



استكشاف مفهوم علم النفس الإيجابي وأثره على الحياة الإنسانية

Exploring the concept of motor psychology and its impact on
human life

إعداد

أ.د/ أحمد عبد العزيز النجار

Prof. Ahmed Abdel Aziz El-Naggar

رئيس قسم علم النفس والإرشاد بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية - جامعة
الإمارات (سابقا)

أ.د/ مدحت محمد أبو النصر

Prof. Medhat Mohamed Abu El-Nasr

رئيس قسم المجالات وأستاذ العمل مع المنظمات والمجتمعات بكلية الخدمة
الاجتماعية - جامعة حلوان (سابقا)

Doi: 10.21608/ajahs.2025.404404

استلام البحث ٢٠ / ٩ / ٢٠٢٤

قبول البحث ٢٠ / ١٠ / ٢٠٢٤

النجار، أحمد عبد العزيز وأبوالنصر، مدحت محمد (٢٠٢٥). استكشاف مفهوم علم النفس الإيجابي وأثره على الحياة الإنسانية. *المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، ٩(٣٤)، ١ - ٣٠.

<http://ajahs.journals.ekb.eg>

استكشاف مفهوم علم النفس الإيجابي وأثره على الحياة الإنسانية

المستخلص:

في بداية تاريخ علم النفس سيطر علم النفس العيادي أو الإكلينيكي لفترة طويلة على الساحة النفسية. وكانت أبرز المواضيع التي يدرسها ويهتم بها علم النفس موضوع الخوف المرضي والإحباط والاكتئاب والعقد النفسية والأمراض النفسية. ثم فيما بعد ظهرت ظروف عديدة عجلت بظهور فرع جديد في علم النفس تم تسميته بعلم النفس الإيجابي الذي يهتم بموضوعات مثل السعادة والرضا والأمل والتفاؤل والمرونة النفسية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية. لقد أظهرت الدراسات أن الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة يؤدي إلى تحسين الصحة البدنية، والعلاقات الاجتماعية، وتحسين الأداء، وزيادة الإنتاجية. أخبرنا لقد حظي علم النفس الإيجابي باهتمام كبير من الباحثين على مستوى العالم بما في ذلك الوطن العربي إلى الدرجة التي وصف فيها هذا العصر، بأنه عصر علم النفس الإيجابي. والبحث الحالي هدف إلى إلقاء الضوء على مفهوم علم النفس الإيجابي وأثره على الحياة الإنسانية، وذلك من خلال الحديث عن نشأة هذا الفرع وتعريفه وأهدافه وأهميته وأقسامه وفروعه وأساسه واستراتيجياته وموضوعاته. ثم انتقل البحث لتوضيح تأثير علم النفس الإيجابي على علوم ومهن أخرى، وعرض مجالات وتطبيقات هذا العلم. ثم أخير تناول البحث موضوع التأثير الإيجابي لعلم النفس الإيجابي على حياة الناس. وفي نهاية البحث تم اقتراح بعض التوصيات.

الكلمات المفتاحية: علم النفس، علم النفس الإيجابي، السعادة، النجاح، الرضا عن الحياة، التفاؤل، الأمل، المرونة النفسية، التفكير الإيجابي، العلاقات الاجتماعية الإيجابية.

Abstract:

At the beginning of the history of psychology, clinical psychology dominated the psychological arena for a long time. The most prominent topics studied and concerned with by psychology were phobias, frustration, depression, psychological complexes, and mental illnesses. Then, many circumstances emerged that hastened the emergence of a new branch in psychology called positive psychology, which is concerned with topics such as happiness, satisfaction, hope, optimism, psychological flexibility, and positive social relationships. Studies have shown that feeling happy and satisfied with life leads to improved physical health, social relationships, improved

performance, and increased productivity. Finally, positive psychology has received great attention from researchers around the world, including the Arab world, to the point that this era has been described as the era of positive psychology. The current research aimed to shed light on the concept of positive psychology and its impact on human life, by talking about the emergence of this branch, its definition, objectives, importance, divisions, branches, foundations, strategies, and topics. Then the research moved to clarify the impact of positive psychology on other sciences and professions, and to present the fields and applications of this science. Finally, the research addressed the topic of the positive impact of positive psychology on people's lives. At the end of the research, some recommendations were proposed.

