

الفصل الأول (Chapter 1)

مرحباً بك في علم النفس الإيجابي (Welcome to Positive Psychology)

إن الناتج القومي الإجمالي لا يسمح بتوفير خدمات صحية أو تعليمية لأطفالنا، ... ولا يسمح باللعب، ولا يتضمن جمال أشعارنا أو قوة زواجنا، أو ذكاء نقاشنا العام أو استقامة موظفينا العموميين. إنه لا يقيس الفطنة ولا الشجاعة، ولا حكمتنا أو تعاليمنا، ولا تعاطفنا أو إخلاصنا لدولتنا، باختصار، هو يقيس كل شيء ما عدا الأشياء التي تجعل لحياتنا قيمة.

Robert F. Kennedy, 1968

السطور الأخيرة في هذا الخطاب الذي ألقاه "روبرت. ف. كيندي" بجامعة "كنساس" عام (1986) تشير إلى محتويات هذا الكتاب: "الأشياء في الحياة التي تجعل لها قيمة". وفي هذا السياق، تخيل أن شخصاً عرض أن يساعدك في فهم الجنس البشري وعند قيامه بذلك سيعلمك فقط نقاط ضعفهم وأمراضهم. وبقدر ما يبدو ذلك بعيد الاحتمال، كان هناك سؤال مشابه وهو: "ما الخطأ في الناس؟" وهذا السؤال هو الذي كان يوجه تفكير معظم علماء النفس التطبيقيين (الإكلينيكي، والإرشادي، والمدرسي، ...) طوال المائة سنة الماضية. وفي ضوء الأشكال الكثيرة من الضغوط البشرية، أنتج هذا السؤال فيضاً من الاستبصارات حول "الجانب المظلم" للبشرية. وبقدوم القرن الواحد والعشرون، ظهر سؤال آخر، ألا وهو "ما الجيد لدى الناس؟" والذي أصر اهتمام الجماهير، يقع هذا السؤال في قلب علم النفس الإيجابي (positive psychology)، والذي هو المنحى العملي والتطبيقي للكشف عن نقاط قوة الناس وتدعيم أدائهم الإيجابي. (راجع مقال "بناء القوة البشرية"، الذي يقدم فيه رائد علم النفس الإيجابي "مارتن سيلغمان" آراءه حول الحاجة إلى حقل جديد في علم النفس).

ورغم أن المجالات الفرعية الأخرى في علم النفس لم تركز على نقاط الضعف البشرية، فإن علم النفس التطبيقي والطب النفسي الذي ظهر في القرن العشرين ركزا على هذا الأمر. على سبيل المثال، لناخذ الجملة المنسوبة إلى "سيجموند فرويد" (Sigmund Freud) أن هدف علم النفس يجب

أن يركز على "استبدال التعاسة العادية بالبؤس العصبي" (مقتبسة من Simoton & Baumeister, 2005, P.99). ومع ذلك، كان علم النفس التطبيقي للعصر السالف يدور أغلبه حول "المرض النفسي" (Mental illness) وفهم ومساعدة الناس الذين يعيشون مثل هذه المآسي. علم النفس الإيجابي على الجانب الآخر يوفر توازناً لهذا المدخل السابق الموجه نحو نقاط الضعف عن طريق اقتراح أننا لا بد أيضاً أن نستكشف نقاط قوة الناس بجانب نقاط ضعفهم. ومع ذلك، فإننا ومن خلال دفاعنا عن التركيز على نقاط القوة لا نعني بأي حال التقليل من أهمية المعاناة البشرية والألم المصاحب لها.

بناء القوة البشرية: الرسالة المنسية لعلم النفس

"مارتن إ.ب.سيلغمان"

رئيس الجمعية النفسية الأمريكية

Building Human Strength: Psychology's Forgotten Mission

Martin E. P. Seligman

President, American Psychological Association

قبل الحرب العالمية الثانية، كان لعلم النفس ثلاث مهام: الشفاء من المرض النفسي، وجعل حياة كل الناس أكثر إنجازاً، وتحديد وترقية المواهب. وبعد الحرب، تسبب حدثان في تغيير وجه علم النفس. في عام (1946)، تأسست "إدارة المحاربين القدامى"، ووجد علماء النفس الممارسون أنهم يستطيعون كسب عيشهم من معالجة المرضى النفسيين. وفي عام (1947)، أنشئت المؤسسة الوطنية للصحة النفسية، واكتشف علماء النفس الأكاديميون أنهم يستطيعون الحصول على منح لتمويل الدراسات حول المرض النفسي.

نتيجة لذلك، حققنا قفزات هائلة في فهم وعلاج المرض النفسي. حيث تم الكشف عن أسرار عشرة اضطرابات على الأقل، والتي كانت فيما مضى ميؤوساً من شفاؤها، ويمكن الآن شفاؤها أو التخفيف منها لدرجة كبيرة. حتى أن ملايين الناس بدؤوا يحصلون على مساعدة علماء النفس في تخفيف مشكلاتهم.

