

الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي

فريد خضر بحر
ماجستير صحة نفسية الجامعة الإسلامية

محمد عده ابو ناموس
ماجستير اصول تربيته الجامعة الإسلامية

ملخص البحث :

- هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن أهمية علم النفس الإيجابي ما بين النظرية والتطبيق وللفرد والمجتمع"، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وكان من أبرز النتائج والتوصيات :
- 1- كان للإسلام السبق العلمي ببناء منظومة علم النفس الإيجابي داخل المجتمع العلمي.
 - 2- أن كل جهد بشري للارتقاء بالإنسان في فكره أو سلوكه له أصل في كتاب الله وما ورد عن رسولنا المصطفى صل الله عليه وسلم .
 - 3- هناك إقبال من جميع علماء النفس والتربية للتبحر العلمي ودراسة علم النفس الإيجابي باستفاضة لما له من دور علاجي ودوره في سعادة الفرد الفاعل بالمجتمع .
 - 4- ضرورة أن تتبنى المؤسسات العلمية العمل على تأصيل هذه العلوم الوافدة من الكتاب وما ورد عن رسولنا المصطفى صل الله عليه وسلم .
 - 5- ضرورة وضع برامج ومقاييس علمية عربية لعلم النفس الإيجابي وترجمتها .
 - 6- ضرورة إجراء العديد من الدراسات وعقد المؤتمرات حول تطوير علوم علم النفس الإيجابي لدي الفرد والعاملين في المؤسسات العلمية والأهلية .

مقدمة:

لقد خلق الله سبحانه وتعالى في أعماق الإنسان الخير والشر، والقوة والضعف، والإيجابية والسلبية، وجعل العقل والقلب كفتي ميزان النفس التي تمثل شخصية الفرد ومنبع انفعالاته، فالفرد يولد ولديه مشاعر عديدة غير مفهومة عجيبة فكرية تستثار من خلال المواقف والتجارب لتكن فيما بعد خبرات وتجارب لها الأثر الكبير في قرارات حياته ومصيره، ويُكن للنتيجة الأُسرية الدور الأهم في صقل شخصية الفرد سلوكياً على المعتقد وعلى عادات وتقاليد وقيم المجتمع، حتي إذا ما وصل بر الأمان فينفرد الإنسان بشخصيته التي تحمل في طياتها وأعماقها مفاهيم تحولت لثوابت راسخة وسلوكيات تُشكل كينونة الإنسان فيما بعد ولتُكن له الدرع الواقي من معتك الحياة وظروفها المتناقضة والضاغطة وحدود لشطط هوى النفس، إلا أن ظروف الحياة المتعاقبة والضاغطة تجعل الإنسان مضطرب نفسياً وفكرياً وسلوكياً، فيقع في الفشل والتعاسة والحزن والإنكسار والتفوق والكثير من الأمراض النفسية السلبية التي تجعله مصاب بأحلام اليقظة والهروب من الواقع والخوف من خوض التجارب، ولا شك أن مسعى الإنسان الرئيسي في هذا الكون هو تحقيق الإيجابية

والحياة السعيدة ,ولتهيئة أفضل الظروف الإجتماعية ليعيشها ويحيا حياة متوازنة وحتى يتسنى هذا له كان لابد للفرد أن يغير أفكاره واستعداده النفسي فمن أجل ذلك فقد أبدع نخبة من علماء علم النفس بفتح الابواب أمام علم النفس الإيجابي للانطلاق إلى عالم النور بوصفه دراسة علمية لكافة مكامن القوة لدى البشر ,ودراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في بواطن الاضطرابات النفسية والسلوكية .

مشكلة الدراسة : لقد أصبحت موضوعات علم النفس الإيجابي بؤرة تركيز البحوث والدراسات النفسية في الآونة الأخيرة وجميعها ركزت على جوانب القوة لدى الفرد وجوانب الإيجابية داخل أعماق الشخصية للوصول للحياة السعيدة الهانئة وأسرد الجميع من علماء النفس نظريات متعددة وانماط مختلفة بعلم النفس الإيجابي وأهميته للفرد وللمجتمع فجاءت هذه الدراسة للإجابة على التساؤل الرئيس الآتي ,**ما أهمية علم النفس**

الإيجابي للصحة النفسية ما بين النظرية والتطبيق للفرد وللمجتمع؟

والذي ينبثق عن السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- 1- ما هو مفهوم علم النفس الإيجابي والنظريات المفسرة له لدى العلماء وفي الإسلام ؟
- 2- ما أهمية وأهداف علم النفس الإيجابي؟
- 3- ما فوائد علم النفس الإيجابي على الصحة النفسية للفرد ؟ .
- 4- ما أثر أهمية تطبيقات علم النفس الإيجابي بالمجتمع ؟

أهداف الدراسة :

- 1- تحديد مميزات وسمات علم النفس الإيجابي في ضوء الفكر الإسلامي .
- 2- التعرف على دور علم النفس الإيجابي في بناء الشخصية المسلمة وسعادة الإنسان
- 3- الكشف عن آراء العلماء حول علم النفس الإيجابي .
- 4- التعرف على العلاقة بين علم النفس الإيجابي ودوره في تعزيز التفاؤل والرضا والقناعة .
- 5- تحديد العلاقة بين علم النفس الإيجابي وأثره على الصحة النفسية .

أهمية الدراسة :

- 1- تأصيل لمنهاج علم النفس الإيجابي في ضوء التأصيل الإسلامي.
- 2- الحث على العودة للفكر الإسلامي في مجال الإنتاج العلمي في مجال العلوم الإنسانية .
- 3- قد يستفيد منها الباحثون والمؤسسات المهمة بتنمية علم النفس الإيجابي والتأصيل الإسلامي.

منهج الدراسة :

استخدم الباحثان في هذا البحث **(المنهج الوصفي)** الذي يحاول وصف الظاهرة موضوع الدراسة وتحليل بياناتها ثم بيان العلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها .

مصطلحات الدراسة :

علم النفس الإيجابي : بأنه الدراسة الموضوعية للخصال الإيجابية في الإنسان، والمؤسسات الاجتماعية والنفسية التي تعمل على ترقية هذه الخصال وتنميتها لإعداد شخصيات إيجابية، لقد أولى علم النفس اهتمامه طيلة عقود من الزمان بالنماذج السيئة من الناس والمرضى والعاجزين، والان يتجه إلى الاهتمام بالأقوياء والطيبين والحياة الطيبة، إن موضوع علم النفس الإيجابي هو الشخصية الطيبة الفاضلة القوية(معمرية:2012,102).

النظرية: تُعرف النظرية لغةً: بأنها مصطلح مشتق من الكلمة الثلاثية نَظَرَ، ومعناها التأمل أثناء التفكير بشيء ما.