Keywords: Psychology, positive psychology, happiness, success, life satisfaction, optimism, hope, psychological flexibility, positive thinking, positive social relationships.

مقدمة:

لطالما سعى الإنسان إلى تحقيق السعادة والرضا في حياته. ولكن، ما هو السر وراء تلك الابتسامة التي تزين وجوه البعض رغم تحديات الحياة؟ الإجابة تكمن في علم النفس الإيجابي، هذا العلم الذي يركز على دراسة السمات أو الصفات الإيجابية للإنسان، مثل الأمل والتفاؤل والامتنان. وبعيداً عن التركيز على الأمراض النفسية، يسعى علم النفس الإيجابي إلى تمكين الأفراد من بناء حياة أكثر إيجابية وبهجة. في هذا البحث، سنستكشف مفهوم علم النفس الإيجابي، وأثره على مختلف جوانب الحياة الإنسانية، وكيف يمكن لكل فرد منا تطبيق مبادئه لتحقيق السعادة والرضا في حياته.

وبكلمات أخرى ففي بداية تاريخ علم النفس سيطر علم النفس العيادي أو الإكلينيكي لفترة طويلة حوالي مائة عام على الساحة النفسية. وكانت أبرز المواضيع التي يدرسها ويهتم بها علم النفس موضوع الخوف المرضي والإحباط والاكتئاب والعقد النفسية والأمراض النفسية.

ومع تطور الأبحاث والظروف الاجتماعية، برز فرع جديد يُعرف بـ"علم النفس الإيجابي"، وهو العلم الذي يهدف إلى دراسة نقاط القوة والفضائل التي تمكن الأفراد والمجتمعات من الازدهار. ويركز علم النفس الإيجابي على موضوعات مثل



السعادة، الرضا عن الحياة، الأمل، التفاؤل، المرونة النفسية، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية.

وتعتمد الأبحاث الحديثة في هذا المجال على أدلة علمية وتجريبية تُظهر أن الشعور بالسعادة والرضا يُسهم في تحسين الصحة البدنية، تعزيز الأداء، تقوية العلاقات الاجتماعية، وزيادة الإنتاجية. وقد أكدت البحوث والدراسات أن علم النفس الإيجابي ليس مجرد علم نظري بل يتمتع بتطبيقات عملية واسعة تشمل الصحة، التعليم، والقيادة، والإدارة، والخدمة الاجتماعية، مما جعله يحظى باهتمام عالمي كبير، بما في ذلك العالم العربي، إلى الدرجة التي وصف فيها هذا العصر، بأنه عصر علم النفس الإيجابي.

ومن أمثلة هذه البحوث والدراسات: دراسة بشير معمرية (٢٠١٠)؛ ودراسة سماح محجوب (٢٠١٣)؛ ودراسة يونس مرعي سلامه (٢٠١٨)؛ ودراسة S. Tripathy & F. Sahoo (٢٠١٨)؛ ودراسة ماهر المجدلوي (٢٠١٨)؛ ودراسة محمود عبده العزيزي (٢٠١٩)؛ ودراسة أنس سليم الأحمد (٢٠٢٠)؛ مدحت أبو النصر (٢٠٢٢).

والبحث الحالي يهدف إلى إلقاء الضوء على مفهوم علم النفس الإيجابي وأثره على الحياة الإنسانية، وذلك من خلال الحديث عن نشأة هذا الفرع وتعريفه وأهدافه وأهميته وأقسامه وفروعه وأساسه واستراتيجياته وموضوعاته. ثم انتقل البحث لتوضيح تأثير علم النفس الإيجابي على علوم ومهن أخرى، وعرض بعض مجالات وتطبيقات هذا العلم. ثم أخير تناول البحث موضوع التأثير الإيجابي لعلم النفس الإيجابي على حياة الناس. وفي نهاية البحث تم اقتراح بعض التوصيات التي يمكن الاستفادة منها في تطوير علم النفس الإيجابي على مستوى النظرية والتطبيق.

