

## عصر علم النفس الإيجابي

### The age of positive psychology

## 积极心理学时代

### بقلم

أحمد محمد عبد الخالق

الأستاذ -بدرجة عالم- ورئيس قسم علم النفس السابق، بكلية الآداب، جامعة الإسكندرية

من الأقوال المأثورة لعالم النفس الألماني "هيرمان إبنجهاوس" Ebbinghaus (1850 - 1909): "إن علم النفس له ماض طويل، وتاريخ قصير". وعبر هذا الماضي الطويل، اندرج علم النفس - كغيره من العلوم والمعارف- تحت مظلة الفلسفة. ثم بدأ التاريخ القصير، الذي يورِّخ له بالعام 1879؛ وهو تاريخ تأسيس عالم النفس الألماني "فلهلم فنت" Wundt (1832 - 1920) في "لايبنج" بألمانيا، أول معمل تجريبي منتج لعلم النفس، بمنح الدرجات العلمية.

وفي علم النفس المعاصر، يمكن التعرف إلى ثلاثة توجهات، أولها: التوسع الكبير في دراسة موضوعات التدين والروحانية، وثانيها: عملة المجال، بما في ذلك تزايد أعداد المؤتمرات الدولية، وبرامج البحوث الثقافية المقارنة، وثالثها وأحدثها: علم النفس الإيجابي (Abdel-Khalek & Scioli, 2010).

وقد تشعبت فروع علم النفس بدرجة كبيرة في الوقت الراهن، فعلى سبيل المثال؛ تضم الرابطة الأمريكية لعلم النفس American Psychology Association أربعة وخمسين فرعًا، تشمل تنوعًا كبيرًا من الفروع التي تدرس السلوك الإنساني والعمليات العقلية (وهذا هو تعريف علم النفس). ومن اللافت للنظر، أن هناك قرابة عشرة فروع لعلم النفس في هذه الرابطة، تهتم بدراسة السلوك غير السوي (المرضي)، لدى الأطفال والمراهقين والراشدين، فضلًا عن العلاج والإرشاد والتأهيل.

وقد مضى على علماء النفس حين من الدهر، وعبر التاريخ القصير لعلم النفس؛ الذي يقل قليلًا عن قرن ونصف، ركزوا فيه بحوثهم وتطبيقاتهم على الجوانب غير السوية والسلبية، كالأضطرابات النفسية، والأمراض العقلية، والانحرافات السلوكية، وسوء التوافق، والظواهر المرضية كإدمان الإنترنت...، وغيرها، وهذا أمر مسوغ، فلا بد من مواجهة الاضطرابات: فهما دراسة وعلاجًا، حتى تتجه حياة هؤلاء الأفراد المضطربين نحو السواء - بدرجات متفاوتة بطبيعة الحال.

وقد ركز علماء النفس نشاطاتهم البحثية والتطبيقية- حتى وقت قريب- على الجوانب السلبية على حساب الجوانب الإيجابية، من مثل: التوافق، والحياة الطيبة، والسعادة، والتدين، والشجاعة، والتفاؤل، والصحة، والرضا، والامتنان، والحب، والتسامح...، وغيرها. وقد صحح علماء النفس عدم التوازن بين الموضوعات السلبية والإيجابية في العقود الثلاثة الأخيرة، فزاد عدد البحوث، والرسائل العلمية، والكتب، والمؤتمرات

العالمية، في الجوانب الإيجابية لدى الإنسان، إلى الدرجة التي أطلق كاتب هذه السطور على هذه العقود "عصر علم النفس الإيجابي" (Abdel-Khalek, 2007).

ويعرّف علم النفس الإيجابي، بأنه الدراسة العلمية لجوانب القوة، والسمات الإيجابية، والخبرات الذاتية القيمة، والفضيلة، وبعبارة موجزة؛ فإنه يدرس الجوانب الإيجابية في الانفعالات والشخصية والمنظمات (Boniwell, 2012; Compton & Hoffman, 2019; Seligman, 2002, 2012).

