

## المحاضرة الرابعة: أسس علم النفس ومستوياته

تمهيد :

إن علم النفس الإيجابي كغيره من العلوم الأخرى يستند إلى مجموعة من الأسس النظرية التي ينطلق منها لتحقيق أهدافه كعلم أو كنموذج علمي يسعى إلى الاستفادة من قدرات الفرد الكامنة والإيجابية وإظهارها إلى النور بدلا من النظر إلى معالجة الجوانب السلبية لحالات الضعف وانه ملازم الذات في البناء النفسي للإنسان المعاصر .وبناء على ذلك، تتمثل أسس علم النفس الإيجابي في الآتي:

**الأساس الأول:**

إن وجود ما هو إيجابي في الحياة الفرد أو الجماعة أو مؤسسات المجتمع كافة لا يعني بالضرورة ما هو سلبي، ومن ثم لن نكون بحاجة إلى وجود علم نفس إيجابي، لأنه لا يضيف شيئا جديدا ، لكن علم النفس الإيجابي يسعى إلى ما هو كائن الآن لدى الفرد ليصل به إلى ما ينبغي أن يكون عليه من كفاءة وفعالية وتأثير لمصلحته ومصلحة الآخرين .ويقول سنايدر ( Snyder,2004,ii ) ( في هذا :إن الغرض الجوهرى في حياتنا الخاصة يكمن في الحب الذي يعد من الكلمات المفضلة، وكنز الكنوز والقوة الهائلة والخلاقة لتنمية الشخصية بالاتجاه الإيجابي في تعاملها من ذاتها والآخرين، كما تقول الحكمة "كلما عرفنا القليل، كنا حريصين على التعلم. How little we know, how "eager to learn "

**الأساس الثاني:**

ليس المعنى الإيجابي أو الصفة الإيجابية لدى الإنسان هي المقابل أو المعاكس للمعنى السلبي أو الصفة السلبية في .ويتمثل هذا الافتراض في أن الخبرات والسمات الإيجابية ليست مجرد عمليات عبودية تسخر بالضرورة من أجل التخلص من الخبرات والسمات السلبية، لكنها يجب أن تعلم وتكتسب وتمارس حتى لا تتشأ مثل هذه الخب ا رت والسمات السلبية .فقد نجد في بعض الأحيان أن بعض المواقف او الانفعالات الإيجابية تمثل الطرف الآخر للأبعاد ثنائية القطب، كالألم مقابل الارتيام، الفظاظة مقابل الكياسة واللطف، لكننا نجد كذلك أن كثي ا ر من الخصال الإيجابية ليست مرتبطة بالخصال السلبية، كالقد ا رت والمها ا رت والاستعدادات

والأخلاق الحميدة والراحة والعدل والسعادة... إلخ كما تختفي السعادة في حالة الفقر والبطالة إذا وجد الوازع الديني والأخلاقي. وآية ذلك، فقد كشف " ب ا ردبورن) Bradburn,1969) "أن الانفعال الإيجابي مستقل تماما عن الانفعال السلبي، حيث إن عواملها كانت مستقلة ومستقرة وليست بينها تداخل في أي مستوى، على اعتبار أن السعادة عملية نفسية تعلو وتسمو فوق كل المادة، وهي لاتعني أبدا مجرد باب الاكتئاب والقلق والعدوان، بل تعني الحياة السعيدة النشطة ذات المعنى التي تحقق أهدافا سامية لنا وللآخرين ويحيطها سياق أخلاقي متين بالرغم من وجود القلق والاكتئاب أو ير ذلك من المشكلات والتحديات التي تواجه الإنسان.

### الأساس الثالث:

يتمثل هذا الأساس في الموضوعات العلمية الجديدة التي دعت إليها الديانات السماوية الثلاث وعلوم الأخلاق والفلسفة وعلم النفس الإنساني، والتي بلورها علماء علم النفس الإيجابي، حيث يرون ضرورة التركيز عليها ودراستها وفق مناهج علمية متقدمة، وضرورة تطبيق نتائجها في مجال الوقاية والعلاج النفسي. من هذه الموضوعات: الحكمة والمعرفة Wisdom، الشجاعة Courage، الحب، love، والحس الإنساني Humanity والسيطرة على الذات Temperance والروحانية Spirituality والسمو Trancendence وكل سمة من هذه السمات يمكن التعبير عنها بعدد من الفضائل الفرعية.

فالحكمة على سبيل المثال قد يعبر عنها بالسمات الفرعية التالية: حب الاستطلاع، حب التعلم، الحكم والتقدير والتفكير الناقد، والأصالة، والنكاه العملي، والنكاه الاجتماعي.... إلخ

### الأساس الرابع:

ويتمثل هذا الأساس في مناهج البحث والموضوعات التي يهتم بهما الدارسون في مجال علم النفس الإيجابي. فهذه المناهج لا تخرج أصلا عن مناهج البحث العلمي يمر التجريبية، كالبحوث المسحية، ودراسة الحالة، والدراسات الارتباطية، ودراسة الفروق الفردية أو الجماعية، ومناهج البحوث التجريبية كتصميم الحالات الفردية التجريبية، ومناهج البحث شبه التجريبية لذلك يمكن القول: إن مناهج هذا العلم تدرس كافة أشكال البحوث الوصفية والتجريبية من

خلال دراسة جميع جوانب السلوك الإنساني الإيجابي المجالين السوي والمرضي، والتي يمكن أن نطلق عليها مجالات علم النفس الإيجابي.

### مستويات علم النفس الإيجابي :

حدد الكنج(2014:12) نقلا عن (سليجمان، 2000) وصفا لثلاث مستويات :

**المستوى الذاتي :** يتضمن الخبرة الذاتية الإيجابية (المشاعر الإيجابية للفرد في الماضي، الحاضر والمستقبل مثل: جودة الحياة، الرضا (الماضي) ،التدفق ( الدافعية الداخلية) ،المتعة الحسية، السعادة (الحاضر) ،التفاؤل، الايمان (في المستقبل).

**المستوى الفردي :** يتضمن دراسة السمات الفردية الإيجابية (الشخصية الإيجابية) التي يشار إليها على أنها قيم، وقوى شخصية، وتتضمن القدرة على الحب، العمل، الشجاعة، المهارات الاجتماعية (الذكاء الاجتماعي، الوجداني)، الإحساس بالجمال، المثابرة، التسامح، الأصالة، الانفتاح على المستقبل .

**المستوى الجماعي :** ويتضمن علم النفس الإيجابي في هذا المستوى الفضائل وطبيعة المؤسسات المدنية التي تحرك الأفراد اتجاه المواطنة الصالحة والمسؤولية والاعتدال والأخلاق والقدرة على الاحتمال، والتواد مع الآخرين والاهتمام بهم والاثار والأدب .

ويتضمن دور المؤسسات الإيجابية في المجتمع على إظهار وظائف الانسان المثالية، ومنها على سبيل المثال لا الحصر مؤسسات التعليم (المدارس والجامعات) ،المؤسسات الإعلامية وغيرها من المؤسسات التي تعمل على دعم الشخصية الإيجابية الهادفة .