكنولوجي، وحتى الأخلاق والدين، هي مجرد دفاعات محكمة ضد الصراعات الأساسية حول الجنس والعدوانية في مرحلة الطفولة، مشيرًا إلى أنّ الأفراد يكبتون هذه الصراعات بسبب ما تثيره من توتر لا يحتمل، يمكن تخفيفه بتحويله إلى طاقة تساهم في تشييد الحضارات. كما أشار فرويد إلى إنّ التعاطف الذي يبديه الأفراد مع الفقراء وذوي الحاجة، وتقديم يد المساعدة لهم، يفسر على انه تكفير عن ذنب معين، ولا يفسر على انه ميل وحب لفعل الخير وأداء الواجب الاجتماعي نحو الضعفاء. وهذا التفسير يشير إلى وجود دافع سلبي خفي وراء كل عمل إيجابي، وبالتالي فإن إنجاز الأعمال الرائدة، أو الاتصاف بسمات إيجابية في الشخصية، يفسر على أنه دفاعات لدوافع سلبية.

ظلت هذه الفكرة سائدة ومنتشرة لفترات طويلة في فهم الطبيعة الإنسانية، إلا انه لا يوجد دليل على أن الخير والفضيلة يعودان إلى دوافع مرضية سلبية. وفي وقت لاحق نوه فرويد إلى أنّ الشر والاضطراب المتأصل في نفس الإنسان، يمكن أن تقابله جوانب من البهجة والسرور وهو ما أطلق عليه مفهوم "اللذة" ما يفيد بأنّ الكائن البشري يتصف بسمات سيئة وأخرى حسنة يمكنها تحديد طبيعة الشخصية الإنسانية. فهناك من البشر من يختار الطيبة كأسلوب للتعامل مع الأخرين، في حين يختار آخرون أساليب قاسية للتعامل، كالغلظة والأنانية لأجل تحقيق المصلحة الذاتية.

كما ارتبط مجال علم النفس بعد مرور العالم بالحرب العالمية الأولى (1914-1918) والثانية (1939-1945) بجوانب الخلل والقصور في الشخصية، لا سيما بعد عودة أعدادا كبيرة من الجنود المنهارين نفسيا من هاتين الحربين، والذين كانوا في حاجة إلى تشخيص اضطراباتهم. كما أنّهم كانوا بحاجة إلى أموال طائلة لعلاجهم، ودراسة الأوضاع الناتجة عن هذه الحروب في الولايات المتحدة الأمريكية وغيرها من الدول، لذلك انصب

اهتمام علم النفس في تلك الفترة، على دراسة ووصف وتحليل الجانب المرضي واللاسوي من حياة الأفراد.

وفي هذا السياق أشار لفيف من الباحثين عند مراجعتهم لقاعدة المعلومات النفسية Psych Info التي توثق ملخصات البحوث النفسية في الدوريات المختلفة بين عامي (1967-2000) إلى إحصائيات تفيد بوجود 5548 بحثا نشر عن الغضب، و414116 بحثا عن القلق، و54040 عن الإكتئاب.

بينما نشر 415 بحثا عن الإبتهاج، و1710 عن السعادة، و2582 عن الرضا عن الحياة. مما يعني أنّ هناك 21 بحثاً منشورا عن الإنفعالات السلبية، مقابل نشر بحث واحد عن الإنفعالات الإيجابية. لكن سرعان ما تغير توجه البحوث النفسية في ثمانينات القرن العشرين، فتضاعفت البحوث المنشورة عن السعادة والأمل والرضا عن الحياة بمعدل أربع مرات من (200 بحث سنويا إلى 800 بحث) (معمرية، 2010، ص ص.98-101). كانت هذه البحوث بمثابة الانطلاقة لنشأة علم حديث سمي بعلم النفس الإيجابي، أو علم مكامن القوة والفضائل الإنسانية، أو علم السعادة أو علم الأصحاء، مسميات عديدة أطلقت على هذا العلم الحديث من حيث نشأته التاريخية، غير أنّ بداياته الفعلية والحقيقية هي ضاربة في عمق الزمن الذي يمتد إلى اهتمام الفلاسفة القدماء بكيفية الوصول إلى الحكمة والفضيلة (دغنوش، 2022، ص.54)

أول بدايات ظهور علم النفس الإيجابي في العصر الحديث كانت سنة (1970) من خلال كتب الدافعية والشخصية لـ A. Maslow إلا أن الظهور الحقيقي له كحركة في علم النفس كان سنة (1998) على يد M.Seligman عندما تولى رئاسة الرابطة الأمريكية لعلم النفس. وقد أشار كل من Seligman (2000) و Csikszintmihali إلى أنّ علم النفس ليس علما يدرس المرض والإستسلام والإنهيار والإنهزام النفسي فقط، لكنه يدرس أيضا قوى وفضائل النفس الإنسانية وقيمها، وأنّه طريق ينبغي ألا ينحصر في إصلاح ما تم إفساده في النفس، بل يجب أن يسبق الإصلاح والعلاج النفسي، الوقاية والتنمية والتطوير. وفي هذا الإطار أصدر "سليغمان" مؤلفه الشهير الذي يحمل عنوان "التفاؤل المتعلم" سنة (1990)

الذي ركز فيه على أنّ كلاً من التفاؤل والتشاؤم، يعدان أسلوبان في التفسير المعرفي للوقائع، فأسلوب التفسير المتشائم هو الذي يؤدي إلى روح الإستسلام والهزيمة، وبروز مشاعر الإكتئاب، بينما أسلوب التفسير المتفائل يؤدي إلى شحذ الهمم والنهوض بالبحث عن الحلول وسيادة مشاعر الإرتياح والرضا.

يتقصى علم النفس الايجابي عن المواضيع المتأصلة في الطبيعة البشرية، لأنّه يسعى إلى تطوير الشـخصـية وازدهارها، من خلال البحث عن الموارد الايجابية فيها وفضائلها، التي تعد من بين أهم مسببات سعادة الإنسان، وأدائه المثالي. تمثل الفضائل الإنسانية، المشاعر الطيبة لدى الأفراد، فهي تساهم في التطور الأمثل عبر مراحل العمر، وهذا من خلال تحديد وتقييم العناصر الجيدة في الشخصية، على اعتبار أن خصائص الشخصية الجيدة هي ما نبحث عنه في الصفات القيادية، وهو ما نبحث عنه لدى المتعلمين، والعمال، وما يبحث عنه الأباء في أبنائهم، وما يبحث عنه الأصدقاء فيما بينهم (مهادي، 2022، ص.157).

أشار سيلغمان وبيترسون (2004) إلى أن الفضائل الإنسانية تمثل صفات أخلاقية تحدد خصائص أساسية للشخصية السوية، فضلا عن أنّها تشكل إطارا يجسد مكامن القوة الشخصية في الإنسان، مثل الحكمة، الشجاعة، العدالة، الإعتدال، والسمو الروحي. وهذا ما يجعلها تعبر عن القيم التي تهتم بالجوانب الإيجابية من السلوك. كما عرف حجازي (2012) الفضائل الإنسانية:" بأنّها تبين الوجه الإيجابي المعافى للوجود الإنساني" (حجازي، 2012، ص.36).

وقد أقر الأفراد والمجتمعات هذه الفضائل عبر العالم انطلاقا من ضوابطها ومحدداتها وأنساقها الاجتماعية والإنسانية والدينية والتاريخية. وتجدر الإشارة إلى أنّ علم النفس الإيجابي ليس علما ينصب اهتمامه على الصحة والمرض فقط، وإنما هو علم يهتم بتطوير قوى الإنسان وفضائله، في كل مراحل نموه، وفي كل المجالات، ليصير متفوقا وكفؤاً في معظم سياقات الحياة. فضلا عن أنّ تركيز علم النفس الإيجابي على الجوانب الإيجابية في الإنسان، لا يعني أنّه تجاهل الجوانب السلبية لديه، بل إنّه يسعى إلى تحقيق التوازن بين

الجانبين، كون دراسة الجوانب الإيجابية في الحالات السلبية، والجوانب السلبية في الحالات الإيجابية، يعد مطلباً أساسيًا في علم النفس الإيجابي، لذلك تركز فلسفة هذا الأخير على مواطن القوة للوصول إلى ما أسماه Aristotle(384-322) بـ" الحياة الجيدةGood life " (دغنوش، 2022، ص.61)

استنادًا إلى الطرح السابق، فقد اتجه الاهتمام البحثي في العقود الأخيرة نحو توظيف الفضائل الإنسانية، وتفعيلها في الممارسات النفسية والتربوية، انطلاقًا من قناعة تفيد بأنّ الفضيلة لا تمثّل قيمة أخلاقية مجردة، بل هي تمثل موردًا إنسانيًا قابلاً للتنمية والتطوير. وفي هذا الإطار ركّز كل من Seligman ,Rashid Park(2006), على ضرورة دمج برامج تنمية الفضائل الإنسانية ضمن إطار العلاج النفسي الإيجابي، كونها تعد بديلًا بنّاءً للمقاربات العلاجية التي تهتم بتصحيح الاختلالات الانفعالية، وباعتبارها تساهم في تعزيز الرفاه النفسي والرضا عن الحياة. وفي السياق ذاته أبرز Fox Eades (2008) أهمية إدماج منظومة الفضائل، في المجال التربوي من خلال تطبيق برامج تهدف إلى تنمية الصفات الإيجابية لدى الأطفال والمراهقين والمربين على حد سواء، بما يسمح بتعزيز المناخ الأخلاقي في المدرسة، وتقوية الشعور بالانتماء والتحلي بروح المسؤولية. كما أكدت تحليلات (2013) Niemiec أنّ تفعيل تصنيف القوى والفضائل (VIA) يمثّل خطوة استراتيجية نحو دمج المعرفة النفسية بالنمو الأخلاقي، الأمر الذي يوسّع من نطاق تطبيق علم النفس الإيجابي ليشمل بناء الشخصية وتنمية السلوك القيمي (Niemiec, R. M. 2013, p 11).

بناء على ما سبق يمكن القول أنّ الشخصية المتكاملة لا تُختزل في سمة واحدة، بل تتجسّد في جملة من الصفات الإيجابية التي تعكس أنماط التفكير والإنفعال والسلوك، وتمتد لتشمل مختلف مجالات الحياة الفردية والاجتماعية والمهنية. من هذا المنطلق، يتبيّن أنّ الفضائل الإنسانية ترتبط ارتباطًا وثيقًا بمظاهر الرفاه الشخصي والاجتماعي، الذي يساهم في تحقيق التوازن النفسي، وتعزيز العلاقات الإنسانية، ودعم الشعور بالمعنى والإنجاز في الحياة (Park, N. & Peterson,C.2009). ومن زاوية آخرى أوضح سليغمان (2000) أنّ الفضائل الإنسانية تمثل جوانب من جوانب السمات الشخصية التي تميز

الفرد عن غيره، إذ تعد بمثابة البصمة الخاصة به. بالإضافة إلى أنها نقاط قوة خاصة يمتلكها الأفراد بدرجات متفاوتة. كما اعتبر Brdar (2010) وKashdan "أنّ منشأ القوى والفضائل الإنسانية، طبيعي ومتأصل في الإنسان وهذا ما يحفز على استخدامها (باشن، وبرزوان، 2021)

تسمح الفضائل الإنسانية للفرد بأن يعيش" لحظات تقدير" والتقدير في هذا المقام يُدرك على أنه السبيل الذي يمّكن المرء من تناول الأحداث التي مر بها على أنها معالم ووقائع تضفي معنى لحياته الشخصية. كما أنّ استخدام التقدير في هذا النوع من الفضائل، يتيح للفرد استغلال قدراته وإمكانياته للتمتع بالحياة. والمعنى الأساسي هنا، أنّ وصف مفهومنا للفضائل الإنسانية ومكامن القوى وأسلوب الوعي الذي نتفاعل من خلاله بحياتنا، هو العامل الرئيسي الذي يحدد ما إذا قررنا أن نكون إيجابيين أو أو سلبيين متشائمين أو متفائلين ...إلخ (العاسمي، 2016) .

ونظراًلكون الفضائل الإنسانية تتعلق بالجوانب الشخصية والنفسية والإجتماعية والثقافية والدينية للأفراد، فضلا عن نظرتهم الإيجابية للحياة وانعكاساتها على مستوى سعادتهم وإنجازاتهم، فقد تناول الباحثين هذا المفهوم بالدراسة والبحث. إلاّ أن البحث الجاد على مستوى الدراسات النفسية لم ير النور إلاّ في بداية العقد الثاني من القرن العشرين عندما صدر أول كتاب لتيجر Tiger (1979) تحت عنوان "بيولوجية الأمل" والذي تحدث فيه عن العوامل البيولوجية كمكون أساسي من مكونات السمات الإيجابية. كما أنّ دراسة الفضائل الإنسانية والسمات الإيجابية، لها جذورها في مجال علم نفس الصحة والكثير مما هو معروف عنها يرجع إلى الدراسة التي قام بها كل من Scheier,Carver (2000)Bridges & في وقت مبكر في هذا المجال، حيث أشارت النتائج إلى أنّ للتفاؤل آثار إيجابية على القدرة على التكيف والتعامل مع التوتر والإكتئاب. هذا وقد ذكر(2005) Sligman أنّ الأفراد المتفائلون هم أقل خبرة بالإكتئاب، لأنهم أكثر لباقة في التفاعلات الإجتماعية، كما أنّ قدرتهم على توقع النتائج المستقبلية الإيجابية، تعود إلى خبرتهم الإيجابية في الماضي.

وفي السنوات الأخيرة توالت الدراسات النفسية والطبية، لاسيما في أمريكا وأوروبا، التي تناولت مفهوم الفضائل الإنسانية والسمات الإيجابية وعلاقتها بالعديد من المتغيرات النفسية كالأمل وتقدير الذات والإنجاز الدراسي والقدرة على حل المشكلات ... إضافة إلى المتغيرات الإيجابية الأخرى. وعليه أجريت العديد من الدراسات التي تناولت سمة التفاؤل –كواحدة من الفضائل الإنسانية- منها دراسة Morton & al (2014) التي بحثت في موضوع التكيف مع الحياة الجامعية وعلاقته بالتفاؤل، وهدفت الدراسة إلى تحديد دور التفاعل في إدارة الإنتقال من المدرسة الثانوية إلى مرحلة التعليم الجامعي في أستراليا، وقد أظهرت النتائج أنّ الطلبة المتفائلون لديهم قدرة عالية على التكيف مع الحياة الجامعية مقارنة بأقرانهم من ذوي التفاؤل المنخفض.

وقامت عبد الكريم والدوري (2014) بدراسة هدفت إلى استقصاء العلاقة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى عينة من طلبة كلية التربية للبنات بجامعة بغداد، وأظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية دالة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة. كما أسفرت نتائج دراسة الأنصاري (1997) عن وجود علاقة إرتباطية بين التفاؤل والقدرة على حل المشكلات والتحصيل الدراسي (قدومي ،2017).

ويعد الهدف من استعراض الأدبيات والدراسات السابقة التي ناقشنا من خلالها مفهوم الفضائل الإنسانية، من منظور علم النفس الإيجابي، إظهار علاقتها مع جوانب مختلفة من حياة الأفراد وفي بيئات مختلفة، وانعكاساتها الإيجابية على جودة الحياة التي تفضي إلى النماء، وتحقيق الذات، والسعادة والأمل والرضا والتفاؤل... وصولا إلى إطلاق طاقات الحياة والعطاء إلى أقصى حدودها.

ثانيا. التطور التاريخي لنظريات الإرشاد النفسي:

1. نظرية التحليل النفسي:

تعتبر نظرية التحليل النفسي من أهم النظريات التي حاولت تفسير طبيعة الإنسان والعصاب والأمراض النفسية والشخصية الإنسانية بشكل عام. ويعتبر Sigmund Freud (1856-1939) أول المؤسسين لنظرية التحليل النفسي.

يعتقد "فرويد" أنّ الشخصية تتألف من ثلاث أنظمة رئيسية أطلق عليها مسميات: الهو، الأنا، والأنا الأعلى. وأنّ هذه الأنظمة بالرغم من استقلاليتها إلاّ أنّها تتفاعل مع بعضها البعض تفاعلاً وثيقاً يصعب معه أحياناً فهم تأثير كل منها على الآخر. وسيتم عرض وظيفة كل نظام فيما يلي:

- **الهو:** يتكون من كل ما هو وراثي أو خَلقي، ويشمل الغرائز التي تحرك الطاقة التي تعمل بها الأنظمة الأخرى، وهو يجاهد من أجل إشباع الحاجات الغريزية وفق مبدأ اللذة.
- **الأنا:** هي الجزء الواعي من الشخصية والذي يتولى تهذيب الحاجات والرغبات الفطرية. ويتضح دورها في التوسط بين المطالب الغريزية وظروف البيئة المحيطة.
- **الأنا الأعلى:** هي الدرع الأخلاقي للشخصية، إذ تعتبر مستودع المثاليات والأخلاقيات والقيم الاجتماعية والدينية، فهي الرقيب النفسي للإنسان (بلان، 2015، ص ص. 88-89).

1.1. مسلمات نظرية التحليل النفسي في نشأة الاضطرابات النفسية:

- لدى الإنسان غريزتان: الأولى غريزة الحب أو(غريزة الحياة/الجنس) والثانية غريزة العدوان أو (الموت) تحاول هاتين الغريزتين الإشباع، لكنهما يلقيان الصد والمنع والاستهجان من طرف الأنا الأعلى(الضمير) في هذه الحالة تحدث ثلاث احتمالات وهي:

✓ إما الإشباع، فيؤدي إلى انهيار الحضارة والمجتمع.

- ✓ إما الصد والردع الكامل، وهذا يسبب الاضطرابات النفسية.
- ✓ الاستعلاء أو التسامي، ويعني أن يسمو الفرد بغرائزه الجنسية المختلفة أو بنزعاته العدوانية المنبوذة إلى الحالة المقبولة، كأن يحاول العدواني ممارسة مهنة الطبيب الجرّاح أو الجزار أو الملاكم، وعلى أساسها يفسّر نفسية عارضة الأزياء أو عارض الأزياء أو رياضة كمال الأجسام أو الشعر أو الأدب، أو الفن عموماً.

2.1. التطبيقات الإرشادية لنظرية التحليل النفسي: يقدم التحليل النفسي المظاهر الإرشادية التالية:

- التوجه وبناء العلاقة الإرشادية: يحاول المرشد من خلال العلاقة الإرشادية الجيدة التي يؤسسها مع المسترشد، أخذ فكرة عامة عن حياته، وعن أهم الصراعات النفسية التي يعيشها (أبو أسعد، والأزايدة، 2015، ص. 66).
- يجتهد المرشد في تكوين علاقة مهنية سليمة، تبدأ بطمأنة المسترشد، وتأكيد ثقته بنفسه.
- إعطاء المسترشد الفرصة للتعبير عما يدور في ذهنه من خلال ممارسته لأسلوب التداعي الحر، مع العلم أنّ هذا الأمر ليس بالسهل، ويحتاج إلى صبر وروية من قبل المرشد، حتى يتمكن المسترشد من الإفصاح وبطلاقة عن مكنوناته الداخلية.
- إمكانية الاستفادة من الألعاب الرياضية والتمرينات البدنية بشتى أنواعها للطلبة الذين يظهرون السلوكيات العدوانية من خلال التعاون مع أساتذة التربية البدنية.
- إفادة المسترشد بالمعايير الاجتماعية التي تضبط وتوجه سلوكيات الأفراد من خلال حث الطلبة وأولياء أمورهم، بالالتزام بها في حياتهم اليومية.
- وقوف المرشد على المشاعر الانفعالية التي يظهرها المسترشد للكشف عن صراعاته الأساسية المكبوتة والدفينة.
- ومن أهم إيجابيات هذه النظرية اهتمامها بعلاج أسباب المشكلات والاضطرابات لحلها من جذورها.

3.1. تقييم نظرية التحليل النفسي:

- تهتم نظرية التحليل النفسي بالمرضي أكثر من الأسوياء، فهي تنفع للعلاج النفسي أكثر من الإرشاد النفسي.
- تحتاج إلى خبرة وتدريب علمي طويل أكثر مما تحتاجه غيرها من النظريات.
- وجود اختلافات نظرية ومنهجية بين التحليل النفسي الكلاسيكي، وطرق التحليل النفسي الحديث والمعدل (الطراونة، 2009، ص ص. 69-70).

2. نظرية علم النفس التحليلي:

يُعد (1875-1961) Carl Gustav Jung مؤسس نظرية علم النفس التحليلي، وتُعد نظريته إحدى الإضافات المهمة في ميدان علم النفس العيادي، الأمر الذي جعلها ذات أثرٍ واسع في الأدب والفن والدراسات الثقافية. والأهم أن نظرية علم النفس التحليلي سعت إلى تحقيق تكامل الشخصية وتوازنها، بما يتناغم مع بعض توجهات علم النفس الإنساني والإيجابي (زهران، 2005)

في البداية كان متوقعا أن يخلف يونغ أستاذه فرويد في توجهه، حتى لقب في فترة معينة بـ "ولي عهده" لكن مع مرور الوقت اختلف معه في قضايا جوهرية جعلت القطيعة بينهما حتمية. اختلف يونغ مع فرويد، في طرح هذا الأخير الذي يفيد بأنّ الدوافع الجنسية هي المحرك الأساسي للنفس البشرية، في حين يعتقد "يونغ" بوجود دوافع أخرى (روحية، ثقافية) لا تقل أهمية، فانفصل عنه وصاغ بديلًا يُعرف بـ (علم النفس التحليلي) الذي يتضمن مجموعة من المبادئ الأساسية التي يقوم عليها علم النفس التحليلي.

1.2 مبادئ نظرية علم النفس التحليلي:

- **اللاوعي الجمعي:** يختلف اللاوعي الجمعي عن اللاوعي الشخصي عند فرويد في جزئية أنّ جميع البشر يشتركون في مخزون من الرموز والصور البدائية (Archetypes) مثل صورة "الأم"، "البطل"، "الظل."

- **عملية التفرد:** يرى يونغ أنّ تكامل الشخصية يتحقق عند دمج الأبعاد الواعية واللاواعية فيها، وهذه العملية تبقى مستمرة ويشعر الفرد ضمنها بتكامله النفسي.
- **الشخصية عند يونغ:** تتكون الشخصية عند يونغ من الأنا، اللاوعي الشخصي، اللاوعي الجمعي، بالإضافة إلى الأنماط البدائية.
- **الأهمية:** فتح يونغ آفاقًا واسعة لفهم الأساطير والدين والفن بوصفها تعبيرات عن النفس العميقة، مما جعله أحد الجسور الفكرية المهمة التي أثّرت في المدرسة الإنسانية والإيجابية لاحقًا.

2.2. تقييم نظرية علم النفس التحليلي:

- وُجهت انتقادات عديدة لنظرية علم النفس التحليلي، ولعلّ أبرزها الطابع الغامض لمفاهيمها، مثل الأنماط البدائية، واللاوعي الجمعي، الثقافة...
- -أبعدت المبالغة في استخدام الرموز والأساطير نظرية يونغ عن المنهج العلمي التجريبي، ما جعلها أقرب إلى الفلسفة وعلم الأساطير منها إلى علم النفس بالمفهوم العلمي الحديث (عبد الستار إبراهيم، 1998).
- يمكن القول إن قيمة نظرية يونغ تكمن أساسًا في إسهامها الثقافي–الفكري والعيادي الإكلينيكي المحدود، أكثر من كونها نظرية ذات مصداقية علمية تجريبية.

3. نظرية علم نفس الفرد:

كان الطبيب النفسي النمساوي Alfred Adler (1870-1937) ضمن الدائرة الأولى المقربة من توجه فرويد، غير أنّه رفض أيضا حصر الدوافع الإنسانية على الصراع الجنسي والعدواني فقط، فأسس مدرسته الخاصة التي أطلق عليها إسم علم نفس الفرد سنة (1911).

1.3. الأسس النظرية لمدرسة أدلر:

- **الوحدة الكلية للشخصية:** تشكل شخصية الإنسان وحدة متكاملة من الأبعاد والسمات، لا من مجموعة من الغرائز والصراعات كما زعم فرويد.

- **عقدة النقص:** يعتقد أدلر أنّ الإنسان لا يولد كاملا، وإنّما يولد بعجز أو ضعف يشعره بالنقص، وإذا فشل في تجاوز المشاعر السلبية بشكل سليم، قد تتكون لديه عقدة نقص، تولد لديه دوافع تعويضية داخلية غير متكيفة.
- **السعي نحو التفوق:** يرى أدلر أنّ السعي إلى التفوق والنمو (التطور) هو الدافع الأساسي الذي يحرك انفعالات وسلوكيات الإنسان، وهذا الدافع يتخذ شكلًا صحيًا حين يرتبط بالإنجاز الشخصي والخدمة الاجتماعية. في حين يعتقد فرويد أنّ الغرائز الجنسية هي المحرك والدافع الأساسي لسلوك الإنسان.
- **الاهتمام الاجتماعي:** يعتبر أدلر الإهتمام الإجتماعي معيارا للصحة النفسية، فالشعور بالإنتماء، والمساهمة الفعالة في بناء وخدمة المجتمع، تمنح الفرد القدرة على تحقيق التوازن بين طموحه الفردي وخدمة الآخرين.
- **نمط الحياة:** يعتقد أدلر أنّ لكل فرد أسلوب معين في التعامل وطريقة التكيف مع مشاعر النقص والسعي نحو التفوق لديه، وهذا الأسلوب يتشكل في مراحل الطفولة المبكرة من خلال التنشئة الأسرية والإجتماعية.

2.3. تقييم نظرية علم النفس الفرد:

- أعاد أدلر الاعتبار للأبعاد الاجتماعية والأخلاقية في الشخصية، مما أثر إيجاباً على نظريات الدافعية، والإرشاد النفسي، وعلم النفس الإيجابي الحديث.
- -أسس أدلر أول عيادات الإرشاد الأسري في أوروبا، كما اهتم بالعلاج النفسي الموجه نحو الأهداف المستقبلية، عوض التركيز على أحداث الماضي فقط.
- ركّز على التربية وأهمية الأسرة في تشكيل شخصية الطفل.
- قدم رؤية متفائلة للإنسان تتمثل في القدرة على النمو والتغيير.
- ساهمت مفاهيم نظرية علم نفس الفرد، في إثراء مجال الإرشاد النفسي والعلاج المعرفي-السلوكي الحديث.

- -إلا أنّ الإيجابيات التي أشرنا إليها لا تمنع من ذكر السلبيات التي يمكن أن توجه لنظرية أدلر، ومن ضمنها صعوبة قياس مفاهيم النظرية مثل عقدة النقص أو السعي للتفوق، تجريبياً.
- ميل النظرية إلى التعميم والمجاز أكثر من ميلها للتحليل العلمي الدقيق، ما جعلها تفتقر للبحوث التجريبية التي تدعم فروضها.

4. نظرية التحليل النفسي الإجتماعي:

تعتبر الطبيبة والمحللة النفسية الألمانية- الأمريكية Karen Horney (1885–1952) من أبرز تلامذة فرويد، ثم ما لبثت أن تحولت لأشد معارضيه، عندما رفضت تصور فرويد الذي تناول "عقدة أوديب" مبرزة أن هذا التصور هو انعكاس لثقافة ذكورية وليس حقيقة نفسية عامة.

1.4. الأساس النظري لنظرية التحليل النفسي الإجتماعي:

تعتقد Karen Horney(1885-1952) أنّ العلاقات الإجتماعية المبكرة لاسيما ضمن إطار الوالدين والأسرة، تمثل الأساس في تكوين شخصية الفرد، انطلاقا من هذا التصور صاغت مفهومها عن القلق الأساسي Basic Anxiety الذي يتمثل في شعور الطفل بالعجز والوحدة داخل بيئة يخيم عليها غياب الحب والأمن الأسري. ويعد هذا المفهوم الركيزة التي تمهّد لظهور الإضطرابات العصابية، وللتخفيف من حدة القلق يسعى الطفل لاحقا إلى تبني آليات دفاعية لاواعية.

صنّفت الآليات الدفاعية ضمن ثلاث أساليب دفاعية رئيسة، تمثل أنماطًا من التوجهات في التعامل مع الآخرين (عبد الستار، 1998).

2.4. الآليات الدفاعية في نظرية التحليل النفسي الإجتماعي:

1. التوجه نحو الآخرين (الخضوع):

يتجلى هذا الأسلوب في سعي الفرد المفرط إلى كسب رضا الآخرين والاعتماد عليهم بشكل مبالغ فيه. وفي هذا النمط يسود الخوف من فقدان المحبة أو الحماية، مما يدفع الفرد إلى التنازل والتكيف المفرط مع رغبات الآخرين حتى على حساب ذاته.

2. التوجه ضد الآخرين (العدوان):

يقوم هذا الأسلوب على النظر إلى الآخرين باعتبارهم مصدر تهديد أو صراع، فيلجأ الفرد إلى السيطرة والتسلط والبحث عن القوة والتفوق كوسيلة لحماية ذاته. وغالبًا ما يتسم هذا النمط بالعدائية، المنافسة الشديدة، واستغلال العلاقات لتحقيق المصالح الشخصية.

3. التوجه بعيدًا عن الآخرين (الانسحاب):

يسعى الفرد ضمن هذا الأسلوب إلى الانعزال، والانطواء، والاعتماد على الذات بشكل مفرط، هروبًا من احتمالية الأذى أو الرفض. ويعبّر هذا النمط عن الرغبة في الاستقلالية والاكتفاء الذاتي، لكنه يؤدي في كثير من الأحيان إلى العزلة والاغتراب النفسي.

ينعكس التصور الذي قدمته كارين هورني لمفهوم القلق الأساسي واستراتيجيات مواجهته على تفسيرها لاضطرابات العصاب. فقد اعتبرت أنّ هذه الاضطرابات ليست نتيجة صراع غريزي داخلي كما اقترح فرويد، بل هي حصيلة علاقات اجتماعية مضطربة ظهرت خلال الطفولة المبكرة، لاسيما في كنف الوالدين والأسرة. ومن هنا فإن أنماط التوجه الثلاثة التي طورتها هورني (نحو الآخرين، ضد الآخرين، وبعيدًا عن الآخرين) تمثل آليات دفاعية أولية لمواجهة القلق الأساسي، غير أنها مع مرور الوقت تتحول إلى أنماط عصابية ثابتة تميز الشخصية.

فالفرد الخاضع للآخرين قد يصبح أسيرًا للتبعية والبحث الدائم عن القبول، مما يؤدي إلى فقدان الهوية الشخصية. أما الفرد العدواني فيُظهر سلوكًا عدائيًا مفرطًا ورغبة

في السيطرة، بما يعكس عجزًا عن إقامة علاقات صحية متوازنة. بينما الفرد المنسحب يسعى إلى عزل نفسه عن التفاعل الاجتماعي، وهذا ما يؤجج لديه مشاعر الوحدة والاغتراب النفسي.

وتكشف هذه التطبيقات أنّ العصاب، وفق منظور هورني، ليس مرضًا بيولوجيًا أو نتاجًا لدوافع غريزية مكبوتة فحسب، بل هو انعكاس لفشل الفرد في بناء استراتيجيات تكيفية سوية ضمن شبكة العلاقات الاجتماعية. ومن ثم فإن العلاج النفسي عندها يهدف إلى مساعدة الفرد على إدراك أنماطه العصابية وفهم جذورها في خبراته المبكرة، تمهيدًا لإعادة بناء علاقاته على نحو أكثر واقعية وصحة".

هذا إلى جانب صياغة هورني لمفهوم الذات الواقعية (الحقيقية) مقابل الذات (المثالية)، ويعد هذا المفهوم ركيزة أساسية لتفسير نشوء التوتر لدى الأفراد، نتيجة بروز مشاعر متناقضة لديهم تتصارع فيما بينها حول ما يطمحون أن يكونوا عليه (الذات المثالية) وبين ما هم عليه في الواقع (الذات الحقيقية) وهذا الصراع يولد لديهم صراعات عصابية. وهنا ينقسم الأفراد إلى فئتين، فئة الأسوياء الذين يتبنون ويتقبلون ذواتهم الحقيقية، بينما العصابين فهم يحاولون جاهدين إلى بناء صورة مثالية لذواتهم وهذا ما يصعب تحقيقه في الواقع (Horney, K. 1945).

3.4. تقييم نظرية التحليل النفسي الإجتماعي:

تُعد نظرية كارين هورني إحدى المحاولات المميزة في تطوير المدرسة التحليلية النفسية بعيدًا عن النزعة الغريزية التي طغت على نظرية فرويد. ومن أبرز نقاط قوتها:

- تركيزها على العوامل الاجتماعية والثقافية في تكوين الشخصية، وإبرازها دور العلاقات المبكرة في نشوء العصاب، وهو ما جعلها أكثر واقعية وقُربًا من الحياة اليومية للأفراد.

- أسهمت مفاهيمها عن القلق الأساسي والاستراتيجيات الدفاعية الثلاثة في تقديم إطار عملي لفهم أنماط الشخصية المضطربة، مما فتح المجال أمام تطبيقات علاجية أكثر إنسانية ومرونة.
- غير أنّ هذه النظرية لم تسلم من النقد، فقد أُخذ عليها افتقارها إلى الدقة العلمية والتجريبية مقارنة بالمدارس السلوكية والمعرفية اللاحقة، إذ ظلت العديد من مفاهيمها (مثل القلق الأساسي) ذات طابع وصفي أكثر منه إجرائي.
- كما اعتبر بعض النقاد أنّ تركيزها المفرط على العوامل الاجتماعية قد همّش الأبعاد البيولوجية والمعرفية في تكوين الشخصية. يضاف إلى ذلك أنّ منهجها في التصنيف الثلاثي للاستراتيجيات الدفاعية قد يُنظر إليه باعتباره تبسيطًا مفرطًا للتعقيد النفسي عند الإنسان.
- رغم هذه المآخذ، فإن نظرية هورني تُعد إسهامًا بارزًا في التحليل النفسي الحديث، حيث مهدت الطريق لتوجهات أكثر انفتاحًا على البعد الاجتماعي والثقافي، وأسهمت في تطوير أسس العلاج النفسي الإنساني الذي يركز على فهم الفرد في سياقه العلائقي والاجتماعي، وهذا ما مهد الطريق لظهور أفكار ومفاهيم علم النفس الإنساني الإيجابي.

5. نظرية النمو النفسي–الاجتماعي:

1.5. الإطار النظري لنظرية النمو النفسي-الإجتماعي:

طرح (1902-1994) Erik H. Erikson نظريته المعروفة باسم النمو النفسي–الاجتماعي، والتي تُعد امتدادًا وتطويرًا للتحليل النفسي الفرويدي، غير أنّه وسّع المنظور فلم يحصر النمو في الطفولة، بل اعتبره عملية مستمرة عبر دورة الحياة بأكملها (إبراهيم، 1998).

يرى إريكسون أن الشخصية تتطور خلال ثماني مراحل متعاقبة، في كل منها يواجه الفرد أزمة أساسية تتطلب حلاً صحيًا لتحقيق النمو السوي (زهران، 2005).

يؤدي نجاح الفرد في تجاوز هذه الأزمات إلى تكوين فضائل إنسانية أساسية مثل الأمل، الإرادة، الطموح، الكفاءة، الإخلاص، الحب، الرعاية، والحكمة(Erikson,E. 1963).

2.5. الإطار التطبيق لنظرية النمو النفسي-الإجتماعي:

يمتاز الإطار التطبيقي لنظرية إريكسون بسعة وثراء أبحاثه، إذ لم تقتصر على المجال العلاجي فقط، بل امتدت إلى ميادين متعددة مثل التربية وعلم الاجتماع والتنمية البشرية.