أمّا اصطلاحاً: فتُعرف بقواعد ومبادئ تُستخدم لوصف شيء ما، سواء أكان علمياً، أم فلسفياً، أم معرفياً، أم أدبياً، وقد تثبتت هذه النظرية حقيقة معينة، أو تساهم في بناء فكر جديد.(خضر: 2016)

الدراسات السابقة :

أولاً / الدراسات العربية :

1- دراسة **نجوى إبراهيم (2011)**: هدفت الدراسة إلى إلقاء المزيد من البحث حول مفهوم الرضا عن الحياة كذلك القيام بوضع برنامج مبني على العديد من فنيات علم النفس الإيجابي والتي تعمل على تنمية الرضا عن الحياة بأبعاده المختلفة (السعاد - التدين - تقبل الحياة - نوعية الحياة) والتي تساعد على رفع المعنوية وتحسين الصحة النفسية لدى المسنين ,وتكونت عينة الدراسة النهائية من (20) مسناً مقسمين إلى عينة تجريبية مكونة من (10) وعينة مكونة من (10) ضابطة ,واستخدمت الدراسة مقياس الرضا عن الحياة لدى المسنين , وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج المستخدم في تنمية الرضا عن الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية من المسنين .

2- دراسة **خديجة عبد العزيز الغامدي (2012)** بدراسة عن "التفكير البنائي وعلاقته بكل من الاستمتاع بالحياة والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمات الثانوي بالطائف"، وذلك للتعرف على تلك العلاقة القائمة بين كل من التفكير البنائي والاستمتاع بالحياة والرضا الوظيفي، وذلك لدى عينة من المعلمات بلغت (239) من معلمات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف ممن تراوحت أعمارهن ما بين (25- 55) سنة بمتوسط عمري قدره (37.5) وانحراف معياري قدره (5.6) وعدد سنوات خبرة (1 - 25) سنة، وقد طبقت الباحثة مقياس التفكير البنائي (إعداد إبستين، 2001) ترجمة الباحثة، ومقياس الاستمتاع بالحياة (إعداد الباحثة) وكذا مقياس الرضا الوظيفي (إعداد الباحثة)، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط دال بين الاستمتاع بالحياة وأبعاد التفكير البنائي فمثلاً في (التفكير العاطفي، التفكير العملي)، على حين وجدت ارتباطاً سالباً بين

الاستمتاع بالحياة وكل من التفكير التشاؤمي والأحادي، وغير العقلاني والدرجة الكلية)، وذلك لدى المعلمات ذوي التخصصات العلمية، على حين يوجد ارتباط موجب بين الاستمتاع بالحياة وأبعاد التفكير البنائي (التفكير العاطفي، والعملية والدرجة الكلية) لدى المعلمات ذوي التخصصات الأدبية.

ثانياً/ الدراسات الأجنبية:

1- دراسة ماكوبي - فيتش (2009) عن "تأثير أحد تدخلات علم النفس الإيجابي على السعادة والرضا عن الحياة لدى الأطفال"، والتي هدفت إلى استخدام أحد تدخلات علم النفس الإيجابي لزيادة السعادة والتوافق النفسي لدى عينة من الراشدين، ومدى إمكانية استخدام مثل هذه التدخلات مع الأطفال والمراهقين، شارك في هذه الدراسة (50) من طلاب المدرسة الوسطى الثانوية، وتم تطبيق مقاييس للسعادة والرضا عن الحياة ثم تقسيم هؤلاء المشاركين إلى مجموعتين تجريبية (25) وأخرى ضابطة (25) للتعرف على الأشياء الجيدة في حياة المشاركين وحصل المشاركون في المجموعة التجريبية على تعليمات عن كيفية استكمال أحد المهام المقدمة من خلال البرنامج، وأشارت النتائج إلى وجود حجم تأثير ما بين بسيط إلى معتدل في فترة المتابعة في متغير السعادة وذلك على مقياس الوجدان السلبي، كما أشارت النتائج إلى أن التدريب على علم النفس الإيجابي قد يكون له فوائد كبيرة في تحسين مستوى السعادة والرضا عن الحياة لدى طلاب المدرسة الوسطى.

2- دراسة كوك وآخرون (2016): هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج قائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي (الأمل، الامتنان) في خفض الاكتئاب وزيادة الرضا عن الحياة لدى طلاب المدارس الابتدائية في هونغ كونغ (دراسة عبر الانترنت) وتكونت عينة الدراسة من (68) طفلاً ممن حصلوا على درجات تتراوح بين (9-11) على مقياس القلق و الإكتئاب النسخة الصينية، تم توزيعهم بشكل عشوائي إلى مجموعة تجريبية وضابطة، وأظهرت النتائج انخفاض كبير في مستوى الإكتئاب وزيادة مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية، مما يؤكد فاعلية البرنامج القائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي في خفض الاكتئاب وزيادة الرضا عن الحياة.

ثالثاً/ التعقيب على الدراسات السابقة :

1- اتفقت الدراسات السابقة مع بعض الدراسة الحالية في التعرف على علم النفس الإيجابي واختلفت بالمنهج مع دراسة إبراهيم (2011)، ودراسة الغامدي (2012)، ودراسة ماكوبي - فيتش (2009)، ودراسة كوك وآخرون (2016) حيث استخدمت المنهج التجريبي.

2- ركزت الدراسات السابقة على دور علم النفس الإيجابي في تطوير وبناء الشخصية.

3- أجمعت الدراسات السابقة على أهمية علم النفس الإيجابي في الوصول للسعادة الحقيقية لدى الذكور والإناث في مختلف الثقافات.

- 4- استفاد الباحثان من الدراسات السابقة في بناء الإطار النظري ,واستخلاص أهم النتائج والتوصيات ,وكذلك التعرف إلى منهج الإسلام في تأصيل التفكير الإيجابي .
- 5- تكوين فكرة أعمق عن موضوع الدراسة .

الإطار النظري :

أولاً/ مفهوم علم النفس الإيجابي :

يعد علم النفس الإيجابي مظلة عامة لدراسة الانفعالات الإيجابية , والسمات الإيجابية للشخصية للفرد وأثره على ميوله النفسية و انفعالاته العصبية .

ويقصد بعلم النفس الإيجابي "الدراسة العلمية ذات الطبيعة النظرية التطبيقية للخبرات الإيجابية وللخصال أو السمات الشخصية الفردية الإيجابية وللمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تيسير وتنمية هذه الخبرات والخصال والارتقاء بها لإحياء إنسان ذي شخصية فعالة ومؤثرة (الصبوة ,2008,20).

ويعرفه قاموس الجمعية الأمريكية لعلم النفس APA Dictionary of Psychology بأنه مجال للنظريات و الأبحاث النفسية التي تركز على الخبرات النفسية والسمات الفردية أو مناحي القوة الأخلاقية ,وهذا المجال عني على المستوى الانفعالي والمعرفي بالخبرات الإيجابية في الماضي و الحاضر والمستقبل مثل الرضا والسعادة والتفاؤل ,وعلى المستوى الفرد وهو معني بالسمات الشخصية الإيجابية مثل الشجاعة والوفاء والحكمة وعلى المستوى الجمعي هو معني بالفضائل المدنية والمؤسسات التي تزيد فعالية مشاركة الفرد كمواطن وعضو في المجمع مثل الإيثار والمسؤولية والإعتدال (Vanden BOS& American Psychological Association 2007,713).

