



## علم النفس الإيجابي: مفهومه، تطوره، مجالاته التطبيقية ورؤية مستقبلية بالوطن العربي

### Positive Psychology: Applications, Concepts and Future Perspectives in Arab Countries

Salama-Younes, M.

**Citation:** Salama-Younes, M. (2015). علم النفس الإيجابي: مفهومه، تطوره، مجالاته التطبيقية ورؤية مستقبلية (Positive psychology: Applications, concepts and future perspectives in Arab countries). *Middle East Journal of Positive Psychology*, 1(1), 45-59.

**ملخص البحث:** هذه الورقة البحثية مقدمه عامه لعدد من المجالات والمستحدثات لعلم النفس الإيجابي. وتهدف لاستعراض تعريف وماهيه و مجالات وموضوعات علم النفس الإيجابي ، وتطوره التاريخي وسرعة تقدمه وعلاقته بالتخصصات الأخرى، وكذلك بالرغم من حداثة تسعى باختصار للتعرف على مكانته في الجمعية الأمريكية لعلم نفس وعلى بعض الجمعيات والمؤتمرات الدولية المهتمة بمباحثه الهادفة لازدهار الفرد والمجتمع. كما تهدف هذه الورقة البحثية للتعرف على تطبيقاته المختلفة والمتعددة بالمجالات التربوية (تعلم الهناء الذاتي وتعلم التفاؤل) و بالمجالات الصحية و العلاجية و العصبية. كما اهتمت الورقة بالسرد وباختصار للبعض من الأدوات البحثية قليلة التداول بالمجتمعات العربية بمراجعتها الأصلية ومنها ما يهتم بالقيم العاملة والفضائل. هذا تمهيداً لاقتراح مشروع بحثي قومي بالوطن العربي مجدولاً زمنياً ومحدداً إجرائياً في مراحل ثلاثة أساسيه بهدف السعي للوصف والتطوير ومن ثم التجريب في مرحله لاحقه .

**Abstract:** The present article offers the reader a broad strokes view of the field of positive psychology and highlights a range of important concepts, sub-fields within the domain, large subjects of interest, and a brief historical progression. Recent innovations and applications in the field of positive psychology overall as well as in the areas of positive education, health, clinical therapy and neuroscience are also reviewed. Of particular interest to the Middle East North Africa and Gulf Countries (MENAGC) region is the inclusion of various measures and scales that are not yet or rarely used in Arabic countries, as well as a detailed three-step proposal for the identification, evaluation and improvement of character strengths and virtues for Arabic people. A prospective vision for future research in the MENAGC region is finally presented.

**الكلمات المفتاحية:** علم النفس الإيجابي بالوطن العربي؛ مجالاته التطبيقية؛ أدواته البحثية؛ مشروع بحثي؛ رؤية مستقبلية

**نبذة عن الباحث:** حاصل على 2 دكتوراه بتقدير مشرف جدا من جامعة ران2 بفرنسا. عمل استاذاً و استاذاً باحثاً و باحثاً بنفس الجامعة. بمجال علم النفس الإيجابي وأدواته البحثية وتطبيقاته بالثقافة العربية و الفرنسية، لديه 19 بحثاً وفصلاً محكماً منشوراً أو تحت النشر بالمجلات الدولية باللغات الاجنبية. بالاضافه الى 3 كتب و 41 مشاركته بالمؤتمرات العالميه بالاتحاد الاوروبى وبالولايات المتحده. يعمل أستاذاً مساعداً بقسم علم النفس والاجتماع والتقويم الرياضى بجامعة حلوان جمهوريه مصر العربية وباحث مشارك لعلم النفس الاجتماعى بقسم علم النفس LAUREPS-CRPCC بجامعة ران2 بفرنسا. وعضو الجمعية الكندية و النيوزيلاندية والفرنسية و الدولية لعلم النفس الإيجابي وعضو الشبكة الأوروبية لعلم النفس الإيجابي. للاتصال msalamayounes2019@gmail.com

يمكن تعريف علم النفس بأنه الدراسة العلمية للسلوك والعمليات العقلية و الخبرة للكائنات الحيه ،خصوصا الإنسان، وذلك بهدف التوصل إلى الفهم و التفسير والتنبؤ والتحكم بالسلوك. ولا يمكن اختصار علم النفس فى فرع واحد بل انه يوجد ما



يشير التصنيف للجمعية الأمريكية لعلم النفس ان هناك اكثر من 55 قسم تخصصى وقد يكون هناك عدد اكبر من الفروع العلمية. فمثلا يظهر علم النفس الإيجابي كفرع (Division Sections) داخل القسم (Division) رقم 17 بتصنيف الجمعية الأمريكية لعلم النفس والخاص بجمعية علم النفس الإرشادي وذلك طبقاً لما يقدمه علم النفس الإيجابي في المجال التطوري والبنائي للقدرات الإنسانية، والسعي للازدهار الإنساني، وذلك على المستويين الفردي أو الجماعي. ولكن ما هو علم النفس الإيجابي من حيث تعريفه وماهيته، وموضوعاته، وتطوره التاريخي وعلاقته بالتخصصات الأخرى، ومكانته في الجمعية الأمريكية لعلم النفس، وتطبيقاته في مجالات مختلفة. هذا بالضبط هو هدف هذه المقالة العلمية.

علم النفس الإيجابي هو علم دراسة وفهم وتطوير الهناء الشخصي/الذاتي وبمعنى اخر يسعى للفهم وللدراسة الجادة لمكونات الحياة الإيجابية كالانفعالات الإيجابية والتي قد يمكن تلخيصها في الرضا عن الماضي، والسعادة في الوقت الحاضر، والأمل بالمستقبل. ويهدف أيضا هذا العلم إلى دراسة وفهم وتطوير الصفات الإيجابية، مثل الشجاعة والصمود، والفضول، والتسامح و الحب ومعرفة الذات، والنزاهة، والرحمة، والإبداع.

وكما يهدف أيضا هذا العلم إلى دراسة وتطوير المؤسسات الإيجابية مثل مؤسسات المجتمع وليس فقط على مستوى الأفراد (Seligman, 2011). كما يجدر بالذكر ان علم النفس الإيجابي هو أحد فروع علم النفس والذي ينصب اهتمامه على تحسين الكفاءة العقلية للفرد، بحيث تكون كفاءته أفضل من المستوى العادي للصحة العقلية (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). كما قامت الجمعية الدولية لعلم النفس الإيجابي بتعريفه على أنه الدراسة العلمية لكل ما يمكن أن يجعل الأفراد والمجتمعات مزدهرة Flourishing. وطبقا لنظرة سليجمان وزملاؤه (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005)، فإن هدف علم النفس الإيجابي على المستوى الذاتي هو تنمية وتطوير الرضا والقناعة والهناء الذاتي (الماضي)، والأمل والتفاؤل، والخبرة الذاتية والسعادة (الحاضر والمستقبل)؛ كما يهدف على المستوى الفردي إلى تنمية التسامح والحب والتدين، ويهدف على المستوى الجماعي إلى تحمل المسؤولية والاعتدال والأخلاق والقدرة على الاحتمال. وطبقاً لـ Staudinger و Aspinwall (2003) فإن علم النفس الإيجابي يركز على دراسة محاور ثلاثة أساسية وهي:

**المحور الأول:** ويركز على الخبرات الإيجابية (Positive experience) الذاتية، كالازدهار (Flourishing)، والهناء الذاتي (Subjective well-being) والسعادة (Happiness) الانفعالية و الاجتماعية والنفسية، والتدين والأمل (Hope) ونمط التفسير أو العزو (Explanatory/Attributional Style)، والانفعالات الإيجابية (Positive emotion)، والتفكير الإيجابي (Positive thinking) التعاطف الوجداني (Emotional empathy) والامتنان (Gratitude).

**المحور الثاني:** ويدرس القيم العاملة والفضائل (مكامن القوة في الشخصية) (Character Strengths) والتي تتصل بالمستوى الشخصي وتوافقه وتنظيمه مع الذات ومع الآخرين، والذي يتصف بعدد من القيم الإيجابية والشائعة في الشخصية الإنسانية الإيجابية، والتي يعتقد أنها عالمية (Universal)، ومنها التسامح والعدالة والتواضع والمثابرة والحيوية والتدين (Park, Peterson & Seligman, 2006).