1.2.5. المجال العلاجي والإرشادي:

وفرت نظرية إيريكسون أرضية مهمة لفهم طبيعة الأزمات النفسية التي يواجهها الفرد في كل مرحلة من مراحل حياته، الأمر الذي يساعد المعالج على تشخيص الصراعات المرتبطة بعمر محدد، مثل أزمة الهوية عند المراهقين أو أزمة الألفة مقابل العزلة عند الشباب، أو أزمة المعنى عند كبار السن

وبخصوص مرحلة الشيخوخة، بيّنت الأبحاث أن تطبيق البرامج الاجتماعية والثقافية التي تمنح المسنين فرصة المشاركة المجتمعية، من خلال مساهمتهم بخبراتهم الحياتية، تساهم في تعزيز الشعور بالرضا والتكامل النفسي لديهم، وهو ما يتماشى مع آخر مرحلة في نظرية إريكسون والتي أطلق عليها مفهوم "السلام مقابل اليأس" (Knight,B.& McCallum,T. 2017)

هذا وقد تم توظيف نظرية إيريكسون في المجال العلاجي الإكلينيكي، لتصميم برامج علاجية تسمح بإعادة معالجة الأزمات غير المحلولة (Unresolved Crises) في مراحل سابقة، حيث اعتمد المعالجون النفسيون على تحليل الأزمات غير المحلولة في المراحل المبكرة لتفسير بعض الاضطرابات مثل القلق أو الاكتئاب، وطُبق العلاج المتمركز حول المرحلة (Stage-focused therapy) كإطار عملي لمراجعة الأزمات السابقة، مما يسمح بإعادة بناء الهوية والإحساس بالقيمة الشخصية في المراحل اللاحقة (إبراهيم، 1998).

2.2.5. المجال التربوي:

ساعدت نظرية إريكسون في المجال التربوي، على إدراك احتياجات الأطفال في مراحل النمو المختلفة، حيث تم توظيفها في بناء مناهج تعليمية تستجيب لمتطلبات المرحلة، بحيث تعمل على تعزيز الإحساس بالكفاءة وتنمية المبادرة والإبداع، بما يحمي المتعلمين من الإحساس بمشاعر الدونية أو الذنب التي قد تعيق مسارهم النفسي والاجتماعي (زهران، 2005).

وفي هذا السياق أظهرت بحوث تناولت أزمة الهوية عند المراهقين، أنّ توفير بيئة مدرسية داعمة تسهّل عملية استكشاف الأدوار المختلفة، وتُسهم في بناء هوية مستقرة، مما يقلل من مخاطر الانحراف السلوكي أو الإدمان(Kroger ,J. 2017)

3.2.5. المجال الإجتماعي:

تمثل نظرية إريكسون في المجال الاجتماعي، إطارًا تحليليًا لفهم التغيرات التي يمر بها الأفراد داخل المجتمع عبر دورة الحياة، بدءًا من تكوين العلاقات الأسرية عند الشباب، وصولًا إلى مشاعر الرضا أو اليأس التي تميز مرحلة الشيخوخة. كما ساهمت العديد من الدراسات التي اعتمدت على تطبيق هذه النظرية، في تفسير الفروق في تكوين الهوية في المجتمعات المتعددة الثقافات، فضلًا عن استخدام مراحل النمو النفسي–الاجتماعي لإريكسون كأساس لبرامج التدخل النفسي–الاجتماعي الموجهة للفئات التي تعرضت لصدمات جماعية مثل اللاجئين. كما بينت نتائج الدراسات أن مساعدة الأفراد على إعادة بناء شبكة اجتماعية داعمة، وإعادة تفسير وتحليل التجارب النفسية الصادمة بهدف معالجة الصراع النفسي، يعزز من تجاوز أزمة الثقة مقابل انعدامها، ويُعيد إليهم الشعور بالقدرة على التكيف (Erikson,E. 1963).

3.5. تقييم نظرية النمو النفسي-الإجتماعي:

تتميز نظرية إريكسون بشموليتها، حيث تناولت النمو النفسي-الإجتماعي عبر دورة الحياة كاملة، وربطت بين العوامل النفسية والاجتماعية في تشكيل الشخصية، مما جعلها

أكثر واقعية وإنسانية، ومع ذلك، انتُقدت لكونها وصفية أكثر من كونها تجريبية، بالإضافة إلى صعوبة التحقق العلمي من ترتيب المراحل كما افترض إريكسون، فضلا عن اختلاف تطبيقاتها باختلاف الثقافات.

6. النظرية السلوكية:

تعتقد النظرية السلوكية لرائدها (1878-1958)Jones Watson بأنّ لكل استجابة مثير. ويُعتبر واطسون من الأوائل الذين اعتمدوا على التعلم الشرطي عن طريق المثير والإستجابة، وسميت نظريته مؤخراً بالسلوكية. ثم جاءت أعمال "Blanc Mole" الذي فتح المجال أمام تطوير المدرسة السلوكية، وقد أشار مول إلى أنّ العلاقة السليمة بين المثير والاستجابة تفرز سلوك سوي، والعلاقة المضطربة بين المثير والإستجابة ينتج عنها سلوك غير سوي، وبالتالي تقتضي الضرورة التدخل لتعديله.

1.6. مفاهيم المدرسة السلوكية: تقوم المدرسة السلوكية على مفاهيم عديدة، نذكرها فيما يلي:

- **سلوك الإنسان متعلم**: يتعلم الفرد السلوك السوي، ويتعلم السلوك غير السوي أيضاً، مع إمكانية تعديل السلوك المتعلم.
- **المثير والاستجابة:** بموجب النظرية السلوكية فإنّ لكل سلوك أو استجابة، مثير ووفقاً للإرشاد التربوي وفي غيره من مجالات الإرشاد النفسي، لابد من دراسة المثير والاستجابة وما يتخللهما من عوامل في الشخصية كالعوامل الجسمية، والعقلية، والاجتماعية، والانفعالية.
- **الدو افع:** لا يوجد تعلم بدون دافع، وتمثل الدوافع تلك الطاقة الكامنة والقوية، بالدرجة الكافية التي تدفع الفرد إلى تحريك سلوكه. وتكون الدوافع إما أولية كتلك الموروثة، والفسيولوجية كالحاجة إلى الطعام، أو ثانوية وهي التي نتعلمها كالخوف مثلاً. وبواسطة التعلم يكتسب الفرد دوافع ثانوية، تعتمد على الدوافع الفسيولوجية الأولية، التي تعمل على تحديد السلوك وتسمى الحاجات.

- **الشخصية:** تمثل الشخصية من منظور الاتجاه السلوكي، تلك التنظيمات أو الأساليب السلوكية المتعلمة الثابتة نسبياً، والتي تميز كل فرد عن غيره من الأفراد.
- **التعزيز:** وهو تقوية وتدعيم وترسيخ السلوك بالإثابة. فالسلوك يُتعلم ويقوى ويدعم ويثبت إذا ما تم تعزيزه.
- **العادة:** وهي رابطة تكاد تكون وثيقة الصلة بين المثير والاستجابة، وقوة العلاقة بينهما، تنشأ نتيجة التعلم والتكرار. والعادات المكتسبة هي ليست موروثة في معظم الأحيان، والتعلم هو الذي يظهر الاستعداد لاكتسابها.
- **الانطفاء:** هو ضعف وتضاؤل وضمور واختفاء السلوك المتعلم، إذا لم يمارس ولم يتم تعزيزه، وإذا كان ارتباطه ارتباطاً شرطياً بالعقاب وليس بالثواب. فالعقاب يعمل على كف السلوك لأنّ الفرد يحاول دائماً تجنبه. ونلاحظ أنّ كافة الاستجابات التي لها أثر محبط تميل إلى الانطفاء.
- **التعميم:** ينزع الفرد إلى تعميم الاستجابة المتعلمة على استجابات أخرى تشبه الاستجابة المكتسبة.
- **التعلم ومحو التعلم وإعادة التعلم:** يحدث التعلم ومحو التعلم، من خلال تعديل أو تغيير في السلوك، ويقع نتيجة للخبرة والممارسة، كما يتحقق محو التعلم بفعل الانطفاء. ويحدث إعادة التعلم بعد الانطفاء بفعل تعلم سلوك جديد، ويجري كل ذلك في مجال التربية والإرشاد والعلاج النفسي.

2.6. تطبيقات النظرية السلوكية في الإرشاد النفسي:

- تبدأ خطوات الإرشاد السلوكي بتحديد السلوك المطلوب تعديله، والظروف التي حدث فيها، ورصد كافة العوامل المسؤولة عن استمرار السلوك المضطرب، ثم تهيئة مجموعة من الظروف التي يمكن في ظلها تعديله (زهران، 1977).

- يستوجب تعديل السلوك إعادة تنظيم البيئة للوصول إلى تكوين ارتباطات شرطية جديدة تتعلق بمشكلات المسترشد وأغراضه، بما يساعد في إزالة الأعراض وتعديل السلوك وحل المشكلة.
- تعزيز السلوك السوي المتوافق.
- مساعدة المسترشد على التأسي بالقدوة الحسنة، واستحضار المثل الطيب، حتى يتم تعلم أنماط مفيدة من السلوك عن طريق المحاكاة والتقليد.
- الحيلولة دون المسترشد وتعميم قلقه على مثيرات جديدة.

3.6. تقييم النظرية السلوكية: من أهم الانتقادات التي وجهت إلى النظرية السلوكية ما يلي:

- أصر أصحاب النظرية السلوكية، على أنّ السلوك الملاحظ الظاهري والموضوعي هو الذي يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار من الناحية العلمية.
- الكثير من علماء النفس بالغوا في التحمس للنظرية السلوكية، معتبرين أنّ الإرشاد والعلاج السلوكي في نظرية التعلم هو النموذج العلمي المفضل، وقد أطلقوا عليه مسمى "علاج وإرشاد التعلم"، وكأنّ النظريات الإرشادية الأخرى لا تعلم فيها.
- أنها نظرية تقوم على الموضوعية المفرطة في مسعاها نحو تغيير سلوك الإنسان، حيث اختصرته في مثير واستجابة، إلى جانب التعلم الارتباطي الشرطي، مما أدى إلى إهمال دور القدرات العقلية والمعرفية في التعلم، على غرار الذكاء والانتباه والتفكير والتخيل ...الخ .
- من أهم المآخذ التي وجهت إلى النظرية السلوكية، أنّ معظم البراهين والأدلة العلمية والتجريبية التي أسست عليها نظريتها، أجريت على الحيوان أكثر من اعتمادها على الإنسان.

- يؤكد الإرشاد السلوكي على إزالة الأعراض، بدلاً من اللجوء إلى الحلول الجذرية للسلوك المشكل وبناءً على ذلك قد يكون الحل مؤقتاً (المعروف، 2012، ص ص. 34-36).

7. نظرية العلاج المتمركز حول العميل (نظرية الذات):

يعتبر التيار الإنساني للعالم Carl Rogers (1908-1987) من أحدث وأشمل نظريات الذات، وذلك لارتباطها بطريقة من أشهر طرق الإرشاد والعلاج النفسي، وهي طريقة الإرشاد والعلاج المتمركز حول المسترشد أو الإرشاد غير المباشر.

تفترض نظرية الذات أنّ السبب في تعرض الفرد للاضطرابات النفسية، هو شعوره بعدم القيمة، وبأنّه مسلوب الإرادة، وأنّ معظم قراراته تُتخذ من قبل الآخرين. أما الفرد الذي يشعر بالقيمة، فهو الذي يقوم بما يريده بناء على قراراته الخاصة، ووفقا لما يحمله من خصائص وسمات، فلم يُجبر على أداء تصرف معين، أو تبني نموذج معين من المعتقدات، وهذا ما يجعله فرداً فعّالاً ذو أهمية.

لذلك يرى روجرز بضرورة التركيز على المسترشد ووصف حالته وصفاً دقيقاً، مع تجنب إصدار أي تأويل أو تفسير يؤدي إلى افتراض يفيد بأنّ هذا الفرد يجب أن يحمل صفة معينة. ومن ثم، استخدم روجرز مفهوم Phenomenology Humanistic وقصد به دراسة النفس البشرية دراسة واقعية وعلمية تجتنب كل تأويل أو تقييم (ئاسو، وحسين، 2014، ص.118).

تركز نظرية الذات المستقبلية، على العمليات المعرفية التي يستخدمها الفرد لتحديد وتشكيل أهداف جديدة عند مواجهة التهديدات المحتملة، خصوصًا فيما يتعلق بإمكانية تحقيق هذه الأهداف. أمّا عدم القدرة على تكوين ذات مستقبلية، فينتج عن خلل في تحقيق التوازن بين ما يسعى الفرد لأن يكون عليه في المستقبل، وما هو عليه فعليًا في الواقع.

1.7. مبادئ نظرية الذات:

- سلوك الإنسان لا يعدو عن كونه نتاج للتفاعل بين مفهوم الذات كما يدركها الفرد، والمحيط كما هو مدرك من طرف الفرد ذاته.
- يطمح الفرد إلى المحافظة على السلوك الذي ينسجم مع الصورة التي كوّنها عن ذاته، فهو يسلك بصورة تجعله متوافقا مع نفسه، وبمقتضى ذلك فهو يقوم وفقاً لما يطلق عليه روجرز (بتحسين الذات) التي يسعى إليها الإنسان من خلال محافظته على ذاته.
- -تعد أفكار روجرز هذه بمثابة منطلقات أساسية في فهم أسلوبه الإرشادي الذي سماه بالإرشاد المتمركز حول العميل. ويعرف هذا الأسلوب بالأسلوب الإكلينيكي السريري، وقد ارتبط بالممارسات التوجيهية التقليدية، ومارسه الموجهون الأوائل مثل "بارسونز".

2.7. تطبيقات نظرية الذات:

يتوجب على المختص النفسي النظر إلى المسترشد كفرد وليس كمشكلة، بناء على ذلك، يحاول المختص فهم اتجاهاته ومدى تأثيرها على الوضع العام لديه، من خلال فسح المجال أمامه ليعبر عن مشكلته بحرية حتى يتحرر من التوتر الانفعالي الداخلي. ويتم ذلك من خلال إتباع الخطوات التالية:

1.2.7. مرحلة الاستطلاع والاستكشاف:

يتم في هذه الخطوة التعرف على العوائق والصعوبات التي تسببت في وقوع المسترشد في حالة من الضيق والقلق، ومن ثم التعرف على جوانب القوة لديه وتقويتها، والتعرف على الجوانب السلبية ومحاولة إزالتها، من خلال الجلسات الإرشادية، بالإضافة إلى طلب مقابلة ولي أمره ومدرسيه. وتهدف هذه الخطوة إلى مساعدة المتعلم على فهم شخصيته واستغلال الجوانب الايجابية منها وتعزيزها لتحقيق أهدافه. وفي هذه المرحلة

ينمو وعي المسترشد، ويزيد فهمه وإدراكه للقيم الحقيقية التي لها مكانة لديه من خلال الأسئلة التي يوجهها المرشد والتي تزيل التوتر لدى المسترشد.

2.2.7. المكافئة وتعزيز الاستجابات:

تعتمد هذه المرحلة على توضيح المرشد لمدى تقدم المسترشد نحو الاتجاه الصحيح، ودعمه لهذا التقدم، وكيف أنّه نجح في تخطي العقبات الأولية للتغلب على الاضطرابات الانفعالية (النعيم، 2008، ص ص. 32- 33).

3.7. تقييم نظرية الذات:

مهما حققت أيّ نظرية من نجاح، فإنّها لا تخلو من بعض النقائص، ومن بين الانتقادات التي وجهت لنظرية الذات نذكر ما يلي:

- لم تبلور تصورا كاملا لطبيعة الإنسان وذلك لتركيزها الكامل على الذات ومفهوم الذات.
- اعتقاد روجرز أن الفرد وحده يملك الحق في تحقيق أهدافه وتقرير مصيره، مع العلم أنّ مصير هذا الفرد هو مرهون ببيئته الاجتماعية وبإطارها الثقافي.
- يؤكد روجرز على أنّ الفرد يعيش في عالمه الخاص ويكون سلوكه تبعا لإدراكه الذاتي، أي أنه يركز على الذاتية، ويتجاهل الموضوعية.
- لم يعر روجرز الاختبارات والمقاييس النفسية أيّ أهمية، بالرغم من أنّها وسيلة مهمة في جمع المعلومات المختلفة عن المسترشد.

8. نظرية الإرشاد بالمعنى:

أشرنا سابقًا إلى أنّ النظريات التحليلية فرضت سيطرتها على مجال علم النفس لوقت طويل من الزمن، وقدمت صورة قاتمة ومتشائمة عن الإنسان المكبل بغرائزه وبنزاعاته اللاشعورية وصراعاته، كما لو أن هذا الإنسان شرير بطبيعته. كما بدأت المدرسة السلوكية في هذه الحقبة، تأخذ طريقها إلى العلوم النفسية انطلاقاً من أعمال عالم الفسيولوجيا "إيفان بافلوف" في روسيا حول سيكولوجيا الجهاز العصبي، وصولاً إلى

أعمال "جون واطسن" في أمريكا حول السلوكية الكلاسيكية التي بالغت في الموضوعية، مقتدية بنموذج علم الفيزياء في المنهجية والتجريب، حيث اعتبرت الإنسان مجرد آلة، وأصبحت تعرف بنظرية المثير والاستجابة. ونذكر أن "بافلوف" نفسه كان له موقفًا من السلوكية، حيث أشار في دراسة له نشرت عام 1932 في Psychological Reviw إلى أنّ المدرسة السلوكية أنتجت علم نفس بدون نفس. وبعد فترة وجيزة ظهرت النظريات الإنسانية لترد للإنسان اعتباره، ومن بين أهم هذه النظريات برزت نظرية الإرشاد بالمعنى التي قدمت لعلم النفس ولعلم الاجتماع والتربية والسياسة، آفاقًا جديدة في كيفية بناء الإنسان وتنميته، وعلاجه وحمايته، من خلال مبادئها التي تجاوزت حدود العلاج والإرشاد النفسي، إلى فلسفة في علم النفس، كونها تنظر للإنسان والطبيعة البشرية والشخصية الإنسانية نظرة صادقة.

يتميز الإرشاد أو العلاج بالمعنى، بالتفاؤل والإيجابية في فهم طبيعة الإنسان وأصالته، فهو يركز على قابلية الإنسان لتجاوز متناقضات الحياة وأضدادها بالأمل رغم الألم، وبالحرية رغم العبودية، وبالإرادة رغم القهر، والإبداع والذكاء رغم الغباء، وبالصدق والأصالة، رغم الزيف والضلالة. ولعل هذه المتناقضات هي ما يدركها الفرد ويعيشها في تواصل طبيعي، مع ما يقابلها من الإيجابية والتسامي مما هو كامن في معنى الحياة لدى الإنسان، من إرادة للمعنى واكتشافًا وبناءً لها، في ظل وجود كريم يستحق الإنسان أن يعيشه باقتدار، لكونه يحظى بقيمة عالية تمثل جوهر وجوده.

ويشير (1905-1997)Victor Frankl رائد نظرية العلاج بالمعنى، إلى أنّ نظريته تتميز بتوجهها المتسامح، إذ لم تنبذ طرح فرويد ولم ترفضه، بل تقبلت إسهاماته وأعادت تأويلها، واستفادت منها، مع تقديم منظورها الخاص. كما أنّ فرنكل لم يدخل في صراع مع النظريات الوجودية أو الإنسانية الأخرى، بل اعتبرها فرصة للتفاعل البنّاء وتوسيع أفق نظريته، معتبراً أن معظم نظريات علم النفس تقوم على مبدأ "استعادة التوازن". لذلك تمكنت نظرية فرانكل من أن تتجاوز حدود العلاج والإرشاد النفسي، إلى فلسفة في علم النفس.

في ضوء هذا الطرح التاريخي الثقافي الرامي إلى معرفة تطورات الفكر السيكولوجي وتناميه كعلم يسعى إلى أن يكون له مكانة بين الأنظمة العلمية الأخرى، يجدر بنا أن نتناول مدرسة فيكتور فرانكل ونتعرف على كل ما قدمته من إسهامات على مستوى التنظير والبحث والتطبيق. يعتبر فيكتور فرانكل من رواد مدرسة "فيينا الثالثة في الإرشاد والعلاج النفسي" التي ظهرت بعد المدرسة النمساوية الأولى لصاحبها سيغموند فرويد والثانية لزعيمها ألفرد أدلر.

عمل فيكتور فرانكل كطبيب نفسي لعلاج الحالات المستهدفة للانتحار في مركز لعلاج الإناث، وظل يمارس هذه المهنة إلى أن وصل الحزب النازي إلى الحكم عام 1938 أين كان فرانكل آنذاك يتقلد منصب رئيس لقسم الأعصاب بمستشفى روتشيلد بفيينا. وظل كذلك حتى اقتيد في عام 1942 إلى معسكرات الاعتقال النازي.

صرّح بهذه الحقيقة التاريخية " جوردن آلبورت" أستاذ علم النفس بجامعة هارفارد في أحد مؤلفاته، حيث أورد أنّ "فرانكل وجد نفسه كسجين مخضرم في المعسكرات رهينة للاعتقال، فوالداه وأخاه وزوجته لقوا حتفهم في معسكرات الاعتقال، وكل ما يملكه ذهب أدراج الرياح. وبالرغم من فقدان فيكتور لكل شيء، وأمام تحطم كل قيم الإنسانية، ومعايشة معاناة الجوع والقسوة، وتوقع الموت في كل لحظة، وجد فرانكل أن حياته لازالت جديرة بأن تعاش، رجل كهذا جدير بأن نستمع إليه." هذا وقد ذكر "وليام ساهاكيان" عالم النفس والباحث الأمركي أنّ " في فيينا بالنمسا عاش رجل كان وجوده مزيجا من الدراما والانتصار، ومن الهزيمة والفوز.

وجد فرانكل معنى في المعاناة، معنى يعيش الإنسان من أجله، بل قد وجد معنى في الموت، إذا كان قرار الموت من أجل معنى ديني أو روحي أو وطني. فالإنسان حتى في أبشع الظروف بإمكانه أن يقرر ما الذي يريده، وما موقفه من ذاته ومن العالم، وهذا تماما ما يسميه فرانكل بالعظمة الداخلية "Inner greatness" فهل يستطيع الإنسان أن يتمسك بالحياة ولا يستسلم، في وسط الآلام والعذاب الشديد المحيط به من كل الجهات، بل هل بإمكانه أن يختار الحياة؟ وأن يجد لها معنى؟

أجاب فرانكل عن هذه التساؤلات من خلال رؤيته التفاؤلية، مؤكداً أنّ الإنسان قادر على تجاوز الصعوبات والمعاناة وكل التحديات. وإننا لنرى في كل ما قدمه فرانكل من فكر وعمل وتنظير وتطبيق، تطورًا لذلك التوجه المتنامي في الصحة النفسية والمعروف "بالصحة الإيجابية النفسية". وعند عرض هذه الحقائق التاريخية وفق ما صرح به العلماء الذين عاصروا فرانكل، يتضح أننا أمام دراسة عميقة ومتينة، وليست مجرد حكاية.

1.8. نشأة نظرية الإرشاد بالمعنى:

تنتمي نظرية الإرشاد بالمعنى إلى إحدى المدارس العلاجية التي تهتم بالمستقبل أكثر من الماضي، أي أنّها تركز على الأهداف والمعاني التي ينبغي على العميل أن يضطلع بها في مستقبله، وهو التوجه الإنساني الذى ظهر خلال القرن العشرين واتبع تطبيقات العلاج الوجودي Existential Therapy الذي يعد أسلوباً جديداً في الإرشاد والعلاج النفسي، ويعتبر مجاله أوسع من العلاج الوجودي، لأنه نجح في تطوير فنياته في الممارسة العلاجية.

ترجع الجذور التاريخية الفلسفية للعلاج بالمعنى لأعمال كير كجارد Kierkegard وهيدجر Heidegger، وسارترSartre وكتابات وجوديين آخرين مثل هوسرول Husserl والظواهريون Phenomondogists. كما ظهرت فلسفة العلاج بالمعنى عندما حاول بنسفنجر Binswanger استعمال نظرية هيدجر Heidegger في الإرشاد العلاجي الذي يعتمد على حرية الاختيار في ممارسة الشخص لحياته، انطلاقاً من أن الحرية هي أساس تحديد الأفراد لحاضرهم ومستقبلهم، مع تحمل مسؤولياتهم في التخطيط لأهدافهم ورغباتهم، لتحقيق ذواتهم.

وأشار(1994) Corsins أنّ العلاج والإرشاد بالمعنى هو نوع من الإرشاد والعلاج المتمركز حول المعنى، ويرى أبو غزالة والضبع (2006) أنّه يمثل ذلك التوجه الإنساني الذي يتناول الإنسان في بعده المعنوي، الرامي إلى فهم الوجود الإنساني وتعميق الوعي به، وتأصيل الشعور بالحرية والمسؤولية، واستشارة إرادة المعنى، التي تجعل للحياة، والعمل، والحب، والمعاناة، وحتى الموت معنًى أصيلاً، يساعد الفرد على تجاوز ذاته، والتحرك في الحياة بإيجابية، والتوجه نحو المستقبل بتفاؤل، مستفيداً من الإمكانات المحققة في

الماضي من أجل تشكيل الحاضر والتخطيط للمستقبل، من خلال الوعي بالجوانب الايجابية، والطاقات التي يمتلكها بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية، استنادا إلى المبادئ والأساليب التي قدمها فرانكل (فرانكل، 2004).

2.8. أهداف الإرشاد بالمعنى:

يعد العلاج بالمعنى اتجاهًا تفاؤليًا يهتم باكتشاف المعنى داخل الفرد، وتنمية اتجاهات إيجابية وتفاؤلية نحو الحياة رغم المعاناة، ويمكن إجمال أهداف العلاج بالمعنى من خلال كتابات فرانكل، وكذا الدراسات المرتبطة بمعنى الحياة كدراسة Reker (1994) والحديبي (2012)، ومعوض ومحمد (2013) ومن أهم أهداف الإرشاد بالمعنى ما يلي:

- **مساعدة الفرد على إيجاد معنى في حياته:**

من مهام المعالج أو المرشد النفسي بالمعنى، أن يوضح للعميل أن للحياة معنى، وأنها لن تتوقف عن أن تكون كذلك إلى آخر لحظة في وجوده. كما يمكنه تحويل الجوانب المأساوية في حياته إلى أخرى سعيدة بفعل تبنيه لاتجاه نفسي تفاؤلي (الطيب، 1981، ص. 261) وفي هذا الصدد أشار فرانكل (1978) إلى أن العلاج والإرشاد بالمعنى، يهدف إلى مساعدة الفرد على إيجاد معنى لحياته، من خلال تبني هدفاً يعي بواسطته ما يتوق إليه داخلياً، مما يعزز لديه إرادة الحياة. ويؤكد على هذا

كما يرى Das (1998) أن الدافع الأصيل للفرد في الحياة هو البحث عن المعنى، وأنّ الإرشاد بالمعنى يهدف إلى مساعدة الفرد على اكتشاف المعنى الأصيل بداخله، والذي قد لا يكون واعياً به، لذلك على الإنسان أن يكتشف المعاني الأصيلة Autheutic Meaning بأعماقه، وأن يدرك أن مصيره يتحدد من خلال اختياراته الحرة.

- **مساعدة الفرد على تكوين اتجاهات إيجابية حول ذاته:**

يتبنى الإرشاد بالمعنى الاتجاه الإنساني في علم النفس والمرتكز على الاتجاه التفاؤلي، حيث يستند إلى الاعتقاد الجازم بخيرية الإنسان وبطبيعته الطيبة التي تمتلك دافعًا أصيلًا إلى تنمية ذاتها وترقيتها، إذا توافرت لدى الإنسان الشروط التي تساعده على اكتشاف

قدراته بنفسه، ومحاولة تحقيقها تحقيقاً للمعنى. ويرى الإرشاد بالمعنى بأن التدخلات النفسية، تعزز قدرة الشخص الفطرية على تحسين وضعه وتحقيق ذاته، والعمل على ازدهارها. وعليه فإنّ الإرشاد بالمعنى يدعّم الجوانب الإيجابية داخل الفرد، وهذا ما ذهب إليه فرانكل، حينما صرح بعدم إمكانية تواجد جوانب مأسوية سلبية لا يمكن تعديلها، إذا ما حوّل الإنسان المعاناة إلى انجازات إيجابية (مخيمر، 1979)

- **مساعدة الفرد على الوعي بالذات والقدرات وبتحمل المسؤولية:**

يوضح فرانكل أن الحياة تعني ضرورة الشعور بالمسؤولية، لكي يجد الإنسان الحلول الصحيحة لمشكلاته، ويحقق المهام الواجب تحقيقها بصفة مستمرة. فأحياناً يجد الإنسان نفسه في مواقف تستلزم منه أن يسعى ويكافح لتشكيل مستقبله بإرادته.

كما أشار فرانكل إلى أننا مسؤولون ليس فقط أمام أنفسنا، ولكننا مسؤولون أمام الآخرين أيضاً، ومسؤولون ليس تجاه المهمة فقط، ولكن تجاه من كلّفنا بالمهمة كذلك (معوض وسيد، 2013، ص. 44) ويفرق فرانكل بين المسؤولية Responsibility والشخص المسؤول Responsibleness حيث يعتبر أنّ المسؤولية تنبع من امتلاك الفرد لإرادته الحرة، في حين يشير مفهوم الشخص المسؤول إلى كيفية ممارسة هذه الحرية والاستعانة بها، في اتخاذ القرارات الصحيحة تلبية لمطالب كل موقف، وكيف أنّ هذا الشخص لديه الحرية ليختار، ولكن عليه تحمل مسؤولية وتبعات اختياراته الحرة. أمّا المطالبة باستشعار المسؤولية تحت وطأة القيد والإكراه، فإنّه يعد نوعا من الاستبداد والطغيان، الذي يؤدي إلى الفوضى التي ينشأ عنها القلق والعُصاب.

ويرى Lantz (1998) أن هدف العلاج والإرشاد بالمعنى، هو تحقيق المسؤولية من خلال بعث المعنى داخل الفرد، وأن يكون هذا الأخير على وعي به، فيتخذ القرار بتحمل المسؤولية في تحقيق هذا المعنى. كما أنّه يهدف إلى مساعدة الفرد على الإحساس بالمسؤولية أمام ربه، وذاته، والآخرين، وأن يتخذ قرارات مسؤولة في التعامل مع الحياة بشكل عام، لأن تحمل المسؤولية والالتزام بها، هو الأساس الجوهري للوجود الإنساني.

ومن هنا يتبيّن أن مهام المعالج أو المرشد بالمعنى، تكمن في جعل العميل يعيش حياته بنوع من الأصالة والإنجاز والكفاءة، ومساعدته على إعادة بناء حياته من خلال الوعي بأهمية الاختيار، وتحمل المسؤولية، وأن اكتشاف المعنى والمساندة الاجتماعية، يساعدان فى بناء نموذج من المعاني السليمة التي تمثل الهوية الشخصية ثروتها الحقيقة.

- **مساعدة الفرد على تحمل المعاناة في بحثه عن المعنى:**

الإنسان الذي يبحث عن المعنى عليه أن يتحمل المعاناة، ويقدم التضحيات حتى بحياته نفسها من أجل الحفاظ على هذا المعنى. وإذا فقد الفرد معنى الحياة، فإنّه سيشعر بالفراغ الوجودي. والمعاناة قد تكون انجازاً بشرياً، خاصة عندما تنشأ من الإحباط الوجودي، ولذلك فإنّ فرانكل يعتقد بوجود ثلاث أنواع للمعاناة: المعاناة التي تنشأ من الفراغ الوجودي، والمعاناة التي تحبط محاولة الشخص في إيجاد معنى لحياته، ومعاناة تنبع من خبرة انفعالية أليمة كفقد شخص عزيز أو معاناة مصاحبة لمصير صعب تغييره كالأمراض المزمنه مثلاً.

المعنى دائم التغير، ولكن لا يتوقف عن أن يكون موجوداً. وفي ظل الإرشاد بالمعنى يستطيع الفرد أن يكتشف المعنى بثلاث طرق: بواسطة الإتيان بفعل أو عمل By doing deed، وبواسطة معايشه خبرة قيّمة ما By experience avalue، وبواسطة معايشه حالة من المعاناةBy Suffering. فإذا تقبلنا المعاناة بشجاعة، كان للحياة معنى وقيمة حتى اللحظة الأخيرة. ويمكن للإنسان أن يواجه المعاناة من خلال:

- تحويل الألم إلى إنجاز.
- تحويل الشعور بالذنب إلى فرصة لتغيير وتطوير الذات نحو الأفضل.
- أن يستمد من حقيقة زوال الحياة، دافعاًليسلك بشكل يعبر عن المسؤولية (فرانكل، 2004).

3.8. المبادئ الأساسية للعلاج بالمعنى: Logotherapy

1. الروحية:

تعتبر الشخصية المادة الأساسية لعلم النفس بشكل عام والإرشاد النفسي بشكل خاص، لذلك لابد أن ينطلق كل علاج أو إرشاد نفسي من فلسفة خاصة، تتناول الشخصية وخصائصها وتكيفها وصحتها النفسية. والشخصية تتكون وتنمو نتيجة تفاعل العوامل الموروثة والمكتسبة. ويختلف فهم جوهر الشخصية باختلاف النظريات ووجهات نظر العلماء حولها، إذ يعتبر أدلر أنّ شخصية الإنسان تتشكل ضمن سياق إجتماعي، وأنّه لا يمكن فهم طبيعتها بمعزل عن البيئة والعلاقات الإجتماعية. ولأنّ الإنسان كائن اجتماعي في أساسه، فهو يفضّل المصلحة الاجتماعية على مصالحه الشخصية، لذلك أشار أدلر إلى أنّ الفرد يختار لنفسه أسلوبا للحياة يغلب عليه الطابع الإجتماعي.

أما النظرية السلوكية، فإنها تشتق أساسياتها من عملية التعلم. ثم جاءت نظرية روجرز التي ترى أن الفرد يولد ولديه ميل طبيعي لتحقيق ذاته، وهذا الميل هو الذي يوّجه سلوكه، ويجعله يكوّن صورة عن ذاته كما يراها هو، وكما يراه الآخرون، وحصيلة تقويميه لهذه الصورة.

أما النظرية الوجودية، فقد أكدت على البعد الروحي الذي أغفلته النظريات الأخرى، فالروحية هي أهم خصائص الوجود الإنساني بأبعاده الثلاث: الجسمي، النفسي، الروحي، وهذه الأبعاد هي ما يميز الإنسان عن الحيوان. تنبعث الروحية ظاهرياً من الوعي الذاتي الحالي، لكنها في الأساس مشتقة من اللاشعور الروحي. فالروحية اللاشعورية إذن هي الأصل، وهي تمثل الجذور العميقة لكل وعي. (باترسون، 1990، ص. 462). كما تُعتبر الروحية، الخاصية الرئيسية للإنسان، ومنها يشتق الوعي والحب والضمير الأخلاقي الذي يعد الأساس المسير للإنسان، ومنه نستمد مشاعر الحب والتذوق والجمال (الزيود، 1997، ص. 280).

وبالرغم من تركيز فرانكل على البعد الروحي، إلا أنه كان ينظر إلى الأبعاد المتعددة التي قد تبدو متناقضة في الشخصية، على أنها في الحقيقة ليست سوى انعكاسات لنفس

الشيء. ولتوضيح هذا الانطباع استعان فرانكل بعلم الوجود البعدي Dimensional Ontology والذي يستند على قانونين أساسيين:

- **القانون الأول**: هو أن نفس الظاهرة إذا أسقطت خارج بعدها إلى أبعاد مختلفة أكثر انخفاضا عنها، سوف ترسم صورا فردية تناقض بعضها البعض.
- **القانون الثاني**: إذا أسقطت مجموعة ظواهر مختلفة على بعد واحد منخفض عنها، سوف ترسم صورا متشابهة ولكنها غامضة (فرانكل،1958، ص ص. 30-31). ولو انتقلنا إلى الشخصية وطبقنا عليها هذين القانونين، لأمكننا استنتاج نقطتين مهمتين، هما:

أ. في محاولتنا لفهم الشخصية، يجب علينا أن ننظر إليها من جوانب عدة، وبالرغم من أن كل جانب من هذه الجوانب يقدم لنا صورة مختلفة، إلا أنها تتكامل مع بعضها لتعطينا في النهاية صورة متكاملة عن الشخصية. أما إذا اقتصرنا على رؤية جانب واحد وفهمنا من خلاله جميع الظواهر الإنسانية، فإننا سنبتعد عن حقيقتها الكاملة. وإن هذا الجانب سيقدم لنا صورة واحدة فقط. ولنأخذ مثالا على ذلك في منشأ العصاب، فإنّه إمّا أن يكون نفسيا، أو جينيا، أو معنويا، ونجد جدالا بين الأطباء وعلماء النفس بهذا الخصوص، فالأطباء يحاولون إثبات أنّ أسباب جميع الأمراض تعود إلى الجانب الفسيولوجي. أما علماء النفس فيحاولون إرجاعها إلى أسباب نفسية، وبذلك يبتعد كلاهما عن حقيقة المرض ومسبباته.