رسالتنا المهملة (Our Neglected Missions)

ولكن، كان الجانب السلبي أن المهمتين الأساسيتين الأخريين لعلم النفس، وهما: جعل حياة كل الناس أفضل وكذلك، تربية "العبقرية" قد تم نسيانها.

لقد أصبحنا جزءاً من علم الضحايا (Victimology)، حيث أصبح ينظر إلى البشر كبؤر سلبية تقدم إليهم المثيرات (Stimuli) وتستجر "استجابات" (responses)، وقد تعمل "المعززات" (reinforcements) الخارجية على إضعاف "الاستجابات" أو زيادة قوتها، أو قد تطيح صراعات الطفولة من مرحلة بتوازن الكائن البشري. وبرؤية الكائن البشري بهذه السلبية الأساسية، قام علماء النفس بمعالجة المرض النفسي داخل إطار نظري من إصلاح العادات المتضررة، والحوافز المتضررة، والطفولات المتضررة، والمخ المتضرر.

وبعد خمسين عاماً، أحب أن أذكر أن حقلنا المعرفي انحرف عن مساره. إن علم النفس ليس فقط دراسة الضعف والضرر، إنه أيضاً دراسة القوة والفضيلة. العلاج ليس فقط إصلاح ما انكسر، إنه تربية ما هو أفضل داخل أنفسنا.

لقد كان إخراج هذا الموضوع إلى السطح إحدى نتائج عمل اللجنة الرئاسية حول الوقاية، والتي كانت ترأسها "سوزان بينية (Suzanne Bennett) و "روجر وايسبرج" (Roger Weissberg). وتتولى هذه اللجنة عدداً من

المهام حيث ستقوم بتحديد أفضل الممارسات في الوقاية وسيتم ذلك بقيادة "كارول كومفر (Karl Kumpfer)، و "ليزيت بيترسون" (Lizette Peterson)، و "بيتر مورار" (Peter Muehrer)، وستقوم باستكشاف عملية إيجاد تخصص جديد، وهو التدريب على الوقاية وتعزيز الصحة عن طريق إعداد مؤتمرات حول تدريب الجيل التالي من علماء نفس الوقاية يقودها "إرفين ساندلر" (Irwin Sandler)، و "شانا ميلستين" (Shana Millstein)، و "مارك جرينبرج" (Mark Greenberg)، و "نورمان أندرسون" (Norman Anderson)، وستعمل مع "هنري تومس" (Henry Tomes) من إدارة المصالح العامة في الجمعية النفسية الأمريكية (APA) في الحملة الإعلانية لمنع العنف بين الأطفال.

وستقوم برعاية إصدار خاص حول الوقاية في القرن الواحد والعشرين من مجلة (American Psychologist) يقوم بتحريره "ميهالي تشيونتمهالي" (Mihaly Csikszentmihalyi)، وقيادة "كاميلا بينبا" (Camilla Benbow) وسنطرح سؤالاً حول ما الذي يستطيع علم النفس فعله لرعاية الأطفال مرتفعي الموهبة؟

بناء القوة، والمرونة، والصحة لدى الصغار

(Building Strength, Resilience, and Health in Young People)

أحد الأسئلة الأساسية الدائم هو: كيف يمكننا منع أو الوقاية من مشكلات مثل الاكتئاب، أو الإساءة الجسدية، أو الفصام، أو الإيدز، أو الإصابات بين الصغار المعرضين للضرر لسبب جيني أو الذين يعيشون في عوالم تغذي هذه المشكلات؟ ما تعلمناه هو أن البحث في المرض لا يقربنا أكثر إلى الوقاية من الاضطرابات الخطيرة. إن القفزات الكبيرة في مجال الوقاية تأتي بشكل كبير من بناء علم يركز على تقوية كفايات الأفراد.

وقد اكتشفنا أن هناك مجموعة من نقاط القوة البشرية التي من الممكن أن تعمل كمضادات ضد المرض النفسي، وهذه القوى هي: الشجاعة، التفاؤل، المهارة الاجتماعية، أخلاقيات العمل، الأمل، الأمانة، والمثابرة. إن قدراً كبيراً من مهمة الوقاية يتمثل في خلق علم للقوة البشرية والذي ستكون رسالته تعزيز هذه الفضائل لدى الصغار.

إن خمسين عاماً من العمل في نموذج طبي للضعف الشخصي وإصابات الدماغ تركت تخصصات الصحة النفسية غير مؤهلة بشكل جيد لأداء الوقاية الفعالة. نحن نحتاج لبحوث واسعة حول القوة والفضيلة البشرية. نحن نحتاج أن يدرك الممارسون أن قدراً كبيراً من أفضل الأعمال التي يستطيعون القيام بها هو تعزيز نقاط القوة بدلاً من إصلاح نقاط ضعف مرضاهم. نحن نحتاج علماء نفس يعملون مع الأسر، والمدارس، والمجتمعات المتدينة، والشركات لتأكيد دورهم الرئيس في تعزيز القوة.