**المحور الثالث:** ويعالج السياق الاجتماعي والمؤسسات الاجتماعية الإيجابية (Positive institutions and social contexts) ويهدف إلى دراسة الشخصية في سياق اجتماعي خاص، وكذلك يهدف إلى الوصول بالهيئات والمؤسسات إلى مؤسسات إيجابية على المستوى العام وليس فقط على مستوى الأفراد. ومن أهم موضوعاتها ما يتصل بدراسة العلاقة بين الإدارة والمروسين في مجال العمل، العلاقة بين الفصول الدراسية من تعاون وتنافس إيجابي، والعلاقة بين الفرق الرياضية من مختلف الأنشطة والمستويات، وذلك لتكوين هيئة ومؤسسة قائمة على تطور الجانب الإيجابي لتسهم بالتربية والوصول للمواطنة الجيدة، وبالتالي فهذا المحور يهتم بما يتعدى الاهتمامات الذاتية الضيقة إلى أهداف عامة لمصلحة الجماعة أو الهيئة أو المؤسسة (Fredrickson & Losada, 2005).

ومن خلال المحاور الثلاثة حاول الرواد والباحثون في مجال علم النفس الإيجابي اقتراح النماذج النظرية والأدوات البحثية والتي تسعى إلى الفهم والتنبؤ بالظواهر. ومن ثم بناء نظريات مثل نظريات السعادة، والتفاؤل، والصحة العقلية الإيجابية، والرضا عن الحياة. وبالتالي أصبح هناك ما يسمى بالبنية المعرفية الخاصة، والتي نشأت أصلاً من مختلف العلوم



النفسية الأخرى مثل: علم النفس الإكلينيكي و علم النفس الصحي و علم النفس الإرشادي و علم النفس التربوي. من خلال النماذج النظرية التي تم بناؤها في مجال علم النفس الإيجابي، ظهرت التطبيقات في مجالات متعددة ومنها على سبيل المثال الاقتصاد، والسياسة، التربية، الإدارة، الطب، الرياضة والعمل.

### التطور الحديث لعلم النفس الإيجابي

بالرغم من المناداة بعلم نفس جديد "إيجابي" بعد الحرب العالمية الثانية ( Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) إلا أن نظرية العجز المتعلم/ تعلم الخضوع التي ظهرت في الستينات من القرن الماضي شكلت الأساس الذي انطلق منه سليجمان مارتن (2002) لطرح مفهوم علم النفس الإيجابي. ويتولى سليجمان لرئاسة الجمعية الأمريكية لعلم النفس 1998م ظهرت الإحصائيات التي تشير إلى أن الدراسات التي تهتم بالمتغيرات الإكلينيكية تمثل ما يقرب من 16 ضعف لعدد الدراسات التي تهتم بالمتغيرات الإيجابية في الشخصية، ومن ثم بدأت الحركة البحثية تتجه شيئاً فشيئاً إلى التعرف والقياس والتنمية للمتغيرات الإيجابية الفردية كالانفعالات الإيجابية، والرضا عن الحياة، والسعادة، والهناء الذاتي والطلاقة النفسية ودراسة نقاط القوة والقيم العاملة (Character Strengths and Virtues; CSV)، وكذلك على دراسة المتغيرات الإيجابية على المستوى الجماعي للهيئات والمؤسسات (Fredrickson & Losada, 2005).

ومع بداية القرن الحالي أصبح نمو وازدهار علم النفس الإيجابي مضطرباً وفي نواحي متعددة وعلى عدد من المستويات وظهور عدد من المواقع والمعاهد العلمية البحثية والمدونات والدرجات العلمية والوظائف وكذلك نشر العديد من المراجع العلمية وبعده لغات مختلفة و تلقى الضوء فقط هنا على بعض ما يرتبط بالنشاطات للجمعيات المحلية والأوروبية والدولية والتي يمكن تلخيص أهمها في انه تم تأسيس عدد من الجمعيات العلمية في بعض الدول الأوروبية (الجمعية الإيطالية – الجمعية الفرنسية والناطقين بها) وفي القارة الآسيوية (الجمعية اليابانية - والجمعية الهندية – والجمعية الصينية – والجمعية الكورية) وفي القارة الاسترالية (الجمعية الاسترالية) بالإضافة إلى الجمعية النيوزيلاندية، وفي الأمريكيتين (الجمعية الكندية- والجمعية الغربية) وحديثاً المركز البوليفي للبحث بعلم النفس الإيجابي Maya Evia. أما في القارة الأفريقية، فبالرغم من الحركة البحثية الكبيرة والتي تقودها ماري ويسينج Marie Wissing بجنوب أفريقيا بداية القرن الحالي، وفريقها البحثي؛ وإقامة مؤتمر لجنوب أفريقيا بعلم النفس الإيجابي 2006 إلا أنه لا يوجد - على حد علم الباحث - حتى الآن أي جمعية علمية محليه بالقاره الأفريقية أو في أي من الدول العربية.

كما تم تأسيس الشبكة الأوروبية لعلم النفس الإيجابي وبدأت أنشطتها في بداية القرن الحالي ومن أهم أنشطتها العلمية إقامة المؤتمر الأوروبي الأول 2002 في المملكة المتحدة، والثاني في إيطاليا 2004، ثم البرتغال 2006، ثم كرواتيا 2008، ثم الدانمارك 2010، ثم روسيا 2012، ثم هولندا 2014، وفرنسا 2016. وفيما يخص الجمعية الدولية لعلم النفس الإيجابي فقد أقيم المؤتمر العالمي الأول 2009، والثاني 2011، والثالث 2013 بالولايات المتحدة الأمريكية، وكذلك الرابع والذي سيعقد في الولايات المتحدة الأمريكية في 2015.

في هذا الصدد فمن الضروري ذكر ان هناك الكثير من الإسهامات الأكاديمية حديثاً ومنها منح درجة الماجستير في علم النفس الإيجابي التطبيقي (MAPP) من جامعة بنسلفانيا في الولايات المتحدة وكذلك إقامة دورات في القيادة الإيجابية ك مجال تطبيقي في علم النفس الإيجابي بفرنسا، بالإضافة لذلك دراسة علم النفس الإيجابي كمتطلب إلكتروني في عدد من الجامعات بمختلف الدول وذلك في أمريكا الشمالية وأستراليا وأوروبا بشكل خاص.

### المجالات التطبيقية في علم النفس الإيجابي

#### أولاً: الصحة الإيجابية

أن التركيز على الصحة بدلا من المرض سوف ينتج عنه التقليل والتوفير للجوانب المالية والمادية. فعن طريق الدراسات الطولية، فقد امكن اختبار الفرضية القائلة بأن الصحة الإيجابية تتوقع زيادة طول العمر (تصحيح لنوعية الحياة)، وانخفاض تكاليف الرعاية الصحية، والوصول بالصحة العقلية في الشيخوخة لشكل أفضل. تلك الجوانب الصحية الإيجابية والتي يمكن التنبؤ بها على وجه التحديد تصبح أهدافا للتدخلات وللتطوير المستمر (Seligman, 2011). ونعني بالصحة الإيجابية التفاعل للعوامل البيولوجية والوظيفية والشخصية للفرد، وذلك بهدف تحقيق التطور والنمو في المستوى الصحي



- والتقليل من حالة المرض. ونعني بالعوامل الشخصية هي العوامل المرتبطة بالجوانب الإيجابية في الشخصية؛ والجدير بالذكر أنه تبعاً لنتائج عدد من الدراسات الطولية والمستعرضة كان هناك دلالات ومؤشرات ومن أهم نتائجها ما يلي:
- يوجد علاقة سببية وليس فقط ارتباطيه بين التفاؤل أو/وتعلم التفاؤل والحيوية الانفعالية، والوقاية من المتاعب الممكن حدوثها من الجهاز الدوري التنفسي (Boehm, Peterson, Kivimaki, & Kubzansky, 2011).
  - توجد علاقة سببية في للرضا بين الزوجين والسعادة المدركة، ولعدد من المتغيرات الصحية والمرتبطة بالكفاءة القلبية (باسي ، دولفان 2012).
  - توجد علاقة سببية في حدوث بعض السكتات القلبية و الهدف من الحياه لدى المسنين (Kim, Sun, Park, Kubzansky, & Peterson, 2013).
  - يوجد علاقة ارتباطية داله بين انخفاض مستوى الشعور بالسعادة والتفاؤل والأمل واللياقة البدنية بمسببات الوفاة والتي ترتبط بالجهاز الدوري النفسي. فاللياقة البدنية المنخفضة وأسباب الوفاة لها علاقة ارتباطية عكسية داله مع المتغيرات الشخصية الإيجابية. ومن أهم التوصيات في هذا النطاق هو ممارسة الرياضة البدنية المتوسطة والمنظمة بشكل يومي كأسلوب للحياة Life Style (مارتان كروم، 2012).
  - كما أن هناك دراسة أخرى أشارت إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين المتغيرات ، مثل التدريبات البدنية والنوم وأسلوب ونوعية ووقت التغذية والانفعالات الإيجابية وعدد من الهرمونات ، مثل الدوبامين، الكورتيزول والليبتين (Martin-Krunm & Tarquinio, 2011).

