

الصحة النفسية من منظور علم النفس الايجابي

La santé mentale du point de vue de la psychologie positive

د: شريف هني

قسم علم النفس - جامعة الجزائر 2

individuelles positives, et des institutions positives qui s'engagent à améliorer la qualité de vie, en essayant de prévenir l'apparition de la maladie, quand la vie est vide de et dénué de sens.

Mots clés: psychologie positive, la santé mentale, les indicateurs.

مقدمة:

يعتبر علم النفس الايجابي اتجاه حديث يهتم بدراسة الجوانب الايجابية للشخصية الإنسانية، وتفعيل دور السواء النفسي في مواجهة الضغوط الحياتية بأنواعها وصولاً إلى سعادة الفرد ورقّي المجتمع. وهذا لا يعني أنّ الاهتمام بدراسات الانفعالات السلبية والاضطرابات النفسية قد توقف، ولكن حدثت المزيّد من الاهتمام بموضوعات علم النفس الايجابي، ذلك الاهتمام الذي يعود الفضل فيه إلى (Seligman) الذي بصّم في ثمانينات القرن الماضي مصطلح علم النفس الايجابي (Positive Psychology)، الذي يقوم على ثلاثة أعمدة:

الأول: دراسة الانفعالات الايجابية.

والثاني: دراسة السمات الايجابية.

والثالث: دراسة المؤسسات الايجابية.

وفي هذا الصدد، يذكر عبد الخالق وآخرون 2004، أنّه منذ ذلك التاريخ، ارتفع عدد البحوث المنشورة في إطاره، وأسست فيه مجلات خاصة، ولكنها لا تزال قليلة مقارنة بالأبحاث المنشورة عن الانفعالات السلبية، وهذا أيضاً، وفي مقابل 21 مقالا منشورا عن الانفعالات السلبية هناك مقال واحد عن الانفعالات الايجابية (جودة أمال، 2007، ص، 698).

ملخص:

تحاول هذه الدراسة الكشف عن مختلف الأبعاد المؤثرة في الصحة النفسية من منظور علم النفس الايجابي، بالتعرف على العلاقة بينها. حيث تتضح هذه العلاقة في طريقة تعزيز الصحة النفسية، وذلك بتبني أسلوب يركز على رؤية إيجابية للصحة النفسية، أكثر من التأكيد على العيوب والنقائص والاعتلالات النفسية. وكذلك بدراسة القوى والقيم وتنمية القدرات التي تمكّن الأفراد والمجتمعات من التقدّم والازدهار فهو علم الخبرات الذاتية الايجابية، والسمات الفردية الايجابية، والمؤسسات الايجابية التي تتعهد بتحسين نوعية الحياة، وتحاول منع المرض من الظهور، عندما تكون الحياة فارغة وبلا معنى.

الكلمات المفتاحية: علم النفس الايجابي، الصحة النفسية، مؤشرات.

Cette étude tente de détecter les différentes dimensions qui affectent la santé mentale du point de vue de la psychologie positive, en identifiant la relation entre elles. cette relation est mise en évidence dans la façon de promouvoir de la santé mentale, en adoptant une méthode basée sur une vision positive de la santé mentale au lieu de mettre l'accent sur les lacunes et les insuffisances et les troubles mentaux, ainsi que l'étude des forces, des valeurs et des capacités de développement qui permettent aux individus et aux communautés d'accéder au progrès et la prospérité, c'est l'étude des expériences et caractéristiques

وأن 90 بالمائة منهم يمكنهم إشباع حاجاتهم في مقابل 10 بالمائة فقط يصيبهم الإحباط، وهذه النسب تمثل كل الأعمار والطبقات والأجناس، الذكور والإناث، مما يعني أن الانفعالات الايجابية أكثر من السلبية في أي وقت، إن الإنسان يملك الرغبة في النشاط الايجابي أكثر من النشاط السلبي. (محمد عبد الظاهر الطيب وسيد احمد البهاص، 2009، ص36).

إن علم النفس الإيجابي أحد أهم الفروع الجديدة لعلم النفس، وتفيد كريستال بارك 2003 أن التعريف الذي قدمه كل من (Seligman & Csikszantmihalyi) لعلم النفس الايجابي، يوفر أرضية نظرية لمواصلة البحث في هذا المجال، وينص على أنه مجال يهتم بدراسة وتحليل الخبرات الشخصية الذاتية المقدرة أو ذات القيمة أو جودة الوجود الذاتي الشخصي، والقناعة والرضا في الماضي، والأمل والتفاؤل في المستقبل، و التدفق والسعادة في الحاضر. أما على المستوى الفردي، فيدرس ويحلل السمات الايجابية في الفرد: كالقدرة على الحب والعمل، والبسالة والجرأة، ومهارات العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، والإحساس والتذوق الجمالي، والمتابعة، والتسامح، والأصالة، والانفتاح العقلي والتطلع للمستقبل، والشغف الروحي، والموهبة والحكمة. في حين، وعلى المستوى الجماعي: فيدرس الفضائل والمؤسسات المدنية التي تحرك الأفراد تجاه المواطنة الصالحة، والمسؤولية والتواؤ مع الآخرين والاهتمام بهم، والإيثار، والأدب والأخلاق، وخلق العمل والتحمل (محمد أبو سلامة، 2013، ص 12)