لقد تغيرت النظريات النفسية الرئيسة لتلائم علماً جديداً للقوة والمرونة. إن الأفراد - حتى الأطفال - ينظر إليهم الآن كصانعي قرار، ذوي إرادة اختيار، وتفضيلات، وقدرة على أن يصلوا إلى الإتقان، أو الكفاية، أو في الظروف السيئة يصابون بالعجز واليأس. مثل هذا العلم والتطبيق سيقيان من كثير من الاضطرابات الانفعالية الرئيسة. وسيكون لذلك أيضاً أثران جانبيين. في ضوء كل ما تعلمناه عن تأثيرات السلوك والصحة يجب توجيه علم النفس إلى مهمته المهمتين وهما: جعل الناس الطبيعيين أقوى وأكثر إنتاجية وكذلك. تحقيق الإمكانات البشرية العليا.

نحن مستعدون الآن لدراسة الصورة البشرية الكاملة عن طريق استعراض الأصول وأوجه القصور النفسية ضمن سياقات ثقافية متعددة. ونحن نقدم هذا الكتاب كدليل لهذه الرحلة وللترحيب بالجدد منكم على هذا الحقل.

في هذا الفصل، نبدأ بتوجيهكم إلى الفوائد الممكنة للتركيز على الجوانب الإيجابية من الحياة اليومية وفي الدراسات النفسية. في هذا القسم الأول، نبين كيف يمكن لقصة إيجابية في الجريدة أن تلقي الضوء على ما هو طيب في العالم، وكيف يستطيع هذا النوع من رواية القصة أن ينتج ردود فعل رائعة بين القراء. وفي القسم الثاني، نناقش أهمية وجود منظور متوازن يتضمن نقاط قوة ونقاط ضعف الناس. ونحن نشجع القارئ على ألا ينغمس في الجدل بين معسكري نقاط القوة ونقاط الضعف حول أيهما يعكس "الحقيقة". ثالثاً- سوف نلفت الانتباه الذي أعطاه علم النفس حتى يومنا الحالي لنقاط القوة البشرية. وفي القسم الأخير، نمر بكم سريعاً عبر الأجزاء الثماني الرئيسة للكتاب ونعطيكُم سرداً سريعاً لمحتويات الفصل.

ونود أن نبرز ثلاث نقاط أخيرة حول مدخلنا في كتابة هذا العمل: أولاً- نحن نؤمن أن الخير الأكبر يمكن أن يأتي من علم نفس إيجابي والذي يقوم على أحدث المناهج وأكثرها دقة. باختصار، نقول أن أي علم نفس إيجابي راسخ لا بد أن يبنى على المبادئ العلمية. ولذلك، نقدم في كل فصل ما نرى أنه أفضل القواعد البحثية المتاحة بالنسبة للموضوعات المختلفة التي نستعرضها. ومع ذلك، في استخدام هذا المدخل نقوم بوصف نظريات ونتائج الباحثين المختلفين بدلاً من الغوص أعمق وبتفصيل أكبر في مناهجهم البحثية. وتبريرنا لهذا المدخل ينبع من حقيقة أن الكتاب الحالي هو كتاب تمهيدي، ومع ذلك، نقول أن المناهج الأساسية المستخدمة لإعطاء النتائج المختلفة في علم النفس الإيجابي تمثل أرقى التصاميم البحثية والإحصائية وأكثرها تعقيداً في حقل علم النفس.

ثانياً- رغم أننا لا نغطي في فصل خاص الأسس الفسيولوجية والعصبية التي تقف وراء علم النفس الإيجابي، إلا أننا بالفعل نرى هذه المنظورات مهمة جداً (وكذلك المدخل الارتقائي). ومن هنا، سنناقش العوامل الفسيولوجية، والعصبية، والارتقائية في سياق الموضوعات الخاصة التي تتم تغطيتها في كل فصل. على سبيل المثال، في الفصل الخاص بفعالية الذات، والتفاؤل، والأمل.

وسنستعرض القوى العصبية البيولوجية التي تقف وراءها. وكذلك، سنستعرض في الفصل الخاص بموضوع الشكر أمط موجات القلب والمخ الأساسية. كما سنتطرق لمزايا النظرية الارتقائية عند مناقشة استجابة الغفران.

ثالثاً- نحن ندرك ونريد أن نؤكد للقارئ أنه لا يوجد شيء في فراغ. نحن جميعاً منتجاً بيئتنا لدرجة ما، ومن ثم، فإن النظر إلى السياق الثقافي قبل طرح أي ادعاءات حول الأبنية المختلفة هو أمر ضروري. وستلاحظون في كل أنحاء الكتاب أننا نحاول عرض بعض الدراسات التي تغطي عدداً من الجماعات الثقافية المختلفة.