### ثانياً: العلاج النفسي الإيجابي

من أهم ما جاء في نقد النظريات التقليدية للعلاج النفسي أنها لا تركز على مصدر المشكلة العميق؛ وفيها يهتم بالسلوك المضطرب فقط ويركز على التخلص من الأعراض الظاهرة دون المصدر الحقيقي؛ وبها تهتم معظم تجارب نظريه التحليل في الإرشاد النفسي بالأفراد المضطربين؛ وفيها يتم التركيز على الشعور أو اللاشعور حيث نظرية التحليل تركز على الخبرات اللاشعورية بينما نظرية الذات تركز على الشعور (الشناوي، 2001). أما العلاج النفسي الإيجابي فهو توجه علمي تم تأسيسه بداية بهدف التوجيه والعلاج وتوفير الخدمات النفسية والتي تقدم لمرضى الاكتئاب، وذلك مقارنة بأنواع العلاجات الأخرى المعتادة في هذا المجال. وقد تم تطوير مجموعة متنوعة من العلاجات للاكتساب والتطوير للمشاعر الإيجابية والرفاهية، والامتنان، والإبداع، والعلاقات بين الأفراد. و بشكل عام فان استراتيجيات العلاجات المختلفة بالعلاج النفسي الإيجابي تسعى للاكتساب والتطوير للمشاعر الإيجابية و ذلك وفق نظرية التوسعة والبناء (فاشركيلكسيموسيكترينا ، فريدريكسون بارا 2012).

كما يهدف هذا العلاج لتقديم تقنيات تعتمد بشكل كبير على الأساسيات الإيجابية في التعامل مثل: الدفء Warmth ، التعاطف Empathy والطيبة والثقة والتعامل بالعلاقة المحترمة بشكل متبادل ، كما يسمح هذا الأسلوب العلاجي برعاية الشخص المكتئب من خلال العلاقة التفاعلية التكاملية بين جانبين أساسيين هما:

أ – رفع المعاناة Alleviating suffering.

ب – زيادة الشعور بالسعادة والهناء الذاتي (Seligman, Rashid, & Parks, 2006) ومن خلال البرنامج العلاجي والمكون من 14 جلسة علاجية مقترحة يتم مقارنة نتائج القياس البعدي بالقياس القبلي، وذلك للتأكد من مقدار انخفاض الأعراض الاكتئابية الموجودة قبل البرنامج. علماً بان البرنامج العلاجي المقترح يشتمل على 3 أهداف تدريبية يقوم عليها الجانب الإيجابي وهي:

1 – التدريب على الاستمتاع والشعور بالانفعالات الإيجابية Enjoyment.

2 – الاندماج أو الارتباط Engagement.

3 – المعنى من الحياة Meaning in life.

وطبقاً لـ (Rashid, 2008) فإن تحقيق الهدف النهائي لهذه الأهداف الثلاثة يتم بتحسين الشعور بالسعادة وبالهناء الذاتي. وقد أشارت النتائج للدراسات التي تمت بالولايات المتحدة ومن خلال تصميم تجريبي لمجموعتين من مرضى الاكتئاب



بأن المجموعة التي استفادت من العلاج النفسي الإيجابي أظهرت درجات أقل في متغير الاكتئاب و بدلالة إحصائية مقارنة مع المجموعة التي استفادت من العلاج العادي في مثل هذه الحالات . وذلك نتيجة للعلاقة العكسية بين الكونان وهما الأعراض الاكتئابية وتحسين الشعور بالسعادة وبالهناء الذاتي. ومن الدراسات التجريبية الحديثة في إطار الرعاية الصحية الأولية ما يشير ان للتدخلات النفسية الإيجابية إسهام في تحسين الصحة البدنية والعقلية وذلك بقياسات متكررة بعد عدة أسابيع وعدة شهور (Lambert D'raven, Moliver, & Thompson, 2014).

ويمكن استخلاص القول بأن إتباع الأهداف الفرعية الثلاثة في تصميم البرنامج العلاجي قد أسهم في تحقيق مستوى أفضل علاجياً، وبذلك تم تحويل البعض من التطبيقات الإكلينيكية لعلم النفس الإيجابي وتحويل المنظور السلبي للعلاج من بعض الاضطرابات. وقد يكون هذا المنظور ممكناً للتطبيق العلاجي في ثقافتنا العربية المختلفة وذلك بالطبع بمرافقة ودون اغفال للأساليب العلاجية المعروفة والمعتادة .

### ثالثاً: علم الأعصاب الإيجابي

وهو توجه علمي حديث يهدف إلى دراسة العمليات التي يقوم بها المخ الإنساني وذلك بدلاً من الاهتمام بدراسة المرض والاضطراب العقلي كمدخل لهذا العلم. ويهتم الباحثون في علم الأعصاب الإيجابي بالعمليات العصبية والمخية للجانب المعرفي، والتي يمكن من خلال تفهمها ان توفر حياة مزدهرة للفرد والمجتمع. كما يركز هذا العلم على استخدام عدد من التقنيات الحديثة مثل الأشعة للأعصاب وللمخ وعملياته المختلفة، هذا بجانب دراسة المستوى السلوكي، وذلك بهدف تفسير الأساس العصبي البيولوجي والذي يمكن دراسته من خلال الجانب المعرفي مثل: التفاؤل والإبداع، وكذلك الوصول إلى فهم أشمل لما يسمى الشيخوخة الصحية (Healthy aging).

والجدير بالذكر أن مؤسسة جون تيمبلتون John Templeton Foundation قد اهتمت بتفهم البعض من الميكانيزمات العصبية والتي تشير إلى التقدم العلمي في فهم العمليات بالخلايا المخية المختلفة والأجزاء المرتبطة بالفصوص المخية وعلاقتها ببعض المتغيرات الإيجابية مثل الانفعالات الإيجابية والتفاؤل والسعادة وذلك بهدف الوصول إلى الازدهار الإنساني Human flourishing. وفيما يلي نتائج بعض هذه الدراسات:

- دراسة الانفعالات الإيجابية والقيم والفضائل: التعرف على الأساس العصبي للكفاءات المعرفية والانفعالية القادرة على إظهار الفضائل والانفعالات الإيجابية كالشجاعة، والتفاؤل، والإصرار ، والأمانة، والحب والفضول والذكاء الانفعالي والاجتماعي .
  - دراسة القدرات الخاصة : خصوصية هذه الفئة تهدف للتعرف على الميكانيزمات العصبية والمخية قبل وأثناء وبعد ممارستهم لأنشطة مثل النشاط الموسيقي والفن والرياضي والدراسي ، وذلك للفهم و التفسير والتنبؤ بمستوى الطلاقة النفسية (Flow state) على سبيل المثال.
  - دراسة المعتقدات الدينية والروحانية : ومن يتبعها من عمليات عصبية ومخية، وذلك أثناء وبعد الممارسة للصلاة أو الشعائر الدينية الأخرى .
- وباختصار فإن الدراسة للوظائف المخية والعصبية يسهم في الفهم وكذلك التنبؤ بالجوانب السلوكية للفرد، وذلك بهدف الوصول للازدهار الإنساني .

### رابعاً التربية الإيجابية

في ظل الحاجة للوصول لمفهوم المدرسة التنافسية ولفرضيات التغيير فان هناك ضرورة للتطبيقات الخاصة بمفاهيم التربية الإيجابية (هنريك كنوب هانز 2012). ان التربية الإيجابية هي مدخل تربوي يهدف للتعامل مع المميزات في الشخصية الإنسانية ودوافع الفرد للوصول إلى المستوى الأفضل في التعلم. كما أنها تسعى إلى توعية المعلم بالطريقة الأفضل للتدريس والتي تشجع التلاميذ والمدرسة والمجتمع للوصول إلى الازدهار. فيجب بالتالي ان تراعى مسلمات التربية الإيجابية بتصميم البرامج المدرسية. فالتربية الإيجابية تتكون من التدريب على الازدهار وذلك بتكوين البيئة المدرسية الإيجابية (Green, Oades, & Robinson, 2011).