ويعرف عبد الستار إبراهيم علم النفس الإيجابي (2011) :بأنه العلاج النفسي الإيجابي بصفته معبراً عن وجود عدد من الخصائص المعرفية و الوجدانية والسلوكية التي تتعاون فيما بينها على تمكيننا من التفكير وبالتالي التصرف و التفاعل في مواقف الحياة المختلفة بطريقة تحقق للفرد وللمحيطين به النجاح و الفعالية والسعادة(إبراهيم :2011,381).

ومما تقدم نجد أن علم النفس الإيجابي ما هو إلا دعوة علمية مفادها أن الإنسان يحمل بداخله القوة و الضعف ومنهما وبهما تتحدد حياته ,وكما أن الخبرات التي تمر بنا تشكل شخصياتنا وهي قابلة للتعديل فيتركز دور علم النفس الإيجابي كما يرى الباحثان بإثراء مواطن القوة الفكرية القابلة للتعديل لدى الإنسان ومعالجة نقاط الضعف بمنظومة تحليل سوات بالتخطيط الاستراتيجي (نقاط الضعف و القوة , الفرص و التهديدات , القدرات العقلية وألية التفكير تعد البيئة الداخلية ,والظروف المحيطة والإمكانات تعد البيئة الخارجية) إلا أنها تكتيك فكري إيجابي للفرد كمدخل للسعادة الحقيقية.

فيعتمد علم النفس الإيجابي على استخدام مجموعة من الإستراتيجيات والتكتيكات الجديدة ومن أهمها : غرس الأمل ,بناء القوة الحاجزة ,التي تعمل كجواز مناعة وحائط صد ضد الفرد للإصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية ومن هذه المستخدمة في العلاج النفسي الإيجابي :التدفق ,التفاؤل ,الذكاء الوجداني ,التفكير الإيجابي ,روح الفكاهة والدعابة ,السرد المفضضة ,الكفاءة الذاتية (الفنجري :2008,42).

1- **التدفق** : هي أنها حالة يجد المرء بها نفسه مندمجاً بصورة تامة في النشاط أو العمل الذي يقوم به مع تجاهل تام لأي أنشطة أخرى (أبو حلاوة :2013, 14).

ويرى دانييل جولمان (2000) أن تدفق المشاعر حالة من حالات نسيان الذات عكس التأمل والاجترار والقلق ,فإذا وصل الإنسان إلى حالة تدفق المشاعر يستغرق تماما في العمل الذي يقوم به إلى الدرجة التي يفقد فيها الوعي بذاته تماماً .(جولمان :2000,136).

2- **التفاؤل** : التفاؤل له تأثير إيجابي على جودة الحياة وطول العمر ومستوى الإجهاد ,وتحقيق النجاح ,فيرى مارتن سليجمان الذي يعد رائد مدرسة التفاؤل حيث حاول أن يكتشف تأثير التفاؤل والتشاؤم في الظروف المتباينة ,حيث عرف التفاؤل بأنه الأسلوب أو الكيفية التي يفسر بها الأفراد الظروف والأحداث ,فالمتفائلون ينظرون إلى الأحداث السيئة أنها تحدث بسبب عوامل خارجية غير مستقرة ,وغير محددة ,بينما الأحداث الجيدة تحدث بسبب العوامل الداخلية المستقرة (Kennedy,2012,22).

3- **الأمل** : فيعرفه جابر عبد الحميد و علاء الدين الكافي (1991) بأنه عاطفة مشتقة وتتكون أساساً من اتجاهات يغلب عليها الرغبة في الحصول على شيء أو الوصول إلى هدف معين مع فكرة أن هذا الهدف سوف يتحقق مما يجعل الفرد يشعر بالرضا والارتياح وتظل فكرة تحقيق الهدف هذه في كثير من الحالات رغم وجود العوائق والمشكلات التي يمكن أو تحول دون تحقيق الهدف .

4- **التفكير الإيجابي** : هو القدرة على استخدام عقلك الباطن "عقلك اللاواعي " للتأثير على حياتك العامة بطريقة تساعدك على بلوغ آمالك وتحقيق أحلامك (مصطفى:2003,29).

ويعرفه دبليو : هو قدرة الفرد الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية(دبليو :2003,49).

ومن خلال التعريفات السابقة يمكن استنباط أهمية التفكير الإيجابي بأنه :

- هو الباعث على استنباط الأفضل ,وهو سر الأداء العالي ,ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة (دبليو :2014,28).

- إعداد الانسان إعداداً صالحاً لمواجهة ظروف الحياة العملية التي تتشابك فيها المصالح ,وتزداد المطالب ,ليتاح له المجال لاكتساب المهارات التي تجعله قادراً على التفكير في تلمس الحلول للمشكلات التي تطرأ على حياته (السبيعي :2010,48).

- التغيير الإيجابي البناء الذي يجريه الفرد داخل نفسه يكون له الأثر النافع في شخصيته وكافة الأنشطة (الملا: 36,1997).

- يبحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة ,وهو تفكير بناء توالدي ,وتصدر منه المقترحات الملموسة والعلمية ,حيث يجعل الأشياء تعمل وهدفه الفعالية و البناء (ديبونوا:183,1990).

- عند التفكير بطريقة إيجابية تنجذب إلينا المواقف الإيجابية , والعكس يحدث عندما ن فكر بطريقة سلبية فإننا نجذب إلينا المواقف السلبية (الفقي:74,2007).

5- **الفكاهة وروح الدعابة** : الفكاهة والدعابة فيذكر هاني عبد الحفيظ (2014) أنه لهذه الميزة دور كبير في تعزيز النفس الإيجابية ومنها: (تعزيز الدافعية ,تحسين الشعور بالسعادة ,تحسين الوعي الذاتي -التغيير الإيجابي) (عبدالحفيظ :57,2014),فتلك القدرة هي في الحقيقة معقدة تتطوي على جوانب معرفية وانفعالية وسلوكية واجتماعية وإبداعية في القدر على توليد النكات وصنع مواقف الفكاهة (عبد الحميد:16,2003). حيث تعد فوائد الفكاهة على المستويين الفسيولوجي والنفسي و تبرز أهمية هذه الخاصية في كافة جوانب الفرد الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية ,حيث تؤدي الفكاهة والضحك إلى استهلاك المية الفائضة من التوتر وتوليد حالة من الإرتياح والاسترخاء .

ثانياً/ ملامح علم النفس الإيجابي في الفكر الإسلامي :

ويرى الباحثان أن حقائق علم النفس الإيجابي بالفكر الإسلامي هي: .