ويذهب (شيلدون وآخرون، 2000 Sheldon et al) ، إلى أن علم النفس الايجابي يدرس وظائف الإنسان المثالية التي تهدف إلى اكتشاف وإظهار العوامل التي تسمح للفرد والمجتمعات بأن تزدهر، فهو يعيد تقييم التزام جديد في جزء من بحوث علم النفس، لتركيز الانتباه

إن صحة الفرد النفسية تتأثر سلباً أو إيجاباً بالمؤثرات الداخلية والخارجية المحيطة به، حيث تتعطف هذه المؤثرات بالفرد وصحته النفسية نحو السواء أو اللاسواء، وهو ما يرسم حدود وطبيعة حياته ومستقبله، ومن أكثر هذه المؤثرات تأثيراً الضغوط النفسية، التي تجعل الفرد إما في موقف ضعف أو تجميع لقواه للاستمرار في معركة الحياة. فأهمية هذه الدراسة تتمثل في توفير معلومات حول الصحة النفسية في إطار علم النفس الايجابي من حيث المفاهيم والأهداف والعلاقات. كما تهدف إلى التعرف على كيفية تناول علم النفس الايجابي لهذا المفهوم.

وعليه، فموضوع الدراسة يتمحور في التساؤلات التالية:

1. ماهي اهتمامات علم النفس الايجابي؟
2. ما ماهية مؤشرات الصحة النفسية؟
3. ما العلاقة بين علم النفس الايجابي والصحة النفسية؟

1. علم النفس الايجابي:

لم تحظ موضوعات علم النفس الايجابي بالاهتمام الكافي من جانب علماء النفس والصحة النفسية، فقد ظل الاهتمام بالجوانب السلبية للشخصية سائداً لعقود طويلة، إلى أن لاحظ هؤلاء العلماء عند دراستهم لأحداث الحياة الضاغطة، أنها لا تؤدي بالضرورة إلى العزلة والاكتئاب، بل إن بعض الأحداث يمكن أن تقضي إلى نتائج ايجابية، فيسعى بعض الأفراد ممن يعانون منها إلى استخدام بعض أساليب التعامل، التي منها التوكيد الايجابي للذات، والتفريغ الانفعالي، واللجوء إلى السند الاجتماعي، والتكيف مع الضغوط الحياتية والتعايش معها .

ويشير جبر محمد جبر 2005 ، إلى أن الاهتمام بدراسات الجوانب الايجابية الإنسانية لم يبدأ إلا في النصف الثاني من القرن العشرين، لأن الانفعالات الايجابية أصبحت تتكرر بنسب أكبر من السلبية ،حتى أن 60 في المائة من الناس يصفون أنفسهم بالسعادة ،

فعلم النفس الايجابي هو الدراسة العلمية للسعادة الإنسانية، وقبل الحرب العالمية الأولى عكف علم النفس على الاهتمام بثلاثة مجالات:

1. علاج الأمراض العقلية.
2. جعل حياة جميع الناس أكثر نجاحاً وإنتاجاً وإنجازاً.
3. التعرف على الموهوبين وتنشئتهم.

ثم حدث تطور نوعي في علاج الأمراض العقلية، حيث خضعت الاضطرابات للفهم والعلاج بصورة نهائية، وتزايدت البحوث العلمية في هذا الجانب، وبصفة خاصة علاقة الاضطرابات النفسية بالضغط البيئية، كطلاق الوالدين، والموت، والعقاب البدني، والشذوذ الجنسي.

وفي الفترة التي تلت الحرب العالمية الثانية، انصبَّ اهتمام علم النفس على ما هو خطأ في الإنسان ولماذا يشعر بالفشل؟ لقد كان اهتمام الصحة النفسية منذ تلك الفترة بعلاج الاضطرابات النفسية، فركزَ على إصلاح ما تلف، باستخدام فنيات علاج مختلفة، لكن مع إهمال فكرة الشخصية المنجزة والمجتمع الناجح؛ ولاستعادة حالة عدم التوازن السابقة، انتقل اهتمام علم النفس بالقوى البناءة لدى الإنسان وبالعوامل التي تجعله يؤدي في حياته بشكل جيد وصحي وسعيد (حسن عبد الفتاح الفنجري، 2008، ص16).