وفي دراساتها، نستخدم تعريفاً عريضاً لمصطلح "الثقافة" وندخل فيه العرق، والإثنية، والجيل، والوضع الاجتماعي والاقتصادي، والنوع، والبلد الأم- بين أوجه أخرى للهوية الاجتماعية.

وكما ستلاحظ، لن تكون نتائج تلك الدراسات ساكنة لهذه الجماعات المختلفة، وسنجد أحياناً أن ما عرف على أنه "نقطة قوة" في جماعة ما لا يظل تحت هذا المسمى لدى جماعة أخرى. بالإضافة إلى ذلك، بعض الجماعات أعطيت صبغة مرضية ظالمة عبر السنوات نتيجة لدراسات الأبنية بشكل حصري داخل الجماعات التي وصلت إلى السلطة، وبعد ذلك، فسرت هذه النتائج على أنها عالمية.

ونحن نطلب من القارئ أن يكون حذراً في تفسير أي مفهوم على أنه عالمي، حيث إن التجربة تنفي صدق هذه الممارسة. وأخيراً، نقترح أن انتباه الفرد لنظرات عالمية غير نظراته الخاصة يمكن أن يساعد الباحثين في تجنب هذه الأخطاء والأضرار ضد جماعات معينة في المستقبل.

الانتقال من السلبي إلى الإيجابي Going From the Negative to the Positive

تخيل أنك مراسل صحفي ومهمتك هي وصف أفكار وأفعال الناس الذين حوصروا مساء أحد أيام الجمعة في مطار كبير بسبب الطقس السيء. من المحتمل أن يكون المحتوى النموذجي لهذه القصة الصحفية حول مثل هذه المواقف سلبياً للغاية وملئاً بالتصرفات التي تصور البشر بشكل غير سار أبداً. مثل هذه القصص تركز على الجانب السلبي من السلوك البشري والذي كان بؤرة تركيز كثيرٍ من علماء النفس في القرن العشرين. ولكن، كما سنرى، ليست كل القصص حول البشر سلبية.

قصة صحفية إيجابية (A Positive Newspaper Story)

من القصص السلبية المذكورة تلك الحكاية التي كتبها أحد مؤلفي الكتاب (Snyder, 2004, P.D4) في إحدى الصحف المحلية. والمشهد هو مطار فيلادلفيا الدولي مساء أحد أيام الجمعة في جو من الرحلات المتأخرة والملغاة.

... الأشخاص الذين كانوا يحاولون صنع أفضل ما في المواقف الصعبة- على سبيل المثال، عندما لاحظ أحد الجنود العائدين من حرب العراق أنه فقد خاتم خطيبته، على الفور بدأ العاملون في المطار- ونحن أيضاً جميعاً الجالسون في صالة الانتظار بالبحث عن الخاتم. وفي وقت قصير، تم تحديد مكان الخاتم، وانتشرت صيحة فرح بين الحشد.

حوالي الساعة مساءً أخبرنا مذيع الصالة أنه سيكون هناك تأخير على بعض الرحلات. ولدهشتي وفرحي، وجدت أنا وزملائي المسافرين أن الأمر ممتعٌ. حيث قام بعضهم بإخراج وجبات الطعام التي كانوا قد كدسوها في حقائبهم، وقاموا بتبادل ذلك الطعام مع الآخرين. كما قاموا بإخراج حزم من أوراق

اللعب، وبدأت العديد من مباريات التسلية. وقدم لنا العاملون في شركات الطيران وجبات خفيفة. وكانت تسمع ضحكات هنا وهناك.

وكما لو كنا جنوداً ينتظرون في الخنادق خلال فترة هدوء مؤقت بين معركتين، بدأ أحد الأشخاص في آخر الصالة بالعزف على آلة "الهارمونيك"، وكوّن الأولاد الصغار فريقين للعب البيسبول. وأثناء المباريات، بدا أن لا أحد منهم يهتم متى ستبدأ رحلة عودتهم إلى المنازل. ورغم أنه لم تكن هناك مقاعد تكفي الجميع، ابتكر الناس مقاعد وأرائك من أمتعتهم. والأشخاص الذين كانت معهم حواسيبهم أخرجوها وبدؤوا اللعب مع بعضهم بعضاً. حتى أن أحد الأشخاص حول شاشة حاسوبه إلى سينما صغيرة شاهد عليها عدة أشخاص فيلم (The Matrix). وأنا استخدمت حاسوبي لكتابة هذا المقال.

لقد سمعت ذات مرة مقولة أن "من الحكمة أن تفعل شيئاً معتدلاً عندما يجن ويتهور الآخرون. فعندما يظهر الصراخ والغضب، ويبدأ الناس بفقدان أعصابهم، من الرائع أن ترى بدلاً من ذلك الجمال الدافئ للبشر كأشعة الشمس في يوم بارد.