1- **الانتحار** : ويؤكد العلماء في أحدث أبحاثهم العلمية عن منع الانتحار أنه لا بدّ من تعريف الأشخاص ذوي الميول الانتحارية إلى خطورة عملهم وعواقبه وأنه عمل مؤلم ينتهي بعواقب مأساوية. وهذه الطريقة ذات فعالية كبيرة في منعهم من الانتحار. العجيب أن هذا ما فعله القرآن بالضبط! يقول تعالى: (وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ عُدْوَانًا وَظُلْمًا فَسَوْفَ نُصَلِّيهِ نَارًا وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا)(البقرة:29-30). وقد تبين أن نسبة الانتحار لدى المسلمين قليلة بالمقارنة بغيرهم ، وهذا يدل على عظمة الإسلام في تعاليمه التي تحرم الانتحار بشدة مما ساهم في خفض هذه النسبة.

2- **الأمل** : وجد علماء النفس أن التفكير الإيجابي أهم وأكثر فاعلية في علاج الأمراض من العلاج الطبي! بل إن أطباء الدنيا فشلوا في منح الأمل أو السعادة لإنسان أشرف على الموت، ولكن تعاليم القرآن تمنحنا هذه السعادة مهما كانت الظروف. وانظروا معي إلى الحبيب الأعظم صلى الله عليه وسلم وهو على فراش الموت هل حزن؟ لقد قالت ابنته فاطمة رضي الله عنها: (واكرهها) فقال لها (لا كرب على أبيك بعد اليوم) (البخاري :د.ت,451) ,فحجم التفاؤل رغم الوضع الصعب يدل على تفكير إيجابي متفائل .

3- **السعادة الحقيقية**: إن التعاليم الإيجابية التي يتلقاها الإنسان ويمارسها لها أثر كبير على سعادته وطول عمره أكثر من تأثير الدواء والعناية الطبية! ولذلك فإن القرآن مليء بالتعاليم الإيجابية وهذا يذكرني بقصة سيدنا يعقوب بعدما فقد ابنه يوسف وأخاه، فلم ييأس من رحمة الله، وانظروا كيف خاطب أبناءه: (وَلَا تَيْئَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) (يوسف: 87). إنها آية مفعمة بالرحمة، وملينة بالتفاؤل وعدم اليأس، انظروا كيف اعتبر القرآن أن اليأس هو كفر بالله تعالى!! لهذا يعطينا الخالق رسالة قوية بأن اليأس من رحمة الله محرم في الإسلام، وهذا ما مارسه المسلمون الأوائل فمنحهم القوة وفتحوا به الدنيا.

4- **الرضا**: أدرك علماء النفس حديثاً أهمية الرضا عن النفس وعن الحياة وأهمية هذا الرضا في علاج الكثير من الاضطرابات النفسية، وفي دراسة نشرت على مجلة "دراسات السعادة" اتضح أن هناك علاقة وثيقة بين الرضا وبين السعادة، فالتعامل مع الواقع برضا نفس وقناعة يجعل الإنسان أكثر سعادة، والإنسان الذي يتذمر ولا يرضى بما قسم له من الرزق نجده أكثر تعاسة ويكون نظامه المناعي ضعيفاً، وهذا يفسر لماذا التفكير بالأمراض والخوف والحزن والتفكير السلبي، كل ذلك يزيد من احتمال الإصابة بالأمراض المزمنة! فقد كان النبي صلى الله عليه وسلم أكثر الناس تفاؤلاً برحمة الله، وكان يحضنا على التفاؤل والرضا وكان يقول: (رضيت بالله ربا وبالإسلام ديناً وبالقرآن إماماً) (الترمذي: 231,1988) فمن قالها كان حقاً على الله أن يرضيه في الدنيا ويوم القيامة.

5- **التفاؤل**: في بحث علمية جديدة كشف العلماء أن التفاؤل يزيد من مقاومة الجسم للأمراض ويمنح الإنسان السعادة في حياته، وهذا سلوك نبوي رائع، لأن أمانة عائشة رضي الله عنها عندما سئلت عن أخلاق النبي قالت، كان خُلُقُه القرآن، فقد طبق القرآن تطبيقاً كاملاً ولذلك حصل على السعادة الحقيقية، ويجب علينا أن نتقدي به في سلوكنا فتكون أخلاقنا هي القرآن. وحيث يعجز الطب النفسي عن إعطاء الرضا بالواقع نجد القرآن يمنحنا هذا الرضا، يقول تعالى: (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ) (البقرة: 216) وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يعجبه الفأل الحسن، فمن الذي علم نبينا هذا السلوك الذي ينادي به علماء الغرب اليوم؟! وللمتأمل لقول تعالى: (وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ) (آل عمران: 139) يعلم أن الله عزوجل يحث المؤمن على السلوك الإيجابي في عدم الوهن وعدم الحزن، ويقول العلماء إن إحساس الإنسان بالوهن يضعف من جهاز المناعة لديه، كذلك شعور الإنسان بالحزن الدائم يسبب له الاضطرابات النفسية المختلفة.

6- **مساوئ الحزن**: إن القرآن يخبرنا بأن المؤمن لا يحزن أبداً لأن الحزن سلوك سلبي حتي في أحلك الظروف، ولو تأملنا كلمة (تحزن) في القرآن وجدناها مسبوقة بكلمة (لا) دائماً، وهذا يدل على أن المؤمن لا

يحزن. وانظروا معي إلى هذه الكلمات النبوية التي جاءت في أصعب الظروف التي مر بها النبي صلى الله عليه وسلم وهو في الغار: (إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا)(التوبة:40). انظروا كيف علم النبي سيدنا أبا بكر رضي الله عنه ألا يحزن.

7- **الكلمة الطيبة صدقة:** ولقد أخبرنا النبي صل الله عليه وسلم أن الكلمة الطيبة صدقة فيتم التفكير بالكلمة وأثرها و وقعها بالذات قبل خروجها من الفم نذكر قوله تعالى: (أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ)(إبراهيم:24).

8- **العلاج بالفرح:** نتذكر قوله تعالى:(قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ)(يونس:58) فهذه الآية تخبرنا بأن المؤمن يفرح برحمة الله تعالى، هذا الفرحة هو نوع من أنواع السلوك الإيجابي وهو نوع من أنواع التفاؤل الذي يمنح المؤمن السعادة وطول العمر ويزيد من مناعة جسده ضد الأمراض.

9- **علاج الغضب:** عندما ينفعل الإنسان تحصل في جسمه تغيرات أهمها إفراز هرمون الأدرينالين، وهذا يؤثر على ضربات القلب واضطراب استهلاك الأوكسجين وارتفاع ضغط الدم. هذه الأعراض تزداد حدة عندما يكون الإنسان واقفاً لأن عضلات جسمه تكون مشدودة وهذا يزيد من إفراز الأدرينالين، وإذا ما غضب فجلس أو اضطجع فإن نسبة هذا الهرمون تنخفض. هذا العلاج الطبي الناجح تحدث عنه الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم: (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع) جاء رجل إلى النبي الكريم صلى الله عليه وسلم فقال له: أوصني، قال: (لا تغضب) فردد مراراً قال: (لا تغضب)(مسلم:256هـ،199) فهناك أبحاث علمية جديدة تثبت صدق كلام النبي وتحذيره، والأخطار الجسيمة التي تنتج عن الغضب والانفعالات النفسية.