ب. بقدر ما نقتصر على رؤية زاوية واحدة في بحثنا عن المعنى في الحياة، بقدر ما نبتعد عن ذلك المعنى، وبقدر ما نوسع أفق تفكيرنا ليشمل العديد من الزوايا، بقدر ما نقترب من المعاني الحقيقية في حياتنا.

2. حرية الإرادة:

يرى فرانكل أن الحرية تتجلى في مواجهة ثلاثة عناصر تتأثر بها، ولكنها تملك القدرة على مواجهتها بالقبول أو الرفض أو اتخاذ موقف تجاهها، وهي تتمثل في الغرائز، النزعة

الموروثة (الميل)، البيئة. ولا ينبغي لوجود الإنسان في هذه الحياة أن يكون وجوداً سلبيا، فهو من يقرر ما سيكون عليه هذا الوجود، إذ بإمكانه أن يرتفع فوق الظروف البيولوجية والنفسية والاجتماعية التي ينبني عليها التنبؤ، ولكنها على المستوى الفردي هي غير قابلة للتنبؤ. حيث يرى فرانكل أن الإنسان حر إراديا، وهو يعارض بذلك المبدأ الذي تلتزم به معظم مداخل دراسة الإنسان، وبالتحديد مبدأ الحتمية الذي ينطلق من أن الإنسان ما هو إلا نتاج للظروف البيولوجية، والنفسية، والاجتماعية، أو هو نتاج للوراثة أو البيئة، وانه غير قادر على اتخاذ أي موقف إزاء أي ظرف مهما كان الحال، وهذا يؤدي بدوره إلى إعفاء الإنسان من المسؤولية وتعزيز الهروبية العصابية لديه (فرانكل، 1958، ص. 61).

كما يعتقد فرانكل بأنّ الإنسان حر، وله كامل الحرية في اتخاذ قراراته وفي تشكيل مستقبله، وهو مسؤول عن جميع خياراته في الحياة. وإن ما يميز الإنسان عن جميع الموجودات، هو ممارسته للحرية (رحال، 1998، ص. 29). وهذه الحرية ليست دائما للتحرر من ولكنها أيضا الحرية إلى، أو التوجه نحو شيء ما. ويعتبر فرانكل أنّ هذه الخيارات هي من المسؤوليات الفردية. فالفرد مسؤول أمام الله، وأمام نفسه وأمام ضميره، حيث يتيح الضمير للفرد إدراك واجباته تجاه نفسه والآخرين، ممّا يعزز قدرته على اتخاذ القرارات المسؤولة، وتحمل تبعات أفعاله (باترسون، 1990، ص، 462).

وطالما أن الإنسان يمتلك الحرية فهو لديه الفرصة لأن يتغير في أية لحظة، ولديه الحرية الكاملة في هذا التغيير، ومن حق جميع الناس الاستفادة من هذه الحرية. وبالرغم من تأكيد فرانكل على حرية الإنسان، إلا أنه يظل مدركاً للخطر المحتمل الذي قد تؤدي إليه الحرية من انحلال أخلاقي وعدم الامتثال للقوانين في المجتمع، لذلك فهو يؤكد على مسؤولية خيارات الإنسان مقابل هذه الحرية (رحال، 1998، ص. 19).

لذلك يحاول العلاج والإرشاد بالمعنى أن يجعل العميل واعيا بمسؤولياته، وبالتالي يترك له الاختيار ويساعده على أن يفهم نفسه كفرد مسؤول (باترسون، 1990، ص 462). ولكي نسمح للآخرين بأن يكونوا على قدر مسؤولياتهم، يجب أن ننظر لنوع القواعد الأكثر اختيارا لأنفسنا. ومن خلال هذه المعاني يمكن للفرد أن يحقق التوازن النفسي في ظل

التمسك بالقيم، وتقبل الآخرين، وتوظيف إرادته لتقديم العون والانجازات لهم، ليشعر ويؤمن بأن حياته جديرة بأن تعاش، فيكتشف الأسباب التي من أجلها يعيش، وكيف يكون مسؤولاً عن كل ذلك، وهذا هو غاية العلاج والإرشاد القائم على المعنى (سعفان، 2001، ص 199)

3. معنى الحياة:

معنى الحياة هو معنى شخصي من حيث أنه يتعلق بشخص متفرد في خصائصه وظروفه النفسية والاجتماعية. فكل فرد خلق لينجز مهمته الخاصة في الحياة، ولا يمكن لشخص أن يحل مكان شخص آخر. كما أن حياة إنسان محدد بذاته لا يمكن أن تتكرر، وفي هذا السياق يعتقد فرانكل أنّ ما يهم ليس معنى الحياة عموما، لكن بالأحرى المعنى المعين لدى حياة شخص ما في لحظة معينة. ومن ثَم، فإنّ مهمة أي شخص في الحياة تعتبر مهمة فريدة، وفرصة ذاتية وخاصة، ولا يهم ما الذي نتوقعه نحن من الحياة؟ بل المهم ما الذي تتوقعه الحياة منأَّ؟ وجوابنا على هذا السؤال لا يجب أن يتضمن الحديث والتأمل، بل يجب أن يتوج بالعمل الصحيح والتصرف السليم. ومما لا شك فيه أن هذا التفرد يزيد من مسؤولية الإنسان فيما يتعلق بوجوده. فالكائنات الإنسانية تدرك القيم باتجاهاتها نحو مصيرها وآلامها التي لا مفر منها، وهذه القيم التي تعكس الاتجاهات أو القيم الاتجاهية كما يسميها فرانكل، تبقى إمكانية مراعاتها قائمة حتى آخر رمق في الحياة (باترسون، 1990، ص 463).

يعتقد فرانكل أنه لا شيء من الماضي يضيع، بطريقة يتعذر معها استرداده، بل إن كل شيء يحفظ فيه ويصان بطريقة تتعذر معها إزالته ومحوه. إن زوال وجودنا لا يحتم أن يجعل وجودنا هذا بلا معنى، لكنه يحدد التزاماتنا بالمسؤولية واستعدادنا لتحملها، ذلك أن كل شيء يتوقف على تحقيقنا لما نمتلكه من إمكانات مؤقتة، سمتها الأساسية أنها قابلة للزوال. ويسعى الإنسان دائما ليقرر اختياراته المتعلقة بذلك القدر الهائل من الإمكانات الحالية، منها ما سوف يذهب إلى العدم ومنها ما سوف يبقى. وهناك من الاختيارات ما يصير حقيقة إلى الأبد، لذلك ينبغي أن يقرر الإنسان في كل لحظة، ما سيتركه من أثر لوجوده

وذكريات لحياته سواء أكانت آثارا حسنة أو سيئة. إن الإنسان عادة ما يهتم بالمجال السطحي من الزوال، ويغفل عن الماضي بما فيه من مخزون كبير، حيث لا شيء من الماضي يمكن إزالته وإبطاله، كما لا يمكن عمل شيء بمعزل عن الماضي، وبالتالي الوجود الواقعي هو النوع الأرسخ للوجود.

يضع العلاج والإرشاد بالمعنى في اعتباره، أن قابلية الزوال للوجود ظاهرة حتمية، وهذا الاعتبار لا يعني أنّ العلاج والإرشاد بالمعنى يتخذ منحىً تشاؤمياً، لكنه يتبنى اتجاهاً فعالاً وواقعياً. إن الأشخاص المتشائمين الذين يشغل بالهم التقدم في العمر، شأنهم شأن الشخص الذي يراقب التقويم المعلق على الحائط بشيء من الخوف والحزن حين يرى أوراقه تتناقص، ويرى معها عمره يتناقص أيضا. أما الشخص الذي يتصدى لمشكلات الحياة بفاعلية، فهو يزيل كل ورقة من هذا التقويم ويحفظها مع مثيلاتها من أوراق سابقة. فهو لا يحسد الشباب على حيويتهم، بل يعيش واقعه، ويتذكر شبابه الذي ولّى. عندئذ سوف يرى الشخص المتفائل أن في الماضي حقائق واقعية، مثل الأعمال المميزة التي أنجزها، وقدم من خلالها فائدة للناس ولذاته، ويتذكر ذكريات الحي الذي عاش فيه مع جيرانه وأحبته، وأصدقائه، وفوق هذا وذاك، يتذكر حقيقة المعاناة التي عاشها في حياته، والتي يشعر بالفخر والاعتزاز لوجودها في حياته.

لا يتوقف معنى الحياة على مدى طولها أو قصرها، فليست العبرة في أن تضيف إلى حياتك المزيد من الأيام، بل العبرة أن تضيف إلى أيامك المزيد من الحياة، حتى إذا ما داهمك الموت كان لديك ذخيرة من المعاني التي حققتها في الماضي. فالوجود الواقعي المحقق هو النوع الأرسخ للوجود.

عبر فرانكل عن الحالة التي يبقى فيها الفرد متفائلا رغم كل الجوانب المأساوية في حياته بمصطلح التفاؤلية الوجودية، والتي عرفها "بأنها بقاء الإنسان متفائلا رغم الألم أو المعاناة أو الذنب أو الموت. وإن صح القول، إنها تعبير عن التساؤل التالي: كيف نقول للحياة نعم، رغم كل شيء؟ أو كيف يمكن أن يكون للحياة معنى في ظل مظاهرها المأساوية؟

وفي إجابة فرانكل على هذا السؤال يرى أنه لو نظرنا إلى إمكانات الإنسان بأفضل صورها فإننا نجد أن بإمكانه:

- تحويل المعاناة إلى إنجازات ومآثر، فحينما يجد الإنسان أن مصيره هو المعاناة لا محالة، فعليه أن يتقبل معاناته كأنها مهمة فريدة ومميزة ومفروضة عليه، وجدير به أن يظهر الشجاعة في تقبل تلك المعاناة التي لا يقلل من حجمها ذرف الدموع والاعتراف بلحظات الضعف.
- أن يستمد من الذنب فرصة لتغيير ذاته نحو الأفضل.
- أن يستمد من زوال الحياة حافزا ليسلك بشكل يعبر عن المسؤولية، فالموت هو الذي يشعرنا بما في الزمان من طابع فريد لا يقبل الإعادة، والجهل بساعة الموت هو الذي يحفزنا إلى العمل على الاستفادة مما في أيدينا من لحظات حاضرة ومحدودة، فضغط زوال الحياة هو الأساس الوحيد الذي يجعل الإنسان يشعر بضرورة الاستفادة من الوقت العابر (رحال، 1998، ص ص. 30-31).

إنّ الشيء الذي لا يمكننا إلغاؤه أو المفر منه هو حتمية المعاناة، ولكن حتمية المعاناة لا تعني بأي شكل من الأشكال إلغاء معنى الحياة. لأن معنى الحياة ذاتها ينبعث أساسا من المعاناة. ولا يستطيع الإنسان أن يحقق المعنى في حياته دون أن يكافح ويجاهد في سبيله. ويفقد معنى الحياة ذلك الشخص الذي لا يستطيع أن يتحلى بالصبر في وجود المعاناة. فالحياة لا يمكن أن تسير على وتيرة واحدة، بل لابد وأن تواجهنا فيها المشكلات التي تحتاج إلى كثير من الشجاعة والثقة بالنفس، بحيث يصبح من الضروري على الإنسان أن يعايش المشكلات ويواجه المعاناة بصدر منشرح، حتى يتذوق طعم النصر في التغلب على المشكلات، إلى جانب الشعور بالرضا الذي يجعله يتجاوز مرحلة اليأس. ولا يوجد شيء يساعد الإنسان على أن يتسم بالفاعلية حتى في أسوأ الظروف، مثل معرفته بأن هناك معنى لحياته (فرانكل، 1958، ص ص.150-152).

يمكن للمعاناة أن تتحول إلى ظاهرة من المحتمل أن يعيشها الجميع، فهي جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان، وهي ملازمةً له منذ ولادته إلى غاية مماته، ولكل إنسان ظروفه التي

تجعله يعاني بشكل أو بآخر. كما أنّ الإنسان الذي لا هدف له في الحياة، لا يمكن أن يستشعر معنى الحياة، وبالتالي لا يستطيع أن يقوى على تحمل معاناته في الحياة.

4. إرادة المعنى:

يقدم المعنى وظائف مهمة تحسّن حياة الأفراد، وبفضل إرادة المعنى والتوجه نحو المعنى Meaning Orientation يتم التغلب على الفراغ الوجودي Existential Vacuum الذي يمكن أن يعيشه الأفراد، ويعجزون بسببه عن إيجاد أساليب المواءمة بين متطلباتهم ومقتضيات الواقع، حيث يدفعهم شعورهم بالعجز، إلى تجريد كل مجالات الحياة والواقع من معناه الذي حددها ويكسبها دلالة. لذلك فإنّ إرادة المعنى تعبر عن حاجة الإنسان إلى إيجاد معنى لحياته، فهي أشبه ما تكون بقوة جاذبة لطاقة الإنسان حول مركز يبلور فيه معنى لحياته، فكما أن الإنسان بحاجة إلى قوة جاذبة أرضية يثبّت بها أقدامه على الأرض ويتمكن من الوقوف عليها، فكذلك هو بحاجة إلى قوة جاذبة وجودية من المعنى، ليؤكد من خلالها ذاته ويثبت وجوده.

يرى فرانكل أن الدافع الأساسي في شخصية الفرد ليس الرغبة في تحقيق اللذة أو القوة، بل الرغبة في تحقيق المعنى، وهذا المعنى أعمق شيء يدفع الإنسان، أي انه أهم ظاهرة إنسانية، لأن الحيوانات بالتأكيد لا تقلق أبدا على أي معنى لوجودها. فالإنسان يستطيع أن يعطي معنى لحياته من خلال التمسك بالقيم والمثل، وهذه القيم تعبر عما يأخذه من العاملين خلال معايشة الخبرات واللقاء بالآخرين. وهو يفعل ذلك من أجل سبب يوطّن نفسه عليه، أو من أجل إلهه الذي يعبده، أو من أجل شخص يحبه.

كما يستطيع الناس إعطاء معنى لحياتهم، من خلال وضع القيم الخيرية موضع الاعتبار، وذلك بأن يخبروا الخير والحق والجمال. فإن الإنسان يظل قادراً على أن يعطي حياته معنى بالطريقة التي يواجه بها مصيره أو أحزانه (باترسون، 1990، ص.463)

وقد أشارت عالمة النفس Elisabeth Lukas إلى أننا في بعدنا الإنساني، لا نكون مهتمين بشكل أساسي بإشباع أو إرضاء الدوافع، أو إيجاد حالة من التوازن الداخلي أو خفض الضغوط وإشباع اللذات، كما يؤكد على ذلك أنصار المدارس النفسية، ولكننا

نكون في هذا البعد مسيّرين من قبل إرادة المعنى ... فإذا صممنا على الوصول إلى هدف نختاره نحن، أو جندنا أنفسنا لننجز مهمة ما، أو جعلنا قضية ما مركز اهتمامنا، أو أحببنا شخصا ما، فإننا سوف نكون مستعدين لتقديم التضحيات، وطرح دوافعنا ورغباتنا جانباً، وسنحصل على السعادة بسبب ما حققناه من رضا عن الذات.

وفي ذات السياق أوضح فرانكل أنّ من لا يعرف من أجل ماذا يعيش، فلن يكون قادرا على الاستمتاع بأي شيء كان (رحال، 1998، ص. 29). كما أشار أيضا إلى أنه لا ينبغي للإنسان أن يسأل كيف يمكن أن يكون للحياة معنى؟ بل الأولَى أن يوجّه هذا السؤال إليه هو، بمعنى أنّ كل إنسان هو مسؤول من طرف الحياة، ويستطيع أن يجيب الحياة فقط عندما يستجيب لحياته أولاً ويكون مسؤولاً عنها (باترسون، 1990، ص. 464). إن البحث عن المعنى هو دافع وراء الوجود الإنساني بما فيه من تفرد وحرية اختيار (الزيود، 1998، ص 294).

5. الإحباط الوجودي:

قد تتعرض إرادة المعنى عند الإنسان إلى الإحباط، وهو ما يعرف وفقا لنظرية العلاج والإرشاد بالمعنى، بمفهوم "الإحباط الوجودي" وقد يؤدي الشعور بالإحباط الوجودي إلى الإصابة بالأمراض النفسية، ولهذا النوع من الأمراض النفسية، يبتكر العلاج بالمعنى مفهوم "العصاب المعنوي المنشأ" الذي يخالف معنى العصاب الشائع لهذا المفهوم، أي خلافا للعصاب النفسي المنشأ. ويتجسد العصاب المعنوي المنشأ في البعدين "العقلي والروحي" للوجود الإنساني، وهذا مفهوم آخر للعلاج بالمعنى الذي يرمي إلى التركيز على المحور العقلي أو الروحي من شخصية الإنسان.

وينبغي ألا يغيب عن أذهاننا، أنّه في ضوء الإطار المرجعي للعلاج والإرشاد بالمعنى، فإن كلمة "روحي" لا يُراد بها الدلالة على معنى ديني بالأساس، وإنما تشير إلى البعد الإنساني للشخصية وسماتها الجوهرية (فرانكل، 2004، ص.107)

6. العصاب المعنوي المنشأ:

لا يظهر "العصاب المعنوي المنشأ" نتيجة الصراعات بين الحوافز والغرائز، وإنما هو نتاج لصراعات بين القيم المختلفة أي من الصراعات المعنوية الأخلاقية. ويكون العلاج بالمعنى بالتحديد هو العلاج الفعّال للعصاب المعنوي المنشأ، كونه يمثل العلاج الذي يجرؤ على الدخول في البعد المعنوي الروحي من الوجود الإنساني. فالمشكلات المعنوية الروحية مثل طموح الإنسان إلى وجود ذي معنى ومثل إحباط هذا الوجود، يجري تناولها بواسطة العلاج والإرشاد بالمعنى، وعلى أساس مفاهيم معنوية روحية، فهي تؤخذ بإخلاص وبحماس بدلا من العودة بها وتتبعها إلى الجذور والمصادر اللاشعورية، وبالتالي لا يتم تناولها على أساس مفاهيم الغريزة (فرانكل ، 1958، ص. 109)

4.8. تقييم نظرية العلاج بالمعنى المتسامي:

أثبتت "نظرية العلاج والغرشاد بالمعنى" أنّها تيار يعالج ويتعامل مع المشكلات الوجودية للإنسان والتي تتزايد أهميتها في المجتمع المعاصر بوصفها مصدر معاناة روحية ونفسية للإنسان. فأدبيات نظرية فيكتور فرانكل تعالج بصورة مباشرة مشكلات المعنى والفلسفة والوجود، والمجالات التي يحوم حولها المعالجون والمرشدون الآخرون، فهي تحاول أن تصل بالإنسان إلى الوعي بأنه صاحب قرار ومسؤولية، وهذان العاملان يشكلان جوهر وجوده الفاعل ذي المعنى. فلكي يكون الإنسان إنساناً، هو مطالب بإيجاد معنى يتبناه في حياته، وهدف يتطلع إليه، وقيم يحققها، وهذا هو جوهر الوجود الإنساني.

بالإضافة إلى أنّ كل ما قدمه فيكتور فرانكل من فكر وعمل وتنظير وتطبيق، يعد تطورًا للتوجه المتنامي في الصحة النفسية والمعروف "بالصحة النفسية الإيجابية" الأمر الذي مهد السبيل إلى تطور "القوة الثالثة" أو الثورة الثالثة"Third revolution في علم النفس، وصولًا إلى علم النفس الإيجابيpositif psycholoogy .

وبالرغم من كل ما قدمته نظرية العلاج بالمعني من إسهامات وإضافات في مجال علم النفس، إلاّ أنّها لا يمكن أن تخلو من التعرض للنقد، وذلك راجع إلى صعوبة دراسة

الإنسان بكل ما يحمله من سلوكيات ومشاعر وانفعالات وفوارق فردية...الخ. ومن أهم ما وجه من نقد لنظرية فرانكل في العلاج والإرشاد بالمعنى ما يلي:

- -عمومية التوصيف، وبرهان هذا النقد يتمثل في عدم وجود أبحاث أخرى درست الظاهرة النفس- إنسانية من غير مدرسة فرانكل.
- هذا النوع من العلاج والإرشاد لا يصلح مع كل الأفراد، فهو يشترط درجة ذكاء لا تقل عن المتوسط إلى جانب اشتراط سلامة الأفراد وخلوهم من أي خلل في أداء وظائفهم اليومية، إضافة إلى حتمية توفر القدرة على التأمل في الذات، وتقبل الفحص الذاتي الذي يتطلبه هذا الإرشاد وتلك المدرسة.
- العديد من المفاهيم التي بنيت عليها هذه النظرية تبدو غير واضحة، وهي أقرب إلى الفلسفة منها إلى علم النفس.

9. النظرية العقلانية الانفعالية:

تعد النظرية العقلانية الانفعالية، من أهم التيارات التي ظهرت في الخمسينيات من القرن العشرين. وتعتبر واحدة من أقدم أشكال العلاج والإرشاد المعرفي-السلوكي في علم النفس. تولي هذه النظرية اهتماما بالغا بطريقة تفكير الفرد وبكيفية تفسيره للأحداث التي يمر بها. رائد النظرية العقلانية الانفعالية، عالم النفس الأمريكي Albert Ellis (1913- 2007) الذي ابتكر فنيات معرفية انفعالية، يتم تطبيقها لمساعدة الفرد على تصحيح أفكاره اللاعقلانية المصحوبة بخلل انفعالي وسلوكي، إلى أفكار عقلانية يصاحبها ضبط انفعالي وسلوكي.

تمثل النظرية العقلانية الانفعالية، شكلًا من أشكال الإرشاد المعرفي- السلوكي (CBT) وتُعرف باعتبارها واحدة من النظريات الأولى التي ساهمت في نشأة هذا الاتجاه، إذ تركز على الفكر والسلوك في الوقت الحاضر، بدلاً من التركيز على الماضي أو العلاقات التاريخية .

1.9. أصل وفلسفة نظرية الإرشاد العقلاني الإنفعالي:

تستند النظرية العقلانية الانفعالية، إلى الفكرة الأساسية القائلة، بأن الأفكار والمعتقدات التي يكوّنها الفرد تجاه الأحداث، هي التي تحدد استجاباته الانفعالية والسلوكية، وليس الأحداث ذاتها. وهذا يعني أن دوافع القلق أو الاكتئاب ليست ناتجة عن الظروف بحد ذاتها، بل عن التفسير العقلي الذي يضفيه الشخص على هذه الظروف. وعليه فإنّ النظرية تُعزز مفهوم أن المشاعر والسلوكيات ليست منفصلة عن التفكير، بل هي عمليات مترابطة تتأثر بعضها ببعض بطريقة دائرية .

2.9. الفرضيات الأساسية لنظرية الإرشاد العقلاني الإنفعالي:

- تفترض نظرية الإرشاد العقلاني الإنفعالي أن المشكلات النفسية، غالباً ما يكون منشؤها أفكار غير عقلانية، ومعتقدات صارمة تُحوّل رغبات الشخص وتوقعاته، إلى أفكار متشددة أو مقيدة، وهذه الأفكار تعتبر غير عقلانية وتفرز مشاعر سلبية. وتتضمن المعتقدات اللاعقلانية الشائعة عدة أمثلة، من أبرزها:

✓ يجب أن أكون محبوبًا من الجميع.

✓ لا بد أن أنجح في كل شي.

✓ من غير المقبول أن أفشل أو أتعرّض للنقد.

وهذه الأنماط من التفكير، تؤدي إلى بروز مشاعر القلق المفرط المستمر، أو الغضب أو الاكتئاب لدى الفرد، وهذا ما يوضح العلاقة بين التفكير اللاعقلاني والإنفعالات السلبية، والعادات السلوكية المثبّطة كالإنسجاب الإجتماعي.

- يولد الإنسان ولديه القدرة على التفكير العقلاني وغير العقلاني، بمعنى أن سلوك الفرد في موقف معين يمكنه أن يمتزج بين العقلانية واللاعقلانية في آن واحد.

- الأفراد مهيؤون بيولوجيا للتفكير بطريقة ملتوية في مناسبات عديدة، وأنهم يبالغون في التفكير في كل شيء وبالتالي يشعرون بالإثارة الشديدة، ويتسببون في انهزام ذواتهم،

لذلك هم يتصرفون بغرابة لأتفه الأسباب (حناش، وبن يحي، 2011، ص ص. 75-76).

3.9. نموذج ABC: طور اليس نموذجًا يُستخدم لتفسير كيفية تشكّل المشاعر والسلوكيات على النحو التالي:

- A (Activating Event) الحدث المنّشط.
- B (Belief) المعتقد أو التفسير الذي يضعه الفرد.
- C (Consequence) النتيجة الانفعالية والسلوكية.

يفترض هذا النموذج أن المعتقد (B) هو العامل الرئيسي الذي يُحوّل الحدث إلى رد فعل نفسي أو سلوكي. وتُعلم هذه النظرية الأفراد كيفيّة تحديد المعتقدات اللاعقلانية، ثم مناقشتها، وإعادة تشكيلها إلى معتقدات عقلانية أكثر صحة وفاعلية .

4.9. أهداف الإرشاد العقلاني الإنفعالي، والتقنيات المستخدمة: يهدف الإرشاد العقلاني الإنفعالي إلى ما يلي:

- تحديد السلوك المضطرب، والتعرف على الأفكار والمعتقدات غير المنطقية التي يتبناها الفرد والتي تؤثر على إدراكه فتجعله مضطربا.
- مساعدة المسترشد على التعرف على أفكاره غير العقلانية التي تسبب له سوء توافقه الاجتماعي.
- زيادة اهتمام المسترشد بنفسه، وتقبله لذاته، وتقبله للتفكير العلمي والمنطقي.
- زيادة درجة المرونة لدى المسترشد، ومحاربة الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية والخاطئة.
- توجيه أفكار المسترشد نحو الوعي والإدراك، ومساعدته على فهم غير المنطقية منها.
- تدريب المسترشد على إعادة تنظيم أفكاره وإدراكه، وتغيير الأفكار غير المنطقية الموجودة لديه ليصبح أكثر فعالية في الاعتماد على نفسه في الحاضر والمستقبل.

- رفض أساليب الدعاية الهدامة، والانحرافات التي يؤمن بها الفرد غير عقلاني التفكير.
- وضع المرشد المسترشد في بعض المواقف، وإقناعه بالقيام بسلوك اعتقد سابقاً بأنه خاطئ ولم يقم به فيُطلب منه القيام بهذا السلوك في الموقف الحالي.
- مهاجمة الأفكار والحيل الدفاعية التي توصّل المرشد إلى معرفتها من خلال الجلسات الإرشادية مع المسترشد، وإبدالها بأفكار أخرى (ناسو، وحسين، 2014، ص. 122).
- تبني فلسفة حياة أكثر مرونة ومنطقية.

هذا ويستخدم المختص تبعًا لنظرية الإرشاد المعرفي الإنفعالي، عدة تقنيات إرشادية منها:

- الشك في المعتقدات اللاعقلانية ودحضها.
- المناقشة الجدلية.
- إعادة الهيكلة المعرفية.
- التمارين السلوكية والأنشطة اليومية (مثل الواجبات المنزلية التي تساعد على تطبيق التفكير العقلاني في الحياة اليومية).

5.9. تطبيقات النظرية العقلانية الانفعالية:

أثّرت الفنيات المعرفية الإنفعالية بشكل إيجابي وعميق، على الممارسات الإرشادية العلاجية، حيث أضحت تُستخدم مع مجموعة واسعة من المشكلات النفسية، بما في ذلك: القلق والإكتئاب، الغضب والتحكّم في الانفعالات، اضطرابات السلوك، مشكلات العلاقات والاتصال، التوافق الاجتماعي والأداء الشخصي.

وفي هذا السياق بينت الأبحاث والدراسات كدراسة(2001) Fredrickson أن المشاعر الإيجابية الناتجة عن التفكير العقلاني، تساهم في تنمية الانتباه والتركيز، مما يساعد الأفراد على بناء موارد نفسية طويلة الأمد، تساعدهم على ابتكار حلول جديدة في

مواقف مختلفة. ومن الناحية العصبية المعرفية، أشارت نتائج دراسة Fredrickson (2013)إلى أنّ الممارسة المنتظمة للتفكير العقلاني تعمل على توسيع مجال الوعي والإدراك، مما يحفز على بروز الانفعالات الإيجابية، التي تساعد الأفراد على تطوير موارد داخلية أكثر مرونة.

وفي السياق ذاته، أوضح Carver & Scheier (2014) أن التفكير العقلاني يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصمود النفسي، وبانخفاض معدلات الاكتئاب والقلق. كما أظهرت نتائج دراسة Seligman (2011) أن التدخلات القائمة على تعزيز التفكير الإيجابي، من خلال إعادة تشكيل معتقدات عقلانية أكثر صحة وفاعلية لدى الفرد، يؤدي إلى ارتفاع معدلات الرضا عن الحياة وتحسين مؤشرات الرفاه النفسي لديه (Scheier,C,S .M,F. & Carver, . 1993)

وفي ذات المنحى، أظهرت نتائج دراسات متعددة أن برامج التدريب المنتظمة على إعادة هيكلة الأفكار السلبية واستبدالها بأنماط تفكير إيجابية، يؤدي إلى خفض معدلات القلق والاكتئاب، وتعزيز القدرة على التكيف مع الضغوط الحياتية (Seligman,M. et al. 2005)

وفي إطار التدريب على تنمية السمات الإيجابية، قام الباحثون بتطوير برنامج بنسلفانيا (POP) للطلاب، الذي يقوم على نظرية العلاج النفسي المعرفي السلوكي، لإعادة البناء المعرفي ومهارات الإستحواذ لديهم، ليدرك هؤلاء الطلاب من خلال هذه البرامج، أنّ الكثير من مشاعرهم وسلوكياتهم تعزى إلى الطريقة التي يفكرون بها، ومن ثم النظر إلى الأسباب المؤدية إلى النتائج.

كما يرى العاسمي (2016) وفقاً لنموذج " صالح مبدأ الشك" الذي يتناول طريقة الأفراد في تصنيف التجارب السابقة التي مروا بها، أنّ هؤلاء الأفراد عايشوا تجارب حياتية تمكنوا من الحكم عليها بطريقة واقعية أو غير واقعية. فالإنسان الذي يحدد الوضع بطريقة عقلانية واقعية، يحتاج إلى أن يكون على دراية بأي ظرف من الظروف أو التحيزات التي قد تؤثر على تفكيره. فعلى سبيل المثال، إذا أقدم شخص ما على إنجاز نشاط معين،

ثم قيّم أداءه بشكل موضوعي على أنه إيجابي، فإنه سوف يكون متفائلاً بشكل عقلاني وواقعي، فيما لو قام بأداء نفس الإنجاز في المستقبل. وفي المقابل عندما يقيم الفرد أداءه تقيما ذاتيا إيجابياً، بينما يسجل المحيطين به ملاحظات سلبية موضوعية على أدائه، فقد يجد صعوبة في تقبل تقييم الآخرين، فيستخدم التفكير اللاعقلاني، نتيجة رفضه لنقدهم.

6.9. تقييم النظرية العقلانية الانفعالية:

ساهمت النظرية العقلانية الانفعالية، بشكل كبير في إثراء التراث العلمي السيكولوجي، حيث أُدمجت تقنياتها الإرشادية والعلاجيه، مع تدخلات علاجية أخرى، لتلبية احتياجات الأفراد الذين تعرضوا لمشاكل واضطربات نفسية مختلفة، ورغم ذلك تعرضت لانتقادات نذكر منها:

- تركيزها الشديد على العقلانية المطلقة، وتجاهل بعض الجوانب النفسية العميقة.
- تعميم أفكار بذاتها على أنّها غير عقلانية عبر كل الثقافات، يتناقض مع الخصوصية الثقافية لكل مجتمع، بل مع الخصوصية الثقافية داخل المجتمع الواحد.
- زعم أنّ الأفكار اللاعقلانية هي لا عقلانية على نحو مطلق.
- يعتبر الإرشاد العقلاني الإنفعالي نوع من التلقين الفكري القسري، يهدف إلى تغيير المعتقدات بالقوة والإكراه .
- ينفع الإرشاد العقلاني الإنفعالي في إزالة الأعراض فقط، دون الوصول إلى علاج الاضطرابات التي يعاني منها المسترشد.

ثالثا. علم النفس الإيجابي: (نشأته، تعريفه):

1. نشأة علم النفس الإيجابي:

ساهمت عدة فروع نظرية وتطبيقية في مجال علم النفس، في تشكيل تراكمات لا بأس بها، سمحت بانطلاق علم النفس الإيجابي. وظهرت أهم هذه الإسهامات من خلال أعمال يونج 1955 حول مبدأ الكمال الشخصي والروحي الذي اهتم به من أجل الكشف عن معنى الحياة. ثم تطورت أفكار آدلر بشكل أوضح خلال العقدين الثاني والثالث من القرن العشرين، حيث قدم تصوراً جديدا يركز على التفوق الفردي، والكفاح المدفوع بالإهتمامات والميول الإجتماعية، ممهداً الطريق لاحقاً لظهور الإتجاهات الإنسانية التي جاء في مقدمتها أبراهام ماسلو، الذي انصب اهتمامه الأساسي على حاجات تقدير الذات، إذ يعتقد أنّ الإنسان السوي، يسعى إلى التعبير عن إمكاناته الحقيقية، واتخاذ قراراته باستقلالية، والدفاع عن قيمه وقناعاته دون خضوع مفرط للضغوط الخارجية. وهو ما يشكل في جوهره عمليات نفسية داعمة لتوكيد الذات. ومن ثم، يمكن اعتبار توكيد الذات أحد الأبعاد الضمنية، التي تساهم في نمو الشخصية السوية، وتحقيق التوازن النفسي لدى الفرد، للوصول إلى أعلي درجات تنمية مواهبه وخصاله الشخصية، أو قواه النفسية، علما أنّ هذه المواهب والقوى النفسية التي أشار إليها ماسلو، هي ما يشغل اهتمام الباحثين في علم النفس الايجابي اليوم.

كما دعا"ماسلو" إلى الاهتمام بالمشكلات الإنسانية التي تؤدي إلى فهم أفضل للطبيعة الانسانية مثل الحرب الذي يقابله السلام، وفي هذا السياق، طرح تساؤله الشهير: أين علم النفس الذي يدرس السعادة والحب والرضا، بقدر ما يدرس الشقاء والصراع والخجل والعدوان، والسلبيات الأخرى؟

برزت لاحقًا نظرية كارل روجرز في منتصف القرن العشرين، حيث قدّم المدخل الإنساني المتمركز حول الفرد، مؤكدًا على خبرته الذاتية، وتنمية الإمكانات الإنسانية الكامنة لديه، وتعزيز قدراته على تحقيق ذاته، في إطار من الحرية والمسؤولية، مخالفًا بذلك الإتجاهات الحتمية التي سادت في وقت سابق.

عقب ذلك جاءت دراسات (1925-2021) Albert Bondura أحد أبرز علماء التيار السلوكي المعرفي في القرن الحادي والعشرين، الذي تناول فعالية الذات لتعزز تصور ماسلو. إلى جانب ما قدمه أبو حطب حول التصورات المتعددة للذكاء، وبقية الأبحاث والنتائج التي توصل إليها العلماء والباحثين، شكّلت الأرضية التي مهدت لظهور علم حديث عرف بعلم النفس الإيجابي

رغم أن هذه الإسهامات التي قدمها العلماء، والتي لم تكن تهدف إلى تأسيس علم النفس الإيجابي في القرن العشرين صراحة، إلا أنها وردت في كتاب علم النفس الإيجابي لعالم النفس "سيلغمان" الذي تضمن فصلاً كاملاً لماسلو بعنوان (التوجه نحو علم النفس الإيجابي) المستل من كتابه (الدافع والشخصية) فكان بمثابة أول إشارة يمكن أن نقرأها في علم النفس الإيجابي (دغنوش، 2022).