ردود الفعل على هذه القصة الإيجابية Reactions to This Positive Story

بعد ظهور قصته، ذكر البروفسور "سنايدر Snyder" أنه لم يكن يتوقع ردود أفعال القراء، وحيث كتب الكلمات الآتية بخصوص ذلك:

"لم أكتب في حياتي قط شيئاً مشتعلًا مثل هذا السيل من المديح الحار والامتنان. في الأسبوع الأول وحده بعد ظهور هذا العدد، غرقت في سيل من الرسائل الإلكترونية التي تمدحني. بعضهم صرح كيف ذكرتهم تلك القصة بأوقات شهدوا فيها الناس يتصرفون بأفضل ما يستطيعون. وآخرون كتبوا عن الكيفية التي جعلتهم بها هذه القصة يشعرون بحال أفضل حتى بقية اليوم و لعدة أيام أيضاً. وقال بعضهم أنهم تمنوا لو أن هناك قصصاً أخرى كهذه التي ذكرت في الجريدة. لم يكن هناك رد واحد بين تلك الردود التي استقبلتها علّق بشكل سلبي عن هذا المقال.

لماذا كان رد فعل الناس بهذا التوافق والدفع على هذه القصة القصيرة حول أمسية بمطار فيلادلفيا؟ جزء من السبب يرى أن الناس يريدون رؤية وسماع المزيد عن الخير في الآخرين. وسواء أكان ذلك عبر قصص صحفية كتلك التي ذكرناها، أو من خلال الدراسات والتطبيقات العلمية التي نقدمها في هذا الكتاب، فهناك جوع لمعرفة المزيد حول الخير في الناس. لقد كان الأمر كما لو أن هناك استياء عاماً يقول: "كفى كل هذه النظرات السلبية إلى البشر!"

خلال كتابة هذا الكتاب عن علم النفس الإيجابي، خبرنا التأثيرات السارة لاستعراض البحوث النظرية والتطبيقات الإكلينيكية الكثيرة التي تظهر في دراسة نقاط القوة والانفعالات الإيجابية لدى الجماعات المختلفة. وأنت تقرأ عن أصول رفاقك في البشرية من منظورات ثقافية مختلفة وتسمع عن

المصادر العديدة التي تعزز ما هو أفضل في الناس، انظر ما إذا كنت أنت أيضاً تشعر بحال جيد. هناك أشياء كثيرة يمكننا أن نمدح الناس عليها، وسنشارككم ببعض الأمثلة.

علم النفس الإيجابي يسعى إلى نظرة متوازنة، وأكثر كمالاً للأداء، البشري (Positive Psychology Seeks a Balanced, More Complete View of Human Functioning)

إن رؤية الإنسان للخير في تصرفاته هو فقط والشر في تصرفات الآخرين هي نقطة ضعف بشرية شائعة. إن تأكيد المظاهر الإيجابية أو السلبية فقط في خبرة ما ليس أمراً مثيراً من المغري جداً التركيز على الجيد فقط (أو السيء فقط) في العالم، "ولكن ذلك، ليس علماً جيداً، ولا يجب أن نرتكب هذا الخطأ في تقديمنا لعلم النفس الإيجابي. ورغم أننا لا نتفق مع مبادئ النماذج المرضية السابقة، سيكون من غير الدقيق أن نصف المدافعين عنها بأنهم علماء ضعاف، أو ممارسون ضعاف، أو باحثون ضعاف، أو أشخاص سيئون. بدلاً من ذلك، فإن تلك النماذج السابقة قام بتقديمها أشخاص أذكياء وحسنو النية والذين كانوا يستجيبون لظروف معينة لزمهم. وبالمثل، لم يكن هؤلاء الناس مخطئين في تصويرهم للبشر. لقد وضع هؤلاء أساليب لتشخيص وقياس الفصام والاكتئاب وإدمان الكحول، ورسخوا العديد من العلاجات الفعالة لمشكلات محددة مثل اضطراب الهلع ورهاب الدم والجروح (انظر كتاب سيلجمان (Seligman, 1994) What Can You Change and You Can't Change)).

وهكذا، فإن هؤلاء الذين عملوا داخل النموذج المرضي كانوا دقيقين جداً في تصويراتهم لبعض البشر في أوقات معينة في حياتهم. كما كانوا قادرين على مساعدة أشخاص معينين في مشكلات محددة. ورغم ذلك، لم يكن المدافعون عن النموذج المرضي مكتملين في تصويرهم للجنس البشري. ولا أحد ينكر أن السلبية هي جزء من حياة الجنس البشري، ولكنه جزء فقط. وما ينظر إليه كشيء سلبي لدى جماعة ما قد يكون إيجابياً لدى جماعة أخرى. بالإضافة إلى ذلك، هناك تحيز نحو الثقافة الغربية، وهذا يعزز النظرة المرضية إلى الجماعات غير السائدة. إن علم النفس الإيجابي يوفر نظرة على الجانب الآخر، نظرة إلى ما هو خيرٌ وقوي داخل سياق ثقافي ما، بجانب الطرائق المعيارية لتربية وإدامة هذه الأصول والموارد.