وقد واكب الباحثون العرب في علم النفس، هذا التوجه الجديد، فأجرى كثير منهم بحثاً رصينة في علم النفس الإيجابي، كرر بعضها البحوث العالمية على عينات عربية - ولاسيما المصرية، في حين قدم آخرون مفاهيم جديدة في المجال؛ ومن بينها ما قدمه كاتب هذه السطور لمفهوم حب الحياة Love of life، والصحة النفسية والاضطراب Mental wellness and illness، مع تأليف مقياسين لهذين المفهومين، وهو ما أسهم في زيادة عدد البحوث في هذين المجالين.

ويعرف مفهوم "حب الحياة" بأنه "توجه إيجابي نحو الحياة عامة، وتقويم إيجابي لها، وتمسك بها، وتعلق سار بجوانبها، وحسن تقدير لها". وقد افترض أن حب الحياة سمة على شكل متصل Continuum أو بعد ثنائي القطب Bipolar، يقابل بين حب الحياة، وكره الحياة إلى الدرجة التي تصل إلى عدم التمسك بالحياة وإثائها. وقد قدم الباحث الحالي مقياس حب الحياة باللغتين: العربية والإنجليزية، فقام عدد من الباحثين بترجمته إلى اللغات التركية والفارسية والبرتغالية، واستخدم المقياس في عدد كبير من البحوث في الدول العربية والأجنبية (انظر: عبد الخالق، 2004).

وأما مقياس الصحة النفسية والاضطراب، فله قصة طويلة، فقد ركز النموذج الطبي للصحة النفسية على تعريفها بأنها الخلو من الاضطراب، ولكن كثيراً من الباحثين نقدوا هذا النموذج مراراً وتكراراً، فقد يكون الإنسان خلوًا من الأعراض النفسية المرضية، ولكنه لا يشعر بالهناء والرضا والسعادة والتوافق، ومن ثم؛ فإن الجناح الثاني للصحة النفسية - إلى جانب الخلو من الأعراض المرضية، هو أن يتسم الشخص بالتوافق النفسي والاجتماعي، ويشعر بالهناء والرضا، وهو ما يؤدي إلى النجاح والإبداع والاستمتاع بالحياة؛ والأخير هو الجانب الإيجابي للصحة النفسية. وقد وضع لهذا المفهوم مقياس نفسي باللغتين: العربية والإنجليزية (Abdel-Khalek, 2023).

وأخيراً وليس آخراً، أوصي أبناءنا شباب الباحثين في علم النفس، ألا تكون جل بحوثهم تكراراً Replication لما أجراه غيرهم من الباحثين، بل يتعين أن يخصصوا جانباً من جهودهم للأفكار الجديدة، وأذكر الكلمة الطيبة والمعبرة، التي أوصاني بها أستاذي الموقر أ.د. إبراهيم بيومي مذكور، رئيس مجمع اللغة العربية، عندما كنت أدرس تحت إشرافه مقرر الفلسفة الإسلامية في برنامج الماجستير بآداب القاهرة، إذ قال رحمه الله: "أوصيك بالنظر العقلي المستقل"، ويتفق هذا القول البليغ مع قول مأثور لسيدنا علي بن أبي طالب، كرم الله وجهه، إذ قال: "لا علم كالتفكر".

هذا والله التوفيق.

## المراجع

- عبد الخالق، أحمد (2024). عرض البحوث النفسية التي أجريت في حب الحياة. *مجلة علم النفس التطبيقي*، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة المنوفية، 2 (3)، 1-54.
- Abdel-Khalek, A. M. (2007). Love of life as a new construct in the well-being domain. *Social Behavior and Personality*, 35, 125-134.
- Abdel-Khalek, A. M. (2023). The development and validation of mental wellness and illness scale (MWIS) and its relation to the Big Five personality factors. *Mental Health, Religion & Culture*, 26 (6), 507-522.
- Abdel-Khalek, A. M., & Scioli, A. (2010). Hope, spirituality, optimism, pessimism and anxiety: A Kuwaiti-American comparison. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 21, 137-160.
- Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell: The science of happiness* (3rd ed.). London: McGraw Hill.
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2019). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Atria Books.