10- **العلاقات الاجتماعية:** اكتشف العلماء أن العزلة تؤدي إلى الاكتئاب ونقص المناعة وأمراض القلب، وينصح العلماء بضرورة العلاقات الاجتماعية والتعاون ومساعدة الآخرين للتمتع بحياة سعيدة. ولذلك أمرنا الله تعالى أن نجتمع على ذكر الله وتلاوة القرآن لنتمتع بالحياة السعيدة المطمئنة، يقول تعالى:(وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ) (الكهف:28).

11- **صحة القلب والعقل:** أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن التوتر النفسي والضغط والغضب تعتبر عوامل مدمرة لصحة الإنسان وقلبه وقد تؤدي إلى أمراض خطيرة مثل السرطان! وأفضل طريقة لعلاج هذه الضغوط أن نعوذ عن الناس ولذلك يقول تعالى:(فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ)(الشورى:40) وقد وجدت دراسة حديثة أن عدد المصابين بالاكتئاب في الولايات المتحدة الأمريكية

يبلغ أكثر من 30 مليون أمريكي، والسبب الأساسي لهذه الظاهرة هو اليأس ونقول: إن المسلم هو أبعد الناس عن الاكتئاب والحزن واليأس ولذلك قال تعالى: (إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) (يوسف:87).

ثانياً /أهمية واهداف علم النفس الإيجابي :

أ - أهمية علم النفس الإيجابي:

ترجع أهمية علم النفس الإيجابي ،أنه يعد تياراً حديثاً في علم النفس ويتعلق بعمل النفس الإكلينيكي ويهتم بدراسة الظروف والعمليات التي تسهم في نمو وازدهار الأفراد و المجموعات و المؤسسات للوصول للحد المأمول ,بالإضافة إلى أن له درأً حيويًا في إيجاد طرق ومسالك عملية لتحقيق الأهداف عن طريق توفير سمة الأمل والسعادة لدى الأفراد حتى يستطيعوا مقاومة الألم والظروف القاسية ,فهو علم ذو طبيعة تطبيقية للخبرات والمثمرة والخصال الشخصية الإيجابية في الفرد والمؤسسات التي تعمل على تنمية وتيسير هذه الخبرات و الارتقاء بها لتكوين فرد ذو شخصية إيجابية ومؤثرة لا تنتظر إلى ما هو كائن بل تسعى و تنظر إلى ما ينبغي أن يكون عليه الفرد مستقبلاً لتحقيق الهناء الشخصي والعافية، وكذلك فهم الانفعالات الإيجابية، التي قد يُمكن تلخيصها في الرضا عن الماضي، والسعادة في الحاضر ،و الأمل في المستقبل.

إن غالبية فروع علم النفس اهتمت بمساعدة الأفراد على الرجوع من الحالة السالبة إلى نقطة الصفر، ولا يوجد اضطراب ،مشيراً إلى أنه وعلى الرغم من التوجّه الإيجابي للتنشئة الأسرية والتعليم والعمل، في وضع رؤية يرتبط تحقيقها بتحقيق الأهداف تلو الأهداف لرفع التحصيل، وتحسين الأداء، وزيادة الإنتاج، وتحسين الجودة ،وغيرها إلى جانب تزويد القائمين عليها بالأدوات والمهارات لتحقيقها (عبد العال ومظلوم :2013,23).

إن اهتمام التربية المنزلية أو المدرسية، بتحسين التحصيل والأداء لا يزال يغلب تنمية شخصية المواطن الصالح والمبدع، الذي تُنادي به الأنظمة التعليمية في شتى البلدان، وظل اهتمام الموارد البشرية بإنجاز العاملين لعملمهم، يطغى على تنمية شخصية العامل المتقن والشغوف، الذي يرغب بضمّه المؤسسات حول العالم لكن مع التطور العلمي والتكنولوجي، إلى جانب المساهمات التي قدّمها علم النفس، أصبحت تتبنى مؤسسات العلم والعمل توجهات حديثة، جعلتها أقرب للطابع الإنساني، وأبعد عن الصفة المصنعية، وازداد الاهتمام بالجوانب النفسية المتعلقة بهناء الأفراد الذاتي، وازدهار المؤسسات، ومنذ تأسيسه كعلم تنعكس تطبيقاته في جميع المجالات"(حبيب :2002,44).

ويرى الباحثان إلى أنه نظرًا لشهرة صورة الكأس صاحب النصف المُمثلئ، أو النصف الفارغ، يُمكن الاعتماد على نفس الصورة، للتفريق بين علم النفس الإيجابي، الذي يُعد أحد فروع علم النفس والتفكير الإيجابي، الذي يُعتبر منظورًا شخصيًا متفائلًا فقط. وأضاف "تكون هذه دعوة جميلة للتفاؤل، ولكنّها قد تدعوك للخروج من

الواقع والهروب من رؤية النصف الفارغ، الذي يُعد جزءًا لا يتجزأ منه. لذا جاء علم النفس الإيجابي ليدعوك بصورة أكثر شمولية، لرؤية ذلك الكأس على أنه قابل لإعادة التعبئة، مما يُتيح لك النظر إلى النصفين للتفاؤل، بما هو موجود ولفرصة تعويض ما قد نفذ".

ب - أهداف علم النفس الإيجابي:

تعتبر أهداف علم النفس الإيجابي هي المحرك الأساسي لدراسة هذا العلم وقيام العلماء بتطويره ليصبح بوصلة هامة في معالجة العديد من الحالات التي تشعر بالانعدام والاضمحلال، فعلم النفس الإيجابي هو أحد العلوم التي لا تهتم فقط بتحديد التلف والعطب الجسدي وإنما بتوجيه الاهتمام إلى مراكز القوة والفضائل التي تتواجد في النفس البشرية وخاصةً أن تلك التدايعات السلبية التي يعيشها الإنسان تنعكس سلبًا على صحته البدنية، ومن هنا جاء هذا العلم لمواجهة التدايعات الصحية بالرعاية النفسية ونشر مجموعة من المفاهيم التي كانت غائبة في معالجة الأعراض البدنية والتي هي في البداية نابعة من مصادر نفسية كالإكتئاب وعدم تقدير الذات(الخنجي:2006,233).