ورغم أننا نستعرض الجزء الإيجابي، نؤكد أن هذا الجزء لا يمثل القصة الكاملة بأكثر مما يفعل الجانب السلبي. لا بد لعلماء النفس في المستقبل أن يطوروا مدخلاً شاملاً يستعرض كلاً من نقاط الضعف ونقاط القوة لدى الجماعات الثقافية المختلفة، بالإضافة إلى الضغوط و الموارد داخل البيئة. سيكون هذا المنحى الأكثر شمولاً وصدقاً.

ومع ذلك، نحن لم نصل إلى هذه النقطة؛ لأننا ما يزال علينا أن نطور ونستكشف نظرية وتطبيق علم النفس الإيجابي بشكل كلي. و فقط، عندما نكون قد أدبنا هذا العمل الكشفي حول نقاط قوة الناس داخل سياقاتهم الثقافية والموارد العديدة للبيئات الإيجابية- فإننا سنكون قادرين حقاً على فهم كل البشر بأسلوب أكثر توازناً. بناءً على ذلك، فإن مهمتنا في هذه الصفحات تتمثل في مشاركتكم بما نعرفه عن علم النفس الإيجابي عند هذه النقطة المبكرة نسبياً من تطوره.

نحن نتطلع إلى المستقبل في ميدان علم النفس الذي ستكون فيه الإيجابية مثلها مثل السلبية من حيث استخدامها في قياس الناس ومساعدتهم في العيش بشكل مرضٍ ومريح ثقافياً.

من المحتمل أن تأتي هذه اللحظة من حياة قارئ هذا الكتاب، وبعض منكم ربما يتخذ حياة مهنية في علم النفس والتي تكون إحدى ممارساتها الروتينية النظر إلى نقاط قوة الناس بجانب نقاط ضعفهم. في الحقيقة، نحن نشعر بقوة أن جيلكم سيكون هو المنقذ لعلم نفس كفاء ثقافياً والذي يوازن بحق بين مبادئ المدخل الإيجابي مع التوجه المرضي السالف الذكر. ونحن نأمل أيضاً أن آباء اليوم سيستخدمون تقنيات علم النفس الإيجابي لدعم أسرهم وإخراج أفضل ما في أطفالهم. وبالمثل، نتخيل أيضاً أن يأتي الزمن الذي سيحصل فيه أطفال سن المدرسة والصغار على تقدير لنقاط قوتهم الرئيسة مثلما يحصلون على تقدير لدرجاتهم في الامتحانات المدرسية.

وأنتم أيها القراء، المتعهدون بتحقيق علم نفس نهائي كفاء ثقافياً ومتوازن بين الإيجابي والسلبي- ونحن نحذركم من الجدل الدائر بالفعل حول أفضلية أي المدخلين على الآخر. وفي القسم التالي، نحاول تحصيلكم ضد فكرة "نحن ضدهم".

النظرات إلى الواقع التي تتضمن كلاً من الإيجابية والسلبية

(Views of Reality That Include Both the Positive and the Negative)

يكمن الواقع في إدراكات الناس للأحداث في عالمهم (Gergen, 1985)، ومن ثم تعتمد المنظورات العلمية على من يعرفها. طبقاً لذلك، فإن "معسكري" علم النفس الإيجابي والمرضي قد يتصادمان حول كيفية بناء منظومات ذات معنى من أجل فهم عالمنا. في عملية التفاوض حول الواقع هذه (أي الانتقال نحو نظرات توافقية حول العالم)، كتب "مادوكس" (Maddux)، و "شنايدر" (Snyder)، و "لوبير" (Lopez) (Maddux et al., 2004, P.326) يقولون:

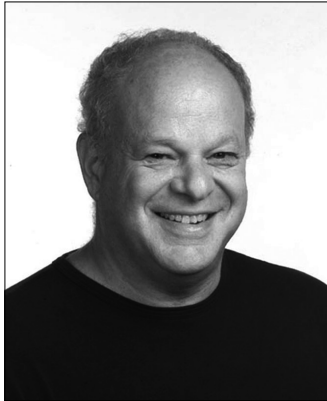
"إن معاني هذه المفاهيم وغيرها لا يتم (استنتاجها) عن طريق مناهج العلم ولكنها (يتم التفاوض عليها) بين أشخاص ومؤسسات المجتمع الذين لهم مصلحة في تعريفاتها. إن ما يسميه الناس (حقائق) ليست في العادة عين الحقيقة ولكنها تعكس المفاوضات حول الواقع التي يجريها الأشخاص الذين يستفيدون من استخدام (الحقائق).