وقد برزت كتابات سيكولوجية مبكرة في المجال حاولت تصحيح هذا التحيز لكن تمَّ ذلك إما بشكل غير علمي أي فلسفي، بطرق علمية غير ذات صدى، وكمثال على ذلك، كتابات عالم النفس والفيلسوف الأمريكي وليام جيمس، فقد كتب سنة 1902 كتاب "تنوع الخبرة الدينية" وأفاد أنَّ السعادة هي بؤرة الحياة الإنسانية السوية، ويعتبر الأفراد الذين يسعون إلى السعادة ويتمتعون بها أصحاء نفسياً. ثم تبعه الكثير من علماء نفس المدرسة الإنسانية أمثال: (أبراهام ماسلو، وكارل روجرز، وإيريك فروم) حيث صاغوا وطوّروا نظريات وتطبيقات ناجحة،

على مصادر الصحة النفسية؛ وبالتالي تجاوز التركيز السابق على المرض والاضطراب.

أما (الأنصاري ، 1998 ص11) ، فاعتبره المجال المختص بالخبرات الانفعالية والمعرفية الايجابية في الماضي والحاضر والمستقبل، والمهتم بالسعادة والأمل، والرضا، والوفاء، والإيثار، والاعتدال؛ ليتفق معه (حسن عبد الفتاح الفنجري، 2006) بأنه العلم المهم بالإنسان كفرد، من حيث التوافق والرضا والتدفق والمرح والمتعة الحسية في الحاضر، والنفاؤل والأمل والإيمان في المستقبل، ويسعى إلى تنمية السمات الفردية الايجابية، كالقدرة على الحب والعمل والشجاعة والمهارة في إقامة علاقات بينشخصية، والإحساس بالجمال والتسامح والأصالة، والانفتاح على المستقبل والموهبة والحكمة.

ومصطلح علم النفس الايجابي إطار عام لدراسة الانفعالات الايجابية، والسمات الايجابية لشخصية، ومؤسسات التمكين، أي تمكين الإنسان من توظيف وتفعيل طاقاته وإمكاناته، لعيش حياة هادئة وهنيئة ومنتجة. وتهدف نتائج بحوث علم النفس الايجابي إلى إكمال ومواصلة الدراسات القائمة حول المعاناة الإنسانية، والاضطرابات النفسية والسلوكية، والضعف الإنساني. وليس إلغائها أو حذفها، والهدف هو التوصل إلى فهم متكامل ومتوازن للخبرة الإنسانية في عيها الايجابي والسلبى (محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة، 2013، بتصرف).

يعتبر (سيلجمان Seligman) علم النفس الايجابي فكرة لها تاريخ قديم، فالدراسات السابقة لعلماء النفس بمختلف اتجاهاتهم النظرية، اهتمت بالجوانب الايجابية للفرد لكنها كانت أكثر تركيزاً على الجوانب المرضية و اللاسوية في الشخصية ؛ فقد تعاملت برامج بحوث علم النفس ونماذجه التطبيقية بصورة أساسية مع صيغ الخلل والقصور النفسي الوظيفي لدى الأفراد، دون الاهتمام بأشكال و مؤشرات السواء والاتزان النفسي

ومنذ ذلك الوقت، أصبح علم النفس الإيجابي مجالاً بحثياً معترفاً به بل ومقدراً في نفس الوقت، بوصفه يزود مجال علم النفس الاجتماعي، وعلم النفس الإكلينيكي، وعلم النفس العام بمدخل دراسة وتحليل مثير ومفيد جداً. وهذا الرأي أيضاً يؤشر لوجود نوع من الاتساق بين علم النفس الإيجابي وعلم النفس التطوري.

2. علم النفس الإيجابي والصحة النفسية.

نظراً لأهمية الصحة النفسية ورد في (تقرير منظمة الصحة العالمية، 2005، ص:7) بأن الدول المتقدمة ذهبت بعيداً في بذل الجهد والمال لتحقيق مستوى عالٍ من الصحة النفسية لأفرادها، ذلك إيماناً منها بدور الصحة النفسية في توفير فرص أكبر لأفراد المجتمع لتحقيق الإنجاز الأفضل، والوصول لتقدم أعظم. كما لوحظ في السنوات الأخيرة تركيز الدول المتقدمة على دعم مشاريع الصحة النفسية والدعم النفسي في الدول النامية، والتي تعاني من الحروب والاضطرابات، وتخصص لذلك مبالغ هائلة من الأموال مستهدفة المرأة والطفل والشباب. ولقد وضع تعزيز الصحة النفسية ضمن أوسع مجالات تعزيز الصحة، ورفع ليّخذ موقعاً محاذياً للوقاية من الاضطرابات النفسية، ولمعالجة المصابين بالعلل النفسية والمعوقين وتأهيلهم. إن تعزيز الصحة النفسية مثل تعزيز الصحة، يكتنف أفعالاً لدعم الناس لتبني نمط الحياة الصحية والمحافظة عليها، مما ينشئ ظروف معيشية وبيئية داعمة للصحة. وقبل التعرض إلى علاقة علم النفس الإيجابي بالصحة النفسية، سوف يتمّ التعرض إلى مفهوم الصحة النفسية.