والازدهار ببساطة هو التفاعل بين الشعور الجيد والعمل الجيد Feeling well, doing well. في حين تهتم التربية الإيجابية بالمهارات المتخصصة لكي يكون التلاميذ مهتمين بتحسين علاقاتهم مع الآخرين، وبناء الانفعالات الإيجابية



(فاشركيلكسيموسيك ، فريديريكسون 2012)، وتحسين المرونة النفسية، والوصول لحالة مثلى للاستيعاب والتشجيع للممارسة الدائمة لأسلوب حياة صحي؛ وباختصار التربية الإيجابية هي التربية لكل من المهارات التقليدية بالتزامن مع الشعور بالسعادة والهناء في آن واحد (Seligman, Ernst, Gilham, Reivich, & Linkins, 2009). ومن أهم عناصر العملية التربوية الإيجابية ما يلي:

أ- تعلم الهناء الذاتي: لو سألت الآباء عما يريدونه من الأطفال بتعلمهم المدرسي بكلمة أو كلمتين فقد تكون الإجابة: الثقة والفرح والسعادة والأخلاق، والصحة والرضا، ولو سألت الآباء عما يتم اكتسابه للأطفال بتعليمهم المدرسي بكلمة أو كلمتين فقد تكون الإجابة: النجاح وكيفية إجابة الاختبارات والإنجاز ومهارات التفكير. وقد تستنتج ببساطة أن هناك القليل من العلاقة بين القائمتين (ما يريده الآباء من أبنائهم وما يجدونه في تعلم أولادهم بالمدرسة). ولكن إذا ما تخيلنا أن التربية المدرسية تسعى إلى التجهيز إلى سوق العمل بالمستقبل، فإن النجاح والنظام والإصرار الذي تسعى المدرسة لإكسابه للأطفال يمكن إكسابه في نفس الوقت مع اكتساب مهارات الاستمتاع بالحياة والتعلم وبالسعادة في الممارسة أيضا وفي المذاكرة والتحصيل.

فببساطة يوجد ثلاثة أسباب أساسية لتعلم الهناء الذاتي عبر المراحل المدرسية هي:

1. تقليل الشعور بالأعراض الاكتئابية الناتجة من ضغوط المذاكرة والانتظام المدرسي والتفاعل بالأخرين وتحضير الأعمال.

2. زيادة الاقتناع بالتعلم وذلك من خلال الاستمتاع والوصول للسعادة من خلال ممارسة خبرة التعلم.

3. بتحقيق السببين السابقين فإنه يتم زيادة كفاءة المستوى التعليمي وبشكل أفضل.

4. وذلك لأن الهدف الأخير هو نتاج التفاعل بين السببين السابقين وهو وباختصار ما تصبوا إليه المدرسة وهدفها.

ومن خلال المشروع البحثي والذي قاده (Seligman et al., 2009)، وباستخدام مناهج بحثية مختلفة (وصفية وتجريبية)، وكنتيجه لعدد من الدراسات فإن البرامج المستخدمة في تعلم الهناء الذاتي للتلاميذ في المدارس لها تأثير فعال، وعلى ذلك فإن السعادة والهناء الذاتي هي مهارات ممكن تعلمها. ومن أهم هذه البرامج التي تم استخدامها بكفاءة ما يلي:

#### 1 - البرنامج الأول PENN Resiliency Program

من خلال عدد من الدراسات خلال عقدين من الزمان فقد تم تحديد أهم مميزات هذا البرنامج في التقليل وكذلك في الوقاية من الأعراض الاكتئابية والقلق والشعور بالعجز المتعلم/ تعلم الخضوع Learned helplessness، وكذلك في تحسين الشعور بالهناء الذاتي Subjective well-being وتعلم التفاؤل Learned optimism. وفي دراسة لكل من (Brunwasser, Gillham, & Kim, 2009) وذلك على عينة مكونة من (2498) فرداً وباستخدام التحليلات meta-analysis أكدت النتائج ما تم ذكره آنفاً.

#### 2 - البرنامج الثاني Strath Haven Positive Psychology Curriculum

وهذا البرنامج قد تم تصميمه وتجريبه وتطبيقه خارج بنسلفانيا ويقوم أيضاً على عدد من الجلسات الإرشادية والتي تسعى إلى تحقيق الأهداف التالية:

- قياس ثم تطوير القيم العاملة و الفضائل الـ 24 وذلك من خلال طرق وأساليب متعددة.
- الانغماس في التعلم Engagement وذلك من خلال الاستمتاع بالمدرسة وبالنشطة المختلفة التي تتمتع بها وبالتالي التعلم من خلال الاستمتاع يكون ممكناً وقابلاً للتطبيق.
- تعلم حل بعض المشكلات وتعلم بعض المهارات الاجتماعية.
- ومن أهم الاستخلاصات لنتائج البرنامج ما يلي:
- التعرف على القيم العاملة والفضائل ليس فقط للتلاميذ ولكن أيضاً للمعلمين وأولياء الأمور.
- التحسين والتطوير المستمر للقيم طبقاً لمواقف الحياة اليومية المختلفة.
- التحسين لبعض المتغيرات الذاتية ومن أهمها الانفعالات الإيجابية، المعنى والهدف من الحياة والعلاقات الاجتماعية الإيجابية (Seligman, 2012).

ب- تعلم التفاؤل: التفاؤل هو الميل لاعتبار الأشياء والأمور تسير في الاتجاه الأفضل، ولكنه لا يعني بالضرورة غياب التشاؤم وهو المسمى بالتفاؤل الممتلك (Scheier & Carver, 1992). ويوجد مفاهيم متعددة ونظريات ونماذج



لتفسير الظاهرة (الأنصاري 2001 وعبد الخالق 2004، للمزيد من المعلومات) ومن المفاهيم المباشرة نظرية نموذج الاستراتيجيات (Norem & Cantor, 1986) وكذلك الأسلوب التفسيري Attributional style لسليجمان والفريق البحثي ( Peterson et al., 1982; Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson, & Salama-Younes, 2006; Salama-Younes, Martin-Krumm, & Roncin, 2003). وعلى ذلك فإن تعلم التفاؤل كنظرية هو تطور من نظرية العجز المتعلم لسليجمان 1967 المطبقه على مختلف الحيوانات و الطيور، ومن خلال ذلك تم تطوير أدوات بحثه للقياس وتحديد الفروق وكذلك للمقارنات وإعداد البرامج التي تهدف لتعلم هذه المهارة (تعلم التفاؤل) وذلك للتعديل في الأسلوب التفسيري للأحداث من التشاؤمي إلى التفاؤلي. ومن أهم البرامج والتي لاقت نجاحاً في هذا المجال ABCDE Model العلاجي المعرفي والسلوكي والذي تم تطبيقه بكفاءة على الأطفال والمراهقين بالمرحلة المتوسطة (Seligman, 2011; Salama-Younes, 2013).

ومن خلال عدد من الدراسات التجريبية والدراسات التكميلية لتعلم التفاؤل فإن أهم النتائج تشير إلى:

- إمكانية تعلم التفاؤل وذلك للأفراد ذوي الأسلوب التفسيري التشاؤمي للأحداث.
- دراسة تأثير التعلم للتفاؤل على مقدار التغيير في متغيرات تابعة مثل: المستوى الدراسي، والأداء الرياضي وذلك على عينات من الأطفال ومن المراهقين (Foll, 2006; Martin-Krumm & Salama-Younes, 2008; Salama-Younes, Hanrahan, Martin-Krumm, & Roncin, 2010; Salama-Younes, Martin-Krumm, Lefoll, & Roncin, 2008; Seligman, 2011).

### الأدوات البحثية في علم النفس الإيجابي

علم النفس الإيجابي له أدواته البحثية الخاصة به والتي تهدف لقياس متغيراته المختلفة (Salama-Younes & Massoud, 2013). وهذه الأدوات البحثية تم بالطبع تصميمها من خلال نماذج نظرية وبنية معرفية للظاهرة في البيئة الأصلية التي كانت بأمريكا الشمالية وأوروبا في أغلب الأحيان. وبالطبع لا ينسى الإسهامات العربية المبكرة والمستمرة بزيادة أحمد محمد عبد الخالق، وبدر محمد الأنصاري، وذلك في مجال تقنين الأدوات البحثية أو التصميم والبناء للأدوات والبحوث في الفروع المختلفة لعلم النفس ومن بينها علم النفس الإيجابي. في المقابل، واستكمالاً للرواد، يسعى الباحث لتقديم عرض موجز لعدد من الأدوات البحثية التي يرى الباحث أنها نادرة الاستخدام في البيئة العربية، والتي قام بتعريبها عن طريق منهجية علمية دقيقة.