- الهدف الرئيسي لعلم النفس الإيجابي كما حدده سليجمان هو :
- تمكين الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة (الصحة النفسية الإيجابية) (سليجمان :19,2002).
- وأما أهداف علم النفس الإيجابي من وجهة نظر علماء النفس :
- تعزيز عوامل الصحة النفسية لأنها أساس مواجهة الضعف الذي يصيب الإنسان و غرز مبادئ وأفكار تمارس في الحياة اليومية كالتفاؤل والقناعة والرضى.
- الاهتمام بالجانب العاطفي والمعرفي لدى الأفراد وتتضمن كيفية 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 في وسائل بناء النفس البشرية بكل فئات المجتمع صغارًا وكبارًا وتنميتهم على جميع المستويات الذهنية والسلوكية.
- معالجة الأعراض الصحية جنبًا إلى جنب في معالجة الأعراض النفسية حتى يخرج الفرد من محنته وقد تخطى جميع الأسباب التي تعود به إلى حالته الأولى.
- يهتم علم النفس الإيجابي في الخوص في بعض الدراسات التي تبحث في مفهوم السعادة عند الأفراد وكيفية تحقيقها والابتعاد عن فكرة حرق الذات وجلدها.
- البحث في مبادئ تحقق أفضل نتائج في الأداء الوظيفي للعاملين والموظفين في الشركات.

- يعمل علم النفس الإيجابي على تقديم وعود مثمرة في مسارات الحياة ما لم يعاني الفرد من أمراض نفسية خطيرة تحتاج إلى معالجة نفسية جذرية.(الفنجري: 2006,78).

ثالثاً / فوائد علم النفس الإيجابي للفرد :

بالتأكيد إن علم النفس الإيجابي هو العلم الوحيد القادر على الدخول لأبعاد العقل للفرد مما يساعد الفرد على الكثير من الإيجابيات التي يتم من خلاله إحياء بعض نقاط القوة الضعيفة وتنميتها وتعززها ليتم معالجة نقاط الضعف لتحويلها من فشل إلى بؤار النجاح الذي ينطلق منها الفرد للشفاء الكامل ومن أمثلة فوائد علم النفس الإيجابي للفرد :

1- التفكير الإيجابي: وهو بلا شك الاداة الأكثر فعالية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها ومهامها، والواقع أن علم النفس الإيجابي ذاته انطلقت بذوره الأولى من هذا التفكير الإيجابي، وبهذا المعنى يقضي المعالج الإيجابي جزءاً طويلاً من وقته يعرف ويعلم الآخرين بأن السبل الإيجابية من السلوك والتفكير لا تكون إلا من خلال بعض الافكار والمعتقدات والتوجهات الشخصية، والسلوكية التي تتسم بالعقلانية – الإيجابية.

وإذا ما اردنا المقارنة بين الايجابيين والسلبيين بهذا المعنى فإننا سنجد العديد من السبل الادراكية والمعرفية التي تميز الجوانب التي تفرق بين الفرد الايجابي والفرد السلبي بما فيها التفكير والتصرف بإيجابية، فالإيجابيون يستحثون على التقدم والنجاح ومتفائلون، وينشرون من حولهم التفاؤل والطاقة الإيجابية على العمل والنشاط، ويحركون في الآخرين دوافع الإنجاز، ويبثون بذور التعاون والتسامح(مصطفي: 2003,36).

2- السعادة وجودة الحياة: قد ينظر البعض إلى السعادة وجودة الحياة على أنهما وجهان لعملة واحدة وهذا غير صحيح، بينما ينظر البعض الآخر إلى مفهوم جودة الحياة على أنه مفهوم أعم وأشمل يميز جوانب الحياة المختلفة وحسنها لدى الفرد وهذا أقرب إلى الصحة.

لقد اهتم علماء النفس بتحليل السعادة وتحديد مظاهرها؛ ولهذا نظروا إليها من زاويتين:

زاوية نفسية وجدانية: وتشمل مشاعر الأمن الطمأنينة، والارتياح والمتعة واللذة والفرح، والسرور والتي يشعر بها أي إنسان في مواقف السعادة.

زاوية عقلية معرفية: وتشمل ما يدركه الإنسان بعقله من رضا، وما يجده أو يجنيه من نجاح، وما يحققه من توفيق، وما يحصل عليه من مساعدة ومعاونة، وحتى تسير الأمور وفق ما يتوقع أو يريد، ومن ثم فإنه يتضح عدم وجود خلاف بين النظريتين لأن الإنسان يعبر بسلوكياته عن السعادة التي يشعر بها بوجوده ويدركها بعقله، ولا نستطيع الفصل في سلوك السعادة بين ما هو وجداني وما هو عقلي(مرسي: 2001,70).

على حين يرى (حامد زهران، ٢٠٠٥، ١١) أن السعادة تتضمن بعدين أساسيين:

١) الشعور بالسعادة مع النفس: دلائل ذلك الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماضٍ نظيف، وحاضر سعيد، ومستقبل مشرق، ويأتي ذلك عن طريق الاستفادة من مسرات الحياة اليومية، وإشباع الدوافع، والحاجات النفسية الأساسية والشعور بالأمن، والطمأنينة، والثقة ووجود اتجاه متسامح تجاه الذات، واحترام النفس وتقبلها، ونمو مفهوم موجب للذات وتقديرها حق قدرها.

٢) الشعور بالسعادة مع الآخرين: ودلائل ذلك ينعكس من خلال (حب الآخرين، والثقة فيهم، واحترامهم، وتقبلهم، والاعتقاد في نقتهم المتبادلة، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة، والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على التضحية، والتعاون، وخدمة الآخرين، وتحمل المسؤولية) (زهرا: 2005, 34).

وهناك عدد من المكونات القابلة للانفصال كمكونات للهناك الشخصي هي:
فالرضا عن الحياة يتضمن أحكام الشخص الكلية عن الحياة أو الرضا عن بُعد من أبعادها كالرضا عن العمل والرضا الزوجي.

ويتضمن التقييم المعرفي ثلاثة جوانب:

أ) الرضا عن الحياة كتقييم للأهداف التي تحققت في الماضي، وهذا يتطلب مضموناً معرفياً قوياً.
ب) الحالة المعنوية والثقة بالنفس الموجهة نحو المستقبل، والقدرة على السيطرة تجاه أحداث المستقبل وهذا يتطلب مضموناً معرفياً معتدلاً.

ج) السعادة كرد فعل وجداني تجاه ما يلاقه الفرد من أحداث يومية وتجارب سواء كانت إيجابية أو سلبية وهذا يتطلب مجهوداً معرفياً منخفضاً (هيبية: 2017, 610).

3- ضبط الذات: تعود أهمية مفهوم ضبط الذات باعتباره عملية يمكن للفرد من خلالها توجيه سلوكه وامتلاك الدافع الداخلي للتغيير، والذي يؤدي إلى نتائج ايجابية، ويمكن تعريف استراتيجية الضبط الذاتي بأنها العملية التي من خلالها يتعرف الفرد على العوامل الأساسية التي تقود وتوجه وتنظم سلوكه، والتي ينتج عنها في النهاية نتائج أو توابع معينة.