1.2. الصحة النفسية

اختلف الباحثون في ميدان العلوم الاجتماعية في تحديد مفهوم للصحة النفسية وذلك وفقاً لخلفياتهم وتخصصاتهم العلمية ومذاهبهم الفكرية، وهو ما جعل الإجماع على تعريف واحد لمفهوم الصحة النفسية أمراً

تتضمن التأكيد على تحقيق وتنمية السعادة الإنسانية، على الرغم من عدم استناد أعمالهم وكتاباتهم في هذا المجال على شواهد إمبريقية قوية. ولهذا ظهر علم النفس الإيجابي وهو أكثر الموضوعات اهتماماً في الوقت الحالي، وهو في الأساس الدراسة العلمية لما يجعل الناس سعداء ويعيشون بشكل جيد

(Kahneman, Daniel, Diener, Ed, Schwarz, Norbert, 2003)

وانطلقت بداياته من التفكير الإيجابي أو الواقعي تحديداً، من ضمن حركة الإصلاح المعرفي وعلم النفس المعرفي اللذين أصبحا يحتلان مركزاً مهماً في التوجهات المعاصرة لعلم النفس. ويمكن التأكيد على أنّ الرؤاؤ المؤسسين الأوّل للبحوث في مجال علم النفس الإيجابي هم: (مارتن سليجمان Seligman, Martin)، (إد دينير Diener, Ed)، (ميهايلي كسكزينتميهالي Csikszentmihalyi, Mihaly)، (كريستوفر بيترسون Peterson, C)، وآخرون، قاموا بوضع دراسة موضوع السعادة الإنسانية على أجندة البحث العلمي السيكولوجي المنضبط كنتيجة مباشرة لأعمال (مارتن سليجمان) وزملائه على وجه الخصوص، والتي ابتدأت بدراسة ظاهرة ما يعرف: بالعجز المتعلم، وتجاوزتها إلى التعامل البحثي النشط مع قضايا تعلم الكفاءة والتفائل، فأضافوا و بجدية بعض الإيجابية على الطابع السلبي العام المميز لمجال علم النفس التقليدي .

وبداً (سليجمان) رسمياً تدشين علم النفس الإيجابي سنة 1998، أثناء تولّيه منصب رئاسة الجمعية الأمريكية لعلم النفس، وقد أسس مركز علم النفس الإيجابي بجامعة بنسلفانيا سنة 2003، ليجسد بؤرة للمشاريع التعليمية والبحثية التي يدعى للمساهمة فيها الأفراد والمؤسسات من مختلف دول العالم. وبالتالي التوجّه العلمي إلى ترجمة دلالاته ومضامينه التطبيقية إلى برامج تدخل وقائي وتنموي، تتعامل مع مناطق التميز والقوة لدى البشر تنمية وتعزيزا (محمد السعيد أبو حلاوة، 2006، بتصرف).

الأشخاص لا يتمتعون بالصحة النفسية وفي الوقت نفسه لا يعانون من أي اضطراب نفسي، وذلك لعدم رضاهم عن أنفسهم، أو لفشلهم في تبادل العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، أو عدم تفريقهم بين إمكانياتهم وخبراتهم وبين غاياتهم ورغباتهم.

وهنا يتبين أهمية التمتع بصحة العقل وسلامة السلوك والتوافق مع الذات والمجتمع، وكذلك القدرة على السيطرة والتغلب على مشكلات الحياة اليومية كشرط لازم لامتلاك الفرد للصحة النفسية، وهو ما يشكل التعريف الإيجابي للصحة النفسية.

الاتجاه الثاني: المفاهيم الإيجابية في الصحة النفسية:

تعتمد التعريفات الإيجابية على أن مجرد غياب المرض والأعراض النفسية ليس كافياً لكي ينجح الفرد في الوفاء بمتطلبات العالم الخارجي والداخلي والتوفيق بينهما.

فبالضرورة إضافة غياب العناصر السلبية وتوافر العناصر الإيجابية، مثل الشعور بالرضا والكفاية والسعادة والتفاؤل والمشاعر الإيجابية نحو الذات والآخرين. لذلك يعرف هؤلاء العلماء الصحة النفسية من زاوية تحدي المظاهر التي بتوافرها توجد الصحة النفسية. فعلى حدّ تعريف الرفاعي (1981) فالصحة النفسية تمثل الحالة الإيجابية التي تميز الفرد، وتظهر في مستوى قيامه بوظائفه النفسية بشكل حسن ومتسق ومتكامل ضمن وحدة الشخصية.