من الملاحظ أن الأدوات البحثية في مجال علم النفس الإيجابي سواء كانت قائمة أو استبانة أو مقياس أو متصل فلها خاصية بأن عدد بنودها ليس كبيراً مقارنة بالأدوات البحثية في المجالات الأخرى لعلم النفس، في المقابل مقياس التقدير للاختيار يتراوح في الأغلب من التقدير الخماسي إلى العشري. هذه الخصوصية بالطبع في الغالبية العظمى من الأدوات وليس في جميعها. ونصبو هنا لألقاء الضوء وباختصار على البعض من هذه الأدوات البحثية والتي قام الباحث بترجمتها وتقنينها بإحدى البيئات الأوروبية وكذلك بإحدى البيئات العربية (سلامة يونس، تحت المراجعة):

البعض من الأدوات البحثية الأحادية البعد ومنها ما يلي: مقياس الحيوية الذاتية Subjective Vitality Scale: (Ryan & Deci, 2001)؛ مقياس المرونة النفسية المختصر Brief Resilience Scale (Smith et al., 2008)؛ مقياس حب الرحمة للإنسانية Compassion Love For Humanity Scale (Sprecher & Fehr, 2005)؛ استبيان الامتنان Gratitude Questionnaire (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002)؛ مقياس الازدهار Flourishing Scale (Diener et al., 2010) (سلامة يونس، تحت المراجعة).

البعض من الأدوات البحثية الثنائية والثلاثية الأبعاد ومنها ما يلي: مقياس الشغف Passions Scale (Marsh et al., 2013)؛ مقياس روح الفكاهة (المرح) Sense of Humor Scale (Ruch, 1998; Thorson & Powell, 1993)؛ متصل الصحة العقلية - النسخة المختصرة Mental Health Continuum-Short Form (كوري، 2012)؛ مقياس الرضا المزاجي عن الحياة The Temporal Satisfaction With Life Scale (Pavot, Diener, & Suh, 1998)؛ وقائمة القيم العاملة والفضائل Character Strengths and Virtues (CSV) (Park, Peterson, & Seligman, 2004). وحول القائمة الأخيرة يدور اللقاء الضوء على المشروع البحثي.



### مشروع بحثي لعلم النفس الإيجابي بأقطار الوطن العربي

يضم الوطن العربي أكثر من 20 دولة ذات تاريخ ولغة وثقافة ومعتقدات مشتركة و يتسم بالدينين بالأديان السماوية مقارنة ببقاع جغرافيه اخرى تعتمد على الاعتقادات الروحانية أو الفلسفات الغير سماوية. ولقد أشارت العديد من الدراسات الغربية قديما وحديثا إلى العلاقة الارتباطية الدالة بين الدين و بين الجوانب الإيجابية للشخصية كالمعنى من الحياة والتفاؤل ومساعدة الآخر والرضا عن الحياة وكذلك بالصحة النفسية بأبعاده المختلفة ( Hackney & Sanders, 2003; Koenig, King & Carson, 2012; Plante, Yancey, Sherman, & Guertin, 2000). والدين المعاملة أي ان الدين يشير إلى ممارسة السلوك القويم وهذه المسلمة معروفة بالثقافة العربية بجميع أطيافها وباختلاف الأديان. وتشير إلى ان تعاليم الأديان تحث على اكتساب وتطوير القيم العاملة و الفضائل الإنسانية حتى يتسنى التعامل بها. هذا ليس فقط بهدف الطاعة لأوامر الخالق سبحانه من خلال عباداته ولكن لحسن معاملته المخلوقات سواء كان إنسان أو غير ذلك. وينطبق ذلك على الإنسان مهما اختلفت معتقداته أو آرائه أو مذهبه. وهذا ما أشارت إليه دراسة حديثه بالمجتمع الأمريكي حيث ان المتدينين الشباب لديهم درجات مرتفعة وداله عند 0.01 بأغلب القيم العاملة و بالفضائل الإنسانية و بان تعاملاتهم مع الآخر ترتبط بتدينهم و حث تعاليم الدين للمعاملة الراقية (Ahmed, 2009).

ومن خلال المراجعة الأدبية للقيم و الفضائل الإنسانية فان معهد دراسة القيم العاملة والفضائل أشار إلى ان ما يزيد عن مليون مستجيب تم الحصول على استجاباتهم حتى 2009/1/1 وذلك من حوالي 200 دولة حول العالم (بيترسون ، بارك 2012). وذلك طبقاً للدراسات الأولية (Seligman et al., 2005; Park & Peterson, 2008) وقد كان لاستكشاف السمات الإيجابية في الشخصية الإنسانية رغبة هامة لربط المتغيرات الخاصة بالخبرات الذاتية (المستوى الأول) سواء كان مرتبطاً بالزمن الماضي أو الحاضر أو المستقبل مع المؤسسات والهيئات والجمعيات الإيجابية (المستوى الثالث) مروراً بالأسرة ، والمجالات المهنية والمجتمعية.

### القيم العاملة والفضائل (مكامن القوه بالشخصية)

وطبقاً لبيترسون وبارك (2012) فإنه منذ عهد الفلاسفة أمثال سقراط وأفلاطون وأرسطو كان للأخلاقيات الفاضلة مكاناً هاماً بهدف الوصول من خلالها إلى السعادة. وفي خلال العقود السابقين ، تم تأسيس معهد دراسة القيم العاملة بهدف الدراسة والوصف والتحليل في المجتمع الأمريكي في البدايات التطبيقية. ومن ثم سعى بيترسون وزملاؤه في محاولة للتوصل ما إذا كانت هذه القيم الإيجابية في الشخصية هي عالمية (Universal) أم محلية مرتبطة بثقافة ومجتمع بعينه (المجتمع الأمريكي)، وكيفية قياسها وتمييزها وتطويرها من خلال البرامج، مثل برنامج Strath Haven Positive Psychology. وقد تم تأسيس معهد للدراسات بهذا المشروع وأطلق عليه مشروع القيم العاملة Character Strengths and Virtues (CSV) وهي الإبداع، الفضول، تفتح العقل، حب التعلم، الصدق، الجرأة، المثابرة، الحيوية، الطيبة، الذكاء الاجتماعي، الحب، العدالة، العمل الجماعي، القيادة، التواضع، العفو، التعقل، خفة الظل، التدين تقدير الجمال، الامتنان، الأمل، التنظيم الذاتي. ومن خلال الفريق البحثي لهذا المشروع فقد تم تجميع قائمة تجريبية للقيم الإيجابية في الشخصية الإنسانية ، من خلال الثقافات القديمة و التراث الديني و الروحي، وقد تم تقييمها، والوصول إلى ما يتم الاتفاق الكامل عليه. ومن ثم تم اختصار القيم العاملة إلى 24 قيمة، ومن خلال الإطار المفاهيمي النظري في هذا السياق فقد تم افتراض أن هذه القيم يمكن أن تكون لها مستوى ثاني عاملياً والتي تشكل 6 فضائل وهي الحكمة، المعرفة، الشجاعة الإنسانية، الإنصاف، الاعتدال والسمو (Dahlsgaard, Peterson, & Seligman, 2005).

### قياس القيم العاملة للشخصية

بعد تحديد القيم واختصارها كخطوة أولى للبناء للقائمة ومن ثم الخطوات التالية لإجراء التقييم الاستطلاعي للقائمة فقد تم الاتفاق على 240 بنود لقياس 24 قيمة عاملة وبذلك خصص 10 بنود لقياس كل قيمة عاملة، وفي السنوات الأخيرة تم اختصارها إلى 120 بنود وذلك بواقع 5 بنود لقياس كل سمة عاملة . و من ثم الاختصار إلى 72 بنود وكذلك 48 بنود (Seligman, 2012). أما ما يخص المراهقين و نظراً لاتسام هذه المرحلة بعدم الاستقرار والثبات فقد تم تصميم القائمة بعدد أقل من البنود.