والعلماء بالرغم من توجهاتهم المختلفة يجمعون على أن الضبط الذاتي يشير إلى السلوك الذي يتيح للشخص أن يتحمل المسؤولية عن أفعاله لأنه يتحكم في الأحداث الداخلية والأحداث الخارجية ويقوم الشخص بهذا السلوك بشكل مقصود حتى يحقق الأهداف التي وضعها لنفسه، فالشخص يختار الأهداف ويطبق الإجراءات التي توصله إلى تحقيقها، وحتى يمتلك الشخص الضبط الذاتي عليه أن يلتزم بالأهداف التي يضعها وأن يطبق الإجراءات (أبو هشام: 2007, 23).

4-تقدير الذات: هو ذلك التقييم العام لدى الفرد لذاته في كليتها وخصائصها العقلية والاجتماعية والانفعالية والأخلاقية والجسدية، وينعكس هذا التقييم في ثقته بذاته وشعوره نحوها وفكرته عن مدى أهميتها وجدارتها وتوقعاته منها كما يبدو في مختلف مواقف حياته، ويعبر تقدير الذات عن التصورات التي تحمل قيمة كونها الشخص من خلال كفاءاته وقدراته التكيفية من خلال مجموع خصائصه العقلية والجسمية، ويشير التقدير الايجابي للذات إلى مدى تقبل الفرد لذاته وإعجابه بها وإدراكه لنفسه على أنه شخص ذو قيمة جدير باحترام الاخرين بينما يشير التقدير السلبي للذات إلى عدم تقبل الفرد لنفسه وخيبة أمله فيها وتقليله من شأنها وشعوره بالنقص والعجز(ديب: 2014,18).

وتتضح فوائد علم النفس الإيجابي وانعكاسه على شخصية الفرد كالتالي:

- 1) القدرة على تبني أسلوب حياة يشبع رغبات الفرد واحتياجاته.
- 2) الشعور الشخصي بالكفاءة الذاتية وإجادة التعامل مع التحديات.
- 3) رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، والنزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف.
- 4) الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والاحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة والسعادة وصولاً إلى العيش في حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه.
- 5) درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصية في النواحي النفسية، والمعرفية، والإبداعية.
- 6) حالة شعورية تجعل الفرد قادراً على إشباع حاجاته والاستمتاع بحياته وبالظروف المحيطة به.
- 7) شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال تراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في كافة مجالات الحياة(كاظم, البهادلي: 2006,87).

رابعاً/ أهمية علم النفس الايجابي للمجتمع

مجالات البحث في علم النفس الإيجابي :

قدم سليجمان (2002) محاولة لتنصيف مجالات البحث في علم النفس الإيجابي إلى ثلاث مجالات وهي :
الخبرة الإيجابية : يقصد بها كل ما يجعل لحظة ما يعيشها الفرد أفضل من اللحظة التالية لهل ويركز هذا المجال على كيف يخبر الناس عن النعيم , كيف يستمتعون بمذاق المشاعر والتفاعلات الإيجابية باعتبارها جزءاً من الحياة الطبيعية الصحية مثل : (جودة الحياة الذاتية , والتفاؤل والسعادة والعلاقات والهوايات و الاهتمامات) .

الشخصية الإيجابية : وهي الدراسة التي تهتم بالجوانب الشخصية تطوير سمات الفرد للوصول للشخصية الإيجابية التي تساهم في تحسين جودة الحياة ,ومن ثم الشعور بالسعادة والإقبال على هذه الحياة التي يعيشها الفرد , وهذا بدوره يشكل دور مهم في تحقيق مستوى عال من التوافق النفسي ,ومن ثم فإن علم النفس الإيجابي يعمل على اكتشاف المبادئ و النواحي الإيجابية والقدرات والسمات والمهارات الإيجابية في شخصية الفرد بمعنى البحث عن مناطق القوة والتميز في شخصية وتنميتها والتأكيد عليها ,والتمكن والتمهيد لنموها ورعايتها حتى تصبح بمثابة التحصين ضد ما قد يتعرض له الفرد من تهديدات ومشكلات وإحباطات في سياق حياته اليومية.

السياق الاجتماعي : يهتم علم النفس الإيجابي بدور السياق الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية في تحقيق هناء الإنسان وتحقيق المواطنة الجيدة ,حيث يعد الأفراد والخبرات جزءاً لا يتجزأ من السياق الاجتماعي ,لذلك أهتم علم النفس الإيجابي بدراسة الجماعات و المؤسسات الإيجابية ,فتتمية مشاعر القناعة والرضا والتفاؤل والأمل في المستقبل يسهم في إحساس الفرد بالسعادة ,كما أن تنمية سمات الشخصية الإيجابية في الفرد مثل الحب و الشجاعة والتسامح والأصالة والمثابرة وتحمل المسؤولية والسعي نحو مستوى أفضل من المواطنة الصادقة القائمة على المثل والأخلاقيات والقيم والمبادئ التي ارتضاها المجتمع لنفسه سوف يسهم في تحقيق السعادة والتوافق النفسي و الاجتماعي(سليجمان :2002,70) .

التطبيقات الممكنة لعلم النفس الإيجابي في المجتمع :

- 1-تحسين أساليب معاملة وتنشئة وتربية الأطفال لتركز على الدافعية الداخلية والوجدان الإيجابي و الإبداع داخل المنازل والمدارس .
- 2- تحسين العلاج النفسي من خلال تطوير مداخل علاجية تركز على الأمل ,المعنى ,التفاؤل , مساندة الذات .
- 3- تحسين الحياة الأسرية من خلال فهم ديناميات :الحب ,التفانيّة ,الأصالة ,الإلتزام ,الانتماء.
- 4- تحسين الرضا الوظيفي عن العمل عبر مختلف مراحل الحياة بمساعدة البشر على الاندماج في العمل ,ومعايشة ما يعرف بخبرة التدفق وصولاً إلى تحقيق إنجازات مبدعة .
- 5- تحسين المنظمات والمجتمعات من خلال اكتشاف الظروف والشروط التي تعزز الثقة ,التواصل ,والغيرية بين الأشخاص .
- 6- تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم وتنمية الدوافع بالقيم الأخلاقية والروحية وغرسها داخل الشخصية البشرية(أبو حلاوة :2013,17).

النتائج والتوصيات :

- 1- كان للإسلام السبق العلمي ببناء منظومة علم النفس الإيجابي داخل المجتمع العلمي.
- 2- أن كل جهد بشري للارتقاء بالإنسان في فكره أو سلوكه له أصل في كتاب الله وما ورد عن رسولنا المصطفى صل الله عليه وسلم .
- 3- هناك إقبال من جميع علماء النفس والتربية للتبحر العلمي ودراسة علم النفس الإيجابي باستفاضة لما له من دور علاجي ودوره في سعادة الفرد الفاعل بالمجتمع .
- 4- ضرورة أن تتبنى المؤسسات العلمية العمل على تأصيل هذه العلوم الوافدة من الكتاب وما ورد عن رسولنا المصطفى صل الله عليه وسلم .
- 5- ضرورة وضع برامج ومقاييس علمية عربية لعلم النفس الإيجابي وترجمتها .
- 6- ضرورة إجراء العديد من الدراسات وعقد المؤتمرات حول تطوير علوم علم النفس الإيجابي لدى الفرد والعاملين في المؤسسات العلمية والأهلية .