لذلك، سواء كان الفرد يميل إلى علم النفس الإيجابي أو المرضي، لابد أن نكون واضحين أن هذا الجدل يتضمن "الأبنية الاجتماعية" (Social Construction) لهذه الحقائق. في النهاية، تكون الآراء السائدة مرتبطة بالقيم الاجتماعية لأقوى الأفراد، والجماعات، والمؤسسات في هذا المجتمع (Becker, 1963). وبالمثل، لأن الآراء السائدة هي أبنية اجتماعية تسهم بطبيعة الحال في الأهداف والقيم الاجتماعية المستمرة، فإن كلاً من علم النفس الإيجابي والمرضي يوفران أدلة إرشادية تدل الناس على كيف يعيشون حياتهم، وما الذي يجعل هذه الحياة تستحق العيش.

ونحن نؤمن أن كلاً من منظور علم النفس الإيجابي والنظرة المرضية التقليدية ذات فائدة. طبقاً لذلك، سيكون من الخطأ الاستمرار في الخلاف بين هاتين المجموعتين. إن المتخصصين في كلا المعسكرين يريدون فهم الناس ومساعدتهم. ولتحقيق هذه الأهداف، فإن الحل العلمي والعملية الأفضل هو اعتناق كلا المنظورين مع الإبقاء على السياق الثقافي أمام أعيننا باستمرار. لذلك، وعلى الرغم من أننا نقدم مبادئ علم النفس الإيجابي وبحوثه وتطبيقاته في هذا الكتاب، إلا أننا نفعل ذلك من أجل إضافة منحى "نقاط القوة" كمكمل للاستبصارات السائدة من نموذج "نقاط الضعف" السابق. وبناء على ذلك، نشجع قراء هذا الكتاب - وخصوصاً هؤلاء الذين سيصبحون في النهاية قادة في هذا المجال - على تجنب الانجرار إلى الجدل الذي يكون هدفه إثبات أحقية أحد النموذجين، نموذج علم النفس الإيجابي أو المرضي.

أين نحن الآن وما الذي سنسأله

(Where We Are Now And What We Will Ask?)



Martin Seligman

Source: Courtesy of Martin Seligman.

أحد الإنجازات البارزة لمبادرة علم النفس الإيجابي في أول عقد ونصف من عمرها كان نجاحها في زيادة حجم الانتباه لنظرياتها ونتائج دراستها.

ويجب في البداية تمييز المكانة الفريدة التي يحتلها علم النفس في جامعة "بنسلفانيا" "مارتن سيليجمان" (Martin Seligman) لكونه أول من أشعل الاهتمام بعلم النفس الإيجابي، وكونه أيضاً أول من سمى "علم النفس الإيجابي" بهذا الاسم، (في الواقع أول من صاغ هذا الاسم هو "أبراهام ماسلو" Abraham Maslow) عندما استخدمه كعنوان فصل في كتابه عام (1954)، "الدافعية والشخصية"، وكونه شعر بالأسى لحقيقة أن علم

النفس لم ينتج "معرفة كافية بما يجعل الحياة تستحق العيش" (Seligman & Csiksen, 2000, P.5) لاحظ التشابه في هذا الاستياء مع الاستياء الذي شعر به "روبرت كندي" حول الناتج الإجمالي القومي في مستهل الفصل الحالي، لقد بحث "سيليجمان" عن موضوع مثير للجدل عندما أصبح رئيس الجمعية النفسية الأمريكية (APA) عام (1998). وقد قام "سيليجمان" خلال فترة رئاسته باستخدام سلطته الصارمة لجلب الانتباه إلى موضوع علم النفس الإيجابي. ومنذ ذلك الوقت، عمل "سيليجمان" بلا كلل لعقد المؤتمرات وإنشاء برامج منح دراسية لبحوث وتطبيقات علم النفس الإيجابي. وطوال مدة قيادته لحركة تطوير علم النفس الإيجابي، استمر "سيليجمان" في تذكير علماء النفس أن العمود الفقري للمبادرة يجب أن يكون العلم الجيد.

وفي بعض الأوقات، سترتكب أخطاء في بحثنا عن نقاط القوة البشرية. ومع ذلك، نحن نؤمن أن سعينا وراء نقاط القوة سينتج بعض الاستبصارات الرائعة حول الجنس البشري. ونحن مدركون أيضاً أن "البشر" هم مجموعة شاسعة التباين، ومن ثم، لا بد لنا دائماً أن ننظر إلى السياق أيضاً. وللحكم على نجاح علم النفس الإيجابي، نؤكد أنه لا بد من إخضاعه لأعلى محكات المنطق والعلم. وبالمثل، لا بد أن يمر علم النفس الإيجابي بالتحليلات الشككية، والمنفتحة في الوقت نفسه. ونحن نترك هذا الدور الأخير لكم أنتم.

تجارب شخصية مصغرة (Personal Mini- Experience)

ما الذي تريد أن تمر به؟ (What you want to experience?)