أما أشرف محمد عبد الغني شريت (2003)، فيعتبر الصحة النفسية حالة تتسم بالثبات النسبي، ويكون فيها الفرد متمتعاً بالتوافق الشخصي والاجتماعي والالتزان الانفعالي، خالياً من التأزم والاضطراب مليئاً بالتحمس، وأن يكون إيجابياً خلاقاً مبدعاً يشعر بالسعادة والرضا، قادراً على أن يؤكد ذاته ويحقق طموحاته، واعياً بإمكانياته الحقيقية، قادراً على استخدامه في أمثل صورة

صعباً، فهناك أكثر من تعريف لهذا المفهوم، لكن من الممكن تمييز اتجاهين، هما كما يلي:

الاتجاه الأول: المفاهيم السلبية للصحة النفسية:

يعرف (عبد المطلب أمين القريطي 1998) الصحة النفسية "بالخلو أو البرء من أعراض المرض النفسي أو العقلي". أما (منسي حسن 1998) ، بأنها سلامة الفرد من الأعراض المرضية ، وقدرته على التوافق مع نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه ، أي سلامة الفرد من الصراعات الداخلية، وقدرته على التكيف مع الوسط الذي يعيش فيه مع متغيرات البيئة المادية والاجتماعية من حوله. فهذا الاتجاه ينظر إلى الصحة النفسية بانقضاء حالة المرض، فإذا كانت حالة المرض موجودة كانت الصحة النفسية مصابة، وهنا نتحدث عنها بلغة المرض، وإن كانت غير موجودة كانت الصحة النفسية حسنة وسليمة، ونتحدث عنها عندئذ بلغة الصحة، وعلى الرغم من قبول هذا التعريف في ميادين الطب العقلي، إلا أنه تعرض للكثير من الانتقادات. والتي تحدد معنى الصحة النفسية عن طريق استبعاد كل ما لا يتفق معها ويحدد جوانبها .

كما ينصّ تعريف (عبد الغفار، 1996ص17) أنّ الصحة النفسية: "هي الخلو أو الشفاء من الأعراض المرضية"، ولكن عند تحليل هذا المفهوم، نجدّه قاصراً، يشوبه الكثير من النقص، لأنه تناول جانباً واحداً فقط من جوانب الصحة النفسية.

وفي هذا المسار، يعتبر (شریت احمد عبد الغنى وحلاوة محمد السيد 2008)، أن الخلو من الاضطرابات آياً كانت، لا يعني الصحة ،سواء أكانت بدنية أو نفسية، فالمرض النفسي أو الجسمي لا يأتي فجأة كما يتوهم البعض، ولكن ينمو ولا يحسّ الفرد به ويزداد نمو الخلل أو الاضطرابات من الناحية الكمية حتى يصل إلى مرحلة التغيير الكيفي (المرض) ؛وهنا ،فقد يتضح الخلل أو الاضطراب في الجسم أو النفس، فقد نجد العديد من

ويرى (كيلاندر Kilander) بأن الصحة النفسية: « تقاس بمدى قدرة الإنسان على التوافق مع الحياة، بما يؤدي بصاحبه إلى قدر معقول من الإشباع الشخصي والكفاءة والسعادة » (عبد الغفار، 2007).

ومن هنا، ترى الباحثة أن الصحة النفسية هي حالة يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً، ويشعر بالسعادة والكفاءة والراحة النفسية، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته واستثمار طاقاته، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وإدارة الأزمات النفسية، وتكون شخصيته سوية متكاملة، ويكون سلوكه عادياً. وهي حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم وليست مجرد غياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي.

3. مؤشرات الصحة النفسية:

للصحة النفسية علامات تتجم عنها، ومؤشرات تشير إليها، ودلالات تدل عليها، تشير هذه العلامات إلى مظاهر سلوكية محددة، يتوافر كثير منها لدى الفرد الذي يحصل على درجة مرتفعة من الصحة النفسية ونورد هنا بعض العلامات كما ذكرها (جاسم محمد، 2004) وهي:

* النظرة الواقعية للحياة.

* تكيف مستوى طموح الفرد مع مستوى إمكاناته.

* الإحساس بإشباع الحاجات النفسية للفرد.

* توافر مجموعة من السمات الشخصية تعتبر كمؤشرات على الصحة النفسية وهي:

. الاستقرار العاطفي (Emotional stability)

. اتساع الأفق (Broad mindedness)

. التفكير العلمي (Scientific thinking)

. مفهوم الذات (Self-concept)

. المسؤولية الاجتماعية (Social responsibility)

ممكنة. فمثل هذا الشخص يعتبر في نظر الصحة النفسية شخصاً سويًا يتميز بالقدرة والسيطرة على العوامل التي تؤدي إلى الإحباط أو اليأس والعيش في وفاق وسلام مع أنفسهم من جهة ومع غيرهم في محيط الأسرة أو العمل أو المجتمع الخارجي من جهة أخرى (أشرف محمد عبد الغني شريت، 2003، ص 16).