وأشار العزيزي (2019) إلى أنّ جل اهتمام علم النفس قبل الحرب العالمية الثانية انصب حول ثلاث مواضيع رئيسيه هي:

- علاج الأمراض العقلية والنفسية.

- جعل حياة الأفراد أكثر إنتاجا ورضا واشباعا.

- التعرف على المواهب المتميزة.

لكن بعد الحرب العالمية الثانية، كان التركيز أكثر على الموضوع الأول، مع تهميش كبير للموضوع الثاني والثالث، وذلك بسبب الأموال الطائلة التي أُنفقت لعلاج الأمراض العقلية والاضطرابات النفسية، التي خلفتها الحرب في الولايات المتحدة الأمريكية وغيرها من الدول.

وسرعان ما بدأت تظهر في ثمانينيات القرن العشرين وبداية التسعينات أبحاث علمية، تتجه لبحث بعض الصفات والخبرات النفسية غير المتصلة بالاضطرابات النفسية مثل التفاؤل والأمل، وبدأت تتراكم البيانات والتجارب العلمية حول أثرها الايجابي في الوقاية من الاضطرابات النفسية والأمراض البدنية، ودورها في إثراء حياة الأفراد، فكانت

هذه البوادر الأولى التي ساهمت في إحياء هذا العلم الذي بات يعرف باسم علم النفس الايجابي.

يذكر سيلغمان أنّ بعض الخبرات العلمية والمهنية والأسرية، دفعته إلى وضع الأساس الفكري لعلم النفس الإيجابي. حيث ركز في أبحاثه على ما أسماه بالعجز المكتسب، الذي يشير إلى أنّ الكائنات الحية بما فيهم البشر، قد يتعلمون اليأس عندما يواجهون مواقف وأوضاع فاشلة متكررة لا يستطيعون تغييرها، ممّا يؤدي بهم لاحقًا إلى الاكتئاب أو فقدان المبادرة.

استهل سيلغمان بحوثه الأكاديمية بهذا الخصوص، عندما كان طالبا في السنة النهائية بجامعة بنسلفانيا، خلال دراسته لظاهرة العجز المكتسب. حيث اكتشف في إحدى تجاربه على الكلاب، أن الكلاب التي تعرضت لصعق كهربائي مؤلم، تقبلت الألم وتوقفت عن محاولة التخلص منه، بعد قيامها بالعديد من الحركات للخروج من الوضعية المؤلمة، الأمر الذي دفعها إلى تقبل الصعقات بسلبية، بالرغم من أنّ الصعقات الأخيرة كان من السهل التخلص منها. فاستنتج إلى أنّ الكلاب اكتسبت عجزا جعلها تستسلم وترضخ للألم.

لاحظ سيلغمان في مرحلة لاحقة من حياته، أن تركيزه على الإكتئاب والإضطرابات النفسية، أبعده عن فهم السلوك الإنساني الإيجابي. ولعل الدافع المباشر الذي جعله يغير مساره من التركيز على المعتقدات التقليدية، إلى التأسيس لفكر يبحث في الخبرات النفسية الإيجابية، تجربته الشخصية مع ابنته (نيكول) ذات الخمس سنوات، التي لعبت دورًا حاسمًا في إعادة توجيه اهتمامه البحثي، نحو الجوانب الإيجابية للصحة النفسية. حيث لاحظ سليغمان على ابنته خلال تعاملاته معها، سلوكيات تتسم بالمرونة والقابلية للتكيف، إذ كانت تواجه في حياتها اليومية تحديات ومواقف صعبة، إلا أنّها كانت تتعامل مع تلك المواقف بشكل فعال وإيجابي.

وقوفا على الملاحظات المسجلة، أشار سيلغمان إلى أنّ تنشئة الأطفال هي أكثر من مجرد إصلاح ما لديهم من أخطاء وعيوب، بل إنّها تهدف إلى تقوية قدراتهم وفضائلهم،

ومساعدتهم على ممارسة السمات الإيجابية بصورة فعالة ومستديمة، ومن مصلحة المجتمع أن يهيئ ظروفا يستطيع فيها أفراده إظهار قدرات الأطفال على أفضل وجه.

وفي هذا السياق، تساءل "سليغمان" هل يمكن إقامة علم نفس يدرس أفضل ما في الحياة ؟ هل يمكن الوصول إلى تصنيف لجوانب القوة والخصال الطيبة التي تجعل الحياة جديرة بأن تعاش؟ هل يمكن أن يستخدم الآباء والممارسون هذا العلم لتنشئة أطفال أقوياء مرنين مستعدين لتبوء مكانتهم في عالم تتزايد فيه فرص الإنجاز؟ هل يستطيع الراشدون أن يدربوا أنفسهم على تعزيز الشعور بالسعادة، وإحراز النجاحات؟

بناء على التساؤلات السابقة فإنّ سيلغمان شرع في الإهتمام بصورة أكبر بدراسة القوى والفضائل الإنسانية، كالتفاؤل، السعادة، الفعالية، المرونة النفسية، والإبداع، وهذا ما أسس لاحقًا لمواضيع علم النفس الإيجابي، الذي حرص على دراسة كل ما يجعل الحياة جديرة بأن تعاش.

أتاح هذا التحول لسيلغمان استكشاف منهج أكثر شمولية لدراسة رفاهية الإنسان من جهة، إلى جانب البحث في فهم الاضطرابات النفسية لديه، والسعي نحو اكتشاف السمات الإيجابية وتعزيزها من جهة أخرى.

انطلاقا من هذا التحول الجذري الذي عرفه الفكر السيكولوجي، عقدت عدة لقاءات علمية جمعت سليغمان مع بعض الأخصائيين في علم النفس، الذين شاركوه هذا التحول الجديد وكوّنوا فريقا لوضع الخطوط العريضة لمشروع يهدف إلى جمع الأبحاث الضرورية، والتموين المادي الداعم لهذه الأبحاث والدراسات التي تتناول مواضيع علم النفس الايجابي الذي كان سيلغمان رائده.

أعلن سيلغمان بداية توجهه نحو علم النفس الإيجابي رسميًا، في فترة رئاسته للجمعية الأمريكية لعلم النفس(APA) في أغسطس عام 1998 خلال انعقاد مؤتمرها السنوي، حيث ألقى خطابًا رئاسيًا ركّز فيه على الحاجة إلى توسيع مجال علم النفس ليشمل دراسة القوى والفضائل الإنسانية، وعدم حصره في دراسة الجوانب المرضية من حياة الإنسان.

هذا الحدث يُعتَبَر المنعطف الرسمي للظهور علم النفس الإيجابي كمجال أكاديمي مستقل. وسنوضح مسار سليغمان البحثي في الجدول رقم 01:

الجدول رقم 01: يوضّح المسار البحثي الزمني لسيلغمان

السنة	الحدث / التطور	الملاحظة
1967	بداية أبحاث الدكتوراه	التركيز على التعلم والذاكرة، والسلوك الشرطي لدى الحيوانات والبشر
1975/1967	أبحاث العجز المكتسب	اكتشاف التعرض للفشل المستمر، وارتباطه بالاكتئاب ممّا يؤدي إلى فقدان الدافعية.
1977	منشور Learned Helplessness	عرض نتائج أبحاثه حول العجز المكتسب، وتأثيرها على علم النفس الإكلينيكي.
1990-1980	استمرار الأبحاث التقليدية	دراسة الاكتئاب واضطرابات التكيف، مع الدعوة إلى الاهتمام بالسلوك الإيجابي، لكن الأبحاث كانت غير رسمية
1991	التجربة الشخصية مع ابنته	ملاحظة سلوكيات ابنته الإيجابية والمرنة في مواجهة التحديات، وتأثيرها على رؤيته العلمية، وبدء تحويل مسار الفكر السيكولوجي
1998	خطاب رئاسة APA	الإعلان الرسمي عن تأسيس علم النفس الإيجابي، والإهتمام بالفضائل الإنسانية والسعادة، دون إهمال دراسة المرض النفسي.
2002	منشور Authentic Happiness	عرض أسس علم النفس الإيجابي، وطرق قياس السعادة والرفاه النفسي
2011	منشور Flourish	تطوير نموذج الرفاه النفسي: المشاعر PERMA الإيجابية، الانخراط، العلاقات، المعنى، والإنجاز

الجدول من إعداد الباحثة

2. تعريف علم النفس الإيجابي:

علم النفس الايجابي، أو علم مكامن القوة والفضائل الإنسانية، أو علم السعادة، أو علم الأصحاء، مسميات متعددة أطلقت على هذا العلم الحديث من حيث تأسيسه، لكن بداياته الحقيقة هي ضاربة في عمق الزمن حيث تمتد إلى اهتمام الفلاسفة القدماء بكيفية الوصول إلى الحكمة والفضيلة.

صاغ مفهوم علم النفس الإيجابي مارتين سليغمان (1989) ليجسد اتجاهاً جديداً في علم النفس، حيث كان مهتما بدراسة الاضطرابات النفسية والمرضى النفسيين ليتحول إلى الاهتمام بدراسة الجوانب الإيجابية ومكامن القوة والفضائل التي تمكّن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الإزدهار والرفاهية والتطور. بناءً عليه يمكن اعتبار علم النفس الإيجابي فرع من فروع علم النفس، يهتم بدراسة كل ما من شأنه أن يؤدي إلى الأداء النفسي الوظيفي للكائن البشري، بما يتجاوز نطاق أو حدود الصحة النفسية.

يعتبر علم النفس الإيجابي من المفاهيم التي صاغها " مارتين سيلغمان" وهو يمثل حركة في علم النفس تهتم بكل ما هو إيجابي في شخصية البشر. ويعرف على أنه الدراسة العلمية لمكامن القوة والفضائل التي تسمح للأفراد والمؤسسات والمجتمعات من التطور.

تأسس علم النفس الإيجابي استناداً إلى التصور الذي يرى أنّ البشر يرغبون في أن يحيوا حياة إنسانية مليئة بالقيم والمعاني يوظفون فيها قدراتهم، ويحسنون خبراتهم، ويحققون خلالها طموحاتهم الإنسانية العامة، في كافة المجالات الإنسانية ذات القيمة على غرار العلاقات الإجتماعية، الدراسة، العمل، وحتى اللعب، للوصول إلى الرضا والسعادة الحقيقية (بعزيز، 2018، ص.9)

ويعتبر العاسمي(2016) أن علم النفس الإيجابي هو مجال جديد وحركة علمية مثيرة للجدل في علم النفس، انطلقت بداياته الأولى في أواخر عام (1989) من خلال أعمال أربعة من العلماء البارزين في مقدمتهم سليخمانSeligman وميهالي Mihalyi ودينر Diener وبيترسون Peterson وقد كتب هؤلاء العلماء وغيرهم، مقالات متعددة عن السعادة والتفاؤل المتعلم، وتفاؤل الطفل، والأمل...الخ فشكّلت تلك المقالات القاعدة في بناء حركة

علم النفس الإيجابي. هذا وقد قدّم العديد من الباحثين تعريفات مختلفة لهذا العلم، ومن أبرزها ما يلي:

1. يعنى علم النفس الإيجابي بالدراسة الموضوعية للخصال الايجابية الموجودة لدى الإنسان، ويمكن للمؤسسات النفسية والاجتماعية، أن تعمل على ترقية هذه الخصال وتنميتها لإعداد شخصيات ايجابية (معمرية، 2012، ص.11).
2. يعتبر علم النفس الإيجابي فرع من فروع علم النفس، وهو يؤكد على دراسة كل ما من شأنه أن يؤدي إلى تحسين الأداء النفسي الوظيفي للكائن البشري، بما يتجاوز نطاق أو حدود الصحة النفسية (أبو حلاوة، والشربيني،2016، ص.28).
3. يعتبر علم النفس الإيجابي أكثر من مجرد دراسة علمية للقوى والفضائل البشرية، إذ إنّه يشمل تطبيقات علمية تمنح الشخص العادي القدرة على الاستمتاع بالأعمال التي يقوم بها لتحسين مستواه (العاسمي،2016، ص.30)
4. يعد علم النفس الإيجابي فرع من فروع علم النفس، يستخدم الفهم العلمي والآليات الفعالة في التدخل التعليمي والإرشادي والعلاجي، للمساعدة في الوصول إلى حياة إنسانية ايجابية وفعالة بدلا من مجرد علاج الأمراض النفسية.

من خلال استعراض التعريفات المتعددة لعلم النفس الإيجابي، يمكن استخلاص أن هذا الحقل المعرفي يمثل تحولًا في منظور علم النفس من التركيز على المرض والاضطراب، إلى الاهتمام بنقاط القوة والفضائل الإنسانية، كون العلماء الذين تناولوه، وإن اختلفت صيغهم التعريفية، يتفقون على أنه يهدف إلى فهم العوامل التي تجعل الحياة مزدهرة، تلك العوامل التي تعزز الرفاه النفسي، وتنمي القدرات الإيجابية للأفراد والمجتمعات، وبالتالي يمكن اعتبار علم النفس الإيجابي مقاربة تكاملية تجمع بين دراسة الصحة النفسية السليمة من جهة، وتنمية عناصر جوهرية مثل السعادة، التفاؤل، المرونة النفسية، المعنى، والإنجاز من جهة أخرى، بما يتيح للفرد ليس فقط تجاوز الاضطرابات النفسية، بل أيضًا تحقيق الازدهار الشخصي والاجتماعي.

3. نظريات علم النفس الإيجابي:

تُعد نظريات علم النفس الإيجابي بمثابة الأسس التي تُبنى عليها ممارسات تعزيز الصحة النفسية والرفاهية، وهذه النظريات لم تقتصر على تقديم مفاهيم نظرية، بل سعت إلى تقديم أدوات عملية يمكن تطبيقها في مختلف المجالات، مثل التعليم، العمل، العلاج النفسي، التنمية الشخصية.

1.3. نظرية السعادة الحقيقية: (Authentic Happiness Theory)

تُعد هذه النظرية من الركائز الأساسية لعلم النفس الإيجابي، حيث قدم مارتن سيلغمان مفهوم السعادة كحالة تتجاوز المتعة العابرة، مركّزًا على ثلاثة أبعاد رئيسية:

- **المتعة (Pleasure):** الاستمتاع باللحظات الحاضرة.
- **الانخراط (Engagement):** الاستغراق الكامل في الأنشطة اليومية.
- **المعنى (Meaning):** الانتماء إلى شيء أكبر من الذات والمساهمة في خدمة الآخرين.

وأشار سيلغمان إلى أن تحقيق السعادة الحقيقية يتطلب التوازن بين هذه الأبعاد، مما يعزز رفاهية الفرد على المدى الطويل (سيلغمان، 2002)

2.3. نظرية التدفق: (Flow Theory)

تعرف نظرية التدفق باعتبارها واحدة من أبرز النظريات في علم النفس الإيجابي، رائدها عالم النفس المجري-الأمريكي(1934-2021) Mihaly Csikszentmihalyi أسسها في سبعينيات القرن العشرين. ركز تشيكسينتميهالي من خلال نظريته على حالة التدفق، التي تشير إلى نسق كامل من الإنغماس في المهام، حيث يبلغ الفرد أعلى درجات التركيز والمتعة والأداء، وهذه الحالة تتطلب مهارات متناسبة مع مستوى التحدي، مما يؤدي إلى شعور الفرد بالمتعة والإنتاجية العالية.

3.3. نظرية الرفاه النفسي – (Psychological Well-Being)

طورت عالمة النفس الأمريكية (1950)Carol D.Ryff أنموذجًا للرفاه النفسي يوضح محاور الصحة النفسية، وإمكانات الإنسان لتحقيق التوازن والسعادة، وهو يقيس ستة أبعاد رئسية:

- **قبول الذات:** الرضا عن النفس.
- **النمو الشخصي:** التطور والتقدم المستمرين.
- **العلاقات الإيجابية:** الروابط الاجتماعية الصحية.
- **الاستقلالية:** القدرة على اتخاذ القرارات بحرية.
- **السيطرة على البيئة:** القدرة على التحكم في المحيط.
- **الغرض من الحياة:** وجود معنى وهدف للحياة (ريف، 1989)

4.3. نموذج PERMAلمارتن سليغمان:

طوّر سيلغمان نموذج PERMAالذي يحدد خمسة عناصر أساسية للرفاهية النفسية والسعادة تتمثل فيما يلي:

1. **P (Positive Emotion) المشاعر الإيجابية:** الاستمتاع باللحظات الحاضرة.
2. **E (Engagement) الإنغماس (التدفق):** الاستغراق الكامل في الأنشطة.
3. **R (Relationships) العلاقات:** الروابط الاجتماعية الصحية.
4. **M (Meaning) المعنى:** الانتماء إلى شيء أكبر من الذات.
5. **A (Accomplishment) الإنجاز:** تحقيق الأهداف والطموحات

5.3. نظرية التوسعة والبناء: (Broaden-and-Build Theory)

تفترض (1964)Barbara L. Fredrickson من خلال نظريتها "العواطف الإيجابية الموّسعة للبناء" أن المشاعر الإيجابية تطوّر مجال الانتباه والتفكير والسلوك، وتعزز

الإمكانات، وتساهم في بناء الموارد النفسية والإجتماعية لدى الإنسان على المدى الطويل، مما يعزز رفاهيته ومرونته النفسية (Fredrickson, B. L. 2001).

6.3. نظرية التفاؤل المكتسب: (Learned Optimism)

تركز نظرية التفاؤل المكتسب لرائدها مارتن سليغمان على إمكانية تعلم التفاؤل من خلال تغيير أنماط التفكير السلبية إلى أخرى إيجابية، مما يساهم في تحسين الصحة النفسية والرفاهية العامة.

7.3. نظرية القوى والفضائل الإنسانية: (Character Strengths and Virtues)

قام Martin Seligman(1942) & Christopher Petrson(1950-2012) رائدا نظرية القوى والفضائل الإنسانية من خلال نظريتهما، بتصنيف القوى والفضائل الإنسانية إلى ست فضائل رئيسية، كل منها يحتوي على مجموعة من القوى الشخصية:

1. **الحكمة والمعرفة:** تتمثل في الفضول وحب الإستكشاف.
2. **الشجاعة:** تعكس المثابرة والتحدي.
3. **الإنسانية:** الحب واللطف.
4. **العدال:** العدالة والقيادة.
5. **الاعتدال:** ضبط النفس والتواضع.
6. **الروحانية:** الامتنان والتفاؤل.

وقد هدف هذا التصنيف إلى تقديم إطار علمي لفهم وتطوير القوى الشخصية التي تعزز رفاهية الفرد والمجتمع (Peterson, C. & Seligman, M. 2004)

4. أهداف علم النفس الإيجابي:

تزخر أدبيات علم النفس الإيجابي بالعديد من الأهداف التي يسعى لتحقيقها وقد تناولها الدارسون لهذا العلم بالحديث، بكثير من التفصيل نوجزها فيما يلي:

- تعزيز عوامل الصحة النفسية لأنها أساس مواجهة الضعف الذي يصيب الإنسان، وغرس أفكار ومبادئ تمارس في الحياة اليومية كالتفاؤل والقناعة والرضا.
- الاهتمام بالجانب العاطفي والمعرفي لدى الأفراد وكيفية قيام الفرد بربط الأحداث مع ردود الأفعال.
- مساعدة الأفراد على صقل قدراتهم وتحقيق الإنجازات على مختلف الأصعدة.
- تعليم الفئات المستهدفة، الاستثمار الأمثل للمشاعر ووضعها في مكانها الصحيح، والعمل على تنميتها.
- البحث على وسائل بناء النفس البشرية بكل فئات المجتمع صغارا وكبارا، وتنميتهم على جميع المستويات الذهنية والسلوكية.
- معالجة الأعراض الصحية البدنية جنبا إلى جنب مع الأعراض النفسية.
- البحث في مفهوم السعادة وكيفية تحقيقها، والابتعاد عن فكرة جلد الذات.
- البحث في المبادئ التي تحقق أفضل النتائج في الأداء الوظيفي للعاملين بالشركات.

أما غانم (2016) فيقترح منظورين اثنين لتناول أهداف علم النفس الإيجابي:

* **المنظور الأول:** لا تختلف أهداف علم النفس الإيجابي عن أهداف علم النفس بصفة عامة، فهي تسعى إلى ضبط السلوك والتحكم فيه من خلال فهمه وتفسيره والتنبؤ بما سيكون عليه مستقبلا.

* **المنظور الثاني:** الخصوصية التي تميز علم النفس الإيجابي، إذ يمكن حصر أهدافه في التالي:

- تحقيق الفرد لذاته.
- تحقيق التوافق في مختلف المجالات سواء الشخصي أو الأكاديمي أو الاجتماعي.
- تحقيق الصحة النفسية.

- تحسين طرق التنشئة الاجتماعية.

كما ذكر كل من الزويني وحميد (1016) أنّ من بين أهداف علم النفس، الإيجابي التأكيد على تمتع الفرد بالصحة النفسية الإيجابية، الرامية إلى تمكينه من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة.

وأوضح كل من خضر وعبده (2018) أنّ علم النفس الايجابي يسعى إلى الكشف عن العوامل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار، وتمكين الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة والصحة النفسية الايجابية.

أما العاسمي (2017) فقد كان تناوله لأهداف علم النفس الإيجابي أكثر تحديدا فهو يرى أن الهدف العام لعلم النفس الإيجابي باعتباره خبرة ذاتية يتمثل في:

- تعزيز وتحفيز فضائل الفرد الايجابية لبناء حياة جديرة بأن تعاش عندما تصبح حياة الناس متعبة وبلا معنى، بدلا من الاهتمام بإصلاح الأمراض والمشكلات .
- الإهتمام ببناء التمكين الشخصي والرفاهية الذاتية في الحياة.

أما سليجمان فتحدث عن أربعة أهداف رئيسية طويلة الأمد لعلم النفس الايجابي وهي:

- تعزيز الوقاية بشكل أفضل على المدى الطويل.
- استخدام التقنيات والأساليب التي تمكّن المرضى من الحفاظ على نقاط القوة لديهم.
- الحد من المشكلات الإجتماعية.
- انتقال علم النفس من التركيز على الدوافع الأنانية، إلى استكشاف مفاهيم الغيرية والسلوك الإيثاري، وتمكين الأفراد من امتلاك القوة الإيجابية لتحقيق السعاة وبناء القوة الفاضلة وإيجاد المناخ الإرشادي المناسب، الذي يعمل من خلاله المعالجون على تنمية الفضائل لدى المرضى.

بناءً على ما سبق، يتضح أنّ الغاية الرئيسة لعلم النفس الإيجابي، تتمثل في قياس وفهم وبناء مكامن القوة الإنسانية وفضائلها، وصولا إلى إرشادنا في تطوير الحياة الجيدة والطيبة التي تهتم برفاهية الإنسان (دغنوش، 2022)

هذا ويضيف أبو الديار (2012) أن الغاية الرئيسية لعلم النفس الايجابي تتمثل في: قياس جوانب القوة الانسانية وفهمها وبنائها، وصولا إلى الحياة الطيبة أو الجيدة. ولهذا يركز علم النفس الايجابي على جوانب القوة عند الإنسان بدلا من جوانب القصور، وعلى تعزيز الإمكانات، بدلا من التوقف عند المعوقات.

كما أن علم النفس الإيجابي يهدف إلى تنشيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة والصحة العامة للفرد، بدلا من التركيز على الاضطرابات وعلاجها. ويمكن تحقيق ذلك من خلال النقاط الأتية:

- مساعدة الفرد على إيجاد استراتيجيات فعالة لحل المشكلات.
- تحديد مجالات الاستفادة من الإيجابيات الشخصية، وكيفية تطويعها واستخدامها.
- تسهيل آليات اكتساب المهارات والخبرات الايجابية، لمواجهة المشكلات بمختلف طبائعها وشدتها.
- التركيز على تنمية الوعي وتوسيع الأفاق والإهتمامات، وعدم الركون إلى جانب واحد من الحياة، وإبراز أهمية خروج الفرد من الحيز الشخصي الضيق، ليستشعر بفاعليته الذاتية، ويزداد أمله وثقته بنفسه. فالصحة النفسية الايجابية توجهنا نحو النظر إلى ما وراء الضعف الإنساني، ومن ثم إعادة تعليم الأفراد كيفية الارتقاء بالسعادة والعافية.

كما يبحث علم النفس الايجابي، في كيفية تحويل فروع علم النفس جميعها، إلى سلوكيات ايجابية واعية تقوم على أرضية علمية راسخة تحقق للفرد الوجود الايجابي الواعي ومن ثم الاستمتاع بالحياة.

كما أنّه يركز على سلوكيات التنمية الذاتية التي تبتعد عن جلد الذات، وتأنيب الضمير الذي يؤدي إلى الانطواء والعزلة الاجتماعية، وكما أن الجسم يكتسب نظاما للمناعة يمثل خطا دفاعيا ضد الميكروبات والفيروسات، فكذلك النفس البشرية يمكنها تعلم اكتساب نظام المناعة النفسية، وهذا النظام يحوي العديد من الوظائف الوقائية الايجابية التي تهدف إلى تجاوز المعيقات، والتغلب على الإضطراب بدلا من الاستسلام للقلق والاكتئاب، بما يسمح بتحقيق جودة الحياة.

أما سبيتول وأورسولا (2006) فيعتقدان بأنّ علم النفس الإيجابي يقدم هدفا مميزا لعلم النفس، والذي يتمثل في فهم ما إذا كانت الخبرات الإيجابية والسلبية تعتمد كل منها على الأخرى، أو تعمل كل منها من خلال الأخرى، أو مع الأخرى، وكيف يحدث هذا التفاعل. لذلك فإن علم النفس الإيجابي يدعو إلى دراسة علمية للحالات الإيجابية كالبهجة واللعب والأمل والحب، وكل ما هو ايجابي كالنجاح والتوافق مع الخبرات الاجتماعية.

ولا يُفهم من هذا الهدف أنّه دعوة لتجاهل الجوانب السلبية من الخبرات الإنسانية، بمعنى أن دراسة سيكولوجية القوى الإنسانية، لا تشجع على تجنب أو تجاهل او استبعاد الخبرات السلبية، وإنما تدعو إلى فهم معنى ترابط وتتداخل الخبرات الإيجابية والسلبية، فالمفاهيم تعرف بأضدادها، وتتضح المعاني من خلال مقارنتها بنقائضها، فالإنسان لا يدرك قيمة المكسب إلا إذا تعرض للخسارة، ولا يستشعر لحظات السعادة إلا إذا مر بلحظات حزن، ولا يدرك المرء معنى الرفاه النفسي إلا بمقارنته بحالات الإضطراب والمعاناة، وهو ما يعكس الدور التفسيري الذي تلعبه الأضداد في الدراسات النفسية.

وفق هذا الطرح فإن هدف علم النفس الإيجابي لا يقتصر على تنمية القوى الإيجابية فقط، بل يهدف إلى إدراك أن المفاهيم لا تكتمل إلا في ضوء مقارنتها بأضدادها، بما يحقق أفضل توازن بين النقيضين، نظرا أنّ دراسة الجوانب الإيجابية في الحالات السلبية، والجوانب السلبية في الحالات الإيجابية، يشكل ثنائية متناقضة مهمة في دراسة علم النفس الإيجابي.

أما عطا الله وعبد الصمد (2013) فقد أشارا إلى هدف أكثر تخصصا من خلال التركيز على الجانب التربوي، حيث أكد كثير من علماء النفس أن لعلم النفس الايجابي دورا فاعلا في العملية التعليمية، فهو يعمل على تنمية دافعية التلاميذ وتعزيز ثقتهم بأنفسهم، وتنمية الجوانب الايجابية والانفعالية، والابداعية لديهم، وجعلهم أكثر تفاؤلا ومرونة وأملا في المستقبل الأمر الذي سينعكس ايجابا على تحصيلهم الدراسي .

هذا ولا يقتصر دور علم النفس الايجابي في الميدان التربوي على الطالب فقط، بل يمتد إلى المعلم والمدير والمدرسة بأكملها. فبالنسبة للمعلم فإن تفاعلاته الايجابية مع التلاميذ في قاعات الدرس تساعد بشكل كبير على تحقيق الكثير من الآثار الايجابية في نفوس طلابه، ومن ثم وجب العمل على إيجاد بيئة تربوية ايجابية تساهم في إيجاد العديد من طرق التحصيل الايجابي لدى التلاميذ.

5. إستراتيجيات العلاج النفسي الإيجابي:

أكّد العديد من علماء النفس الإيجابي على أهمية التركيز على السمات النفسية الإيجابية كجزء أساسي من دراسة الإنسان ونموه الشخصي والاجتماعي، وفي هذا الإطار يعتقد سليغمان (2004) أن السمات النفسية الإيجابية تمثل الدعائم الداخلية التي تعزز قدرة الفرد على التكيف مع التحديات وتحقيق حياة متوازنة وفعالة.

كما شدّد بيترسون (2004) على أنّ السمات النفسية الإيجابية، تشكل الأساس الذي يقوم عليه تطوير الفضائل والقيم الشخصية، فهي تمكّن الإنسان من الاستفادة القصوى من إمكاناته، ومن بين هذه السمات نذكر ما يلي:

1. التفاؤل: Optimism

كان النبي صلى الله عليه وسلم يحب الفأل الحسن. وقد روى البخاري ومسلم في صحيحيهما مِن حَدِيثِ أَنَسِ بنِ مَالِكٍ رضي اللهُ عنهما: أَنَّ النَّبِيَّ صلى اللهُ عليه وسلم قَالَ: "يُعْجِبُنِي الْفَأْلُ الصَّالِحُ الْكَلِمَةُ الْحَسَنَة." وروى الإمام أحمد في مسنده مِن حَدِيثِ ابنِ عَبَّاسٍ رضي اللهُ عنهما قَالَ:"كَانَ رَسُولُ اللهِ صلى اللهُ عليه وسلم يَتَفَاءَلُ وَلَا يَتَطَيَّرُ، وَيُعْجِبُهُ

الاسْمُ الْحَسَنُ. فالفأل الحسن هو الكلمة الطيبة تمر بالإنسان، فيسمعها فتسره، ويشمل ذلك كل قول أو فعل يستبشر به الإنسان.

أصل كلمة التفاؤل مشتقة من الكلمة اللاتينية Optimum والتي تعني أنّ الشخص درّب نفسه على استجابات جديدة قائمة على الحب والثقة والتفاؤل. أمّا التعريف اللغوي لمفهوم التفاؤل، فقد جاء في لسان العرب: أنّ الفأل ضد الطيرة والتفاؤل ضد التشاؤم، والجمع فُؤول. كما يعرف التفاؤل اصطلاحاً: على أنه الاتجاه العقلي أو الرؤية التي تفسر المواقف والأحداث (العاسمي،2016). كما عرف Crandall التفاؤل: بأنّه التوقع قصير المدى بالنجاح في تحقيق بعض المطالب في المستقبل "(الأنصاري ،1998، ص12). ويعرف سليجمان التفاؤل: بأنّه الأسلوب أو الكيفية التي يفسر بها الأفراد الظروف والأحداث، فالمتفائلون ينظرون إلى الأحداث السيئة على أنّها تحدث بسبب عوامل خارجية غير مستقرة، وغير محددة، بينما يفسرون الأحداث السارة والجيدة على أنّها تحدث بسبب العوامل الداخلية المستقرة.

وأشارت نتائج دراسة (2011) Scott إلى أنّ للتفاؤل تأثير إيجابي على الصحة النفسية وانخفاض مستويات الإجهاد من جهة، وجودة الحياة وطول العمر وتحقيق النجاح، من جهة أخرى. كما كشفت نتائج دراسة (2002) Creed & al أن الأفراد المتفائلون لديهم مستويات عالية من الثقة بالنفس وانخفاض في مستويات الضغط النفسي.

وأشارت نتائج دراسة (2004)Mohamed & Schulz التي أجريت على مريضات بسرطان الثدى، أن النساء اللواتي سجلن درجات عالية على مقياس التفاؤل، أظهرن مستويات مرتفعة من الرفاهية، وهذه النتائج أكدت على وجود علاقة إرتباطية بين التفاؤل والرفاهية النفسية.

2. التدفق: Flow

يروى عن عروة بن الزبير رحمه الله– وهو أحد كبار التابعين، وابن الصحابي الجليل الزبير بن العوّام رضي الله عنهما– أنه أصيب في رجله بمرض الآكلة ما يعرف اليوم بـ(الغرغرينا Gangrène) فأجمع الأطباء آنذاك على ضرورة بترها حتى لا ينتقل الداء إلى كل

جسده، وعندما أخبروه بوضعه الصحي، أشار عليهم بأن يقطعوها وهو يصلي، فدخل في صلاته، وما إن استغرق في خشوعه حتى بادر الأطباء إلى قطع رجله بالمنشار، فلم يلتفت إليهم ولم يصرخ، ولم يُبدِ أدنى انزعاج.

وبعد أن سلَّم من صلاته حمد الله تعالى قائلاً: اللهم لك الحمد، إن كنت أخذت فقد أبقيت، وإن كنت ابتليت فقد عافيت.

تعكس هذه الحادثة حالة فريدة من الاستغراق التام في العبادة، بمجرد أن دخل الصحابي الجليل في الصلاة والتقت روحه بخالقها، فما عاد يشعر بالواقع ولا بالألم الجسدي الشديد. وهذا تماماً ما أطلقت عليه دراسات علم النفس الإيجابي مفهوم التدفق (Flow)وهذه القصة وهذا الموقف الإيماني الروحي لهذا الصحابي الجليل، يوضح أسبقية التراث الإسلامي في إبراز مفهوم التدفق، وأثر العبادات على صفاء الروح والوعي، وقوة التحمّل، والقدرة على تجاوز الألم عبر الاتصال الروحي بالله تعالى.

1.2. تعريف التدفق:

صيغ مصطلح التدفق للمرة الأولى على يد Csikszentmihalyi (1975) باعتباره "إحساس" أو مجموعة من الإحساسات التي تنتاب الأفراد عندما يتصرفون باندماج تام مع العمل أو المهمة التي يقومون بها" ثم أعاد تشكزنتميهالي (1990) وصف حالة التدفق state " Flow" بأنها "تعبر عن شعور يجد فيه المرء نفسه مندمجا بصورة تامة في نشاط أو عمل يقوم به، مع تجاهل تام لأية مهام أخرى، الأمر الذي يجعله يعيش حالة من الإستمتاع الشخصى، لمجرد قيامه بذلك النشاط أو العمل لذاته، بل والإستعداد للتضحية وبذل الجهود في سبيل تحقيقه.

ويرى دانييل جولمان (2000) أنّ تدفق المشاعر، هو حالة تتميز بانغماس الفرد الكامل في النشاط أو في الموقف لدرجة نسيان الذات Self forgetfulness فإذا بلغ الإنسان مرحلة تدفق المشاعر، فإنّه سيصل إلى حالة ذهنية تتسم بانسيابية الأداء واندماج كامل مع النشاط، وسيستغرق تماما في العمل الذي يقوم به إلى الدرجة التي يفقد فيها الوعي بذاته تماما، متجاوزا كل الإنشغالات الصغيرة السابقة.