في هذا الفصل، نقدم عدداً ضخماً من الأمثلة عن كيفية قيام التركيز على الإيجابية بجلب المزيد من المشاعر الجيدة والبشر الجيدين إلى حياتكم اليومية. إن إعادة توجيه بؤرة تفكيرنا يمكن أن يساعد في تحديد ما إذا كنا نقضي أيامنا نسعى وراء خبرات ذات معنى أم أننا نظل خائفين من الشيء الذي ربما يحدث. في أحيان كثيرة، يتصرف الناس كما لو أن أفكارهم خارجة عن سيطرتهم، بينما في الواقع، نحن مؤلفو قصصنا اليومية التي تحدد لدرجة كبيرة أفعالنا اليومية. وبهدف تركيز أفكارك على الإيجابي، رجاءً، جرب الخطوات الآتية بالترتيب واتبع التعليمات. من المهم أن تأخذ الوقت الذي تحتاجه.

- حدد ثلاثة أشياء جيدة تود حدوثها غداً.
- فكر في شيء واحد لا تريد حدوثه في الأيام القادمة.
- تخيل ما لا تريد حدوثه كدائرة تصغر أكثر وأكثر.
- من بين الأشياء الثلاث التي تريد حدوثها غداً، تخيل أقلها أهمية يصغر أكثر وأكثر.
- تخيل أن الدائرة الصغيرة التي لا تريد حدوثها تصبح صغيرة جداً بحيث تصعب رؤيتها.
- اترك ما لا تريد حدوثه يذهب بعيداً. قل له وداعاً.
- من بين الشئتين الجيدين اللذين تريد حدوثهما غداً، تخيل أقلهما أهمية يصغر أكثر وأكثر.

- ركز ذهنك على الشيء الوحيد الجيد ليبقى الأكثر أهمية بالنسبة للغد.
- شاهد هذا الشيء يحدث بعين عقلك.
- فكر في الآخرين من جماعتك الاجتماعية الذين من الممكن أن يؤيدوك في هذا المسعى.
- تدرب على جعل هذا الشيء يحدث في عقلك.
- عندما تستيقظ غداً، ركز على حدوث هذا الشيء الجيد.
- كرر لنفسك خلال اليوم: "أنا سأجعل هذا الشيء الإيجابي ممكناً".
- كرر الجملة: "أنا أختار كيف أركز أفكاري".

الهدف في هذا التمرين هو تعليم الناس أنهم يمتلكون سيطرة على أجدانهم العقلية أكثر مما يدركون عادة. وفوق كل ذلك، وعن طريق الانتباه لما يريدون حدوثه، يكون الناس أكثر احتمالاً للسيطرة على أنشطتهم اليومية بدلاً من أن يكونوا مجرد مستجيبين فقط. وأثناء القيام بهذا التمرين، يمكنك أن تفكر بحرية بالكلمات التي تفضل أن تقولها لنفسك، ولكن، حاول أن تبقي على الرسالة القوية في الكلمات التي اخترناها. ومن خلال خبراتنا بالعمل مع الناس، وجدنا أن بذل الطاقات الذهنية على تجنب نواتج معينة غير مرغوبة يجعل الناس مجرد مسجيين لأشخاص آخرين وحوادث أخرى. من جهة أخرى، التفكير في ما تريد حدوثه يساعد في إبعاد السلبية.

دليل لاستخدام هذا الكتاب (A Guide to This Book)

كتب هذا الكتاب مع وجودكم في بؤرة اهتمامنا. وطوال عملية تعاوننا، كنا نسأل أنفسنا: "هل سيجعل هذا الفصل علم النفس الإيجابي حياً بالنسبة للطلبة؟" ساعدتنا هذه النقاشات في إدراك أن الكتاب كان يحتاج لأن يكون تليخياً ممتازاً لنظرية وتطبيق علم النفس الإيجابي، كما سيعمل على جلبكم إلى تطبيق مبادئ علم النفس الإيجابي في حياتكم اليومية. ومع وجود هذا الهدف في أذهاننا، حاولنا استخلاص أكثر دراسات علم النفس الإيجابي دقة وصرامة وأكثر استراتيجيات الممارسة تأثيراً، و قمنا ببناء عشرات من التجارب الشخصية المصغرة (حاولنا تجريب الأولى منها - ما الذي تريد أن تهر به؟ الآن) واستراتيجيات لتحسين الحياة والتي تدعم مشاركتك بالإيجابيات مع الناس والعالم. ويتجلى هدفنا بأنكم ومع انتهائكم من قراءة هذا الكتاب ستكونون أكثر دراية بعلم النفس و ستصبحون أكثر مهارة في استثمار نقاط قوتكم وتوليد انفعالاتكم الإيجابية.

لقد قسمنا هذا الكتاب إلى ثمانية أجزاء، بمجمل (16) فصلاً. ففي الجزء الأول والمعنون بـ: "النظر إلى علم النفس من منظور إيجابي" هناك ثلاثة فصول، حيث يعد الفصل الأول الذي توشك على الانتهاء من قراءته فصلاً تمهيدياً. وهدفنا منه إعطاؤك فهماً عن المتعة والإثارة التي شعرنا بها حول علم النفس الإيجابي، ومشاركتك ببعض القضايا الجوهرية التي أدت إلى هذا المجال الجديد من العلم.