المراجع:

القرآن الكريم .

- 1- أبو حلاوة، محمد السعيد (2013): "حالة التدفق: المفهوم والأبعاد والقياس، خارج الإصدار المتسلسل لشبكة العلوم النفسية العربية، العدد 29.
- 2- أبو هشام، أسعد (2007): "فعالية التدريب على الضبط الذاتي في خفض السلوك العدواني لدى عينة من الأحداث في دار الملاحظة الاجتماعية"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة.
- 3- إبراهيم، عبد الستار (2011): "العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث"، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة .
- 4- إبراهيم، نجوى عبد المنعم (2011): "فاعلية برنامج للعلاج النفسي والإيجابي في تنمية الشعور بالرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- 5- البخاري، محمد بن إسماعيل (د.ت) "الأدب المفرد" مكتبة المعارف، الرياض .
- 6- الترمذي، محمد بن عيسى أبو عيسى (1988): "صحيح سنن الترمذي"، مكتب التربية العربي لدول الخليج، ط الأولى.
- 7- جولمان، دانييل (2000): "الذكاء العاطفي"، عالم المعرفة، الكويت .
- 8- حبيب، تيلوين (2002): "التكوين في التربية"، دار الغرب للنشر والتوزيع، وهران، الجزائر.
- 9- الخنجي، خالد محمد فرج قاسم (2006) علم النفس الإيجابي وتجويد الحياة، ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط .
- 10- ديبونو، إدوار (2001): "تعليم التفكير"، دار الرضا، دمشق.
- 11- ديب، فتحية (2014): "أهمية تقدير الذات في حياة الفرد"، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر.
- 12- دلبو، سكوت (2003): "قوة التفكير الإيجابي في الأعمال"، دار المصرية للنشر والتوزيع، مصر.
- 13- زهران، حامد (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط ٤، عالم الكتب، القاهرة.
- 14- السبيعي، معيوف (2010): "تعليم التفكير في مناهج التربية الإسلامية، دار اليازوري، عمان.
- 15- سليجمان (2002): "السعادة الحقيقية إستخدام الحديث في علم النفس الإيجابي"، دار العين للنشر، القاهرة.
- 16- الصبوة، محمد نجيب (2008): "علم النفس الإيجابي تعريفه وتاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له. مجلة علم النفس، 76(21)، 16-43.
- 17- عبد الحفيظ، هاني عبد العظيم (2014): "فاعلية برنامج إرشادي باستخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية الرضا المهني والنفسي لدى عينة من معلمي مدارس التربية الفكرية"، رسالة ماجستير غير منشورة -كلية التربية - جامعة عين شمس.

- 18- عبد الحميد جابر ,علاء الدين كفاي (1991):"معجم علم النفس والطب النفسي "ج4, دار النهضة العربية ,القاهرة .
- 19- عبد الحميد ,شاكر (2003):"الفكاهة والضحك "سلسلة عالم المعرفة ,العدد 289,المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ,الكويت.
- 20- عبد العال ,تحية محمد ,مصطفى علي مظلوم (2013) : "الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية "دراسة في علم النفس الإيجابي , مجلة كلية التربية ,بناها ,مصر .
- 21- الغامدي ,خديجة عبد العزيز (2012)"التفكير البنائي وعلاقته بكل من الاستمتاع بالحياة والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف , رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية , جامعة الطائف , المملكة العربية السعودية.
- 22- الفقي ,إبراهيم (2007):"قوة التفكير " , دار التوفيق ,سوريا .
- 23- الفنجري ,حسن (2006):"السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية , مؤسسة الاخلاص للطباعة والنشر", بنها.
- 24- الفنجري ,حسن عبد الفتاح (2008) : "فاعلية إستخدام بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل ,المجلة المصرية للدراسات النفسية , القاهرة .
- 25- كاظم ,على مهدي ,عبد الخالق نجم البهادلي (2006):" جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين دراسة ثقافية مقارنة " ,المجلة العلمية العربية 3 ,الدانمارك.
- 26- مصطفى , وفاء (2003) حقق أحلامك بقوة التفكير الإيجابي ,دار ابن حزم ,بيروت.
- 27- معمريه ,بشير(2012):"علم النفس الايجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الانسانية" ,جامعة الحاج لخضر ,باتنة ,الجزائر .
- 28- مرسي ,كمال إبراهيم (2001). السعادة وتنمية الصحة النفسية , ج ١ , مسئولية القرار في الإسلام وعلم النفس , دار النشر للجامعات , القاهرة.
- 29- الملا ,عيسى (1997):"الإنسان والتفكير الإيجابي ,مكتبة المعارف ,السعودية.
- 30- مسلم ,أبو الحسين مسلم بن الحجاج النيسابوري(256هـ) "صحيح مسلم " , دار إحياء التراث العربي ,بيروت.
- 31- هيبه ,حسام (2017):" برنامج للعلاج النفسي الايجابي لتنمية الشعور بمعنى الحياة لدى عينة من المراهقين ذوي الاعاقة البصرية " , مجلة الارشاد النفسي ,جامعة عين شمس .
- مراجع إلكترونية :
- 32- خضر ,مجد (2016):" مفهوم النظرية لغة واصطلاحاً " ,موقع موضع العلمي أكبر موقع عربي ,موقع إلكتروني .

http://mawdoo3.com/%D9%85%D9%81%D9%87%D9%88%D9%85_%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%B8%D8%B1%D9%8A%D8%A9_%D9%84%D8%BA%D8%A9_%D9%88%D8%A7%D8%B5%D8%B7%D9%84%D8%A7%D8%AD%D8%A7%D9%8B

مراجع أجنبية :

33-McCabe-Fitch, K. (2009). Examination of the impact of an intervention in positive psychology on the happiness and life satisfaction of children. **Unpublished PhD .dissertation**, University of Connecticut

34-Kwok, S .Y .C .L ,Gu ,M,& Kit, K.T.K. (2016) .Positive Psychology intervention to Alleviate Child Depression and Increase Life Satisfaction :A Randomized Clinical Trial . **Research on Social Work Practice** ,4(26),350 -361.

35-VandenBos, G. R. & American Psychological Association (2007). **APA dictionary of Psychology Washington, DC** : American Psychological Association.

36-Kennedy, T. K. (2012). Exploring the Influence of Optimism and Self – efficacy on New and Professional Immigrants Retraining Experiences in Canada **Unpublished master's thesis** ,University of Toronto.