ويتضمن هذا التعريف مزيداً من المظاهر السلوكية والصفات الايجابية للشخص المتمتع بصحة نفسية سليمة، والتي يمكن أن تتخذ كأهداف يُسعى إلى تنميتها وتأصيلها في سلوك الفرد من خلال عمليات التنشئة والتطبيع الاجتماعي والتربية بغية تحسين صحتهم النفسية والارتقاء بها.

ويتفق (القريطي 2003، ص 28) مع التعريف الفارط باعتبار الصحة النفسية: «حالة عقلية انفعالية إيجابية، مستقرة نسبياً، تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة، وتوازن القوى الداخلية والخارجية الموجهة لسلوكه في مجتمع، ووقت ما، ومرحلة نمو معينة، وتمتعه بالعافية النفسية والفاعلية الاجتماعية».

وقد أوضحت منظمة الصحة العالمية 2005 ص(5-13)، أن الصحة النفسية ليست مجرد الخلو من المرض، ولكنها حالة من الكمال البدني والنفسي والعافية الاجتماعية وذلك من خلال ثلاث محاور هي

1. اكتتاف الصحة النفسية الإدراك الذاتي الذي يسمح للأفراد باستغلال قدراتهم.

2. تضمّنها الإحساس بالسيطرة من قبل الفرد على بيئته.

3. وأنّ الصحة النفسية الايجابية استقلالية للناس كأفراد لهم قدرة على التعرف على المشاكل ومجابهتها وحلها. كما توضح منظمة الصحة العالمية أن الصحة النفسية

حالة من العافية يحقق فيها الفرد قدراته الخاصة، ويمكن أن يتغلب على الاجتهادات العادية في الحياة، كما تمكنه من العمل بإنتاجية مثمرة، فيستطيع المساهمة الفعالة في مجتمعه.

. المرونة (Flexsibility)

*توافر مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الايجابية
مجموعة من القيم.

4. العلاقة بين علم النفس الايجابي والصحة النفسية:

قدمت منظمة الصحة العالمية 2005 في تقرير لها عن الصحة النفسية الإيجابية ومدى مساهمة الأبحاث على مدى الثلاثين سنة الماضية، في فهم المقصود من مصطلح الصحة النفسية، ومع ذلك، فإن هذا الفهم محصور، لأن الكثير من البراهين المقبولة بعمق قد سجلت باللغة الإنكليزية، وحصلت عليها الدول المتقدمة. ولقد جرى تصوّر مفاهيم الصحة النفسية بطرق متعددة إيجابية كعاطفة إيجابية تؤثر على مشاعر السعادة والصفات الشخصية، بما فيها من موارد نفسية من تقدير الذات أو التمكن والتفوق، والمرونة أو الصلابة التي تمكّن من مقاومة المحن والتغلب على الضراء. وهذا بمثابة إعادة فهم للصحة النفسية، وتغيير نحو صحة نفسية إيجابية. ولقد أعاد تعزيز الصحة النفسية التصور الإيجابي لمصطلح الصحة النفسية أكثر من التصور السلبي، وذلك بالتركيز على المُشْعِرَاتِ الإيجابية للعافية، والقيام بالنصفية المنهجية للمشعرات الإيجابية الراسخة لنتائج الصحة النفسية. ويتطلب هذا التغيير أيضاً التركيز على طرائق البحث التي ستوثق عملية التمكين للصحة النفسية الإيجابية، وكذا بالتعرف على الشروط الضرورية للتدخلات الناجحة (منظمة الصحة العالمية، 2005، ص 25-35).

ذكر كل من (ليزاج، اسبينوول وآخرون 2006 LisaG&Aspinwall and Ursula M.Studinger) في كتابهم المعنون بـ "تساؤلات أساسية وتوجهات مستقبلية لعلم النفس الايجابي" عن العلاقة بين علم النفس الايجابي والصحة النفسية "لقد اهتم علماء النفس