3. الأمل: Hope

حاصرت قبائل قريش وحلفائها في غزوة الأحزاب (الخندق) المدينة المنورة، في محاولة للقضاء على المسلمين. وفي ذروة الأزمة والخطر الذي أحاط بهم من كل مكان، اجتمع الصحابة للتفكير في وسيلة دفاعية، فاقترح سلمان الفارسي حفر خندق (حفرة) حول المدينة، وكان هذا المقترح جديد وغريب عن العرب آنذاك. وافق النبي صل الله عليه وسلم على الاقتراح، وشارك بنفسه في حفر الخندق مع الصحابة مجسدًا روح القيادة والمشاركة، وأثناء الحفر، واجه المسلمون صخرة ضخمة، لم تستطع أن تحركها كل الفؤوس، فتقدم النبيﷺ نحوها وأخذ المعول (الفأس) فقال "بسم الله " وضرب الصخرة فانكسر ثلثها فقال ﷺ الله أكبر، فكبر معه الصحابة، فقال: أُعطيت مفاتيح الشام، والله إنّ لأبصر قصوره الحمر من مكاني هذا. ثم سمى "بسم الله" وضرب الصخرة الضربة الثانية، فانكسر ثلثها الثاني وقال: الله أكبر أعطيت مفاتيح فارس والله إنّي لأرى قصرها الأبيض أو قصر المدائن من مكاني هذا. ثم ضرب الصخرة الضربة الأخيرة بعد أن قال "بسم الله" فانكسرت فقال الله أكبر أعطيت مفاتيح اليمن كلها، ثم استطاع الصحابة أن يحملوا الصخرة ويزيحوها.

هذه النبوءات تحققت بالفعل في فترات لاحقة من تاريخ الأمة الإسلامية، فكانت بمثابة أمل بعيد المدى، حيث فتحت بلاد الشام واليمن، وسقطت الإمبراطورية الفارسية بعد وفاة كسرى.

الشاهد في هذه القصة، أنّ النبي ﷺ والصحابة الكرام واجهوا حصارًا شديدًا وتهديدًا مباشرًا لحياتهم ووجودهم، ومع ذلك لم يفقدوا الأمل، بل بدّلوا الخوف بالعمل الجاد والتخطيط الهادف (حفر الخندق)، مع كامل الثقة بأن النصر من عند الله.

ومن هنا نستنتج أنّ الأمل ليس مجرد شعور سلبي ينتظر النتائج، بل هو طاقة تحرك الفرد نحو الحلول الفعالة حتى في أصعب الظروف، فلم يكتف النبي ﷺ بالدعاء، بل شارك الصحابة العمل، واتخذ خطوات ملموسة نحوه، وأثناء الحفر ومواجهة الصخرة الضخمة، اندمج الصحابة في العمل مع النبي ﷺ، فلم يشعروا بالألم أو الواقع الصعب

المحيط بهم، وهذا الجمع بين الدعاء، والثقة بالله، وبين العمل الجاد، يمثل أنموذجًا أصيلا للأمل الفاعل.

كما عبّر النبي ﷺ في حديث آخر عن مكانة الأمل في كل الأوقات والأحوال حيث قال: "إذا قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة فإن استطاع أن لا تقوم حتى يغرسها فليغرسها" (رواه أحمد والبخاري في الأدب المفرد) فحتى وإن ظن المؤمن أنّ نهايته قريبة، يبقى الأمل رفيقه، فيواصل العمل ويزرع الخير، وكله إيمان بأنّ لكل جهد أثره، فيختم حياته بالبذل والعطاء، على أمل أن يكون ذلك العطاء بداية لحياة أخروية سعيدة.

هذا وقد جاءت نصوص قرآنية تحث على الأمل وتنهى عن اليأس والقنوط، حيث قال تعالى في محكم تنزيله: ﴿إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ سورة يوسف الآية (87). هذه الآية هي بمثابة توجيه صريح يمنح للنفس الطمأنينة ويعزز في الذات الأمل، ويضعف نزعات التشاؤم.

1.3. تعريف الأمل:

يعرّف جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافي (1991) الأمل: " بأنّه عاطفة مشتقة تتكون أساسا من اتجاهات يغلب عليها الرغبة في الحصول على شيء أو الوصول إلى هدف معين، مع الإعتقاد بأن هذا الهدف سوف يتحقق، مما يجعل الفرد يشعر بالرضا والارتياح. وتظل فكرة تحقيق الهدف تسيطر على المرء في أغلب حالاته، رغم وجود العوائق والمشكلات التي يمكن أو تحول دون تحقيقه .

كما قام Snyder & al (2002) بصياغة مفهوم للأمل حيث عرفوه "بأنه حالة معرفية- انفعالية تتمثل في قدرة الفرد على وضع أهداف مستقبلية واضحة، مع وتوليد مسارات متعددة لتحقيقها، في ظل امتلاك الدافعية الكافية لمتابعة هذه المسارات رغم العوائق. كما ينظر للأمل باعتباره أحد الموارد النفسية الأساسية لتنشيط السلوك الموجه نحو أهداف مستقبلية، والتي تمكن الفرد من التعامل مع الضغوط والصعوبات (Snyder,C,R . et al. 1991).

وأشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أهمية الأمل في تحسين الصحة النفسية والجسدية. وفي هذا الإطار كشفت نتائج دراسة Cheavens & al (2006) عن فعالية العلاج بالأمل في تعزيز بعض جوانب القوة النفسية كتقدير الذات والمعنى في الحياة، وتقليل بعض أعراض الجوانب المرضية كالقلق والاكتئاب لدى الفرد. وفي نفس السياق كشفت نتائج دراسة Carver & Schier (2001) أن للأمل أثر ايجابي على الصحة النفسية والجسدية. وبينت نتائج دراسة Synder & al (2002) وجود علاقة إرتباطية بين الأمل والتنبؤ بالنجاح على المستوى الأكاديمي.

بينما كشفت نتائج دراسة قام بها Peleg & al (2009) عن وجود علاقة ارتباطية سالبه ودالة بين الأمل والاكتئاب. كما أوضحت نتائج دراسة Bailey & al (2010) أنّ الأمل يعد مؤشرا قويا على الرضا عن الحياة.

4. التفكير الإيجابي: Positive Thinking

يجد المتأمل في تعاليم الإسلام، أن التفكير الإيجابي، يعد أساس عقيدة المسلم، لذلك حظي التدبر والتفكر والتأمل بأهمية كبيرة في العقيدة الإسلامية، وما أكثرها آيات الذكر الحكيم الدالة على ذلك، فقد قال الله عز وجل في محكم تنزيله "الّذِين يَسْتَمِعُون القَوْل فَيتبعُون أحسنه أُولئِك الّذِين هَدَاهُم الله وأُولَئِك هُم أُولُو الألْبَاب" سورة الزمر الآية (18).

ومن جهته، أشار الإمام الغزالي إلى أنّ الإسلام لا يلوم على حرية التفكير والفكر، بل يلوم على الغفلة والذهول. كما أوضح ابن القيم في كتابه مدارج السالكين، أنّ التفكير الإيجابي الصحيح، يعد أول منازل العبودية، فهو نزوع القلب إلى الإنتباه واليقظة من الغفلة، فإذا استيقظ الفكر استدعى الوعي والإدراك، وتوجه القلب نحو المبتغى (دغنوش.2022).

على الرغم من أن مفهوم التفكير الإيجابي برز بقوة في الدراسات النفسية الحديثة، إلا أن التراث الإسلامي شكّل أساسا رائدا في هذا المجال، وقدّم إسهامات مبكرة في ترسيخ دعائم التفكير الإيجابي وحسن الظن بالله، وهو ما يمثل المرجعية الروحية لهذا التوجه

النفسي، فالقرآن الكريم يؤسس قاعدة راسخة للتفكير الإيجابي في مواجهة الشدائد حيث قال الله تعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، إنّ مع العُسرِ يُسرى﴾ سورة الشرح الآية (6) تؤكد الآية الكريمة على أنّ التفكير الإيجابي، يحفز المرء على الإستبشار والتفاؤل، ويعزز قدرته على مواجهة التحديات بشكل فعّال.

كما جاء في الحديث القدسي فيما يرويه رسول الله ﷺ عن ربه عز وجل: "أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه إذا ذكرني، فإن ذكرني في نفسه ذكرتُه في نفسي، وإن ذكرني في ملأٍ، ذكرته في ملأٍ خيرٍ منهم، وإن تقرّب إليَّ شبرًا، تقرّبتُ إليه ذراعًا، وإن تقرّب إليَّ ذراعًا، تقرّبتُ إليه باعًا، وإن أتاني يمشي أتيتُه هرولة" يعكس هذا الحديث القدسي مبدأً جوهريًا في علم النفس الإيجابي، إذ يؤكد على أن توقعات الفرد ومعتقداته حول المستقبل تشكّل قوة موجّهة لسلوكه وانفعالاته. فقول الله تعالى: «أنا عند ظن عبدي بي» يرسّخ قاعدة أن حسن الظن، والرجاء الصادقين في رحمة الله، يؤديان إلى نتائج إيجابية نفسية وسلوكية، من طمأنينة للقلب، والثقة في مواجهة التحديات، وهذا ما يتوافق مع ما أشارت إليه الدراسات الحديثة (Seligman (2011)، (Carver & Scheier (2014 حول أثر التفكير الإيجابي والتفاؤل في تعزيز الصمود النفسي وتخفيف القلق. وهكذا فإنّ هذا الحديث الشريف يمثّل إطارًا روحيًا عميقًا ينسجم مع الأدلة العلمية الحديثة، التي تبرز قوة التوقعات الإيجابية في صياغة التجربة الإنسانية.

1.4. تعريف التفكير الإيجابي:

يُعرَّف التفكير الإيجابي بأنه عملية عقلية وانفعالية تهدف إلى تبني تفسيرات وتوقعات بنّاءة إزاء المواقف الحياتية، بحيث يركّز الفرد على الإمكانات والفرص المتاحة لديه واستغلالها، أكثر من تركيزه على العقبات والتهديدات. ولا يهدف التفكير الإيجابي إلى تجاهل المنغصات أو إنكار الواقع، بل إنّه يوازن بين إدراك التحديات وبين البحث عن الحلول، بما يعزز المرونة النفسية والتكيف الفعال.

ويرى السيد (2001) أنّ "الفضائل الإنسانية في الشخصية تعد تهيؤاً إنفعاليا ومعرفيا، يتكون نتيجة نزعة تفكيرية إيجابية، تترجم إلى استجابات انفعالية تجاه المواقف، فيتوقع الفرد من خلالها نتائج مستقبلية جيدة "(السيد ، 2001، ص.51).

يُعد أنّ التفكير الإيجابي من أبرز العوامل المؤثرة في الصحة النفسية وجودة الحياة، حيث أشارت الدراسات إلى أن الأفراد الذين يميلون إلى ممارسة أسلوب التفكير الإيجابي، يملكون قدرة أكبر على إعادة بناء المواقف الصعبة بصورة بنّاءة، الأمر الذي يمكنهم من التكيف بشكل أفضل مع الضغوط النفسية.

بناء على ما سبق، تبيّن أنّ التفكير الإيجابي يمثل جسرًا يجمع بين تعاليم التراث الإسلامي ونتائج الأبحاث النفسية الحديثة، حيث يؤكد كلاهما أن النزوع إلى الممارسة المنتظمة للتفكير الإيجابي لا يقتصر على تحسين الصحة النفسية والجسدية فحسب، بل يعزز أيضًا الإيمان العميق بالمعنى والرجاء، ويؤدي إلى حياة أكثر اتزاناً ورضاً.

تأسيساً على سبق، يتضح أنّ العديد من الأساليب الإدراكية والمعرفية، تساهم في إبراز الفروق بين الشخص الإيجابي والشخص السلبي، بما في ذلك طريقة التفكير والتصرف بإيجابية، حيث يميل الأفراد الإيجابيون إلى استثارة دافعية التقدّم والنجاح، كونهم يوجّهون جهودهم نحو تحقيق الأهداف بدل الإنشغال المفرط بالعقبات، كما أنّهم يساهمون في نشر الطاقة الإيجابية في محيطهم الاجتماعي عبر تعزيز روح التعاون والدعم المتبادل.

وفي هذا الإطار أوضحت نتائج دراسة Lyubomirsky et al (2005) أن التفكير الإيجابي يرتبط بارتفاع مستويات الرضا عن الحياة، وزيادة الإنتاجية، وبناء علاقات اجتماعية أكثر جودة. كما أظهرت نتائج دراسة Fredrickson (2001) أن المشاعر الإيجابية لا تقتصر على أثر فردي لحظي، بل تشمل في امتدادها التأثير التراكمي الذي يوسّع من موارد الفرد الإدراكية والمعرفية، ويمكّنه من مواجهة التحديات بكفاءة أكبر.

وعلى مستوى الجماعة، بيّنت أبحاث Seligman (2011) أن انتشار التفكير الإيجابي داخل المؤسسات التعليمية والعملية يسهم في تحسين المناخ الاجتماعي، وتقوية

روح الانتماء، وتعزيز التعاون، مما ينعكس إيجابًا على الأداء الكلي للمجتمع. وعليه فإن التفكير الإيجابي لا يمثل مجرد مهارة فردية، بل استراتيجية نفسية-اجتماعية، تحمل انعكاسات عميقة على رفاهية الأفراد، وتماسك الجماعات على حد سواء.

بناءً على ما تقدم، ولأهمية الإنعكاسات العميقة للتفكير الإيجابي على الفرد والجماعة، فإنّ تدريب الأفراد على ممارسته، يُعَدّ أحد المداخل العلاجية والوقائية المهمة في علم النفس الإيجابي، لما له من مردود مباشر على الصحة النفسية وجودة الحياة.

5. اليقظة العقلية: (Mindfulness)

ويتماشى مفهوم اليقظة العقلية مع التوجيهات الشرعية الإسلامية التي تدعو إلى حضور القلب أثناء العبادة، قال تعالى: ﴿وَاذْكُر رَّبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالآصَالِ وَلَا تَكُن مِّنَ الْغَافِلِينَ﴾ سورة الأعراف الآية (205) وهنا إشارة إلى أنّ الذكر والصلاة والتدبر كلها أشكال أصيلة من اليقظة التي تقوي وعي الإنسان بذاته وبخالقِه.

1.5. تعريف اليقظة العقلية:

تعرف اليقظة العقلية بأنها تمثل الانتباه الموجَّه عن قصد للحظة الراهنة، مع تبني موقف من القبول دون تقديم أحكام." كما أنّها تشير إلى تركيز الوعي على تجارب أو مشاعر اللحظة الحالية، بحضور ذهني وإدراك كامل، دون إصدار تصورات جاهزة. وهذه العملية المعرفية تساعد على التقليل من درجة التوتر والقلق، نتيجة التأمل الواعي، والتركيز على التنفس، ومتابعة الأفكار بهدوء، ما يعزز من تحسين التركيز واليقظة الذاتية، وخفض مستويات التوتر والقلق، وارتفاع مستوى الرفاه النفسي، وتعزيز القدرة على الموضوعية والتحكم بالعاطفة.

وهذا ما أسفرت عنه نتائج دراسة Baer (2003) التي بينت أنّ الطلاب الذين مارسوا التأمل الواعي لمدة ثمانية (08) أسابيع أظهروا انخفاضًا ملحوظًا في درجة التوتر وارتفاع مستوى القدرة على التركيز (Brown,K,W. & Ryan,R,M. 2003).

6. مجالات علم النفس الإيجابي:

تزخر أدبيات علم النفس الإيجابي بعدة تصنيفات، فمن الباحثين من صنفها وفقا للفضائل الإنسانية المتعارف عليها، ومنهم من صنفها استنادا إلى التطبيقات الميدانية، كما صنفت بحسب المجالات البحثية، وسنعرض هذه التصنيفات في إطار المجالات الأتية:

1.6. المجالات التطبيقية لعلم النفس الإيجابي:

1.1.6. الصحة الإيجابية:

مفهوم الصحة الإيجابية مستمد من علم النفس الإيجابي، حيث تركز الصحة الإيجابية، على تعزيز سعادة الأفراد من خلال تطوير الموارد الذاتية لديهم. كما أنّها تجسد حالة من الرفاه المتكامل الذي يشمل الجوانب النفسية، الجسدية، والاجتماعية للفرد.

تهتم الصحة الإيجابية بتنمية السمات الداخلية للفرد، مثل المرونة النفسية، التفاؤل، والقدرة على إيجاد المعنى في الحياة، وتمكينه من مواجهة التحديات اليومية بفعالية. فهي بذلك تتجاوز مجرد غياب المرض أو الاضطراب، إلى الوصول إلى درجة النمو والإزدهار (Seligman,M. 2011).

1.1.1.6. الأهداف الرئيسية للصحة الإيجابية:

- تعزيز المقاومة النفسية: تطوير القدرة على التكيف مع الضغوط والصدمات.
- تنمية الفضائل الإنسانية: مثل التفاؤل، الأمل، الامتنان، الصبر، والتعاطف.
- تحقيق المعنى والإنجاز: تمكين الفرد من تحقيق الذات والشعور بالرضا.
- الوقاية من الاضطرابات النفسية والجسدية: تحصين النفس عن طريق بناء الموارد النفسية والاجتماعية.

2.1.1.6. آليات الصحة الإيجابية:

- التفكير الإيجابي: تعزيز الانتباه للجوانب الإيجابية في الحياة اليومية.
- الامتنان: الاعتراف بالجميل وتقدير اللحظات الإيجابية.

- التدفق: الإنغماس في الأنشطة التي تولّد شعورًا بالتحفيز والسعادة.
- التواصل الاجتماعي الفعال: بناء ودعم العلاقات الإيجابية والمستقرة.
- العناية بالنفس: الإهتمام بالصحة الجسدية، وصيانة الرفاه البدني كممارسة الرياضة والنوم الجيد والعناية بالتغذية الصحية.

3.1.1.6. التطبيقات العملية للصحة الإيجابية:

- في التعليم: تصميم برامج لتعليم الطلاب مهارات الحياة الإيجابية، مثل الامتنان، والحل الإبداعي للمشكلات.
- في العلاج النفسي: دمج تقنيات الصحة الإيجابية، مع العلاج المعرفي السلوكي لتحسين النتائج العلاجية (Fredrickson,B. 2001)
- في بيئات العمل: إعداد برامج لتعزيز رضا الموظفين، خفض الاحتراق النفسي، وبناء فرق عمل متعاونة.
- في مجال الصحة العامة: تصميم برامج وقائية لتعزيز رفاه المجتمع، والوقاية من الأمراض المزمنة من خلال تحسين العادات الصحية والدعم الاجتماعي.

4.1.1.6. الأبعاد الأساسية للصحة الإيجابية:

1. الرفاه النفسي (Psychological Well-Being):

يركز هذا البعد على قدرة الفرد على التعافي النفسي من الصعوبات اليومية، ليخبر حالة من التوازن الداخلي والسلام الذاتي، حيث يشعر بالرضا عن نفسه وعن حياته.

2. الرفاه الجسدي (Physical Well-Being):

يرتبط هذا البعد بالاعتناء بالجسم من خلال القيام بالنشاط البدني المنتظم، الإهتمام بالتغذية الصحية، النوم الكافي. فالصحة الجسدية الجيدة تعزز الصحة النفسية، وتدعم القدرة على التفاعل الإيجابي مع الحياة، وتمنح القدرة على التكيف مع التوترات البدنية والنفسية.

3. الرفاه الإجتماعي (Social Well-Being):

يهتم هذا البعد بجودة العلاقات الاجتماعية، الدعم الاجتماعي، والمشاركة المجتمعية، فالعلاقات الإيجابية تعزز شعور الفرد بالانتماء والشعور بالأمان، وبالتالي تتدعم الصحة النفسية والجسدية على حد سواء.

4. الرفاه الروحي والمعنوي (Spiritual/Meaning Well-Being):

يتعلق هذا البعد بالقدرة على إيجاد معنى وغاية في الحياة، وهو مرتبط بالكفاءة في الأداء، والشعور بالإنجاز الشخصي والتوازن الداخلي. هذا البعد يساعد الأفراد على التعامل مع الضغوط وإيجاد قيمة في التجارب اليومية (Seligman, M. 2011)وسنوضح هذه الأبعاد في الجدول رقم 02:

الجدول رقم (02): يوضح أبعاد الصحة الإيجابية

البعد	التعريف	التطبيقات العملية	أمثلة
الرفاه النفسي	قدرة الفرد على الشعور بالرضا والتوازن العاطفي والتعافي النفسي من الصعوبات	برامج تعزيز المرونة النفسية، التدريب على التفكير الإيجابي	التفاؤل، المشاعر الإيجابية التوازن العاطفي
الرفاه الجسدي	العناية بالجسم من خلال القيام بالنشاط البدني المنتظم، التغذية السليمة، والنوم الكافي، والقدرة على التكيف مع التوتر البدني	برامج الصحة العامة، برامج اللياقة البدنية، التدخلات الوقائية للأمراض المزمنة	ممارسة الرياضة، التغذية الصحية، النوم المنتظم

الرفاه الإجتماعي	جودة العلاقات الاجتماعية، الدعم الاجتماعي، والشعور بالانتماء	برامج بناء العلاقات الإيجابية، التدخلات الاجتماعية، دعم الشبكات الاجتماعية	الصداقات، الروابط الأسرية، المشاركة المجتمعية
الرفاه الروحي والمعنوي	القدرة على إيجاد معنى وغاية في الحياة، والشعور بالإنجاز والفعالية في تحقيق الأهداف	برامج تنمية الذات، التدريب على تحديد الأهداف والقيم، ممارسة التأمل والامتنان	تحقيق الأهداف الشخصية، الانخراط في أنشطة ذات معنى

الجدول من إعداد الباحثة

5.1.1.6. أهمية الصحة الإيجابية:

- تحسين جودة الحياة: زيادة مستويات السعادة والرضا الشخصي.
- تعزيز الأداء الشخصي والاجتماعي: بما في ذلك التعلم، الإنتاجية، والعلاقات الاجتماعية.
- الوقاية والتكيف: تمكين الأفراد من مواجهة الضغوط النفسية، والصدمات بطريقة فعالة ومستدامة.

2.1.6. الخبرة الإيجابية: (Positive Experience)

تتعلق الخبرة الإيجابية بالمشاعر والأحاسيس الإيجابية التي يختبرها الفرد في حياته اليومية، مثل السعادة، الامتنان، الفرح، والتفاؤل، وهذه الخبرات تمثل الجانب العاطفي للرفاه النفسي، إذ أظهرت نتائج الدراسات كدراسة Fredrickson(2001) أنّ الأشخاص الذين يختبرون مشاعر إيجابية بشكل مستمر يتمتعون بصحة نفسية وجسدية أفضل، ويكونون أكثر قدرة على مواجهة التحديات. ونشير أنّ الخبرة الإيجابية لا تقتصر على

المشاعر العابرة، بل تشمل الممارسات اليومية التي تعزز هذه المشاعر، مثل ممارسة الهوايات التي تمنح شعورًا بالإنجاز والرضا.

تركز الخبرة الإيجابية على دراسة العوامل التي تجعل الأفراد يستمتعون بالمشاعر والانفعالات الإيجابية باعتبارها جزء من الحياة الطبيعية الصحية، كالشعور بالسلام الداخلي، الإعتزاز بالإنجاز، الرضا النفسي، الإعجاب بالجمال، الأمل والتطلع للمستقبل، والعلاقات المثمرة.... حيث يتم دراسة هذه السمات لمعرفة ما يميز الأفراد السعداء أو المتفائلين عن غيرهم من التعساء والمتشائمين.

باختصار يظهر علم النفس الإيجابي أنّ الخبرة الإيجابية ليست مجرد شعورا عابرا بالسعادة، بل إنّها ظاهرة مركبة ترتبط بالخبرة الذاتية، وبالسمات الإيجابية للفرد، وبالسياق الإجتماعي الذي يعيش فيه، ما يجعلها محوراً أساسيا لدراسة الرفاهية النفسية وتحقيق حياة متوازنة.

3.1.6. السياق الاجتماعي: (Social Context)

يهتم علم النفس الإيجابي بدور العلاقات الاجتماعية والبيئة في تعزيز سعادة ورفاهية الإنسان، وتحقيق المواطنة الصالحة، حيث تعد الخبرات الإيجابية التي يعيشها الأفراد في إطار الجماعة، مثل الشعور بالدعم والمساندة الإجتماعية، جزء من السياق الاجتماعي. لذلك اهتم علماء النفس الإيجابي بتطوير وتعزيز العلاقات الإيجابية داخل الجماعات والمؤسسات الاجتماعية، ذلك أنّ تنمية سمات الشخصية الإيجابية للفرد مثل السعادة والحب والشجاعة والتسامح والأصالة والمثابرة، وتحمل المسؤولية، تساعد على تحقيق السعادة والتوافق النفسي والاجتماعي، وتساهم في إحساس الفرد بالهناء النفسي والرضا الداخلي.

هذا وتلعب العلاقات الإيجابية الداعمة، سواء داخل الأسرة أو بين الأصدقاء أو في بيئة العمل، دورًا حيويًا في تعزيز الشعور بالانتماء وتوفير الدعم العاطفي والأمان النفسي، كما أنّها تساعد على ترسيخ الفضائل الإنسانية الفردية، من خلال التفاعل الاجتماعي والتعاون والمشاركة.

وقد أوضحت نتائج بعض الدراسات على غرار دراسة Sampson (2003) أنّ المؤسسات والمجتمعات التي توفر بيئة داعمة من شأنها أن تقلل من نسبة التوتر، وتزيد من مستويات الرضا عن الحياة. وبالتالي يظهر السياق الإجتماعي أنّ الرفاهية النفسية ليست مسؤولية الفرد وحده، بل هي نتاج تفاعل مستمر بين قدراته الداخلية والبيئة الإجتماعية التي يعيش فيها.

7. العلاج النفسي الإيجابي، والتدخلات العلاجية الإيجابية:

1.7. العلاج النفسي الإيجابي: (Positive Psychotherapy)

يشكل العلاج النفسي الإيجابي، إطاراً علاجياً شاملاً، يعتمد على مبادئ علم النفس الإيجابي يبني فرضيته الأساسية على المبدأ القائل أنّ الأفراد يمتلكون قدرات وفضائل يمكن تطويرها وتعزيزها من خلال الممارسات النفسية المناسبة، لتحقيق رفاهية نفسية مستدامة، وبناء حياة مفعمة بالمعنى والرضا الشخصي. لذلك نجد أنّ نهج العلاج النفسي الإيجابي، يعتمد على مجموعة من الأدوات والتقنيات العملية، تساعد الأفراد على اكتشاف نقاط القوة الشخصية لديهم وتطويرها، فضلا عن أنّه يسعى إلى توجيه الإنتباه من التركيز على السلبيات والمشكلات، نحو تعزيز الموارد النفسية والقدرات الذاتية، ما يتيح للفرد ليس فقط مواجهة الصعوبات بشكل أكثر فعالية، بل يسمح له بالإزدهار على صعيد حياته الشخصية والمهنية والإجتماعية. وبالتالي يمكن النظر إلى العلاج النفسي الإيجابي، كمنهج تكاملي يمكّن الأفراد من الإنتقال من حالة الإكتفاء بعلاج المرض النفسي، إلى حالة تحقيق الصحة النفسية الشاملة والإزدهار الشخصي المستدام، مما يعكس حقيقة تحول علم النفس من مجرد دراسة الأمراض النفسية، إلى فن وعلم بناء حياة ذات معنى ورفاه مستمر.

2.7. التدخلات العلاجية الإيجابية: (Therapeutic Interventions)

تشير التدخلات العلاجية الإيجابية، إلى تمارين وأساليب محددة صممت لتنمية الصحة النفسية، وزيادة الشعور بالسعادة والرضا الشخصي. تستند هذه التدخلات إلى مبادئ علم النفس الإيجابي، لكنها ليست إطارًا علاجيًا شاملاً، بل هي أدوات عملية يمكن

تطبيقها ضمن العلاج النفسي الإيجابي أو بشكل مستقل في برامج التنمية الذاتية. ومن أبرز الأمثلة على هذه التدخلات: كتابة الامتنان اليومي، تمارين التفكير الإيجابي، التحفيز الذاتي، وتمارين تحسين العلاقات الاجتماعية. وتهدف هذه التدخلات إلى تحقيق أثر محدد وواضح في حياة الفرد، من خلال تعزيز مهاراته النفسية والاجتماعية بشكل مباشر.

1.2.7. إسهامات Robert A. Emmons في تمارين الامتنان والتفكير الإيجابي (إعادة التقييم):

1. تمرين الإمتنان:

أجرى الباحثان Robert A. Emmons وزميله Michael McCullough دراسة رائدة سنة 2003 أظهرت نتائجها، أن كتابة قائمة بالأشياء التي يشعر الفرد بالامتنان لها أسبوعيًا، يمكن أن تحسن الصحة النفسية والجسدية، وتزيد من درجة التفاؤل، وتقلل من أعراض الاكتئاب.

- ✓ **النشاط التطبيقي:** يخصص الفرد وقتًا يوميًا أو أسبوعيًا لتدوين الأشياء التي يشعر بالامتنان لها. هذا النشاط **يعزز الوعي بالجوانب الإيجابية في الحياة، ويزيد شعور الفرد بالرضا النفسي**.

2. تمرين ثلاثة أشياء جيدة: (Three Good Things)

كشف الباحث إيمونز من خلال نتائج دراسته التي قام بها سنة 2003 عن تأثير ممارسة تمرين **"ثلاثة أشياء جيدة"** على تحسين مستوى الرفاهية النفسي للفرد، وزيادة شعوره بالرضا.

- ✓ **النشاط التطبيقي:** يكتب الفرد قبل النوم، ثلاثة أحداث إيجابية مر بها خلال يومه، ويفسر سبب حدوثها. هذا التمرين يعزز **التركيز على الجوانب الإيجابية**، ويساعد على التقليل من مستويات التفكير السلبي.

3. تمرين التفكير الإيجابي: (إعادة تقييم الأحداث السلبية)

يسمح هذا التمرين بالتركيز على **الجوانب الإيجابية في الحياة**، من خلال كتابة ثلاثة أحداث إيجابية يوميًا، مع توضيح سبب حدوثها.

- ✓ **النشاط التطبيقي:** يعيد الفرد تقييم الأحداث السلبية التي واجهها، من منظور إيجابي، **باستخلاص الدروس المستفادة، واكتساب مهارات جديدة**، تساعده على التعامل مع المواقف المستقبلية بثقة ووعي أكبر.

4. **تمرين التخيل الإيجابي:**

يعدّ التخيل الإيجابي أداة فعّالة لتعزيز التفاؤل والثقة بالنفس، وهو يساعد على تقليل القلق والتوتر.

- ✓ **النشاط التطبيقي:** يمكن تطبيق هذا النشاط باتباع الخطوات التالية:

أ. تخيل يوم مثالي: يخصص الفرد 10 دقائق يوميًا لتدوين تفاصيل يومه، من خلال التركيز على العناصر التالية:

- مراقبة نشاطه اليومي، من الاستيقاظ إلى النوم، من حيث تتبع مجريات الأحداث، المشاعر، والتفاعلات مع الآخرين.
- التركيز على التفاصيل الإيجابية والشعور بالرضا أثناء تخيل أحداث اليوم.

ب. تخيل الهدف المنشود: قبل البدء في النشاط، يغمض الفرد عينيه ويتخيل نفسه يحقق الهدف المحدد بنجاح، مع التركيز على المشاعر الإيجابية الناتجة عن الإنجاز.

ج. التخيل الاستباقي: يتم تخيل مواقف صعبة محتملة الحدوث، ثم التفكير في كيفية التصرف معها بطريقة إيجابية وفعّالة، لتعزيز الثقة بالنفس وتقليل التوتر.

5. تمرين التحفيز الذاتي:

يساعد التحفيز الذاتي الفرد على الاستمرار والمثابرة، عبر استخدام عبارات تشجيعية شخصية، وحوار داخلي إيجابي، وتحديد مكافآت صغيرة عند إنجاز المهام. هذا التمرين يعزز الإصرار والثقة بالنفس أثناء مواجهة التحديات.

✓ **النشاط التطبيقي:** يمكن تطبيق هذا التمرين باتباع الخطوات التالية:

1. **كتابة العبارات التحفيزية:** إعداد قائمة بـ5–10 عبارات تشجيعية شخصية، مثل:
   - "أنا قادر على مواجهة أي تحدٍ".
   - كل خطوة صغيرة تقربني من هدفي.
   - توضع هذه العبارات في مكان مرئي، ويقوم الفرد بالاطلاع عليها يوميًا، لتعزيز شعوره بالقدرة والإيجابية.
2. **الحوار الداخلي الإيجابي:** عند شعور الفرد بالإحباط أو الفشل، يتحدث مع نفسه بصوت داخلي مشجع، مستعيدًا النجاحات السابقة، لتذكير نفسه بقدرته على التغلب على التحديات الحالية.
3. **تحديد مكافآت صغيرة:** بعد إنجاز مهمة أو خطوة نحو هدفه، يكافئ الفرد نفسه بشيء محبب إليه، لتحفيز نفسه، وتعزيز شعوره بالإنجاز.

6. تمرين تحسين العلاقات الاجتماعية:

تؤكد الدراسات أن جودة العلاقات الاجتماعية تعد أحد أهم عوامل الشعور بالسعادة. فقد أظهرت دراسة قام بها الباحثان Mario Mikulincer (2011) وShelley Gable أن ممارسة السلوكيات الإيجابية تجاه الآخرين، مثل المشاركة الفعّالة، وتقديم الدعم العاطفي، المساندة الإجتماعية، تعزز الرضا الاجتماعي، والشعور بالارتباط بالآخرين، كما تقلل الشعور بالوحدة والعزلة النفسية.

✓ **النشاط التطبيقي:**

1. التواصل الإيجابي:

- تخصيص وقت يومياً، للتواصل مع شخص مهم، عبر إرسال رسالة، أو إجراء مكالمة، أو تنظيم لقاء قصير، للتعبير عن التقدير والإهتمام بما يقوم به الآخرون.

2. تقديم الدعم العاطفي:

- الإستماع للآخرين باهتمام وتركيز، مساعدتهم عند الحاجة، تقديم كلمات مشجعة أو نصائح مفيدة لهم عند الضرورة.

3. ممارسة الامتنان الاجتماعي:

- تسجيل ثلاثة مواقف أو أفعال إيجابية قام بها الآخرون تجاهنا أسبوعيًا، والتفكير في تأثير هذه المواقف على شعورنا بالارتباط والثقة.

4. تعزيز التفاعل المشترك:

- التخطيط لنشاطات جماعية بسيطة (مثل نزهة، مشاركة هواية، أو مشروع صغير) لتعزيز التقارب الاجتماعي وتكوين ذكريات إيجابية.

الهدف من هذا التمرين هو **تعزيز جودة العلاقات الاجتماعية، زيادة الدعم العاطفي المتبادل، وتحسين الرفاه النفسي العام للفرد.**

يمكن لاستخدام التدخلات الإيجابية، مثل تمارين الامتنان، التفكير الإيجابي (إعادة تقييم الأحداث اليومية)، تحسين العلاقات الإجتماعية، أن يحسن من مستويات السعادة والرضا لدى الأفراد ذوو العصاب العالي، مع استدامة أفضل للأثر لدى من يمتلكون قدرة أعلى على التنظيم الذاتي. كما يستطيع الأفراد ذوو العصاب العالي الذين يواجهون توترًا أو قلقًا، أن يستفيدوا من المشاعر الإيجابية التي توسع مدركاتهم، فتحول التوتر العصابي إلى فرصة للنمو الشخصي، وبالتالي تعزيز مرونتهم النفسية وقدرتهم على التعامل مع الضغوط بشكل أكثر فعالية (Fredrickson, B.2008)

كما أظهرت الدراسات الحديثة أنّ للتدخلات النفسية الإيجابية مثل تمارين الامتنان، التفكير الإيجابي، أثراً ملموساً على الرفاهية النفسية والأداء الوظيفي سواء على المستوى الفردي أو الجماعي.

كما بينت نتائج دراسة أجراها الباحثان Nezlek Newman & Thrash (2017) تم فيها توظيف تمارين الإمتنان، وتقييم الأحداث اليومية من منظور إيجابي، لقياس العلاقة بين مشاعر الإمتنان والرفاهية لدى الموظفين، أنّ مستويات الإمتنان في يوم معين، تنبئ بزيادة مشاعر السعادة والرضا في اليوم الموالي، ما يؤكد دور الإمتنان كآلية يومية فعالة لتحسين الصحة النفسية (Gable,S. & Mikulincer,M.2011).