وفي ضوء نتائج ماك كراث (McGrath, 2014) فقد أظهر التحليل العاملي لاستجابات عينة كبيره مكونة من 458.998 فرداً، أن هناك خمسة فضائل فقط تمثل المستوى الثاني عاملياً وليس ستة فضائل، وذلك لتكوين 20 قيمة فقط بدلاً من 24 قيمة. ومن المتوقع أن تكون هذه النتيجة قابلة للتحقق في ثقافات مختلفة مثل الثقافة العربية بمجتمعاتها المتعددة من المشرق إلى المغرب العربي وكذلك داخل كل مجتمع على حده. وبعض النتائج التجريبية لهذا المشروع يمكن استخلاصها كما يلي:

1- من خلال عينات بالولايات المتحدة الأمريكية، أشارت النتائج الى ان القيم الأكثر شيوعاً هي الامتنان، الطيبة والحب وذلك للإناث مقارنة بالذكور؛ أما الاعتدال وضبط النفس هي الأكثر شيوعاً بين البالغين الأكثر سناً مقارنة بالأصغر سناً؛ أما التسامح فهي القيمة العاملة الأكثر شيوعاً بين المتزوجين مقارنة بغير المتزوجين؛ أما فيما يخص الأصل العرقي، فإن الأمريكيين من أصل أفريقي وأسيوي هم الأكثر تديناً مقارنة بالأمريكيين من الأصل الأوروبي (McGrath, 2014).

2- من خلال النتائج المستخلصة لأكثر من 50 دولة حول العالم ، فإن هناك ارتباطاً قوياً ودالاً إحصائياً بين جميع القيم الـ 24 ، وأن أكثرها شيوعاً على مستوى الـ 50 دولة هو الطيبة والعدل والامتنان ، وفي المقابل فإن أقل القيم انتشاراً هي التواضع والتنظيم الذاتي (McGrath, 2014).

3- فيما يخص النتيجة أو الأداء مدرسياً كان أو مهنياً فقد أشارت النتائج إلى ما يلي:

- المثابرة ومعها بعض القيم الأخرى التي تنبئ بالتحصيل الدراسي.
- الحيوية الذاتية تنبئ بالإنجاز في مهنة أو نشاط معين وذلك لأنها نابعة من دافع داخلي.
- الذكاء الاجتماعي والحيوية و روح الفكاهة Sense of humor قيم عاملة للتنبؤ بالكفاءة للمعلمين.

4- فيما يخص الأطفال والمراهقين، أشارت النتائج إلى أن هناك انخفاضاً في الامتنان ، التواضع، التسامح ، الواقعية وتفتح الذهن ، وأن هذه النقاط ليست شائعة في هذا العمر نظراً لاحتياجها إلى النضج الانفعالي والعقلي والاجتماعي (الينلي ، بروكتور 2012).

### دعوة للباحثين للمشروع القومي البحثي الأول بأقطار الوطن العربي

بالتأكيد يزداد الباحثون المهتمون بالنشر والترجمة لعلم النفس الإيجابي في مختلف الأقطار العربية. وكما سبق الذكر للإسهامات المبكرة من الجيل الرائد مثل أحمد عبد الخالق وبدر الأنصاري وغيرهم ، والباحثين التابعين على مدار عقدين من الزمان في مختلف أقطار الوطن العربي كمثل نادية سراج جان وهاني سعيد حسن (المملكة العربية السعودية ) ومحمد الفنجري ، محمد أبو حلاوة ، الفرحتي السيد و النابغة فتحي ذلك من خلال إسهاماتهم البحثية في مجالات الترجمة أو البحث العلمي أو التأليف (جمهورية مصر العربية). انه مما لاشك فيه هؤلاء الباحثون وغيرهم بمختلف أقطار المجتمع العربي يستطيعون تكوين نواه حقيقه لتأسيس رابطة علمية متخصصة لعلم النفس الإيجابي بالوطن العربي لها إسهاماتها البحثية وإقامة الأنشطة العلمية والتدريسية الملائمة. فمن خلال مشاركة الباحث بأغلب المؤتمرات الدولية سابقة الذكر، فيرى وبكل ثقة ويقين، بانه قد أن الأوان بضرورة البدء بمشروع بحثي قومي بالوطن العربي يكون نواه حقيقه لجمع المعلومات الوصفية الضرورية للبرامج والتجريب وذلك يهدف للتطوير على المستوى الفردي والمجتمعي والمؤسسي والذي يحتاجه بشده مجتمعاتنا العربية. والمقترح المقدم هو تنفيذ مشروع الـ CSV للقيم العاملة والفضائل ويمكن اقتراحه من خلال 3 مراحل أساسيه متكاملة وغير منفصله ومبرمجه زمنياً لمدة عامين لكل مرحلة. ويمكن إجمال المراحل الثلاثة كما يلي:

1- الترجمة والتقنين لقائمة CSV، والمعروفة بالبيئة الغربية، وذلك من خلال منهجية علمية رصينة من منظور القياس النفسي ومن ثم بالموائمة Adaptation في عدد من البيئات العربية وعلى عينات ممثلة للشباب وللبالغين ولكبار السن.

2- وضع برامج للتدخلات Intervention ، كما تقدم السرد بالمجالات التطبيقية السابقة الذكر، كما في مجالات مثل الصحة الإيجابية، تعلم التفاؤل ، تعلم الهناء الذاتي، الإرشاد والعلاج النفسي الإيجابي وبالمجال المهني وذلك للشباب العربي بمختلف أقطاره ممثلاً للمشرق العربي والمغرب العربي . هذه التدخلات من المفضل ان تكون قابله للتطبيق في شتى الميادين البحثية مثل المجال التربوي و الصحي والمهني والإداري والرياضي.



3- من خلال المرحلتان السابقتان فإن الاستفادة من الخبرات التطبيقية المكتسبة يسمح بالخطوة الأساسية و هي بناء أداة بحثية نابعة من الثقافة العربية. وذلك باتباع منهجية البناء لقائمه عربيه تتفق أو تختلف مع القائمة المعروفة دوليا في عدد القيم والفضائل، عدد البنود، مقياس التقدير وبالتعليمات المقدمة للقائمه والتي يمكن بالضرورة موائمتها وطبيعة المجتمع والبيئة المراد دراستها.

و حتى ينتهي التنفيذ بفاعليه فلا بد بالأخذ في الاعتبار عدد من الأمور التنفيذية ومن أهمها:

- وضع سياسة عمل من مسؤوليات و سلطات تبدأ من مسئول عام عن المشروع للشباب العربي، نائب عام للمشروع بكل مرحله من المراحل الثلاثة. هذا بالإضافة الى تعيين عدد يتناسب وكل قطر عربي مشترك بالمشروع من الباحثين المساعدين . مع التأكيد على ان هذا المشروع البحثي من الممكن تنفيذه من خلال عدد من الرسائل العلمية للمجستير على عينات متنوعه بالأقطار العربية المختلفة.
- خطة بربط محتوى ونتائج المشروع ككل وكل خطوة بالتسلسل السابق ذكره والربط بخطة زمنية مجدوله ومحددة .

- لا يمكن بأي حال أن يكون المشروع قابلاً للتنفيذ بدون دعم مادي ملائم للموارد المطلوبة وطبقاً للخطة الزمنية . وعلى ذلك فإن الهيئات و المعاهد البحثية الداعمة للمشاريع بالأقطار العربية لها دور فاعل للتنفيذ الفعلى.

- أخيراً فإن الباحثين العرب الذي سيتم توليهم المسؤولية و الباحثين المعاونين قادرين – دون أدنى شك- على تخطيط وتنفيذ المشروع والذي يسهم في التنمية والتطوير ليس فقط على المستوى المحلي والقومي بل وعلى المستوى الإنساني.

### ختم ورؤية عامة للدراسات المستقبلية بالوطن العربي

في ظل الأحوال السياسية والتي يتعرض لها البعض من الدول العربية والآثار التي تنتجها في الوطن العربي كله بدرجات متفاوتة يجعل من الضروري استخدام الوقاية وليس العلاج كاستراتيجية للتطبيق والممارسة. فعلى سبيل المثال ان التسمية للأخر باللون أو الطائفة والمذهب أو الدين لم ولن يكون مناسباً ولكن السعى إلى التسامح والحب والمعاشية مع الآخر هي الطريق الأمثل للوحدة وتجميع القوى لمواجهة التحديات العصرية بمجتمعاتنا العربية. فمثلاً من مدلولات فكرة الجهاد هو جهاد النفس لفعل الخيرات بأشكاله المختلفة وفي نفس الوقت تجنب المنكرات بشتى وجوهها. ان هذا المفهوم ليس فقط مرتبطاً بتعاليم التعامل مع الخالق سبحانه فقط ولكنه يهدف بالضرورة للتعامل مع الخلق باختلاف اللون أو الطائفة والمذهب أو الدين ويتم من خلال تنميته وممارسة حسن الخلق والتسامح والاكساب للقيم والفضائل. وهذا يتفق تماماً وما يصبو إليه ويقدمه علم النفس الإيجابي وذلك على المستويين الفردي أو الجماعي.

