

المحاضرة الثانية : الجذور التاريخية لعلم النفس الإيجابي والأصول العلمية له

مقدمة:

لم يعد علم النفس كما هو متعارف عليه سابقا، فعندما يتحدث الناس فيما بينهم عنه، فإن الارتباط الوحيد لهذا العلم كان مع العالم والطبيب " فرويد" والحالات المرضية فقط، فأصبح علم النفس بعد الحرب العالمية الثانية علما غارقا في الاهتمام بدراسة وعلاج الاضطرابات النفسية بمعنى انه ركز في اتهاماته على دراسة ومعالجة المرضى والمضطربين نفسيا، وتجاهل الاهتمام أو الانتباه للفكرة الخاصة بأن الفرد القادر على الانجاز وتحقيق الذات هو القادر على الارتقاء بالمجتمع، وبالرغم من أن بناء القوة وتمكين البشر ودفعهم نحو التعامل مع الأمور بجدية وإيجابية يعد أقوى وأكثر فاعلية في مجال العلاج النفسي، وعليه فإن التركيز المتزايد على الاهتمام بدراسة حالات الاضطراب والشذوذ النفسي جعل نظرة الاخرين لعلم النفس بأنه علم السيكولوجية السلبية دون السيكولوجية الإيجابية، فعلى الرغم من أهميتها فإننا تجاهلنا على القدر نفسه جدوى وفاعلية جوانب أكثر أهمية وإيجابية في الحياة مثل : السعادة، الأمل، الرضا عن الحياة، والتي تؤثر بدورها إيجابيا في نمو الانسان .

ومن هذا المنطلق، فعلماء النفس قد ركزوا في دراساتهم على المرض النفسي ونماذج السمات المرضية والضعف والتلف فقط، وأهملوا الجانب الإيجابي في ذلك . وبالرغم من أن مشكلات عدم التوافق كانت من الموضوعات الأكثر شيوعا في الدراسات السيكولوجية مقارنة بموضوعات الصحة والتطور الإيجابي، إلا أن البحث عن مظاهر النمو النفسي والسلوكي أصبح أكثر اتساعا وانطلاقا مهد الطريق لانتشار علم النفس الإيجابي .

الجزور التاريخية لعلم النفس الإيجابي والأصول العلمية له

إن أقدم الأصول والجزور التاريخية لعلم النفس الإيجابي تكمن في فكرة مؤداها أن الانسان كمخلوق كريم على الله وعلى نفسه نزل إلى الأرض ليعيش حياة جادة حسنة تحقق له كل طموحاته المشروعة من دون أن يكون ذلك على حساب الآخرين .ومن ثم أصبح البحث عن هذه الحياة الكريمة تتصدى للإجابة عنها الأديان السماوية وجميع أنواع الفلسفات بعد ذلك. وحاول الانسان بمختلف ثقافته وحضاراته أن يصل إلى إجابة صحيحة إلى هذا السؤال: كيف نعيش حياة سعيدة كريمة؟

وبالطبع بعد ظهور علم النفس كانت له جهود سبقتها إرهابات دينية وفلسفية خاصة في عصر النهضة بصفة عامة وفي القرون الثامن والتاسع عشر والعشرون. وظل الحال على هذا المنوال بحيث كان يرى بعض الفقهاء أن الحياة السعيدة تكمن في القناعة والرضا بالقليل والإنتاج والانجاز والتدين وعمل الصالحات، بينما رأى الفلاسفة أن السعادة تكمن في الحرية، وآخرون رأوا أنها تكمن في معرفة الحقيقة حدسيا، وفكريا، أو في الاشباع المادي، أو في الاشباع النفسي، إلى أن ظهر علم النفس في أواخر القرن التاسع عشر، وبدأت تظهر اسهاماته الحقيقية في القرن العشرين، ووقدم مذاهب ومدارس كالتحليل النفسي والسلوكية والبنائية المعرفية، والإنسانية والوجودية، الظواهرية، طرحت تفسيرات نفسية للحياة السعيدة الكريمة والخبرة الإنسانية بشكل عام .

ومن ثم أصبح **الجزر التاريخي الثاني** لعلم النفس الإيجابي هو إسهامات بعض فروع علم النفس الأساسية والتطبيقية في تشكيل تراكم لآبأس به انطلق منه هذا العلم، وكانت أهم هذه الاسهامات تتمثل في اعمال فرويد وأراءه حول مبدأ السرور (اللذة والمتعة) وأفكار كارل يونج حول مبدأ الكمال الشخصي والروحي .وتنظير آدلر حول الجهاد أو الكفاح الفردي المدفوع باهتمامات وميول اجتماعية، وأعمال فرانكل في البحث عن المعنى في ظل أسوأ ظروف الحياة حزنا وهما وكآبة .