تتوافق هذه النتائج مع طرح Fredrickson (1998) رائدة نظرية التوسيع والبناء التي أكدت أنّ الإمتنان يساهم في توليد مشاعر إيجابية توسع أفق الإنتباه والتفكير، مما يؤدي مع مرور الوقت إلى تراكم موارد معرفية إجتماعية، مثل تعزيز العلاقات الإيجابية، وزيادة الدعم الإجتماعي.

وقد أكدت نتائج دراسة Kaplan & al (2014) التي أجريت على مجموعة من العمال، أنّ تمارين الإمتنان تعد من أبرز التدخلات النفسية الإيجابية التي أثبتت فعاليتها في تعزيز الرفاهية النفسية، والرضا الوظيفي. ويدّعم هذا الاتجاه ما توصلت إليه المراجعة المنهجية والتحليل الإحصائي لـ (2019) للباحثين Lee & Donaldson & Donaldson، التي أظهرت أن التدخلات الإيجابية في محيط العمل ترتبط بزيادة الانخراط الوظيفي، وتحسن الأداء، وانخفاض مستويات التوتر. كما أشارت دراسات أخرى إلى أن التدخلات المبنية على التحفيز الذاتي، تساهم بشكل واضح في رفع مستويات الأداء والالتزام المهني داخل فرق العمل، وأنّ الجمع بين التفكير الإيجابي، والأنشطة الإيجابية، يعزز الأمل والإندماج في النشاط، ويحسن من جودة النوم ويقلل من التعب النفسي. إضافة إلى ذلك، أكدت مراجعة منهجية أجريت على موظفين أمريكيين عام (2021) على أن تدخلات الامتنان بشكل خاص لها تأثير إيجابي ملحوظ على الصحة النفسية والرفاه لدى العاملين، وتحسن

الأداء الوظيفي، مما يبرز دورها كآلية عملية وفعالة في بيئات العمل (Emmons, R. & McCullough, M. 2003)

3.7. العلاج النفسي الإيجابي والحساسية الفردية للتدخلات الإيجابية:

يشير مفهوم الحساسية الفردية للتدخلات الإيجابية (Vantage Sensitivity) إلى قدرة بعض الأفراد على الاستفادة بشكل أكبر من التجارب أو التدخلات الإيجابية مقارنة بالآخرين. فالأفراد لا يتأثرون بنفس القدر من التجارب الإيجابية، إذ يظهر البعض منهم وخصوصًا الذين يتميزون بمستوى عالٍ من العصاب، حساسية أكبر تجاه هذه التجارب، مما يعزز قدرتهم على تطوير مهاراتهم النفسية والعاطفية والنمو الشخصي. وفي هذا الإطار بحثت كل من(2013) Pluess & Belsky في مفهوم الحساسية الفردية للتدخلات الإيجابية، فوجدت أن الأفراد ذوو العصاب العالي يمكنهم الاستفادة بشكل أكبر من التدخلات الإيجابية مقارنة بالأشخاص الأقل عصابًا، مما يدعم فكرة التخصيص الفردي للتدخلات النفسية Individualized Psychological Interventions وبالتالي، فإن فهم الحساسية للفوائد الإيجابية يساعد على تصميم وتطبيق التدخلات النفسية بطريقة تناسب المستوى النفسي لكل فرد، وسماته الشخصية، واحتياجاته الخاصة، بدلًا من استخدام نهج موحد لكل الإفراد.

وعليه فإنّ تقديم التدخلات النفسية الإيجابية، مثل تمارين الامتنان، اليقظة الذهنية، وإعادة تقييم الأحداث اليومية، له أثر مضاعف لدى العصابيين، حيث يمكنهم تحويل التوتر العصابي إلى محفز (Pluess, M.& Belsky,J. 2013).

رابعاً. علم الأعصاب الإيجابي: (الأسس النظرية والتطبيقية)

1. الأسس النظرية لعلم الأعصاب الإيجابي:

يرتكز علم الأعصاب الإيجابي (Positive Neuroscience) على مجموعة من الأسس العلمية الرامية إلى فهم العلاقة بين الدماغ والوظائف النفسية الإيجابية، مع التركيز على القدرات والفضائل البشرية بدلاً من الاضطرابات. وهذا الدمج بين التطبيق العملي للوظائف النفسية والفهم العصبي لها، يوفّر أساسًا علميًا قويًا لبرامج العلاج النفسي الإيجابي، وإبراز أهميتها في تعزيز الصحة النفسية. وتشمل هذه الأسس ما يلي:

1.1. التركيز على القدرات النفسية الإيجابية:

ينطلق علم الأعصاب الإيجابي من فكرة أن الدماغ لا يقتصر على معالجة الأعراض والاضطرابات، بل يمتلك أيضا القابلية لتطوير المشاعر الإيجابية كالتفكير الإبداعي، الرفاه النفسي، المرونة النفسية، التفاؤل، والقدرة على التكيف. وبالتالي فإنّ هذا العلم يهدف إلى دراسة العمليات العصبية التي تعزز هذه القدرات وتفسرها على مستوى الدماغ.

2.1. المرونة العصبية: (Neuroplasticity)

تشير نتائج الدراسات والأبحاث العلمية التي أجريت في مجال علم الأعصاب الإيجابي، إلى قدرة الدماغ على التغير وإعادة التنظيم استجابة للتجارب والخبرات المختلفة، بما في ذلك الخبرات الإيجابية. هذا الأساس يدعم الفرضية القائلة بأن الوظائف النفسية الإيجابية، يمكن أن تتطور مع الزمن عبر التفاعل مع البيئة والخبرات الفردية.

3.1. نظام المكافأة والتحفيز العصبي:

يرتبط نشاط مناطق في الدماغ مثل الجهاز الحوفي، وقشرة الفص الجبهي، ونظام المكافأة بتجارب إيجابية مثل الشعور بالإنجاز أو السعادة. هذا الأساس يساعد في تفسير كيفية تأثير التجارب الإيجابية على التعلم، الدافعية، واتخاذ القرار.

4.1. التفاعل بين العوامل البيولوجية والنفسية:

يركز علم الأعصاب الإيجابي، على فهم كيفية تفاعل العمليات العصبية مع التجارب العاطفية والسلوكية الإيجابية، وهذا التفاعل يوضح الأساس البيولوجي للفضائل الإنسانية والموارد النفسية، ويساعد في بناء نموذج علمي وتصور متكامل للعقل البشري الإيجابي.

5.1. الدماغ الاجتماعي والعاطفي:

أظهرت نتائج الدراسات أن الدماغ يحتوي على مناطق متخصصة لمعالجة التجارب الاجتماعية والعاطفية الإيجابية، ويسمح فهم هذه الآليات بتفسير كيفية دعم العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية من خلال النشاط العصبي.

2. الأسس التطبيقية لعلم الأعصاب الإيجابي:

يمثل علم الأعصاب الإيجابي أحد الفروع الناشئة في علم النفس الإيجابي وعلوم الأعصاب. يهدف هذا العلم إلى إبراز دور العمليات العصبية في توليد الخبرات الإيجابية مثل السعادة والمعنى، المرونة، والرفاه النفسي لدى الفرد، وطريقة تعزيز هذه الخبرات الإيجابية للسلوك والمشاعر من خلال التدخلات النفسية الموجهة (Davidson,R,J. & McEwen,B,S. 2012)

وفي هذا السياق أظهرت البحوث الحديثة أنّ المشاعر الإيجابية لا تقتصر على الحالة الإنفعالية الراهنة، بل هي تمتد لتساهم في تعزيز المرونة العصبية (Neuroplasticity) في المستقبل، ما يعكس قدرة الدماغ على التكيف وإعادة التنظيم الوظيفي والبنيوي. وفي هذا المجال أظهرت نتائج الدراسات كدراسة Fredrickson & al (2008) أنّ المشاعر الإيجابية مثل الامتنان أو التأمل، المحبة، الرحمة، تساعد على إحداث تعديل النشاط العصبي في المناطق المسؤولة عن الإنفعالات الإيجابية. وأكدت نتائج دراسة Davidson et al (2003) أنّ برامج التأمل الواعي والتدريب على

الامتنان، تعزز نشاط القشرة الجبهية من الجانب الأيسر، وهذا ما يرتبط بتحسين تنظيم الاستجابات الانفعالية الإيجابية.

كما أثبتت نتائج دراسة Hölzel et al (2011) أنّ ممارسة التأمل الواعي لمدة ثمانية أسابيع تزيد من كثافة المادة الرمادية في الحُصين، والمناطق المرتبطة بالتعلم والذاكرة وتنظيم الانفعالات، مما يساعد على تعزيز التحكم العاطفي وخفض مستويات القلق والاكتئاب.

تتوافق هذه النتائج مع نظرية التوسيع والبناء لـ(2001)Fredrickson التي تفترض أن المشاعر الإيجابية تنشط الجهاز الحوفي Limbic System المسؤول عن المعالجة العاطفية وتوسيع نطاق الانتباه والإدراك (Fredrickson, B. 2001)

تجمع نتائج الدراسات السابقة، على أنّ المشاعر الإيجابية لا تعمل فقط على تحسين التجربة الذاتية، بل تساهم أيضًا في بناء موارد عصبية طويلة المدى تدعم الصحة النفسية والمرونة الانفعالية. (Fredrickson, B et al. 2008).

1.2. تطبيقات علم الأعصاب الإيجابي في مجال الصحة النفسية:

يشمل علم الأعصاب الإيجابي، استراتيجيات مثبتة الفعالية لتعزيز الصحة النفسية، وقد أظهرت دراسات نُشرت في مجلة "MindTales" أن التأمل الواعي، يساهم في استجابة الدماغ للاسترخاء، الأمر الذي يساعد على انخفاض مستويات التوتر، وتعزيز التنظيم العاطفي والمرونة النفسية، كما أنّه يساهم في تحسين جودة النوم وتعزيز الشعور بالسلام الداخلي.

كما استُخدمت استراتيجيات تقنيات التفكير الإيجابي والتأمل، في العديد من البرامج العلاجية لتعزيز الصحة النفسية. فعلى سبيل المثال، أدرجت هذه التقنيات في برامج العلاج السلوكي المعرفي، واستخدمت في التدريب على الذكاء العاطفي، وفي برامج التأهيل النفسي للأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية.

2.2. تطبيقات علم الأعصاب الإيجابي في مجال التربية والتعليم:

يوّضح علم الأعصاب التربوي أنّ تنشيط بعض المناطق الدماغية الأساسية، مثل الجهاز الحوفي المسؤول عن تنظيم الانفعالات والمرتبط بنظام المكافأة، قد يساهم في تعزيز المشاعر الإيجابية ودعم دافعية المتعلمين داخل قاعة الدراسة، وتمكينهم من تبني تصورات أكثر تفاؤلاً تجاه الصعوبات التعليمية، مما ينعكس على سلوكياتهم ومثابرتهم في المواقف الصفية.

وتظهر بعض الدراسات أنّ نشاط هذه المناطق، قد يرتبط بزيادة التفاعل مع المثيرات الإيجابية، مما ينعكس على تعزيز التركيز والانتباه، وتحسين قدرات المتعلمين على التعلم واستيعاب المعلومات.

(Allen,N. et al. 2019) (Berridge,K. & Kringelbach,M. 2011)

"ومن ثمّ يمكننا القول أنّ الجمع بين المنظورين، يبرز دور التفكير الإيجابي كإستراتيجية معرفية–وجدانية تعزز دافعية المتعلم، والتفسيرات التي يقدمها علم الأعصاب الإيجابي لهذه الإستراتيجية ضمن السياق التربوي، وهذا ما يجعل الدمج بينهما إطارًا متكاملًا لفهم وتفسير السلوك التعليمي الإيجابي".

3.2. تطبيقات علم الأعصاب الإيجابي في بيئة العمل:

توصلت نتائج الدراسات التي استخدمت البرامج التطبيقية لعلم الأعصاب الإيجابي، إلى أنّ تدريبات العقل المرتبطة بالمكافأة والرضا في بيئة العمل، تساهم بشكل كبير في تقليل التوتر وخفض مستويات الاحتراق الوظيفي، وبالتالي رفع مستويات الإبداع لدى الموظفين.

وقد بينت نتائج دراسة تجريبية طولية أجريت على مجموعتين من الموظفين بأستراليا سنتي 2015/2014، أنّ المجموعة التجريبية التي شاركت في أنشطة "الاستراحة المعرفية" مثل مشاهدة الطبيعة، حققت نتائج أفضل من حيث انخفاض درجة التوتر،

وتحقيق جودة الحياة، مقارنةً بالمجموعة الضابطة التي تابعت برنامج تدريب معرفي تقليدي (Owens, M. & al. 2013) .

كما أظهرت إحدى الدراسات التجريبية الأوروبية التي أجريت سنة 2019 على ست شركات، اختبرت تدخّلًا رقميًا قائمًا على الهاتف المحمول، أنّ الجمع بين التثقيف النفسي، وتتبع النوم، والمزاج، ساهم في تقليل مستويات الضغط، وتحسين الصحة النفسية لدى الموظفين. هذا وقد توصلت نتائج تدخلات تجريبية أخرى قائمة على نموذج « Job Demands-Resources » إلى أنّ الممارسات الرقمية المعزّزة بالتمارين المعرفية– الوجدانية، حسّنت من مستوى الرفاهية، وقللت من أعراض الإجهاد والنوم السيئ بين الموظفين في قطاع الصحة (Volanen,S. & al. 2019).

ومن جهة أخرى، بيّنت مقاربة الإستقصاء التقديري Appreciative Inquiry القائم على الإعتراف بالقيمة الإيجابية في العمل أو في المنظمات، أنّ تعزيز القيم الإيجابية عبر ورش التقدير المتبادل واستكشاف نقاط القوة لدى الموظفين، يدعم الأداء الوظيفي ويقوي الانتماء المؤسساتي.

4.2. تطبيقات علم النفس الأعصاب الإيجابي في العلاج الطبي وإعادة التأهيل:

أظهرت البحوث الحديثة في مجال علم النفس الأعصاب، أن دمج التدخلات الإيجابية مثل التفكير الإيجابي، التأمل، تمارين الإمتنان، مع الممارسات الطبية التقليدية ساهم في تحسين نتائج الصحة العامة وجودة الحياة لدى المرضى، وفي هذا الإطار بينت نتائج دراسة Moskowitz et al (2017) أنّ تطبيق برنامج التدخلات النفسية الإيجابية، الذي تضمّن تدريبات الامتنان والأمل والتفاؤل، على بعض مرضى فيروس نقص المناعة البشرية(HIV) حسّن من مستويات الرفاهية النفسية وقلل من أعراض الاكتئاب لدى المرضى.

كما أظهرت نتائج دراسة Nelson-Coffey et al (2019) أنّ التدخلات القائمة على المشاعر الإيجابية، كممارسة أنشطة بسيطة على غرار تدوين التجارب السارة، ساهم في تخفيف الآلام المزمنة، وزاد من الشعور العام بالصحة لدى بعض المرضى. وفي السياق

ذاته بينت نتائج دراسة Chakhssi et al (2018) أنّ التدخلات النفسية الإيجابية، أثبتت فعاليتها كعلاج مكمّل في حالات الاكتئاب المقاوم للعلاج، حيث ساعدت على تعزيز الدافعية والإحساس بالمعنى، وهذا ما انعكس إيجابًا على التكيف العصبي الانفعالي. هذه الأدلة العلمية التطبيقية تجسد الإمكانات الكبيرة لعلم الأعصاب الإيجابي، في إثراء الممارسات الطبية، وتعزيز الصحة الشاملة، من خلال تفعيل الموارد النفسية والعصبية الكامنة لدى الأفراد (Davidson,R,J. & McEwen,B,S. 2012)

خامساً. الفضائل الإنسانية:

لطالما شكّلت الفضائل الإنسانية موضوعًا محوريًا في التفكير الفلسفي والديني منذ العصور القديمة، حيث سعى المفكرون القدامى إلى تحديد مقومات "الحياة الفاضلة" وطرق بلوغها. ومع ظهور علم النفس الإيجابي في مطلع الألفية الثالثة، أخذ هذا المفهوم صياغة علمية معاصرة تناولت مسمى القوى والفضائل الإنسانية.

1. التأصيل الفلسفي والفكري للفضائل الإنسانية:

1.1. عند الفلاسفة اليونان:

أ. **أفلاطون:** طرح أفلاطون (347–427) (ق.م) أربع فضائل كبرى وهي: الحكمة، الشجاعة، الاعتدال، والعدالة، معتبرًا إياها أساس النظام الفردي والإجتماعي.

ب. **أرسطو:** ميّز أرسطو (322–384) (ق.م) بين الفضائل الأخلاقية (الكرم والشجاعة) والفضائل الفكرية (الحكمة والفطنة) وربط تحقيق الفضيلة بمفهوم "الوسط الذهبي" أي الاعتدال حيث لا إفراط ولا تفريط.

ج. **الفلسفة الرواقية:** تناول الفلاسفة الرواقيون (Zeno, Seneca, Marcus Aurelius) الفضائل كسبيل نحو الحرية الداخلية، فالإنسان وفق منظورهم لا يمكنه التحكم في الأحداث الخارجية، لكنه يستطيع التحكم في رد فعله تجاهها.

2.1. في الفلسفة الإسلامية:

أ. **الفارابي** (872– 950م): يُعتبر الفارابي من أبرز الفلاسفة الذين حاولوا الجمع بين الفلسفة اليونانية، خاصة فلسفة أفلاطون، أرسطو، ومنظور الفكر الإسلامي. انصب اهتمام الفارابي على تنظيم المجتمع وفق مبادئ العقل والفضيلة، اللذان يوصلان الإنسان إلى السعادة الكاملة، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي.

- ✓ تشكل المدينة الفاضلة بالنسبة للفارابي، المجتمع الذي يحقق فيه الإنسان هدفه الأعلى وهو السعادة العقلية والأخلاقية.
- ✓ لا تقوم المدينة الفاضلة وفق طرح الفارابي، على القوة أو المال أو الشهرة، فهذه المقومات بالنسبة له هي أدوات ثانوية وليست أساسية، بل العناصر الأساسية والمهمة عنده هي الفضائل العقلية والأخلاقية، التي تنشئ مواطنين صالحين قادرين على تحقيق الخير العام.

1. مقومات المدينة الفاضلة عند الفارابي: يذكر الفارابي عدة عناصر رئيسية لقيام المدينة الفاضلة وهي:

- **الملك الفاضل:** يلعب الملك الفاضل، دور القائد الذي يمتلك العقل الفاضل والحكمة، لا يقتصر دوره على مجرد السلطة، بل يمتد إلى إرشاد المواطنين نحو الفضيلة والسعادة، مركزه يميل إلى أن يشبه إلى حد كبير "الفيلسوف الحاكم" عند أفلاطون.
- **المواطنون الفاضلون:** في شريعة المدينة الفاضلة، لا يكفي أن يكون المواطنون فيها مجرد أفراد ملتزمين بالقوانين، بل ينبغي أن يكونوا مواطنين يمارسون الفضائل ويتحلون بالعقلانية، فكل مواطن منهم مطالب بأن يساهم في تناغم المجتمع من خلال أداء دوره الصحيح.
- **التربية والتعليم:** يعتبر الفارابي التربية ركيزة أساسية لتحقيق الفضيلة، والتعليم فيها يوجه العقل البشري نحو المعرفة الصحيحة والفضائل العملية.

- **القوانين والأخلاق:** الغاية من القوانين في شريعة الفارابي، هي تهذيب النفس البشرية لتحقيق الخير العام وليست للعقاب، لذلك ينبغي لتلك القوانين أن تتوافق مع العقل والفضيلة.

2. الغاية من المدينة الفاضلة: يرى الفارابي أن الغاية من تأسيس المدينة الفاضلة هي:

- تحقيق السعادة الكاملة لكل فرد، والتي تتحقق من خلال ممارسة الفضائل.
- تحقيق الاستقرار الاجتماعي والسياسي عبر قيادة حكيمة وأفراد فاضلين.
- أن تصبح المدينة الفاضلة أنموذجًا للمجتمعات الأخرى في تحقيق التوازن بين العقل، الفضيلة، والسياسة.

ب. ابن مسكويه (ت1030 م): أسس ابن مسكويه من خلال كتابه" تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق" لنظرية أخلاقية متكاملة قائمة على أربع فضائل أساسية (الحكمة، الشجاعة، العفة، العدالة) مستلهما هذا التقسيم من فلسفة أرسطو.

ج. الإمام الغزالي (ت 1111 م): تناول الإمام الغزالي عبر كتابه" إحياء علوم الدين" الفضائل من منظور ديني وروحي، مؤكدًا أن التزكية والرياضة النفسية، تؤدي إلى التخلق بالفضائل كالصدق، الصبر، الشكر، التوكل. هذه الرؤية الإسلامية ميّزت بين الفضائل كمقومات للنجاة في الآخرة، وكوسائل لتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي في الدنيا.

3.1. من الفلسفة إلى علم النفس الإيجابي:

كان الهدف من إبراز علم النفس الإيجابي في بداية القرن الحادي والعشرون، إعادة إحياء التصورات القديمة للفضائل الإنسانية، وبلورتها ضمن قالب علمي تجريبي، من خلال ما يلي:

- تمت صياغة تصنيف عالمي للقوى والفضائل (VIA) عبر مشروع مشترك قاده كل من مارتن سليغمان وكريستوفر بيترسون (2004) وذلك بهدف وضع إطار نظري وعلمي،

يعد مرجعا أساسيا لدراسة الفضائل الإنسانية في علم النفس الإيجابي، وقد استغرق إعداد هذا المشروع قرابة ثلاث سنوات من البحث والتحليل.

- اعتمد الباحثان على مراجعة معمقة للنصوص الفلسفية والدينية والأخلاقية عبر الثقافات المختلفة، بما في ذلك الفلسفة اليونانية القديمة، التقاليد الكونفوشوسية والبوذية، والنصوص الدينية كاليهودية والمسيحية والإسلام، وقد توصل المشروع إلى تحديد (06) فضائل أساسية جامعة تتمثل في: الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الإنسانية، العدالة، الإعتدال، والتسامي.

تندرج تحت هذه الفضائل الست (24) قوة أو سمة شخصية ملموسة يمكن قياسها وتعزيزها ويعتبر هذا التصنيف VIA Classification of Character Strengths and Virtues خطوة رائدة في تحويل دراسة الفضائل من مجال فلسفي نظري إلى مجال علمي تطبيقي قائم على الأدلة العلمية (Peterson, C. & Seligman, M. 2004).

وُصف تصنيف الفضائل والسمات –الذي سنتطرق إليه لاحقا- بأنّه DSM الفضائل، على غرار DSM تصنيف الإضطرابات النفسية، لكن من منظور إيجابي.

2. تعريف الفضائل الإنسانية:

شكل مفهوم الفضيلة موضوعا مركزيا في الفكر الإنساني منذ أقدم العصور، حيث ارتبط بالسعي نحو الحياة الفاضلة وتحقيق الخير الأسمى. ففي الفلسفة اليونانية، قدم سقراط وأفلاطون وأرسطو رؤى أساسية حول الفضائل، إذ رأى سقراط أنّ الفضيلة هي المعرفة بالخير، بينما اعتبر أفلاطون أنّ الفضيلة تتمحور حول أربعة فضائل أساسية وهي: الحكمة، الشجاعة، العفة، والعدالة. أمّا أرسطو فقد طوّر مفهوم "الوسط الذهبي" مؤكدا أن الفضيلة تكمن في الإعتدال بين طرفي الإفراط والتفريط.

تبلور مفهوم الفضيلة ضمن التراث الإسلامي في إطار أخلاقي وروحي يجمع بين التوجيه القرآني والهدي النبوي، حيث أكّد علماء الأخلاق مثل الفارابي، والغزالي، وابن

مسكويه أنّ الفضائل ليست مجرد صفات نظرية، بل هي ملكات راسخة في النفس توجه السلوك نحو الكمال.

أمّا في العصور الحديثة والمعاصرة، فقد تطور الإهتمام بالفضائل ضمن علم النفس، خاصة مع بروز علم النفس الإيجابي الذي أسسه مارتن سليغمان وزملاؤه مطلع الألفية الثالثة، والذي سعى إلى نقل دراسة الفضائل من سياقها الفلسفي والديني إلى مجال علمي تجريبي.

1.2. التعريف اللغوي للفضائل الإنسانية:

الفضيلة في اللغة مأخوذة من الجذر "فضل" ويعني الزيادة والتميز. جاء في لسان العرب: "الفضل الزيادة على الحاجة، والفضيلة تعني الدرجة الرفيعة". ويقال فضُل الرجل على غيره إذا تميّز عليه خلقا أو علما أو مكانة. ومن ثم ارتبطت الفضيلة في الإستعمال العربي بالصفات المحمودة التي ترفع قدر الإنسان وتميّزه عن غيره. والتفاضل بين القوم: يعني أن يكون بعضهم أفضل من بعض من ناحية الأخلاق.

كما يعتقد ابن منظور أنّ الفضيلة: تمثل الدرجة الرفيعة في الفضل، والفاضلة الاسم من ذلك. ويقال تفضّل فلان على غيره إذا غلب الفضل عليه. وجاء في قوله تعالى: ﴿۞ وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾ سورة الإسراء الآية (70)

تعد الفضائل الإنسانية من الخصائص الأساسية والقيمية التي تم وضعها من قبل فلاسفة الأخلاق والمفكرين، وهي تضم جملة من الصفات الإيجابية التي يمكن أن تعكس أفكار ومشاعر وسلوكيات الفرد، ووفق (2004)peterson فإنّها تشكل مجموعة متكاملة من الصفات الإيجابية التي ظهرت عبر الثقافات وعلى مر التاريخ، باعتبارها أساس الحياة السعيدة والمستقرة. كما يمكن للفضائل الإنسانية أن تترسخ في الفرد لتشكل جوانب وسمات القوة الخاصة به، بحيث تصبح بمثابة بصمته الشخصية.

2.2. التعريف الاصطلاحي للفضائل الإنسانية:

مصطلح القوى والفضائل الإنسانية من المنظور النفسي، هو مفهوم تم تحديد مكوناته من خلال دراسات علمية تطبيقية وإحصائية. وهو مصطلح متعدد التعريفات، ويتداخل في تفصيلاته مع عدد من المفاهيم الأخرى كالقيم والسمات والاتجاهات والمواهب، لأن وصف السلوك بدلالة "القيم النفسية" يتداخل مع وصفه بدلالة "سمات الشخصية"personality traits وهذا التداخل في وصف السلوك بين القيم والسمات يرتبط بطبيعة كل منهما.

كما أن القيم والسمات، وكذلك الميول interests والاتجاهات attitudes تدخل ضمن بناءات الشخصية المتعددة، وكذلك لأنها مترابطة مع بعضها البعض بشبكة من العلاقات تجعلها تتحد وتتجانس لتشكل شخصية الإنسان (مهادي، 2022)

تشمل القوى والفضائل الإنسانية، مجموعة كاملة من الصفات الإيجابية في الشخصية التي تميز كل فردعن غيره، كما يمكن أن تكون مشتركة بين الأفراد، ويمكن ملاحظتها عبر مواقف مختلفة. تحمل هذه الفضائل قيمة لذاتها في كل ثقافات العالم تقريبا. هذا وقد تم إحصاء وفرز القوى والفضائل الإنسانية، لتسفر عن (24) قوة، مجزأة إلى ستة أقسام سميت بالفضائل، ولا شك أنّ هذه الأخيرة، لها جذور دينية وفلسفية، تحمل سمات مشتركة موجودة عند كل البشر وفي كل الأماكن (باشن، وبرزوان، 2022، ص.23).

تشكل سيكولوجية القوى والفضائل الإنسانية إطارا مفاهيميا ومفتاحاً نظريا جديدا لدراسة الفضائل والسلوك الإنساني في سياق علم النفس الإيجابي، لكن على ما يبدو أن هناك بعض الصعوبات تتعلق بتحديدها وتعريفها، حيث يرتبط ذلك ببعض الأسباب التاريخية المتعلقة باتجاه علم النفس نحو المنحى المرضي والعلاجي، إذ إنه من السهل تحديد اتجاه التغير المرغوب سواء ما يتعلق باستعادة الحالة السابقة أو استعادة الحالة السوية بعد حالة المرض، لكن على ما يبدو أنه من الصعب تحديد القوى الإنسانية التي نريد إحداث التغيير لتحقيقها (معمرية، 2012، ص.28).

ترتبط القوى الإنسانية في تعريفها بخصائص الشخصية الفردية، كونها تعد سمات ثابتة نسبيا تساهم في تشكيل سلوك الإنسان وقراراته وتفاعلاته مع الآخرين. فهي تركز الاهتمام على سمات الشخصية التي ترتبط بصفات إيجابية كالأمل والتفاؤل والسعادة.

يكتسي المدخل الخاص بدراسة السمات، أهمية كبيرة في تطوير مجال القياس النفسي، بما يسمح بدراسة السمات وحجم انتشارها ومعدلاتها ومدى تغيرها عبر الحياة نتيجة لعوامل النمو. كما يمكن للمدخل المتعلق بدراسة السمات أن يدخل ضمن برامج التدريب أو العلاج النفسي. إلا أن منحنى دراسة السمات يكشف عن وجه واحد فقط من القوى الإنسانية، ولا يأخذ في الاعتبار العمليات والديناميات الكامنة وراء تلك القوى. وهو يركز على التفاعل بين السمة أو الاستعداد الشخصي ومواقف معينة.

ونشير إلى أنّ وراء كل سمة العديد من العمليات المهمة، التي لابد من إدراكها وتحليلها كي يمكن فهم وتفسير الفرد للمواقف المختلفة، وكيف يستجيب لها، وبالتالي يمكن التدخل لتنمية تلك السمة أو القوة الإنسانية (معمرية،2010، ص.113).

تعد القوى الإنسانية سمات شخصية قابلة للنمو والتطوير، وليست ثابتة بالكامل منذ الولادة، غير أن هذه السمات يمكن أن تنمو بالتدريج من خلال التجارب التعليمية، والتدخلات النفسية، والممارسات اليومية، فقد نجد شخص يظهر القدرة على التحدي ومواجهة الضغوط، في بيئة عمل محاطة بظروف صعبة ومرهقة.

وفي هذا السياق أشرنا سلفاً من خلال تحليل نتائج الدراسات السابقة أن التعرض للأحداث السلبية، ربما يكون مطلبا ضروريا لإظهار الثقة بالنفس، وتعزيز المرونة، والقدرة على الإبداع، والشعور بالتماسك والقدرة على القيام بالأعمال الشاقة التي تكون أساسية في الاحتفاظ لمدة أطول بالثبات الانفعالي. ولا شك أن تركيز الفرد على الجوانب الإيجابية، كي يتمكن من التعامل بصورة أفضل مع المواقف السلبية، يعتبر إحدى القوى الإنسانية. وقد أفضت نتائج بعض الدراسات أن المعتقدات الايجابية كالتفاؤل، كان لها دور فعال في تحقيق التوافق مع الخبرات السلبية، بما في ذلك الأمراض الخطيرة التي تهدد حياة الإنسان (مهادي،2022، ص.103).

كما نشير إلى أنّ التحلي بالقوة أو الإعتماد على الفضائل الإنسانية لا يعني تجاهل سلبيات الواقع، أو التجارب الصعبة، بل من الضروري الوعي بأنّ القوى والفضائل الإنسانية تمّكن الفرد من التعامل مع الصعاب بمرونة وفعالية، وذلك من خلال تحويل التحديات إلى فرص للنمو والتطور الشخصي.

وفي المقابل قد يفشل الفرد الذي يتعرض للضغوط والتحديات لفترات ممتدة، في مواجهة الواقع الصعب، فينتابه اليأس والإحباط، وما يلبث أن يلجأ إلى تطوير آليات نفسية تجعله يتقبل حالة العجز المكتسب الذي يتيح له إدراك حدود قدراته المؤقتة، الأمر الذي يدفعه إلى استخدام استراتيجيات التكيف لتعزيز المرونة النفسية، واستعادة الثقة بالنفس، والمضي نحو مواجهة التحديات المستقبلية.

3. تصنيفات القوى والفضائل الإنسانية:

1.3. القوى والفضائل الإنسانية وفق تصنيف VIA:

يُعَدّ تصنيف (Values in Action) الذي طوّره بيترسون وسليغمان سنة (2004) من أبرز المحاولات العلمية التي سعت إلى تأصيل مفهوم الفضائل الإنسانية في إطار منهجي قائم على البحث التجريبي. جاء هذا التصنيف استجابةً لحاجة علم النفس الإيجابي إلى نظام يوازي التصنيفات التشخيصية التقليدية مثلDSM وICD، لكن على نحو إيجابي يركّز على ما يجعل الإنسان فاضلًا ومزدهرًا بدلًا ممّا يجعله مضطربًا أو مريضًا.

ينطلق تصنيف VIA من فرضية أساسية تفيد بأن الفضائل والقوى الإنسانية هي اللبنات الأساسية للصحة النفسية والرفاه الحقيقي، وأن دراسة هذه القوى لا تقل أهمية عن دراسة الانفعالات أو الدوافع.

ومن خلال مراجعة شاملة للنصوص الفلسفية والدينية والثقافية، توصّل بيترسون وسليغمان إلى تحديد ست(06) فضائل كبرى تشكّل جوهر الأخلاق الإنسانية عبر الثقافات، يندرج تحتها (24) فضائل فرعية تمثل تجليات عملية للفضائل العامة في الحياة اليومية.

يمتاز هذا التصنيف بكونه يجمع بين المنظور الفلسفي الكلاسيكي والمقاربة النفسية التجريبية الحديثة، مما جعله أنموذجًا تأسيسيًا في بناء أدوات القياس النفسي للفضائل مثل (استبيانVIA-IS) وفي تطوير البرامج العلاجية والتربوية التي تستثمر القوى الشخصية بوصفها موارد للنمو والتوازن النفسي. وفيما يلي سنتطرق إلى تصنيف VIA:

1. **الحكمة والمعرفة:(Wisdom and Knowledge)** هذه الفضيلة تتعلق بالإستخدام الأمثل للعقل والفكر، وتنبثق منها الفضائل التالية:
   - **الإبداع (Creativity):** وهو القدرة على ابتكار أفكار أو حلول جديدة.
   - **الفضول (Curiosity) :** وهو الرغبة في الاستكشاف والتعلّم المستمر.
   - **حب التعلّم (Love of Learning) :** السعي لاكتساب المعرفة وتطوير الذات.
   - **الحكمة/وجهة النظر (Perspective):** القدرة على تقديم النصيحة ورؤية أوسع للأمور.
   - **التفكير النقدي/الحكم (Judgment):** تقييم الأمور بموضوعية واتخاذ قرارات متزنة.
2. **الشجاعة: (Courage)** هذه الفضيلة تتعلق بقدرة الفرد على مواجهة الصعوبات، وتنبثق منها الفضائل التالية:
   - **الشجاعة/البسالة (Bravery):** مواجهة الخوف والتحديات دون تردد.
   - **المثابرة (Perseverance):** الاستمرار في العمل رغم العقبات.
   - **النزاهة/الأصالة (Honesty) :** التمسك بالصدق والالتزام بالقيم.
   - **الحيوية/النشاط (Zest):** الانخراط في الحياة بحماس وطاقة.
3. **الإنسانية: (Humanity)**فضيلة تركز على العلاقات الإيجابية مع الآخرين، وتنبثق منها الفضائل التالية:
   - **الحب (Love):** القدرة على إقامة علاقات قوية قائمة على العاطفة المتبادلة.

- **اللطف (Kindness):** مساعدة الآخرين والتعاطف معهم.
- **الذكاء الاجتماعي (Social Intelligence):** فهم مشاعر الآخرين وإدارة العلاقات بفعالية.