بالجانب المظلم للسلوك الإنساني، كالفشل، واليأس، والاكتئاب، وقلق، والضغط، والمرض، والعنف من خلال تركيزه على الصراع بين القيود والمطالب المتصارعة للفطرة الإنسانية والثقافة. أما الآن، فيبدو من المنطقي أن يتكامل هذا الاهتمام، بأن يُهَنَّم بتعظيم الفرص التي تتيحها كل من الثقافة والطبيعة إلى حد أقصى. إن معرفة محددات وميكانيزمات وظائف الشخصية تمكن علم النفس من فرض تحكم الإنسان على حياته، وبالتالي، يسهم في تعظيم حرية الإنسان وفي الرفاهية الفردية والجماعية، إن المهمة الملحة لعلم النفس هي توسيع الطاقات الإنسانية بما يضمن توفر قدرة أكبر على التوافق مع المطالب والمتناقضات المتغيرة. إن اتخاذ وجهة نظر الإمكانيات لا تؤدي إلى إنكار ما يحيط أحوال الناس من مآسي، لكن ضرورة الاعتراف أن قدرة الإنسان الداخلية على التنظيم الذاتي قد تكفيها الأحوال الاجتماعية والسياسية والاقتصادية التي تغش في مساندة جهود الفرد في تحقيق طاقاته. إن وجهة نظر التي تتبنى الإمكانيات تقود إلى الأخذ في الاعتبار احتمالات النمو الإنساني، ونكتشف الظروف التي تسمى تعبير الإنسان عن إمكانياته إلى حدها الأقصى".

فلا يكاد يخلو تعريف من تعريفات الصحة النفسية قديمها وحديثها عن الإشارة إلى أن الصحة النفسية هي حالة الرفاهية أو الهناء (Well-Being) أو التوافق، أو التكيف أو السعادة، وتتمثل علاقة علم النفس الايجابي والصحة النفسية بقدرة الأفراد على حل صراعاتهم الداخلية، والصحة النفسية للفرد يدل عليها شعوره بالسعادة ومستوى قلقه وصحته الجسمية، وكذلك فالشعور بالسعادة والقلق والصحة الجسمية وحدها على التوالي ذات إسهام في التنبؤ بالصحة النفسية ويعتبر (Compbill.1990) الصحة النفسية حالة الهناء

أو الرفاهية نقلاً عن: (حسن عبد الفتاح الفنجري، 2006، ص114).

فمعنى الحياة يتشابه مع التفاعل والضبط الذاتي (معمرية بشير، 2012، ص: 94).

فعلم النفس الإيجابي يعزز الاقتدار الذاتي، ويركز على أوجه القوة في الإنسان بدلاً من أوجه القصور، وعلى الفرص بدلاً من الأخطار، وعلى تعزيز الإمكانيات بدل التوقف عند المعوقات؛ كما يهدف إلى تنشيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة والصحة الكلية للإنسان، بدلاً من التركيز على الاضطرابات وعلاجها، ومن أجل توفير وسائل بناء الاقتدار الذاتي عند الكبار والصغار والشباب سواء بسواء، وذلك على مختلف مستويات الذهن والمعرفة، والسلوك والمهنة، والحالة الاجتماعية العامة.

ومن أهم مقومات الصحة النفسية، حب الفرد لحياته، والوفاق مع ذاته، ومع الحياة والمجتمع والناس. وفي التقدير، أن كل إنسان مضطرب لديه فرصة جيدة كي يجد في طيَّاتها وسيلة أو أكثر للتعامل مع شرطه الوجودي الخاص به. لكن ليس هناك حلول جاهزة؛ إنما أدوات للتوظيف بأساليب وكيفيات نوعية تبعا لحالة كل فرد.

كما ذكر (الفنجري 2006) أنَّ الحالات الانفعالية الايجابية يمكن أن ترتقي بالإدراكات الصحية والمعتقدات السليمة والصحية الجسمية ذاتها، وأنَّ الآليات المحتملة تربط بين المشاعر السارة الجيدة من خلال ما يلي:

*الآثار المباشرة للانفعال الايجابي على وظائف الأعضاء وبخاصة جهاز المناعة.

*القيمة المعلوماتية للخبرات الانفعالية.

*المصادر النفسية التي يتولَّد عنها الحالات الانفعالية الايجابية.

*الطرق التي يمكن بها للحالة المزاجية أن تتبَّه السلوكيات المرتبطة بالصحة.

*أحداث الدعم الايجابي، فالانفعالات الإيجابية والصحة يمكن أن ترتبط معا من خلال مسارات متعددة

كما يركز علم النفس الإيجابي في هذا المجال على دراسة وتحليل مكامن القوة والسمات والفضائل الإنسانية الإيجابية لتعزيز السعادة الشخصية للفرد في ممارساته وأنشطته وشؤون حياته اليومية، لتحسين صحته وإنتاجيته، ولزيادة فعالية وقوة المؤسسات ذات العلاقة بتحسين نوعية الحياة بصفة عامة. كما يهتم بدراسة وتحليل فعالية صيغ التدخل الإيجابي التي تستهدف تحسين وزيادة الرضا عن الحياة، وتعزيز أدائه في مختلف سياقات ومواقف الحياة.