أما الجذر الثالث فيتمثل في اسهامات علم النفس الإنساني وهي الاسهامات التي بلورت وجهة النظر الأساسية لهذا العلم في البحث عن الذات وأهمية الخبرات الإنسانية الإيجابية في الحفاظ على الانسان ووقايته من الاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية ،وتشيط جهاز المناعة لديه

أما الجذر التاريخي الرابع، فيتمثل في الكتاب الرائع الذي أصدرته ماري جاهودا " Marie Jahod" وهي من العلماء الذين عاصروا كارل روجز وابراهيم ماسلوا تحت عنوان **المفاهيم المعاصرة للصحة النفسية الإيجابية** "،وهو كتاب يمثل دراسة حالة حقيقية لأسس الفهم العلمي للتنعم النفسي وليس مجرد غياب الكرب النفسي والمعاناة منه ،وعليه فقد اعترف بيترسون وسليجمان أن الرؤية العلمية التي طرحتها ماري جاهودا في مسألة الصحة النفسية الإيجابية تعد إحدى اللبئات الأساسية في حركة تأسيس علم النفس الإيجابي حتى اليوم ومستقبلا، وأردفا يقولان ،إنها لم تضع -تاريخيا- أحد أسس علم النفس الإيجابي وواحدا من أهم أصوله فقط عام 1985، ولكنها أمدتنا بإطار عمل شارح لفهم مكونات الصحة النفسية (بالإضافة إلى فهم المرض النفسي والعقلي).فهي قد طرحت وفقا للفترة التي ظهر فيها إسهامها في علم النفس ستة عمليات ترى أنها تسهم في تسهم في إحداث حالة الصحة النفسية ،هي : تقبل الفرد لذاته ،وعملية النمو والتطور كقاعدة للمستقبل والبزوغ، وتكامل الشخصية ،والاستقلالية والحرص على التفرد، والادراك الدقيق للواقع والسيادة أو السيطرة على البيئة أو التفوق أو التمكن البيئي.

أما الجذر التاريخي الخامس والأخير، ولكنه هذه جذر معاصر ،فيتمثل في أعمال كوكبة من علماء النفس المتخصصين في التعلم الاجتماعي والشخصية وعلم النفس المرضي وعلم النفس الإكلينيكي، وهي أعمال علمية شديدة الدقة والصرامة فحصت الخبرات النفسية والإنسانية والايجابية في السياق الاجتماعي المعرفي وفي السياق الشخصي ،وأبرزهم بانديورا ودراساته في فعالية الذات (1989) ،ودراسات وينر (winner)الموسعة في الموهبة والعبقرية والتفوق .وماطرحة فؤاد أبو حطب وسالوفي وزملائهم حول التصورات العلمية المتعددة للذكاء .

ولا ننسى جهود الباحثين في علم النفس المرضي وعلم النفس الإكلينيكي في إرساء قواعد علم النفس الإيجابي وخاصة دراساتهم في مجالات الوقاية والسلوك الصحي ،والاعتقادات الصحية ،والدراسات الموسعة في موضوع نوعية الحياة السعيدة الإيجابية بين العاديين من البشر في مقابل المرضى النفسانيين .

وكذلك كل الدراسات التي مثلت كل النقاط التي تقع على طول متصل الخبرة الإنسانية الإيجابية. السلبية التي غطت كل الشرائح الاجتماعية في أي مجتمع، بل وحتى التلاميذ في فصولهم الدراسية وحتى الذين يترددون على حجرات الاستشارة النفسية وعياداتها. وكان من طليعة الباحثين الذين طبقوا مفاهيم أقرب ما تكون لمفاهيم علم النفس الإيجابي في برامج الوقاية التي تنطلق من نظريات العافية أو التمتع بالصحة الإيجابية .

واستطاع الباحثون في علم النفس الإكلينيكي والطب النفسي والعصبي اكتشاف الأسس الحيوية للحياة السعيدة أو التمتع و الخبرة الإنسانية الإيجابية ،فقد انتهى تايلور وزملائه من مجموعة من البحوث إلى أن السيدات يستجبن للضغوط عن طريق الخروج والبحث عن صديقاتهن وأصدقائهن الذين يكونون ضمن شبكة علاقاتهم الاجتماعية ويدفعهن إلى هذا السلوك الاجتماعي هرمونات دماغية محددة تنظم العواطف والانفعالات الإيجابية تنظيمًا جزئيًا، من أبرزها هرمون الاكسيتوسين وإنزيمات أو أليات الهضم الداخلية .(الصبوة محمود، 2008:)

وبعد هذه الجولة المختصرة للإرهاصات التاريخية والأفكار العلمية التي مثلت الجذور التاريخية لعلم النفس الإيجابي كما طرحه سليجمان عام 1998 وحتى اليوم .كما لا نستطيع أيضا أن نقر على كل هذه الإرهاصات بل هناك اسهامات نظرية أخرى لم نستطع تحديدها نظرا لقلّة المراجع من جهة ومن جهة أخرى ومحاولة منا في اسقاط كل الطروحات والمحاولات العلمية الجادة التي تخدم علم النفس العيادي وممارساته الاكلينيكية فقط .