4. **العدالة: (Justice)** فضيلة تتعلق بتنظيم العلاقات الاجتماعية بصورة عادلة، وتنبثق منها الفضائل التالية:
   - العمل الجماعي :(Teamwork) التعاون الفعّال مع الآخرين.
   - **الإنصاف (Fairness):** معاملة الناس بالعدل دون تحيز.
   - **القيادة (Leadership):** توجيه وتحفيز الآخرين لتحقيق أهداف مشتركة.
5. **الاعتدال: (Temperance)** فضيلة تهدف إلى التحكم في الرغبات والدوافع، وتنبثق منها الفضائل التالية:
   - **التسامح/العفو (Forgiveness) :** القدرة على تجاوز الإساءة وعدم الإحتفاظ بمشاعر الحقد.
   - **التواضع (Humility):** إدراك حدود الذات وتقدير الآخرين.
   - **الحذر/التبصر (Prudence):** التفكير في العواقب قبل اتخاذ القرارات.
   - **ضبط النفس (Self-Regulation):** القدرة على التحكم في الانفعالات والسلوكيات.
6. **التسامي: (Transcendence)** فضيلة تتعلق بالمعنى والاتصال بما هو أسمى من الذات، وتنبثق منها الفضائل التالية:
   - **الامتنان (Gratitude):** هو شعور داخلي يقدر فيه الفرد الخير الذي يتلقاه من الآخرين.
   - **الأمل/التفاؤل (Hope) :** التوقع الإيجابي للمستقبل.
   - **الدعابة/المرح (Humor):** رؤية الجانب المبهج من الحياة وإدخال السرور على الآخرين.
   - **الروحانية/الإيمان (Spirituality):** إيجاد المعنى والغاية من الحياة من خلال التحلي بالإيمان أو المعتقدات (Peterson, C. & Seligman, M.2004). ولتوضيح

هذا التصنيف، سنستعرض الفضائل الإنسانية في الجدول رقم (03) ليوضح الفضائل الرئيسية والفرعية، والقوى المرتبطة بها:

الجدول رقم (03): يوضح الفضائل الإنسانية والفرعية وفق تصنيف VIA

الفضيلة الرئيسية	الفضائل الفرعية	القوى المرتبطة	تعريف مختصر لكل قوة
الحكمة والمعرفة	الإبداع – الفضول – حب التعلم – الحكم – التفكير النقدي	القدرة على ابتكار حلول جديدة، البحث عن المعرفة، التقدير للنمو الشخصي، اتخاذ قرارات رشيدة، التحليل المنطقي	استخدام الخيال والتفكير النقدي لإيجاد أفكار جديدة، البحث المستمر عن المعلومات، التقدير للنمو الشخصي والمعرفي، اتخاذ القرارات بحكمة، فهم الأسباب والنتائج واتخاذ القرارات المستنيرة
الشجاعة	الشجاعة/البسالة – المثابرة – النزاهة/الأصالة – الحيوية	مواجهة المخاطر بثقة، الاستمرار في التحديات، الالتزام بالقيم، التفاعل النشط	القدرة على اتخاذ الإجراءات رغم الخوف، إتمام المهام دون استسلام، التصرف بصدق واتساق، المشاركة بالنشاط والحيوية
الإنسانية	الحب – اللطف – الذكاء الاجتماعي	تكوين علاقات قوية، تقديم المساعدة، فهم مشاعر الآخرين	إظهار العاطفة والاهتمام بالآخرين، سلوك رحيم ومتعاون، القدرة على التواصل وبناء علاقات صحية

العدالة	العمل الجماعي – الإنصاف – القيادة	التعاون والمساهمة في الفرق، التعامل بعدل، توجيه الآخرين	العمل مع الآخرين لتحقيق أهداف مشتركة، تقديم الحقوق دون تحيز، تنظيم وإدارة المجموعة بفعالية
الاعتدال	التسامح/العفو – التواضع – الحذر/التبصر – ضبط النفس	تجاوز الإساءة، تقدير الذات، التفكير قبل القرار، التحكم بالرغبات	التغاضي عن الأخطاء والمسامحة، تقدير الذات بدون مبالغة، تقييم المخاطر واتخاذ الاحتياطات، القدرة على مقاومة الإغراءات
التسامي	الامتنان – الأمل/التفاؤل – الدعابة/المرح – الروحانية/الإيمان	تقدير الخير، توقع نتائج إيجابية، إدخال الفرح، الاتصال بالقيم العليا	الاعتراف بالنعم والخير، النظر للمستقبل بثقة، استخدام الفكاهة لتخفيف التوتر، السعي للمعنى والتوجيه الروحي

الجدول من إعداد الباحثة

2.3. القوى والفضائل الإنسانية وفق تصنيف (Gallup):

يُعدّ تصنيف Gallup أحد النماذج التطبيقية البارزة في حقل علم النفس الإيجابي المعاصر، أسّسه عالم النفس الأمريكي Donald Clifton في فترة سبعينيات القرن الماضي، من خلال أبحاثه بمعهد Gallup باعتباره الرئيس التنفيذي للمعهد. وقد تطوّر هذا النموذج عبر أعمال دونالد كليفتون وزملائه في المعهد، ليجد تجسيده المنهجي من خلال كتاب "Now, Discover Your Strengths" الذي ألّفه كليفتون إلى جانب زميله مارك باكينغهام سنة (2001). ثم جرى تطوير فكرة الكتاب لاحقًا، ليصدر كتاب آخر ألفه العالم Tom Rath(2007) بعنوان "Strengths Finder 2.0" وشكّل هذان العملان معًا الأساس الذي بُني

عليه لاحقًا نموذج Clifton Strengths، الذي أصبح الإطار المرجعي الرسمي لتصنيف Gallupللقوى والفضائل الشخصية.

ينطلق هذا التصنيف من فرضية جوهرية مؤداها أن الارتقاء بالقدرات الإنسانية، لا يتحقق من خلال معالجة مواطن الضعف، بقدر ما يتحقق عبر تنمية نقاط القوة الطبيعية لدى الفرد، وهو بذلك يُعيد توجيه الاهتمام من محاولات الإصلاح إلى إمكانات التطوير والبناء. ومن هذا المنطلق، يُعدّ نموذج Gallup امتدادًا تطبيقيًا للمفاهيم النظرية التي أسّسها سليغمان وبيترسون سنة (2004) حول الفضائل الإنسانية، فهو يُترجمها إلى سلوكيات قابلة للقياس والتنمية، وبالتالي توظيفها في الحياة اليومية والمجالات المهنية والأكاديمية.

وفي فترة منتصف التسعينيات وفي إطار إنشاء مقياس موضوعي للمواهب، قام Clifton وزملاؤه ببناء مقابلات تجريبية لتحديد هذه المواهب مع فئة من الطلاب، مندوبي المبيعات، المسؤولين، حيث قاموا فيما بعد بمراجعة هذه المقابلات والبيانات التي قاموا بإنشائها والاستفادة من هذه المعرفة المتراكمة والخبرة المكتسبة من ممارسة Gallup القائمة على الموهبة، ما نتج عنه سنة (1999) تصميم أداة Strengths Finder Clifton s'Gallup التي يمكنها تحديد الصفات البشرية الدائمة التي تقيم المواهب والمتكونة من 34 موضوعا، يستخدم المقياس كنقطة بداية للاكتشاف الذاتي في برامج التطوير المستندة على مكامن القوى لـ Gallup، فبعد أن يكمل المجيب التقييم وتقديم الاستجابات التقييمية بشأن المواهب، يتم تخصيص مجموعة من الاقتراحات وفقا للموضوعات المتميزة الخاصة بالفرد، والعمل على مساعدته في دمج المواهب وفق وجهات نظر شخصية ذاتية، حيث يتم تشجيع المستجيب على تغيير السلوك، من خلال تشجيع عملية التنمية و التطوير المبنية على مكامن قوة الأفراد وهذا باكتسابه المهارات (أي القدرات الأساسية) والمعرفة (أي ما تعرفه، بما في ذلك الحقائق وصنع المعاني من التجارب) التي يمكن أن تعمل على تطوير مواهبهم بشكل قوي لغرض القيام بمهام محددة.

وقد قام Clifton وزملاؤه في منتصف التسعينات، بتحديد (34) موضوعًا للمواهب تنطوي على سمات شخصية دائمة وإيجابية، على اعتبار أنّ مكامن القوة تعد امتدادا للمواهب، وسنعرض في الجدول رقم (04) وصفًا لقائمة تصنيف Gallup:

الجدول رقم (04): يوضح مكامن القوى (الفضائل الإنسانية) حسب تصنيف Gallup

مكامن القوى	الوصف
1.المنجز Achiever	وجود القدرة على التحمل والعمل بجد، مع الشعور بالرضا عن الانجازات.
2. المنشط Activator	القدرة على تحويل الأفكار إلى أفعال، مع وجود صفة نفاذ الصبر.
3. القابلية للتكيف Adaptability	السير وفق مطالب البيئة، مع وجود المرونة في التأقلم.
4. التحليل Analytical	القدرة على التفكير في العوامل التي قد تؤثر على الموقف/التفكير النقدي.
5. التنظيم Arranger	القدرة على تنظم الذات استنادا إلى عامل المرونة لغرض زيادة الإنتاج
6. الاعتقاد Belief	وجود قيم أساسية عميقة، ومن هذه القيم ينشأ هدف محدد في الحياة.
7. الحزم Command	القدرة على السيطرة على المواقف واتخاذ القرارات.
8. التواصل Communication	القدرة على شرح وتحويل الأفكار إلى كلمات.
9. التنافس Competition	قياس مدى التقدم بالمقارنة مع أداء الآخرين، مع الاستمتاع بالمسابقات.

10.الترابط Connectedness	القدرة على الربط بين الأشاء، مع الاعتقاد أن كل حدث تقريبًا له سبب.
11. الاتساق Consistency	المساواة والانصاف، من خلال وضع قواعد واضحة والتقيد بها.
12.السياق Context	القدرة على فهم الحاضر من خلال البحث والتفكير في التاريخ .
13. المتأني Deliberative	العناية الجدية في اتخاذ القرارات، مع توقع العقبات والنظر في الخيارات .
14.المطور Developer	القدرة على رؤية إمكانات الآخرين ومساعدتهم في تنميتها.
15. الانضباط Discipline	الاستمتاع بالنظام والروتين، ويتميز هؤلاء بالنظام الذي يصنعونه.
16. التعاطف Empathy	القدرة على فهم مشاعر الآخرين وتشكيل علاقات لدعمهم.
17. التركيز Focus	وجود الكفاءة والقدرة على تحديد الأولويات وإجراء التصحيحات اللازمة.
.18 التوجه للمستقبل Futuristic	القدرة على الهام وتنشيط الآخرين بالتركيز على المستقبل.
19. الانسجام Harmony	السعي إلى توافق الآراء وتجنب الصراع.
20. التصور Ideation	القدرة على إيجاد الروابط بين الظواهر المتباينة ظاهريا .
21. الاحتواء Includer	تقبل الآخرين، والقدرة على دمج الأشخاص الذين يشعرون بالإهمال.
22. الفردية Individualization	الاعتراف بالمواهب الخصائص الفريدة لكل شخص.

23. المستدخل Input	الرغبة والفضول في معرفة المزيد، مع العمل على اكتساب المعرفة.
24.العقلانية Intellection	الاتجاهات الجديدة في التفكير والقدرة على المناقشة وإعطاء حلول.
25. المتعلم Learner	الرغبة والتمتع بعملية التعلم والتركيز على التحسين المستمر
26. التعظيم Maximizer	الحرص على تحويل مكامن القوى إلى شيء متميز
27. الإيجابية Positivity	القدرة على إثارة الحماس والتفاؤل لدى الآخرين، لتحفيزهم
28. العلاقات Relator	الحرص على تشكيل علاقات وثيقة مع الآخرين لتحقيق الأهداف
29. المسؤولية Responsibility	تحمل مسؤولية الأقوال والأفعال، وإمتلاك قيم ثابتة تتعلق بالأمانة والولاء
30. المجدد Restorative	القدرة في التعامل مع المشاكل، والبراعة في التعرف على الأخطاء وحلها.
31. توكيد الذات Self-Assurance	وجود الثقة التامة فما يخص إدارة الحياة، واستقلالية التفكير.
32. الأهمية Significance	الرغبة باعتراف الآخرين، والعمل الجاد.
33. الاستراتيجة Strategic	القدرة على توليد خطط العمل المناسبة من خلال خلق سبل بديلة.
34. التفوق Woo	التمتع بسمة التحدي، والقدرة على تشكيل العلاقات.

المصدر (باشن، 2020، ص.118-119).

4. الأسس البحثية لقياس الفضائل الإنسانية:

تُعدّ دراسة الفضائل الإنسانية من الموضوعات المعقدة التي تتطلب أدوات منهجية دقيقة لتحويل المفاهيم الأخلاقية المجردة إلى مؤشرات قابلة للقياس العلمي. وقد سعى علم النفس الإيجابي إلى وضع أسس منهجية تُمكّن الباحثين من تقييم الفضائل بشكل موثوق، بالاعتماد على مقاييس كمية ونوعية تجمع بين البعد النفسي والسلوكي، ومن ضمنها: (Peterson,C. & Seligman,M. 2004)

- استبيان: VIA Inventory of Strengths (VIA-IS)

يعتبر (استبيان VIA) من أبرز الأدوات المستخدمة لقياس الفضائل الإنسانية، وقد طوّره بيترسون وسليغمان لقياس ستة أبعاد رئيسية للفضائل تتفرع عنها أربع وعشرون قوة شخصية. وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن النسخة المعدلة من (VIA Inventory) تتمتع بمستوى عالٍ من الاتساق الداخلي، حيث تتراوح معاملات الثبات بين 0.79 و0.83 . كما تشير نتائج الصلاحية الأولية إلى قدرتها على قياس الفضائل بشكل دقيق، مع معاملات تتراوح بين 0.39 و0.50(McGrath,R. 2021)

- مقياس كليفتون لنقاط القوة: (Clifton Strengths Finder)

يعد مقياس كليفتون أداة مهمة تربط بين الفضائل والأداء الوظيفي والتميّز المهني. وقد أظهرت الدراسات أن المقياس يتمتع بموثوقية وصلاحية مقبولة، ويُستخدم لتحديد نقاط القوة الفردية وتوجيهها نحو تحقيق الأداء الأمثل.

- استبيان أسس الأخلاق: (Moral Foundations Questionnaire)

يُستخدم استبيان أسس الأخلاق لتقييم الأبعاد الأخلاقية المختلفة التي تشكل القيم الإنسانية. وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن الأداة موثوقة وصالحة للاستخدام عبر ثقافات متعددة، ما يجعلها أداة مهمة لقياس الفضائل والسلوك الأخلاقي (Zakharin,M. 2023)

5. خصائص ومعايير تحديد الفضائل الإنسانية:

1.5. خصائص الفضائل الإنسانية:

تعتبر الفضائل الإنسانية كما ذكرنا سابقاً، من القدرات النفسية والصفات الإيجابية الكامنة لدى الفرد، فهي تمنحه القدرة على مواجهة التحديات وتحقيق النجاح والرفاهية. كما أنّها تعد أساس النمو والتحفيز الذاتي. تختلف الفضائل الإنسانية عن المهارات المكتسبة أو المؤهلات الخارجية، لأنها جوهرية وفطرية في بعض الأحيان، إلا أنّه يمكن تطويرها بالتعلم والخبرة. وسنستعرض أهم خصائصها فيما يلي:

1. التعددية والشمولية:

- تُعتبر الفضائل الإنسانية بنى نفسية متعددة الأبعاد، تشمل مجموعة من الفضائل والقدرات التي تساهم في فهم وتنمية خصائص الشخصية الجيدة.

2. الإيجابية:

- ترتبط الفضائل الإنسانية غالبًا بالصفات الإيجابية ومؤشرات تدل عليها كالشجاعة، التفاؤل، الصبر، والمرونة، الأمل، التفكير الإيجابي... وتؤدي هذه الصفات إلى تعزيز الصحة النفسية والعاطفية، والجسدية.

3. ذاتية المصدر:

- تشير هذه الخاصية إلى الاعتماد على الذات كمصدر للقوة والدافع الداخلي، حيث لا ينتظر الفرد ظروف البيئة أو الأفراد المحيطين به أن يوجهوه، بل هو يمتلك إرادة ومبادرة وحوافز ذاتية لتوجيه سلوكه وتنمية ذاته نحو الفضائل. وهذه الخصال مجتمعة، تدفع الفرد لتحدي نفسه واكتساب مهارات جديدة باستمرار، وهذا ما يمنحه الإحساس بالتفرد والقدرة على التحكم في حياته واتخاذ القرارات.

4. القدرة على التكيف:

- تشير القدرة على التكيف، إلى مقدرة الفرد على التفاعل بمرونة مع الضغوط والتغيرات والظروف المختلفة، فالتكيف يجعل الفرد قادر على تعديل استجاباته النفسية

والسلوكية وفق متطلبات الموقف، في ظل الحفاظ على توازنه وسلوكه الإيجابي، مما يساعده على مواجهة الفشل، الإحباط، أو التحديات الجديدة بفاعلية. وتعكس هذه الخاصية سمة المرونة النفسية والصمود، وهي تتداخل وتتفاعل مع سمات أخرى كالصبر، الحكمة، وهذه الأخيرة من شأنها أن تمنح الفرد الاستقرار النفسي والثبات الإنفعالي، دون التأثر السلبي بتحديات الحياة اليومية.

5. الديمومة والاستمرارية:

- توضح هذه الخاصية أن الفضائل الإنسانية ليست طاقة مؤقتة أو حماس عابر، بل إنّها تتميز بالثبات النسبي على المدى الطويل، مع إمكانية تطويرها وتنميتها من خلال التدريب والتعليم، والتجربة، والممارسة الواعية. هذا ويستطيع الشخص الذي يمتلك هذه الخاصية الحفاظ على سلوكه الإيجابي والفضائل الشخصية باستمرار، حتى في مواجهة الضغوط أو التحديات.

6. التكامل مع القيم الأخلاقية والاجتماعية:

- نفهم من خلال هذه الخاصية أن القوى والفضائل الإنسانية الأصيلة والحقيقية تمنح الفرد المقدرة على تنسيق سلوكياته وتصرفاته، وفق ما تقضيه المعايير الإجتماعية، والقيم الأخلاقية الأساسية، بحيث تصبح هذه المعايير والقيم إطارا مرجعيا للسلوك والتفاعل. وذلك يعني أن التزام الشخص لا يقتصر على تطبيق القوانين أو القواعد الظاهرة فحسب، بل يستند في قراراته وأفعاله إلى قيم عميقة تعزز الخير العام وتحافظ على التوازن الاجتماعي.
- يساعد التكامل القيمي الفرد على اتخاذ قرارات أخلاقية، خاصة في المواقف المعقدة أو الصعبة، إذ تكون القيم الأخلاقية بمثابة المرجعية الداخلية.
- المجتمعات التي تتكامل فيها القيم الأخلاقية والاجتماعية، تتميز بالتعاون والاحترام المتبادل، ما يقلل من الصراعات ويزيد من الثقة بين أعضائها .

- يدعم الإطار القانوني والتشريعي القيم الأساسية التي تظهر فاعليتها حين يمتثل الأفراد لهذه القوانين طواعية، نتيجة إدراكهم لقيمتها الأخلاقية والاجتماعية. والقوة الحقيقية في الشخصية ليست مجرد مهارة أو قدرة، بل هي مرتبطة بالفضائل والقيم عامة.

2.5. معايير تحديد الفضائل الإنسانية:

1.2.5. المعايير العلمية للفضائل الإنسانية:

1. الإعتراف العالمي والقيمة الأخلاقية المشتركة:

تشير الأبحاث المقارنة بين الثقافات إلى وجود مجموعة من الفضائل الأساسية في مختلف الحضارات، على غرار: العدالة، الشجاعة، الرحمة، والصدق. وقد وُجد أن هذه الفضائل متواجدة في النصوص الدينية والفلسفية الكبرى كالتعاليم البوذية، والكونفوشيوسية، والمسيحية، والإسلامية، والفلسفة اليونانية، مما يدل على وجود قاسم مشترك للقيم الأخلاقية بين مختلف الحضارات.

إن هذا الاعتراف العالمي يُكسب الفضيلة طابعًا عالمياً، يجعلها معيارًا يتجاوز الانتماء الثقافي الضيق، ويُبرز بعدها الإنساني العام. ومن ثم، فإنّه يُنظر إلى الفضيلة باعتبارها قيمة عليا للإنسانية تُساهم في الحفاظ على التماسك الاجتماعي وتعزيز الثقة المتبادلة.

2. المساهمة في الخير الإنساني والرفاه:(Eudaimonia)

تستند الفضائل في جوهرها، إلى تحقيق ما أسماه أرسطو "بالحياة الجيدة Good life" التي يبلغ فيها الإنسان توازنه النفسي والروحي والإجتماعي. وقد طوّر علم النفس الإيجابي هذا المفهوم أثناء دراسته للرفاه الذاتي والسعادة العميقة والإجتماعية (Authentic Happiness)، حيث أظهرت النتائج أن ممارسة السلوكيات الفاضلة، كالامتنان، واللطف، والضبط الذاتي، ترتبط إيجابيًا بمستويات أعلى من الرضا عن الحياة والصحة النفسية (Peterson,C. & Seligman,M. 2004) فالفضيلة وفق السياق السابق، لا تمثل قيمة أخلاقية فحسب، بل آلية نفسية فاعلة في تحقيق الرفاه الإنساني المستدام،

كونها تمثل مسارًا طويل المدى نحو التوازن الداخلي والانسجام الاجتماعي، لا مجرد استجابة آنية للواجب أو الموقف.

3. القابلية للإكتساب والتنمية:

خلافاً للتصورات الفطرية التي ترى أنّ الفضائل صفات موروثة، فإنّ المنظور الحديث يؤكد على أنها قابلة للتعلم والتدريب عن طريق التربية والتجربة الحياتية، ذلك أنّ الفضيلة يمكنها أن تتطور وتنمو من خلال التعلم الاجتماعي عبر الملاحظة والنمذجة (Kristjánsson, 2013)

وفي هذا الإطار أشارت نظرية التعلم الإجتماعي لرائدها باندورا إلى دور الأسرة والمدرسة والثقافة، في تشكيل السلوك الفاضل عبر الممارسة والتكرار والتعزيز.

كما أظهرت برامج تنمية نقاط القوة (Character Strengths Training) أن الفضائل يمكن تنميتها منهجيًا من خلال تمارين الامتنان، والتأمل الواعي، والتدريب على التعاطف، وضبط الذات.

وهذا يجعل الفضائل الإنسانية موضوعًا للتدخل النفسي التربوي والإجتماعي، الذي يعزز الوعي الأخلاقي ويحسين الصحة النفسية.

4. تحقيق التوازن الأخلاقي (الوسط الذهبي):

يتفق الفلاسفة وعلماء النفس على أن الفضيلة تمثل توازنًا ديناميكيًا بين نقيضين من السلوك فالشجاعة تقع بين التهور والجبن، والكرم بين الإسراف والبخل، والتواضع بين الغرور والمهانة، وهذا التوازن لا يُفهم بوصفه اعتدالًا حسابيًا، بل يفهم على أنّه انسجام داخلي بين العقل والعاطفة والدافع، وبالتالي فهو يتيح للفرد اتخاذ قرارات أخلاقية متزنة. وهذا الاعتدال يتحقق وفق ما يشير إليه النموذج المعرفي–الوجداني للفضيلة، عندما يكون لدى الفرد معرفة أخلاقية (الصواب)، وعاطفة أخلاقية (الشعور بالإرتياح لفعل الصواب) وسلوك أخلاقي فعلي (ممارسة الصواب). وهذا ما يؤكد أنّ ممارسة السلوك

الفاضل ليس حالة ثابتة، بل هي عملية ديناميكية مستمرة تتطلب الموازنة والتعديل الذاتي.

5. النية الواعية والاختبار الحر:

تؤكد الدراسات الأخلاقية والنفسية أن النية هي جوهر الفضيلة، إذ لا يُعدّ السلوك فاضلًا إلا إذا صدر عن إرادة خيّرة ووعي حر، لا عن ضغط اجتماعي أو مصلحة شخصية. فالسلوك ذاته يمكن أن يكون أخلاقيًا أو العكس بحسب نية صاحبه، فالعطاء بدافع الشهرة لا يُعد كرمًا، كما أن الامتناع عن الأذى خوفًا من العقاب، لا يُعد ضبطًا (Seligman,M .& Peterson,C. 2004).

كما أشارت الأبحاث الحديثة في مجال علم الأعصاب، إلى أن النية الأخلاقية ترتبط بمنطقة القشرة الجبهية الأمامية، المسؤولة عن التحكم التنفيذي واتخاذ القرار، وهو ما يربط الفضيلة بآليات عصبية تعكس النضج الأخلاقي والتكامل النفسي. بناءً عليه، فإنّ الفضيلة لا تُعد مجرد سلوك خارجي فحسب، بل هي تعبير عن وعي أخلاقي متكامل يجمع بين الفكر، والعاطفة، والإرادة، ضمن سياق عملي مستدام.

6. الإتساق والإستقرار عبر المواقف:

يُعدّ ثبات الفضيلة أحد أهم معاييرها، إذ أنها تعبّر عن سمة مستقرة نسبيًا في الشخصية، مهمتها توجيه السلوك في مواقف متعددة (McGrath,R. & Brown,M. 2020) فالفرد الفاضل لا يكون شجاعًا في موقف وجبانًا في آخر، بل يمتلك نسقًا من القيم الداخلية التي تضمن **له التكامل الأخلاقي عبر الزمن.** وفي هذا السياق بينت دراسات الشخصية الإيجابية أن هذا الاستقرار يرتبط بمستويات أعلى من الانسجام النفسي والتماسك الذاتي (Snow,N. 2018) لذلك تُعدّ الفضيلة بنية عميقة في الشخصية، وليست مجرد رد فعل عابر أو تصرف ظرفي.

2.2.5. المعايير النفسية والسلوكية للفضائل:

أظهرت الأبحاث العلمية أن الفضائل الإنسانية لا تُختزل في السلوك الظاهر، بل تُبنى عبر شبكة من العمليات النفسية المتداخلة التي تشمل الأبعاد التالية:

1. **البعد المعرفي:** يتعلق بالقدرة على الضبط القيمي والمعياري للسلوك، وحسن التقدير، والتفكير المنطقي في المواقف الأخلاقية.
2. **البعد الانفعالي:** يتضمن القدرة على التعاطف والتحكم بالانفعالات، والتعامل مع المشاعر السلبية بطريقة بنّاءة.
3. **البعد السلوكي:** يتمثل في التطبيق العملي للقيم الأخلاقية في الحياة اليومية.
4. **البعد الدافعي:** يعكس النية والرغبة في الخير والإيثار.
5. **البعد الاجتماعي:** يعبّر عن أثر الفضيلة في بناء علاقات قائمة على الاحترام والتعاون والثقة.

6. الفضائل الإنسانية في الإرشاد النفسي التربوي:

تتجاوز دراسات علم النفس الإيجابي مجرد تعريف الفضائل، لتُثبت أهميتها كموارد نفسية وظيفية في البيئات التربوية والإرشادية. فقد أظهرت الأدبيات المعاصرة أن التركيز على قوى الشخصية والفضائل الإنسانية، لا يقتصر فقط على تحسين الرفاه النفسي الفردي، بل يمتد أيضًا إلى تحسين الأداء التعليمي، التكيف الاجتماعي، والتحصيل الأكاديمي لدى المتعلمين، ما يجعله محورًا ضروريًا في الإرشاد النفسي التربوي .

1.6. تطبيقات الفضائل الإنسانية في الإرشاد النفسي التربوي:

1. تدخلات بناء القوى:

تُستخدم تدخلات بناء القوى والنهوض بالفضائل داخل أنظمة التعليم، كأدوات إرشادية تُعزّز النتائج النفسية والتربوية، كتعزيز الرفاه النفسي العام لدى الطلاب، زيادة التفاعل والمشاركة داخل القسم دعم المرونة النفسية في مواجهة الضغوط الدراسية....إنّ

مثل هذه التدخلات تعتمد على إدماج الفضائل الإنسانية ضمن المناهج المدرسية، وبرامج الإرشاد بحيث تصبح جزءًا من البيئة التعليمية، وليس فقط تدخلات إرشادية خارجية .

2. تأثير بنية الفضائل على التكيف الأكاديمي:

أظهرت دراسات تجريبية سابقة، أن الفضائل الإنسانية، ترتبط ارتباطًا إيجابيًا مع الاندماج الأكاديمي لدى المتعلمين. وقد كشفت النتائج أن بعض الفضائل كـ (تنظيم الذات، تقدير الجمال، النشاط، المثابرة، الطموح، الإصرار، الأمل، التفاؤل...) تعمل كمنبئات قوية للاندماج الأكاديمي، بينما كان لبعض الفضائل الأخرى تأثير خاص على الأبعاد الوجدانية للتعلم. وفي هذا السياق بحثت دراسة باشن، وبرزوان (2022) عن طبيعة العلاقة بين قوى الشخصية والفضائل الإنسانية، بالرفاه النفسي والتحصيل الأكاديمي، وبينت النتائج وجود علاقة إرتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين بعض الفضائل الإنسانية كالإنصاف، النزاهة، الكرم، الروحانية) والرفاه النفسي والتحصيل الأكاديمي (باشن، برزوان، 2022). نستنتج من خلال هذه الدراسة أنّ الفضائل الإنسانية، تشكل موارد نفسية إيجابية، يساعد الطلاب على تحسين أدائهم الأكاديمي، وتجربتهم النفسية داخل البيئة الجامعية. كما استهدفت دراسة موسى، عشري، سلام (2016) إلى استكشاف العلاقة بين القوى الشخصية والرضا عن الحياة والإكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية، فأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين قوى الشخصية والرضا عن الحياة. ووجود علاقة سلبية بين قوى الشخصية والإكتئاب، يتضح من خلال النتائج أنّ ارتفاع مستويات قوى الشخصية كـ(الصبر، التفاؤل، الإصرار، النزاهة...) لدى الطلاب، يرتبط بارتفاع درجة رضاهم عن الحياة، وكلما ارتفعت مستويات قوى الشخصية، قل مستوى الإكتئاب لديهم. هذه النتائج تؤكد أن الفضائل الإنسانية، ليست مفهومًا نظريًا فقط، بل لها أثر مباشر في سلوك المتعلمين وأدائهم داخل البيئة التعليمية.

3. دورالمرشد النفسي التربوي في تنمية الفضائل:

1.3. تصميم التدخل الإرشادي الفردي:

تصميم التدخل الإرشادي الفردي من العناصر الجوهرية في عمل المرشد النفسي التربوي، إذ يتيح له توظيف الفضائل الإنسانية والقوى الشخصية، بطريقة منهجية تتلاءم مع احتياجات كل متعلم.

يعتمد هذا التصميم على تقييم دقيق للقدرات النفسية، نقاط القوة، والسمات الإيجابية لدى المتعلمين، بهدف بناء خطة إرشادية متكاملة تعزز لديهم الرفاه النفسي، والتكيف الإجتماعي المدرسي، والتحصيل الإكاديمي. ويقوم المرشد النفسي التربوي خلال هذه العملية بعدة مهام أساسية:

1. تحديد الفضائل الفردية باستخدام أدوات قياس علمية موثوقة مثل (VIA– Values in Action)
2. تحديد الأهداف الإرشادية الملائمة لكل متعلم، بما يضمن تحقيق تنمية متوازنة للشخصية.
3. اختيار استراتيجيات التدخل الأنسب، مثل جلسات تعزيز الوعي الذاتي، تنمية مهارات حل المشكلات، وبرامج تعزيز المرونة والتفكير الإيجابي.
4. تقييم أثر التدخل دوريًا لضمان توافقه مع احتياجات المتعلم، وتعديله عند الحاجة.

نشير إلى أنّ تصميم البرامج الإرشادية الفردية، لا يقتصر على وضع خطوات وتقنيات عامة، بل يتطلب فهمًا عميقًا للقدرات الشخصية والفضائل الإنسانية لكل متعلم، بحيث تتحول هذه الفضائل إلى أدوات عملية في التدخل الإرشادي، بما يتيح تعزيز الصحة النفسية، وتنمية الذات لدى المتعلمين. وفي هذا الإطار أشارت دراسة سويلم وصافي (2025) إلى أن الإرشاد النفسي التربوي، يمثل عملية تحليلية متكاملة تشمل المفاهيم، الأهداف، الأدوار، والأساليب، الأمر الذي يجعل المرشد قادرًا على دمج المبادئ الإيجابية والفضائل الإنسانية، في تصميم البرامج الإرشادية بطريقة تحقق نموًا مستدامًا للمستفيدين. بهذا الربط، يصبح الإرشاد النفسي أكثر من مجرد خطة أو برنامج، بل تجربة

عملية لتعزيز الفضائل الإنسانية وتحويلها إلى نتائج ملموسة في حياة الأفراد (سويلم، صافي، 2025)

7. دليل إرشادي تطبيقي، يستند إلى مبادئ علم النفس الإيجابي لتنمية الفضائل الإنسانية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط:

يشكل الإرشاد النفسي التربوي جزءًا أساسيًا من العملية التعليمية، إذ يساهم في تنمية الشخصية المتكاملة للتلاميذ، ودعم الصحة النفسية والاجتماعية لديهم. ومن هذا المنطلق، أعددنا هذا الدليل التطبيقي ليكون أداة عملية للمرشد النفسي التربوي، تساعده على توظيف مبادئ علم النفس الإيجابي وتعزيز الفضائل الإنسانية لدى التلاميذ في الحياة المدرسية اليومية.

1.7 الهدف من الدليل:

- تزويد المرشد النفسي التربوي باستراتيجيات عملية قابلة للتطبيق.
- تعزيز الفضائل الإنسانية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- تحويل المفاهيم النظرية للفضائل الإنسانية، إلى سلوكيات عملية يومية في القسم، والمدرسة ككل.
- الدمج بين الأطر النظرية العربية، والبحث الميداني التطبيقي بما يتناسب مع السياق التعليمي في البيئة العربية.

2.7. الأدوات الإجرائية لتطبيق الدليل الإرشادي:

يعتمد تطبيق الدليل الإرشادي الذي يستند إلى مبادئ علم النفس الإيجابي لتنمية الفضائل الإنسانية عند تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، على مجموعة من الأدوات الإجرائية والمادية التي تضمن فاعلية الأنشطة الإرشادية، وقابليتها للتنفيذ داخل الوسط المدرسي، وتتمثل فيما يأتي:

- الملاحظة المنظمة لرصد السلوكيات الإيجابية المرتبطة بالفضائل الإنسانية.
- المقابلة الإرشادية شبه الموجهة، لاستكشاف الخبرات الذاتية ومصادر القوة النفسية لدى المتعلمين.
- مقاييس وقوائم تقدير القوى الشخصية والفضائل الإنسانية.
- أوراق العمل الإرشادية لتدوين الأفكار والتأمل في المواقف الحياتية.
- الأقلام ووسائل التلوين المستخدمة في الأنشطة التعبيرية.
- الأدوات اليدوية البسيطة الداعمة للأنشطة الجماعية والتطبيقات العملية.
- بطاقات التشجيع والتحفيز الإيجابي، لتعزيز السلوك الإيجابي وترسيخ الدافعية.
- الأنشطة التعبيرية الموجهة (كتابة، رسم، سرد خبرات إيجابية)
- الإرشاد الجماعي والعمل التعاوني لبعث روح التكافل، والقيم الاجتماعية الإيجابية.
- التغذية الراجعة الإيجابية لدعم التقدم النفسي والسلوكي.
- ملفات المتابعة وملفات الإنجاز الإرشادي لتوثيق التطور وتقويم الأثر الإرشادي.

2.7. الإستراتيجيات الإرشادية:

1. استراتيجية اكتشاف نقاط القوة الشخصية:

تمكّن استراتيجية اكتشاف نقاط القوة الشخصية المتعلم، من التعرف على قدراته ومهاراته ومواهبه الإيجابية، سواء كانت معرفية، عاطفية، أو اجتماعية، بهدف تعزيز ثقته بنفسه وتشجيعه على توظيف هذه القدرات في مواجهة التحديات الدراسية والحياتية. تقوم هذه الاستراتيجية على مبدأ أن التعرف على الموارد الداخلية المتاحة للفرد يزيد من شعوره بالكفاءة الذاتية، ويحفزه على تبني سلوكيات إيجابية، ويساهم في تطوير التكيف النفسي والاجتماعي داخل المدرسة. ويُعد المرشد النفسي التربوي الشخص القادر والكفؤ

على توجيه المتعلم، لاكتشاف هذه النقاط وربطها بسلوكيات عملية تعزز الفضائل الإنسانية لديه (علوش،2018)

1.1. الهدف من الإستراتيجية:

- مساعدة التلاميذ على الوعي والتعرف على نقاط القوة والقدرات الشخصية لديهم، وربطها بسلوكيات إيجابية، وتوظيفها في المواقف الدراسية والاجتماعية.
- تعزيز الثقة بالنفس والاعتزاز بالقدرات الشخصية لدى التلاميذ.