ومن تطبيقات علم النفس الإيجابي التي تحتل أهمية ودعم كبير في خلال عقد كامل من الزمن ما يخص مجال تجارة الأعمال و المؤسسات. حيث ان العديد من الأكاديميات تركز على تقديم المنح الدراسية الخاصة بالبحث على الشركات والتي تسعى لخلق حياة عمل إيجابية ترتبط بالأداء المؤسسي. و التي تسعى لإكساب الشركات لموظفيها هذه المهارات وبالتالي يكون لديها فرصة أكبر للنجاح. فباختصار تسعى المنح الدراسية الخاصة بالمهنة لتطوير المكونات الرئيسية الأربعة وهي: فعالية الذات والأمل والتفاؤل والمرونة. فالشركات التي نجحت في التكيف مع العناصر الأربعة هي قادرة افضل على إدارة الأداء التنظيمي بطريقة إيجابية (Cameron, Mora, Leutscher, & Calarco, 2011). ونلخص مما سبق للإسهامات التي يقدمها علم النفس الإيجابي في مختلف المجالات مثل التربية، الصحة العامة، والخدمات الإنسانية والاجتماعية، والمجال الإرشادي والعلاجي، والعلوم العصبية، والإدارة والقيادة والاقتصاد وكذلك في المجال الصناعي والمجال الرياضي (سلامة يونس، 2012).

بالرغم من الكثير من العلاقات المشتركة بالوطن العربي إلا انه يتميز بمساحات جغرافية شاسعة تقع بين القارة الآسيوية والأفريقية ما يخصه ببعض التنوع السكاني والمناخي ويصبغه ببعض الاختلافات التي تميزه عن غيره من الثقافات. فطبقاً للاستعداد المجتمعي للتطور والنمو، تتعدد درجات استيعاب مباحث علم النفس الإيجابي وتطبيقاته في المجال التربوي والصحي والرياضي والمرتبطة بالعمل وكذلك بالمجالات الطبية والذي يتوقف طبقاً للاستعداد و التهيئة المجتمعية للتطور وقبول



- المستحدثات. هذا بالطبع ودون ادنى شك ان اتباع التقنيات التطبيقية المرتبطة بإسهام علم النفس الإيجابي في مختلف المجالات ما هو إلا إضافة تستخدم جنباً إلى جنب مع العلاجات والتدخلات التقليدية المعروفة وليس أبداً بدلاً منها.
- وطبقاً لدراسات فاشركيلكسيموسي و فريدركسون (2012) بنظرية التوسعة والبناء للانفعالات الإيجابية والتي تسعى للتحسين والتطوير للجانب المعرفي والبدني والنفسي للفرد، فإن هناك تحسن في الأداء وفي نوعية وجودة الحياة. وأشار كل من (Losada & Heaphy, 2004) وأن الخبرات الإيجابية التي يكتسبها الفرد تعطي مؤشراً لازدهاره في الحياة بنسبة 3 أضعاف مقارنة بالفرد الذي يحيا أكثر من الخبرات السلبية في المجال المهني.
- وعليه فإن دراسة العلاقة بين الخبرات الإيجابية وعلاقتها بالهناء الذاتي والشعور بالسعادة و بالازدهار قد يكون مناسباً و خاصه بالتطبيق في مجالات مثل المجال التربوي، المجال الصحي، المجال الرياضي، المجال المهني. بشكل عام يوجد ندره بالدراسات للانفعالات والخبرات الإيجابية بمجتمعاتنا العربية وعلاقتها النفسية الفسيولوجية و كذلك بتأثيراتها المختلفة.
  - اتباع المنهجية العلمية للبناء للمقاييس بالبيئة العربية. فمن الضروري تصميم وتقنين قائمه لقياس القيم العاملة لكل قطر عربي أو على اقل التقديرات تصميم 3 قوائم. قائمه بالبيئة المرتبطة بدول التعاون الخليجي وقائمه نابعه من دول المشرق العربي وقائمه من البيئة المرتبطة بدول المغرب العربي و من ثم بالموائمة. بالإضافة لذلك فان من الضروري التنوع على عينات ممثله للشباب وللبالغين ولكبار السن.
  - قليل من الدراسات تهتم بالمدخل عبر الثقافية لدراسة الظواهر الخاصة بعلم النفس الإيجابي وذلك للتعرف على الاتفاق والاختلاف في النتائج والأسباب التي تفسرها.
  - ندرة البحوث التي أشارت إلى دور القيم العاملة في تحسين الكفاءة في الأداء، وذلك في المجال التربوي (المعلم – التلميذ) وفي المجال الرياضي (المدرّب – اللاعب) وفي المجال المهني (المدير – المرؤوس).
  - قليل من البحوث التي تهتم بالدمج والتفاعل لتأثير بين المتغيرات الذاتية (المحور الأول) والسياق الاجتماعي (المحور الثالث)، وكذلك الحال بين القيم العاملة (المحور الثاني) والسياق الاجتماعي (المحور الثالث).
  - قليل من البحوث التي اهتمت بدراسات المتغيرات الخاصة مقارنة بالمتغيرات العامة، ومدى تأثيرها بالتنبؤ بالأداء. مثال لذلك، القدرة التنبؤية لتأثير الأسلوب التفسيري الخاص (المدرسي) في التنبؤ بالأداء مقارنة بالأسلوب التفسيري العام (Salama-Younes, Martin-Krumm, Hanrahan, & Roncin, 2007; Salama-Younes, 2010)
  - بالرغم من الأهمية العلمية لبناء الأدوات البحثية من نفس الثقافة (Salama-Younes & Massoud, 2013)، إلا أن منهجية الترجمة والتقنين قد تكون لها فوائد اقتصادية في الوقت والجهد والمال وذلك مع إجراء الموائمة المناسبة ثقافياً دون تحيز Bias. ولذلك فقد تكون حركة الترجمة للمقاييس والاستبانات والقوائم في مجال علم النفس الإيجابي مناسباً، ولو مؤقتاً، وذلك بهدف التعرف على العلاقات بين الثقافات المختلفة والمقارنات. ومن ثم الاستكمال للمشروع بانجاز المرحلة الثالثة ببناء قائمه نابعه من ثقافه العربيه والتي ستكون اساسا للتقويم والتطوير والتجريب.

#### المراجع

- الأنصاري بدر محمد (2001). إعداد مقياس التفاؤل غير الواقعي لدى عينة من الطلبة والطالبات في الكويت، مجلة دراسات نفسية، مجلد 11، العدد الثاني، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، 194-243.
- الشناوي، محمد (2001). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، القاهرة، دار غريب.
- باسي مرتاباسي، دولفاف أنتونيلا (2012). نحو علم نفس إيجابي صحي، عن سلامة يونس مرعي، علم النفس الإيجابي للجميع مقدمة ومفاهيم وتطبيقات في العمر المدرسي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 267-682.
- بيترسون كريستوفر، نانسونك بارك (2012). خصائص نقاط القوة في الشخصية، عن سلامة يونس مرعي، علم النفس الإيجابي للجميع مقدمة ومفاهيم وتطبيقات في العمر المدرسي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 185-179 سلامة يونس مرعي (تحت المراجعة). مفاهيم وتعريف وتقنين لبعض المقاييس في علم النفس الإيجابي.



- سلامة يونس مرعي (2012). *التفاؤل وأسلوب التفسير السببي: مفهوم وتطبيقات*، عن سلامة يونس مرعي، علم النفس الإيجابي للجميع، مقدمة ومفاهيم وتطبيقات في العمر المدرسي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- عبد الخالق أحمد محمد (2004). *الصيغة العربية لمقياس سنايدر للأمل، دراسات نفسية*، المجلد الرابع عشر، إبريل، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، 183-192.
- فاشركيلكسيموسيكيتارينا، فريدريكسونباربارا (2012). *الانفعالات الإيجابية*، عن سلامة يونس مرعي، علم النفس الإيجابي للجميع مقدمة ومفاهيم وتطبيقات في العمر المدرسي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 23-35.
- كي كوري (2012). *الصحة العقلية عبارة عن حالة كاملة وليست مجرد غياب المرض العقلي*، عن سلامة يونس مرعي، علم النفس الإيجابي للجميع مقدمة ومفاهيم وتطبيقات في العمر المدرسي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 315-324.
- لينيلي اليكس، بروكتور كارمل (2012). *السيكولوجية الإيجابية التطبيقية، تقديم وتطبيقات في مرحلة الطفولة والمراهقة*، عن سلامة يونس مرعي، علم النفس الإيجابي للجميع مقدمة ومفاهيم وتطبيقات في العمر المدرسي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 205-215.
- مارتان كروم شارل (2012). *التفاؤل: ماهي حقيقته وما هي طبيعته وما هي تعقيده*، عن سلامة يونس مرعي، علم النفس الإيجابي للجميع مقدمة ومفاهيم وتطبيقات في العمر المدرسي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 219-230.
- هنريك كنوب هانز (2012). *التعليم عام 2010-2025: منظور دانماركي*، عن سلامة يونس مرعي، علم النفس الإيجابي للجميع مقدمة ومفاهيم وتطبيقات في العمر المدرسي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 247-264.