وتتضمن التطبيقات العلمية لعلم النفس الإيجابي في مجال الصحة النفسية مساعدة الأفراد والمؤسسات اكتشاف قدراتهم ومكامن قوتهم الشخصية الإيجابية واستخدامها لزيادة وتحسين والحفاظ على مستويات السعادة. ويمكن أن يستخدم المعالجون النفسيون، والمرشدون النفسيون، والمدرِّبون، وغيرهم من الخبراء المهنيون في مجال علم النفس الطرق والفنيات الجديدة لبناء وإثراء حياة الأفراد الذين لا يعانون بالضرورة من المرض أو الاضطراب النفسي .

وذكر (سيلجمان وشيكزينتميهالي، 2000، Seligman) وCsikszentmihaly & في مقالتهما حول علم النفس الإيجابي "اهتمام كثير من علماء النفس بدراسة الخبرات الذاتية الإيجابية والسمات الشخصية الإيجابية، والعادات الإيجابية، لأنها تؤدي إلى تحسُّن جودة الحياة، وجعلها ذات قيمة، كما أنَّها تحول دون الأعراض المرضية التي تنشأ عندما لا يكون للحياة معنى".

وأشار كلٌّ من (فرانكل 1963، سيلجمان، 1998 ، Seligman تايلور 1989) Taylor في دراساتهم، إلى أن رؤية الفرد وإبداعه لمعنى الحياة، في فترات الأزمات والضغط التي تواجهه، يساعده على البقاء على صحته النفسية بشكل سوي، وبذلك يعدُّ معنى الحياة أحد مصادر الصحة النفسية،

الخاتمة:

وتأسيساً على ما سبق، فالصحة النفسية وضعية يتمنى كل فرد الوصول إليها، ليكون متوافقاً نفسياً وشخصياً، وانفعالياً، واجتماعياً، أي مع نفسه ومع بيئته، ويشعر فيها بالسعادة، وقادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حدٍّ ممكن، وهذا ما يصبو إليه علم النفس الإيجابي، أي تمكين الإنسان من توظيف وتفعيل طاقاته وإمكانياته لِعِيش حياة هادئة وهنيئة ومنتجة. وتهدف نتائج بحوث علم النفس الإيجابي إلى إكمال ومواصلة -وليس إلغاء أو حذف- ما هو معروف بالفعل من المعاناة الإنسانية، والاضطرابات النفسية والسلوكية، والضعف الإنساني. والتوصل إلى فهم متكامل ومتوازن للخبرة الإنسانية في بعدها الإيجابي والسلبي.

قائمة المراجع:

7. عبد المحسن ابراهيم ديعم (2008): الفعالية الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط كمتغيرات محكية للتمييز بين الأمل والتفاؤل، دراسات عربية في علم النفس، مجلد 7، العدد 1، ص 85-150.
8. ليزاج، اسبينول و اخرون، ترجمة صفاء الاعسر و اخرون (2006): يسكولوجية القوى الانسانية، المجلس الأعلى للثقافة، القاهرة، مصر، تساؤلات اساسية وتوجهات مستقبلية لعلم النفس الإيجابي.
9. محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة (2006): علم النفس الإيجابي، الوقاية الإيجابية والعلاج النفسي الإيجابي المصدر أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة.
10. محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة (2013): حالة التدفق، المفهوم، البعاد والقيم؛ إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، العدد 29، جويلية 2013. ص 11-12.
11. منسي حسن (1998): الصحة النفسية، دار الكنديو دار طارق للنشر والتوزيع، الأردن.
12. منسي محمد عبد الحليم (2003): مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية والنفسية، دار المعرفة الجامعية.
13. منظمة الصحة العالمية (2005): تعزيز الصحة النفسية "المفاهيم-البيانات-المستجدات-الممارسة"، القاهرة، المكتب الإقليمي لشرق الأوسط. إلى "توافق الأفراد مع أنفسهم"، ص 5-13.
14. Kahneman, Daniel, Diener, Ed, Schwarz, Norbert (2003). Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology. Russell Sage Foundation Publications
15. Seligman .m. & Csikszantmihalyi.m (2000) : Positive psychology: An introduction. American psychologist. 55.5-14
16. Sheldon .k. Frederickson .B. Rathunde.K. Csikszantmihalyi.m. and Haidt.J (2000). Positive psychology Manifesto. From.

1. الأنصاري، بدر محمد (1998): التفاؤل والتشاؤم: المفهوم والقياس والمتعلقات. الطبعة
2. الرفاعي، نعيم (1981): الصحة النفسية: دراسات في سيكولوجية التكيف. دمشق: المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية.
3. القريطي، عبد المطلب أمين (2003): "في الصحة النفسية"، الطبعة الثالثة، القاهرة، دار الفكر العربي.
4. حسن عبد الفتاح الفنجري (2006): السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية، بنها، مؤسسة الاخلاص للطباعة والنشر.
5. شريت احمد عبد الغنى وحلاوة محمد السيد (2008): الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، مطبعة البحيرة، مصر.
6. عبد الغنى شريت اشرف محمد (2003): الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.