❖ **النشاط التطبيقي:**

❖ **التعليمة:**

- دوّن ثلاث صفات إيجابية تمتلكها، مع إعطاء أمثلة عن مواقف استخدمت فيها هذه الصفات بنجاح.
- قم بمشاركة زملائك في مناقشة جماعية صغيرة، حول كيفية وإمكانية استخدام هذه الصفات، لتعزيز الأداء والسلوك الإيجابي لك في المدرسة.
- يعزز المرشد الأسئلة التأملية مثل: متى استخدمت هذه الصفة؟ كيف ساعدتك في موقف صعب؟

2. استراتيجية إعادة البناء الإيجابي للمواقف:

البناء الإيجابي للمواقف هو عملية إعادة تفسير الخبرات والمواقف السلبية أو الضاغطة بطريقة واقعية وإيجابية، بهدف تحويل هذه السلبيات إلى فرص للتعلم والنمو الشخصي. يقوم هذا المفهوم على مبدأ أن الطريقة التي يُدرك بها الفرد موقفًا معينًا، تؤثر بشكل مباشر على استجاباته النفسية والسلوكية، وعلى قدرته التكيفية، والتعامل مع المشكلات.

تعتبر هذه الإستراتيجية أداة أساسية في الإرشاد النفسي التربوي، حيث تتيح للمرشد مساعدة المتعلم على تطوير مهارات التفكير المرن، ضبط الانفعالات، واتخاذ

القرارات السلوكية المناسبة، بما يدعم الصحة النفسية، ويعزز الفضائل الإنسانية في البيئة المدرسية (النجار، 2021).

2.2. الهدف من الإستراتيجية:

- تطوير قدرة التلاميذ على تحويل المواقف الصعبة إلى فرص للتعلم.
- مساعدة التلاميذ على إعادة صياغة التفسيرات السلبية للمواقف الصعبة، بطريقة إيجابية لتعزيز المرونة النفسية.
- تقليل التوتر النفسي وزيادة القدرة على حل المشكلات.

❖ **النشاط التطبيقي:**

❖ **التعليمة:**

- يعرض المرشد التربوي موقفًا واقعيًا مثل الإخفاق في اختبار، أو حدوث شجار بين الزملاء.
- دون تفسيرين للموقف: تفسير سلبي، وتفسير إيجابي واقعي.
- حدد ما تعلمته من الموقف، وما هي الخطوات العملية القادمة الواجب عليك اتخاذها، لتتجنب الأخطاء التي ارتكبتها، لتحسن أداءك في مواقف مشابهة.
- يناقش المرشد مع المتعلم بدائل سلوكية إيجابية لكل موقف، لتطبيق وممارسة الفضائل الإنسانية في الحياة اليومية، مثل الصبر والحكمة...

3. استراتيجية تنمية الأمل والتوجه المستقبلي:

تعتبر استراتيجية تنمية الأمل والتوجه المستقبلي، أسلوب إرشادي يهدف إلى تعزيز التفكير الإيجابي لدى المتعلم تجاه مستقبله الأكاديمي والشخصي، من خلال مساعدته على تحديد أهداف واقعية وقابلة للتحقيق، وتقسيمها إلى خطوات عملية صغيرة. تعتمد هذه الاستراتيجية على فكرة أن وجود تصور واضح للمستقبل، يزيد من الدافعية الذاتية

ويقلل القلق المرتبط بالاختبارات والمهام الدراسية، كما يساهم في تنمية المرونة النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات (الشريف، 2019)

1.3. الهدف من الإستراتيجية:

- زيادة الدافعية الذاتية وتحسين الأداء التعليمي.
- مساعدة التلاميذ على تحديد أهداف مستقبلية قابلة للتحقيق، وتعزيز قدراتهم على التخطيط الواقعي.
- تطوير الثقة بالنفس، والقدرة على اتخاذ خطوات عملية نحو الأهداف.

❖ **النشاط التطبيقي:**

❖ **التعليمة:**

- أكتب قائمة بالأهداف قصيرة وطويلة المدى، وحدد لكل هدف خطوة عملية يمكنك تنفيذها.
- يناقش المرشد مع المتعلم، كيفية تحقيق الأهداف بشكل تدريجي، مع التركيز على الإنجازات الصغيرة والبسيطة لتعزيز ثقته بنفسه.
- هذا النشاط يشجعكم على تطبيق أهدافكم اليومية داخل البيئة المدرسية.

4. إستراتيجية التعاطف والدعم الإجتماعي:

يُعد التعاطف أحد الفضائل الإنسانية الأساسية، إذ إنّه يساهم في تعزيز التماسك والتعاون الاجتماعي، وحل النزاعات بطريقة بنّاءة. يقوم المرشد النفسي التربوي، بتدريب المتعلم على تمييز المشاعر الذاتية والغيرية، والتعبير عنها بشكل مناسب، ومن ثم، تبني سلوكيات التعاون والمساندة. وأكدت الأبحاث العربية، على أن هذه الاستراتيجية تساهم في الحد من المشكلات السلوكية وتعزيز التفاعل الإيجابي بين التلاميذ، بما يدعم الصحة النفسية والتكيف الاجتماعي (الحربي، 2017).

1.4. الهدف من الإستراتيجية:

- تنمية قدرة التلاميذ على فهم مشاعر الآخرين، والتفاعل الإيجابي معهم.
- تعزيز التعاون الاجتماعي، وبناء علاقات صحية داخل المدرسة.
- تنمية قدرة التلاميذ على المشاركة بفاعلية في حل المشكلات الجماعية.

❖ **النشاط التطبيقي:**

❖ **التعليمة:**

- يطلب من تلميذ معين بأداء موقف شعوري لزميل له، تعرّض فيه للتنمر، أو المضايقة مثلاً (لعب الأدوار)
- يطلب من بقية الزملاء التعبير عن انطباعاتهم تجاه الوضعية التي مر بها زميلهم، واقتراح سلوكيات إيجابية تساعد على التعامل مع مثل هذه المواقف.
- يتيح النشاط فرصة للمتعلم لممارسة التعاون والتعاطف في بيئة آمنة.

5. إستراتيجية الإمتنان:

يعتبر الامتنان، الفضيلة الإنسانية التي تعكس قدرة الفرد على إدراك القيمة الإيجابية لما يمتلكه من نعم في الحياة، والتقدير الواعي لما يقدمه الآخرون، سواء كان ذلك على مستوى العلاقات الشخصية، المدرسة، أو المجتمع. ويعتبر الامتنان من المكونات النفسية الإيجابية الأساسية التي تعزز الصحة النفسية، الرضا العام، والتكيف الاجتماعي. ويوضح علم النفس الإيجابي، أن الممارسة المنتظمة للامتنان، تساعد على تحويل التركيز من النقص والسلبيات إلى الوفرة والإيجابيات، مما يعزز التقدير الذاتي والعلاقات الاجتماعية. كما يرتبط الامتنان بتقوية الفضائل الإنسانية الأخرى مثل التعاطف، التسامح، والشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين.

1.5. الهدف من الإستراتيجية:

- تعزيز وعي المتعلم بالجانب الإيجابي في حياته اليومية.
- تنمية تقديره للآخرين والامتنان لمساهماتهم.
- تقوية الصحة النفسية والشعور بالرضا العام.
- تعزيز العلاقات الاجتماعية الإيجابية داخل في المدرسة.

❖ **النشاط التطبيقي:**

❖ **التعليمة:**

- أكتب ثلاثة أشياء تشعرك يوميًا بالامتنان (أشخاص، أحداث، أو مواقف).
- ناقش مع زملائك تجربتك مع الامتنان، وكيف أثر ذلك على شعورك خلال اليوم.
- يُكافأ المرشد المتعلم على مشاركة تجربته أو سلوكياته الإيجابية المرتبطة بالامتنان، لتعزيز الممارسة المستمرة.
- ينظم المرشد في نهاية الأسبوع، جلسة قصيرة مع المتعلمين، لمراجعة تجاربهم، والتأكيد على صلة الامتنان بالتطور الشخصي والعلاقات الاجتماعية.

6. إستراتيجية التعزيز الإيجابي:

تّعد استراتيجية التعزيز الإيجابي، عملية منهجية تهدف إلى تعزيز السلوكيات المرغوبة والمفيدة لدى المتعلم من خلال تقديم مكافآت معنوية أو رمزية أو اجتماعية، بهدف زيادة احتمالية تكرار هذه السلوكيات في المستقبل. تعتمد هذه الاستراتيجية على مبدأ التعلم الإيجابي الذي يؤكد أنّ السلوكيات التي تقابل بالمكافأة والتقدير، تتكرر وتترسخ أكثر من تلك التي تُهمل أو يُعاقب عليها. ويعمل التعزيز الإيجابي على تنمية الفضائل الإنسانية مثل المسؤولية، التعاون، الالتزام، والمثابرة، ويعزز القدرة على التنظيم الذاتي والتحكم في السلوكيات، مما يساهم في تحسين البيئة المدرسية والعلاقات الاجتماعية بين الطلاب والمعلمين. كما يستخدم المرشد النفسي التربوي هذه الاستراتيجية

لتقديم ملاحظات مباشرة، كلمات تقدير، شكر علني، أو مهام رمزية تشجع على ممارسة السلوكيات الإيجابية بانتظام، ما يعكس تأثيرًا واضحًا على التحصيل الأكاديمي والنمو الشخصي للمتعلمين (الحربي، 2017)

1.6. الهدف من الإستراتيجية:

- تحفيز السلوكيات المرغوبة بدلاً من التركيز على السلوكيات السلبية.
- تشجيع التلاميذ على تكرار السلوكيات الإيجابية مثل التعاون، احترام الآخرين، الالتزام بالواجبات
- تقوية العلاقة بين المدرسة والتلاميذ.

❖ **النشاط التطبيقي:**

❖ **التعليمة:**

- حدد سلوكًا إيجابيًا ترغب في تطويره خلال اليوم الدراسي مثل: إنهاء الواجبات في وقتها، مساعدة زميل، الالتزام بالقوانين الداخلية للمؤسسة التعليمية.
- نفّذ السلوك المختار أثناء اليوم الدراسي بشكل واعٍ.
- بعد تنفيذ كل سلوك إيجابي، قم بتسجيله على بطاقة صغيرة أو دفتر، مع تدوين شعورك بالنجاح أو الرضا عن نفسك.
- في نهاية الأسبوع، اختر أفضل ثلاثة سلوكيات قمت بها، وشاركها مع المرشد أو زميل لك، مع تحديد كيف ساهم هذا السلوك في تحسين يومك وعلاقاتك مع الآخرين.

7. استراتيجية تطبيق الفضيلة في الحياة اليومية:

ترسخ الفضيلة اليومية القيم الإنسانية الأساسية في الحياة المدرسية واليومية للمتعلمين بطريقة منهجية ومستمرة، بحيث تتحول الفضائل من مفاهيم نظرية مجردة إلى سلوكيات عملية ملموسة.

يعتمد هذا النشاط على اختيار فضيلة محددة لكل يوم أو أسبوع، ثم ربطها بسلوكيات عملية يقوم بها المتعلم في مواقف حياتية حقيقية داخل قاعة الدراسة أو المدرسة. من خلال هذا التطبيق العملي، يتعلم المتعلم ملاحظة أثر الفضيلة على علاقاته مع الآخرين، على تقديره الذاتي، وعلى جودة أدائه الدراسي والسلوكي، مما يعزز قدرته على التكيف النفسي والاجتماعي. ويؤكد الإطار النظري للإرشاد النفسي الإيجابي أن ممارسة الفضائل بشكل يومي يساهم في تعزيز الصحة النفسية، ورفع مستوى الرفاهية الذاتية، وبناء الشخصية المتكاملة.

كما يوفر المرشد النفسي التربوي أدوات متابعة ومراجعة دورية، مثل دفاتر سلوكيات الفضيلة، جلسات النقاش الجماعية، ومراجعة الأهداف الأسبوعية، لضمان أن هذه الفضائل تتجسد فعليًا في سلوكيات المتعلم اليومية، وتصبح جزءًا من هويته وسلوكياته المعتادة (الزهراني، 2018)

1.7. الهدف من الإستراتيجية:

- تحويل المفاهيم النظرية للفضائل الإنسانية، إلى سلوكيات عملية يومية داخل المدرسة.
- ترسيخ الفضائل الإنسانية في السلوك اليومي للتلاميذ.
- تحسين التكيف النفسي والاجتماعي للتلاميذ، من خلال ممارسة الفضائل بوعي.

❖ **النشاط التطبيقي:**

❖ **التعليمة:**

- إختر فضيلة إنسانية محددة (مثل الصبر، الامتنان، التعاون...) وقم بتطبيقها خلال أسبوع كامل.
- نلتقي في نهاية الأسبوع، واذكر لي التحديات التي واجهتها والنجاحات التي حققتها.
- يعزز هذا النشاط تطبيق الفضائل بشكل عملي ويحولها إلى سلوكيات مستمرة.

8. إستراتيجية الممارسة المقصودة للسلوك القيمي:

تُعرَّف استراتيجية الممارسة المقصودة للسلوك القيمي، بأنها مقاربة إرشادية تعليمية قائمة على تمكين المتعلم من ترجمة الفضائل الأخلاقية والمعايير السلوكية الإيجابية من مستوى الوعي النظري إلى ممارسات يومية ملموسة داخل البيئة المدرسية. تركز هذه الإستراتيجية على تنمية القدرة على ضبط النفس، واتخاذ القرارات الأخلاقية، وتحمل المسؤولية، مع تعزيز الوعي الشخصي والعلاقات الاجتماعية الإيجابية في المدرسة. تعتمد هذه الاستراتيجية على فكرة أساسية في علم النفس الإيجابي، وهي أن الفضائل لا تتطور فقط بالمعرفة النظرية، بل من خلال التكرار الواعي للسلوك القيمي في مواقف حقيقية.

1.8. أهداف الاستراتيجية

- ترسيخ المسؤولية الأخلاقية في السلوك اليومي.
- ربط القيم الأخلاقية بالممارسة الواقعية.
- تعزيز الانضباط الذاتي واتخاذ القرارات الواعية.

❖ **النشاط التطبيقي:**

❖ **التعليمة:**

- اختر موقفًا، تمارس من خلاله سلوك إيجابي تقوم به داخل المؤسسة بشكل يومي، بحيث يعكس الموقف مسؤوليتك الأخلاقية (مثل مساعدة زميل، المحافظة على نظافة الفصل، الالتزام بالقوانين).
- قم بتنفيذ السلوك باهتمام ووعي كامل.
- بعد التنفيذ، دون في دفتر صغير ما قمت به، وكيف شعرت أثناء وبعد الفعل، وتأثيره على نفسك وزملائك.

9. استراتيجية تنمية الشعور بالانتماء الإيجابي:

تُعنى استراتيجية تنمية الشعور بالانتماء الإيجابي، بتعزيز إحساس المتعلم بالانتماء إلى جماعته المدرسية، والشعور بالقيمة الذاتية داخل بيئته التعليمية. تعتمد هذه الإستراتيجية على ممارسة أعمال جماعية تخدم القسم أو المدرسة، وتُنمّي التعاون، الاحترام المتبادل، والدعم الاجتماعي لدى التلاميذ.

كما تسعى هذه الإستراتيجية إلى تحسين المناخ النفسي العام داخل قاعة الدراسة والمدرسة، وتشجع المتعلمين على تطوير فضائل إنسانية عملية كالرحمة، التعاطف، والتعاون، من خلال تجارب واقعية عملية يمكن ملاحظتها وتقييم أثرها على الفرد والجماعة.

1.9. أهداف الاستراتيجية:

- تعزيز التعاون والفضائل الإنسانية داخل المدرسة.
- تقوية الانتماء والهوية الجماعية للمتعلمين.
- تحسين المناخ النفسي والاجتماعي داخل الصف والمدرسة.

❖ **النشاط التطبيقي:**

❖ **التعليمة:**

- شارك في نشاط جماعي تعاوني داخل المدرسة، يهدف إلى خدمة القسم أو المدرسة (مثل تنظيم ركن، إعداد ملصق توعوي، تنظيف أماكن معينة)
- تعاون مع زملائك لتوزيع الأدوار وإنجاز المهمة بشكل جماعي.
- بعد انتهاء النشاط، دوّن شعورك الشخصي أثناء المشاركة، وما تعلمته عن أهمية التعاون والانتماء.

10. استراتيجية التحدي الذاتي اليومي لتطوير الفضائل:

تُعرف استراتيجية التحدي الذاتي اليومي لتطوير الفضائل، بأنها أسلوب إرشادي يهدف إلى تمكين المتعلم من تنمية الفضائل الإنسانية، من خلال تحديد تحديات صغيرة يومية تتطلب ممارسة الفضيلة الواحدة بشكل متكرر. تقوم هذه الاستراتيجية على مبدأ في علم النفس الإيجابي، الذي يرى أن الفضائل تتعزز من خلال التجربة العملية المتكررة والتطبيق الواعي، وليس الاكتفاء بالمعرفة النظرية أو التوجيه الشفهي. كما تساعد هذه الإستراتيجية المتعلم على تطوير الانضباط الذاتي، والتحكم في النفس، والمثابرة على تنفيذ أفعال إيجابية يومية، مع تعزيز الوعي بالنتائج الشخصية والاجتماعية لهذه الأفعال.

1.10. أهداف الاستراتيجية

- تعزيز الفضائل الإنسانية مثل الصدق، المثابرة، والصبر من خلال الممارسة اليومية.
- تنمية الانضباط الذاتي، والتحكم في السلوك الشخصي.
- تحويل الفضائل من وعي نظري، إلى ممارسات عملية ملموسة.
- تعزيز الثقة بالنفس والإحساس، بالإنجاز الشخصي من خلال التحديات اليومية.

❖ **النشاط التطبيقي:**

❖ **التعليمة:**

- حدد فضيلة واحدة ترغب في تطويرها (مثل الصبر، المثابرة، أو الالتزام بالقوانين)
- اختر تحديًا صغيرًا يمكن ممارسته يوميًا داخل المدرسة مثل: إنهاء واجبك قبل الموعد المحدد، التعامل بهدوء مع مواقف الغضب، مساعدة زميل في موقف صعب.
- قم بتنفيذ التحدي يوميًا لمدة أسبوع كامل، مع التركيز على تطبيق الفضيلة المختارة بشكل واعٍ.

- بعد نهاية الأسبوع، دوّن تجربتك: ما الذي شعرت به أثناء التحدي؟ ما الصعوبات التي واجهتها؟ وما التأثير الذي لاحظته على نفسك وزملائك؟

تتيح هذه الاستراتيجيات والنشاطات التطبيقية الميدانية التي تم اقتراحها، للمرشد النفسي التربوي، ترجمة مبادئ الإرشاد النفسي الإيجابي إلى ممارسات عملية ملموسة داخل المدرسة، مما يعزز الفضائل الإنسانية، ويقوي الصحة النفسية للمتعلم، ويزيد من القدرة على التكيف الإيجابي، والتفكير الإيجابي، وبناء العلاقات الاجتماعية الصحية. ويظهر التطبيق العملي أثرًا مباشرًا على تطوير الشخصية المتوازنة والمتكاملة للتلاميذ، كما أنه يرسخ مفاهيم التعاون، التعاطف، والالتزام الأخلاقي في حياتهم اليومية.

خاتمة

قدم هذا الكتاب رؤية متكاملة لعلم النفس الإيجابي، حيث تطرقنا من خلاله إلى المقاربات النظرية الكلاسيكية والتطبيقات العملية المعاصرة، في مسعى منا لفهم طبيعة الإنسان في أسمى تجلياتها المعرفية والوجدانية، وتقديم الأدوات المساعدة على تحقيق ذلك، في ضوء استعراض المدارس النفسية الكبرى، بدءًا من نظرية التحليل النفسي، وصولا إلى نظرية علم النفس المعرفي الانفعالي، وكيف كان لهذه المدارس الدور الكبير في تهيئة الأرضية التي مهدت لانطلاق علم النفس الإيجابي.

رأينا كيف أنّ علم النفس الإيجابي، الذي جاء كرد طبيعي للنظريات الكلاسيكية، وضع الإنسان في مركز الاهتمام ليس كسعي منه لتناول علاج المشكلات والإضطربات فحسب، بل النظر للإنسان ككيان قادر على تطوير نفسه، واكتشاف مكامن قوته، وتنمية قدراته. كما تم تناول تعريف علم النفس الإيجابي ونشأته، وأهدافه، واستراتيجياته المتنوعة، موضحين كيف أن هذه المفاهيم انتقلت من الأساس النظري إلى الأساس التطبيقي العملي المؤثر في جودة الحياة والصحة النفسية، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي.

كما تم التوسع في بيان مجالات علم النفس الإيجابي، موضحين كيف يمكن تطبيقه في التعليم، وبيئات العمل، والعلاج النفسي، لتحويل المعرفة به وبمجالاته، إلى أدوات عملية تساعد الأفراد والمجتمعات على النمو والتكيف والاستجابة للتحديات المعاصرة المتلاحقة.

كما تطرقنا إلى محور علم الأعصاب الإيجابي، الذي أضاف بُعدًا جديدًا للرؤية النفسية المعاصرة للفضائل الإنسانية، إذ أبرز الكيفية التي تؤثر بها التجارب الإيجابية في البنية العصبية والوظائف المعرفية للإنسان، وكيف يمكن ترجمة تلك المعارف العصبية إلى ممارسات تطبيقية تعزز الرفاه والنمو النفسي المتكامل، الأمر الذي جعلنا نتأكد من قدرة الإنسان على التغيير وتطوير ذاته، وتحقيق رفاهيته المستدامة بنفسه.

ومع كل ما كشفه العلم من خبايا النفس والعقل، يبقى ما هو إنساني فينا أوسع من كل تفسير، وتبقى الفضائل الإنسانية جوهر هذا الوجود ومعناه الأسمى، لذلك سعى علم النفس الإيجابي إلى تعزيز الجوانب الصحية والإيجابية في الشخصية، من خلال استكشاف الجذور العميقة للفضائل الإنسانية وإظهار أهميتها عبر التاريخ كمرجع أساسي لفهم السلوك الأخلاقي وتنمية الذات.

وقد تبيّن من خلال عرضنا لمحور الفضائل الإنسانية، أنّ هذه الأخيرة تمثل مكونات أساسية في البنية الأخلاقية والنفسية للفرد، حيث أنّها تشكل مجموعة من السمات الإيجابية المستقرة نسبيًا الموجهة السلوك نحو تحقيق الخير الشخصي والاجتماعي. لذلك أعاد علم النفس الإيجابي المعاصر توظيف مفهوم الفضائل في إطار علمي تجريبي، معتبرًا أنّها سمات يمكن دراستها وقياسها، بوصفها مؤشرات للنمو النفسي والصحة النفسية الإيجابية.

وقد أشارت الدراسات النفسية الحديثة التي استعرضنا نتائجها، إلى أن تنمية الفضائل تساهم في تعزيز التكيف النفسي والرفاه الذاتي، من خلال دعم آليات التنظيم الانفعالي، وبناء العلاقات الإيجابية، وزيادة الشعور بالمعنى والرضا عن الحياة. كما أظهرت نتائج دراسات علم الأعصاب الإيجابي أن ممارسة الفضائل ترتبط بتنشيط شبكات عصبية محددة مسؤولة عن التعاطف، واتخاذ القرار الأخلاقي، والتوازن الانفعالي، وهو ما يعكس درجة التداخل الواضح بين البنية العصبية والسلوك الأخلاقي.

ووفق المنظور السابق، نستنتج أنّ الفضائل الإنسانية تشكل إطارًا تكامليًا يجمع بين المقاربة النفسية والأخلاقية والبيولوجية، ساهمت في بناء نموذج شامل لفهم الشخصية الإنسانية في ضوء قوتها وإمكاناتها الإيجابية، لا في حدود اختلالاتها أو عجزها.

انطلاقًا ممّا تم عرضه وتحليله في هذا الكتاب، تم إعداد دليل إرشادي، يستند إلى مبادئ علم النفس الإيجابي لتنمية الفضائل الإنسانية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

استجابة للحاجة إلى مقاربة تطبيقية في الإرشاد النفسي التربوي، تسعى إلى تحويل المفاهيم النظرية إلى ممارسات ميدانية قابلة للتنفيذ داخل البيئة المدرسية. وقد رُوعي في

بنائه التكامل بين الأسس العلمية النظرية والواقع التربوي، بما يتيح للمرشد النفسي توظيف استراتيجيات عملية مرنة، تراعي الخصائص النمائية للمتعلمين، وتسهم في تعزيز الرفاه النفسي، وتنمية القوى الشخصية لديهم، ودعم توافقهم النفسي والاجتماعي بصورة مستدامة.

وفي الأخير نأمل أن يكون هذا الكتاب، مصدر إلهام للقراء والباحثين والممارسين على حد سواء، وأن يشجع على توجيه الجهود نحو تنمية الفضائل الإنسانية في ضوء مبادئ علم النفس الإيجابي. كما نتمنى أن يكون هذا الكتاب دعوة لكل إنسان ليعيش حياة مفعمة بالقناعة والرضا والأمل، وغنية بالمعاني السامية، التي تؤثر تأثيرا مباشرا في نموه النفسي، وتعزز قدرته على تحقيق التوازن الداخلي والرفاه الشامل.

قائمة المراجع

أولا. قائمة المراجع باللغة العربية:

- القرآن الكريم.
- صحيح البخاري.
- صحيح مسلم.
- مسند الإمام أحمد، (4/169) ، حديث رقم.(2328)
- أبو أسعد، أحمد والأزايدة، رياض .(2015) .*الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي* .عمّان: مركز ديبونو لتعليم التفكير.
- أبو حلاوة، محمد السعيد والشربيني، عاطف مسعد الحسيني .(2016) .*علم النفس الإيجابي :نشأته وتطبيقاته ونماذج من قضاياه* .القاهرة: عالم الكتب.
- الأنصاري، بدر محمد .(1998) .*التفاؤل والتشاؤم: المفهوم والقياس والمتعلقات*، الطبعة الأولى .الكويت :مطبوعات جامعة الكويت.
- باشن، حمزة .(2019) .*مكامن القوى الشخصية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة* أطروحة دكتوراه غير منشورة .جامعة الجزائر.02
- باشن، حمزة وبرزاون، حسيبة .(2021) .مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بمكامن القوى الشخصية والفضائل الإنسانية لدى عينة من النفسانيين بجمعيات التوحد .*مجلة علوم الإنسان والمجتمع*.(1)10، 23
- باشن، حمزة وبرزاون، حسيبة .(2022) .مكامن القوى في الشخصية والفضائل الإنسانية لدى الشباب الجامعي :دراسة ميدانية في ظل علم النفس الإيجابي . *دراسات نفسية وتربوية*، (2)15 ،.332–316

- بعزيز، نورة .(2018) .الرضا عن التخصص الدراسي وعلاقته بالتفاؤل الواقعي لدى الطالب الجامعي: رؤية في إطار علم النفس الإيجابي .*المؤتمر الدولي الثالث حول علم النفس الإيجابي* .جامعة الجزائر.02

- بشير معمرية .(2010) .علم النفس الإيجابي: اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية .*مجلة دراسات نفسية*،(2)1 ،.101–98

- بشير معمرية .(2012) .*علم النفس الإيجابي* .الجزائر :دار الخلدونية للنشر والتوزيع.

- باترسون، س .هـ.(1990) .*نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*، الجزء الثاني .ترجمة حامد عبد العزيز الفقي .الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.

- حجازي، مصطفى .(2012) .*إطلاق طاقات الحياة* .بيروت :التنوير للطباعة والنشر والتوزيع.

- حناش، فضيلة وبن يحي، محمد زكريا .(2011) .*التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني من منظور الإصلاحات التربوية الجديدة* .الجزائر :المعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية وتحسين مستواها.

- الحربي، نواف محمد (2017). *تأثير التعزيز الإيجابي على السلوكيات الاجتماعية لدى طلبة المرحلتين المتوسطة والثانوية*. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 3(4)، 77–96.

- دغنوش، نورة **.(2022)** .*اليقظة العقلية، الضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة*، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.

- رحال، ماريو .(1998) .مدى فعالية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج بالمعنى في خفض مستوى العصابية والفراغ الوجودي رسالة دكتوراه .جامعة عين شمس، كلية التربية، مصر.
- ريف، كارول .(1989) .الرفاه النفسي :المفهوم والتقييم .*علم النفس الاجتماعي*، 51(3)،.1069-1081
- رحال، ماريو .(1998) .مدى فعالية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج بالمعنى في خفض مستوى العصابية والفراغ الوجودي، رسالة دكتوراه .جامعة عين شمس، كلية التربية، مصر.
- الزهراني، ياسر سعيد (2018). *تطبيق الفضائل الإنسانية في الحياة المدرسية: دراسة ميدانية* .مجلة التربية الإيجابية، 2(2)، 11–29.
- الزيود، نادر .(1997) .*نظريات الإرشاد والعلاج النفسي* .عمّان :دار الفكر للطباعة.
- سعفان، محمد إبراهيم .(2005) .*العملية الإرشادية: التشخيص، الطرق العلاجية الإرشادية، البرامج، إدارة الجلسات والتواصل* .القاهرة :دار الكتاب الحديث.
- السيد، إسماعيل أحمد محمد .(2001) .التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى .*المجلة التربوية*،(60)15 ،.51
- سويلم، عبد الحق وصافي، محمد.(2025). الإرشاد النفسي والتربوي: دراسة تحليلية في المفاهيم، الأهداف، الأدوار، والأساليب. *مجلة الإبراهيمي للدراسات النفسية والتربوية*، 6(2)، 50-73.
- سيلغمان، مارتن .(2002) .*السعادة الحقيقية: استخدام علم النفس الإيجابي لتحقيق إمكاناتك من أجل الإشباع الدائم* .نيويورك: فري برس.

- الشريف، فاطمة حسن (2019). *أثر التخطيط المستقبلي الإيجابي على دافعية الدراسة لدى طلاب المرحلة الإعدادية* .مجلة علم النفس والمجتمع، 9(2)، 23–42.
- الطراونة، عبد الله .(2009) .*مبادئ التوجيه والإرشاد التربوي* .عمان: دار يافا العلمية للنشر والتوزيع.
- الطيب، محمد .(1981) .*تيارات جديدة في العلاج النفسي* .القاهرة: دار المعارف.
- علوش، محمود سالم (2018) *أثر تقدير الذات على التكيف المدرسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية* .مجلة علم النفس التربوي العربي، 12(1)، 45–67
- العاسمي، رياض نايل .(2016) .*علم النفس الإيجابي السريري*، الطبعة الأولى . دمشق :دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.
- فيكتور فرانكل .(1958) .*الإنسان والبحث عن المعنى* .ترجمة طلعت منصور . الكويت: دار القلم.
- فيكتور فرانكل .(2004) .*إرادة المعنى :أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى* .ترجمة إيمان فوزي .القاهرة :دار زهراء الشرق.
- قدومي، عبد الناصر عبد الرحيم .(2017) .التفاؤل وجودة الحياة والسعادة لدى طلبة العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية .*المجلة العربية للدراسات الأمنية*،33 .(71), 217.
- مخيمر، صلاح .(1979) .*العلاج النفسي عن طريق الكف بالنقيض* .القاهرة : المكتبة الأنجلو المصرية.
- معوض، محمد وسيد، محمد .(2013) .*العلاج بالمعنى :النظرية والفنيات التطبيقية* .القاهرة: دار الفكر العربي.

- مهادي، ريمة .(2022) .القوى والفضائل الإنسانية: تساؤلات أساسية واتجاهات مستقبلية في علم النفس الإيجابي .*مجلة المعيار*، 26(4) ،.157
- النعيم، عبد الحميد بن أحمد .(2008) .*أسس التوجيه والإرشاد النفسي* .عمان : مركز التنمية الأسرية، جامعة الملك فيصل.
- النجار، سمير أحمد (2012) *فعالية التدخل المعرفي في تعديل التفسيرات السلبية لدى طلاب المرحلة المتوسطة* .مجلة التربية وعلم النفس، 14(3)، 89– 105.

ثانيا. قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- Allen, N. B., Chambers, R., Knight, W., & Morris, M. (2019). *Positive Neuroscience. Greater Good Science Center*, University of California, Berkeley.
- Berridge, K. C., & Kringelbach, M. L. (2011). Building a neuroscience of pleasure and well-being. *Psychology of Well-Being, 1*(3), 1–26. https://doi.org/10.1186/2211-1522-1-3
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822–848.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences, 18*(6), 293–299.

  https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003

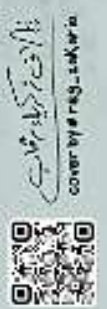
- Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions to promote well-being. *Nature Neuroscience, 15*(5), 689–695. https://doi.org/10.1038/nn.3093
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society* (2nd ed.). New York: W. W. Norton.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). *Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life.* Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377–389.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218–226.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(5), 1045–1062. https://doi.org/10.1037/a0013262
- Horney, K. (1945). *Our Inner Conflicts: A Constructive Theory of Neurosis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Knight, B. G., & McCallum, T. J. (2017). The impact of volunteering on older adult well-being. *The Gerontologist, 57*(1), 15–26.

- Kroger, J. (2017). *Identity development: Adolescence through adulthood*. Sage.
- McGrath, R. E. (2021). Cross-Validation of the VIA Inventory of Strengths-Revised and its Short Forms. *Journal of Personality Assessment*. PubMed.
- McGrath, R. E., & Brown, M. (2020). Using the VIA classification of character strengths in research and practice. *Frontiers in Psychology, 11*, 591–604.
- Niemiec, R. M. (2013). VIA character strengths: Research and practice (The first 10 years). In H. H. Knoop & A. DelleFave (Eds.), *Well-being and cultures: Perspectives on positive psychology* (pp. 11–30). New York, NY: Springer.
- Owens, M., Koster, E., & Derakshan, N. (2013). Improving employees' well-being: A randomized controlled trial of cognitive training vs. active control in the workplace. *BMC Psychology, 1*(1), 23. https://doi.org/10.1186/2050-7283-1-23
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of College and Character, 10*(4), 1–10. https://doi.org/10.2202/1940-1639.1042
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.

- Pluess, M., & Belsky, J. (2013). Vantage sensitivity: Individual differences in response to positive experiences. *Psychological Bulletin, 139*(4), 901–916. https://doi.org/10.1037/a0030196
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*(5), 410–421.
- Snow, N. (2018). *Virtue as social intelligence: An empirically grounded theory*. Routledge.
- Snyder, C. R., Irving, L., & Anderson, J. (1991). Hope and health. In *Handbook of social and clinical psychology* (pp. 285–305). Pergamon.
- Volanen, S. M., Lassander, M., Hankonen, N., Santalahti, P., Hintsanen, M., Simonsen, N., ... & Kallio, J. (2019). Healthy learning mind—A school-based mindfulness and relaxation program: A randomized controlled trial. *BMC Psychology, 7*, 11.

  https://doi.org/10.1186/s40359-019-0290-2
- Zakharin, M. (2023). Moral Foundations Theory: Validation and replication of the Moral Foundations Questionnaire-2. *Personality and Individual Differences*. ScienceDirect.

- Gable, S. L., & Mikulincer, M. (2011). *Approach and avoidance processes in social relationships: Implications for well-being.* Journal of Social and Personal Relationships, 28(2), 207–222.



Adresse: Batna Algérie.
Télé : 06.71.82.78.76
E-mail :editionjouda@gmail.com

JOUDA EDITION

9 789969 009750