#### لائحة المصادر غير العربية

- Ahmed, S. (2009). Religiosity and presence of character strengths in American Muslim youth. *Journal of Muslim Mental Health, 4*(2), 104-123.
- Aspinwall, L., & Staudinger, U. (2003). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*, Washington, DC: American Psychological Association.
- Boehm, J. K., Peterson, C., Kivimaki, M., & Kubzansky, L. (2011). A prospective study of positive psychological well-being and coronary heart disease. *Health Psychology, 30*(3), 259-272.
- Brunwasser, S., Gillham, J., & Kim, E. (2009). A meta-analytic review of the Penn Resiliency Program's effect on depressive symptoms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 77*(6), 1042-1054.
- Cameron, K., Mora, C., Leutscher, T., & Calarco, M. (2011). Effects of positive practices on organizational effectiveness. *The Journal of Applied Behavioral Science, 47*(3), 266-308.
- Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology, 9*(3), 203-213.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D-W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 97*, 143-156.
- Foll, D. (2006). L'intervention attributionnelle: Présentation, application au contexte sportif et perspectives de recherche. *Revue internationale de psychologie sociale, 8*(2), 27-53.
- Fredrickson, B. (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., & Losada, M. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, *60*(7), 678-686.
- Green, S., Oades, L. G., & Robinson, P. (2011). Positive education: Creating flourishing students, staff and schools. *In-Psych*, *33*(2), 16-27.
- Hackney, C. H., & Sanders, G. S. (2003). Religiosity and mental health: A meta-analysis of recent studies. *Journal for the Scientific Study of Religion*, *42*(1), 43-55.
- Keyes, C. (2009). *Overview of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF)*. Retrieved from [http://archive.aacu.org/bringing\\_theory/documents/MHC-SFBriefIntroduction9.18.2013.pdf](http://archive.aacu.org/bringing_theory/documents/MHC-SFBriefIntroduction9.18.2013.pdf)
- Kim, E. S., Sun, J. K., Park, N., Kubzansky, L. D., & Peterson, C. (2013). Purpose in life and reduced risk of myocardial infarction among older US adults with coronary heart disease: A two-year follow-up. *Journal of Behavioral Medicine*, *36*(2), 124-134.
- Koenig, H., King, D., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health*. New York, NY: Oxford University Press.
- Lambert D'raven, L. T., Moliver, N., & Thompson, D. (2014). Happiness intervention decreases pain and depression, boosts happiness among primary care patients. *Primary Health Care Research & Development*, doi:10.1017/S146342361300056X
- Losada, M., & Heaphy, E. (2004). The role of positivity and connectivity in the performance of business teams a nonlinear dynamics model. *American Behavioral Scientist*, *47*(6), 740-765.
- Marsh, H. W., Vallerand, R., Lafrenière, M.-A., Parker, P., Morin, S., Carbonneau, N., ... Paquet, Y. (2013). Passion: Does one scale fit all? Construct validity of two-factor passion scale and psychometric invariance over different activities and languages. *Psychological Assessment*, *25*(3), 796-809.
- Martin-Krumm, C., & Salama-Younes, M. (2008). Mode explicatif et résultats scolaires chez des enfants préadolescents. *Carrefours de l'éducation*(1), 103-114 .
- Martin-Krumm, C., Sarrazin, P., Peterson, C., & Salama-Younes, M. (2006). Optimism in sports: An explanatory style approach. In A. Delle Fave (Ed.), *Dimensions of well-being. Research and intervention* (pp. 382-399). Milano, Italy: Franco Angeli.
- Martin-Krumm, C., & Tarquinio, C. (2011). *Traité de psychologie positive: Fondements théoriques et implications pratiques*. Bruxelles: De Boeck.
- McCullough, M., Emmons, R., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*, 112-127.
- McGrath, R. (2014). Character strengths in 75 nations: An update. *The Journal of Positive Psychology*, Advance online publication. doi: 10.1080/ 17439760.2014.888580
- Norem, J. K., & Cantor, N. (1986). Anticipatory and post hoc cushioning strategies: Optimism and defensive pessimism in "risky" situations. *Cognitive Therapy and Research*, *10*(3), 347-362.
- Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling*, *12*(2), 85-92.



- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *The Journal of Positive Psychology, 1*(3), 118-129.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(5), 603-619.
- Pavot, W., Diener, E., & Suh, E. (1998). The Temporal Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 70*(2), 340-354.
- Peterson, C., Semmel, A., Von Baeyer, C., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Seligman, M. E. P. (1982). The attributional style questionnaire. *Cognitive Therapy and Research, 6*(3), 287-299.
- Plante, T. G., Yancey, S., Sherman, A., & Guertin, M. (2000). The association between strength of religious faith and psychological functioning. *Pastoral Psychology, 48*(5), 405-412.
- Rashid, T. (2008). Positive psychotherapy. In S. J. Lopez (Ed.) *Positive psychology: Exploring the best in people*. Westport, CT: Greenwood Publishing Company.
- Ruch, W. (1998). *The sense of humor: Explorations of the personality characteristic*. Berlin: Mouton de Gruyter.
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 141-166 .
- Salama-Younes, M. (2010). *Mode explicatif et résultat sportif et scolaire*. Saarbrücken: Editions Universitaires Européennes.
- Salama-Younes, M. (2013, July). *Effect of the ABCDE Model on the pessimistic explanatory style for French Children*. Paper presented at The 7th World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies, Lima, Peru.
- Salama-Younes, M., Hanrahan, S., Martin-Krumm, C., & Roncin, C. (2010). Children's explanatory styles and sport performance. In T. Freire (Ed.), *Understanding positive life: Research and practice on positive psychology* (pp. 199-215). Lisbon: Climepsi Editores.
- Salama-Younes, M., Martin-Krumm, C., Hanrahan, S. J., & Roncin, C. (2006). Children's explanatory style in France: Psychometric properties of the Children's Attributional Style Questionnaire and reliability of a shorter version. In A. Delle Fave (Ed.), *Dimensions of well-being. Research and intervention* (pp. 191-202). Milano, Italy: Franco Angeli.
- Salama-Younes, M., Martin-Krumm, C., Hanrahan, S., & Roncin, C. (2007, September). *Specific or general explanatory style predict the performance: An exploratory study*. Paper presented at The 12th European Congress of Sport Psychology, Sport & Exercise Psychology: Bridges between disciplines and cultures, Halkidiki, Greece.
- Salama-Younes, M., Martin-Krumm, C., LeFoll, D., & Roncin, C. (2008). Qualités psychométriques d'évaluation du mode explicatif des enfants. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement, 40*(3), 178-183.
- Salama-Younes, M., Martin-Krumm, C., & Roncin, C. (2003, Octobre). Propriétés psychométriques de la version expérimentale de l'Echelle de Mesure du Mode Explicatif « CASQ-R » pour enfants âgés de 9 à 12 ans. Communication présentée au *Xème Congrès de l'ACAPS*, Toulouse, France.



- Salama-Younes, M., & Massoud, W. (2013, July). *A Rasch analysis for some positive psychological scales*. Paper presented at The European Conferences on Psychological Assessment, Donostia, San Sebastian, Spain.
- Schier, M., & Carver, C. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being-theoretical review and update. *Cognitive Therapy and Research, 16*(2), 201-228.
- Seligman, M. E. P. (2008). Positive health. *Applied Psychology: An International Review, 57*, 3-18.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Random House LLC.
- Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon & Schuster.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P., Ernst, R., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education, 35*(3), 293-311.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist, 61*(8), 772-788.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*(5), 410-429 .
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine, 15*(3), 194-200.
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships, 22*(5), 629-651.
- Thompson, M., Kaslow, N., Weiss, B., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Children's Attributional Style Questionnaire-Revised: Psychometric examination. *Psychological Assessment, 10*(2), 166-170.
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). Development and validation of a multidimensional sense of humor scale. *Journal of Clinical Psychology, 49*(1), 13-23.