نشأة علم النفس الإيجابي:

لقد انحصر الدور التقليدي لعلم النفس قديماً في التركيز على دراسة الجوانب السلبية في الشخصية الإنسانية مع إهمال خصالها الإيجابية، بل واخذت الممارسات المهنية في السياق المرضي والإرشادي الخط نفسه، وهو الاهتمام بتخليص العملاء من اضطراباتهم النفسية وحل مشكلاتهم السلوكية، دون الالتفات إلى تنمية خصالهم الشخصية ومهاراتهم الإيجابية وتطويرها (انظر: محمد الصبوة: 2008؛ فاطمة خليفة: ٢٠١٩).

غير أن هناك توجهاً جديداً أخذ في اكتساب مزيد من المؤيدين وهو علم النفس الإيجابي Positive Psychology، ويركز هذا التوجه على فهم هؤلاء الأفراد الذين يعيشون في سعادة غامرة، وحكمة، ولباقة نفسية، وطيب حال على المستويين الجسدي والنفسي، ومساعدة الآخرين على اكتساب، وتطوير قواهم الشخصية (فتون

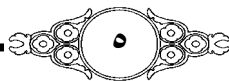
خرنوب:2016). ويرجع الفضل في ذلك إلى عالم النفس الأمريكي مارتن سيلجمان Martin Seligman الذي أدخل هذا المصطلح في ثمانينات القرن العشرين. بمعنى أن بدايات فكرة علم النفس الإيجابي كانت على يد سيلجمان(1999) والذي كان رئيساً لجمعية علماء علم النفس في الولايات المتحدة الأمريكية، والذي شرح هذا الفرع من فروع علم النفس في كتابه بعنوان " السعادة الحقيقية، استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتتبين ما لديك من امكانيات لحياة أكثر إنجازاً" Authentic Happiness , using the new positive psychology ، والمنشور في العام ٢٠٠٢، والذي تم ترجمته في العام ٢٠٠٥ بواسطة صفاء الأعسر وآخرون (٢٠٠٥).

ويؤكد سيلجمان (٢٠٠٢) على أن السعادة الحقيقية هي حق إنساني، وأن الإنسان هو الوحيد القادر على الحصول لنفسه على هذا الحق بالسعي والوعي والتدبير. وأن مكونات السعادة الحقيقية هي: الحكمة والمعرفة والعدالة والاعتدال والشجاعة وحب الإنسانية والروحانية. وتزداد السعادة عندما تزدهر هذه الفضائل والعكس صحيح. وهذا ويمكن تقسيم كل فضيلة أساسية إلى عناصر بغرض التصنيف والقياس. فعلى سبيل المثال: فضيلة الحكمة يمكن تقسيمها إلى: حب الاستطلاع وحب التعلم والأصالة والذكاء الاجتماعي والتوازن . وفضيلة الحب يمكن تقسيمها إلى: التقبل والتعاطف والعطف والرعاية والحماية والشوق.

أيضا يشير سيلجمان (٢٠٠٢) في هذا الكتاب إلى أن علم النفس في الماضي كان تركيزه على دراسة وفهم وتشخيص الأمراض النفسية والمشكلات النفسية فقط والمنسوخ عن النموذج الطبي، بينما علم النفس الحديث يجب عليه أن يركز على مواطن القوة أيضا في النفس البشرية فضلا عن مواطن الضعف فيها.

وفي مقالة عن علم النفس الإيجابي: الوقاية الايجابية والعلاج الإيجابي Positive Prevention and Positive Therapy (٢٠٠٢) طالب سيلجمان علماء النفس البحث عن القوى الإيجابية لدى البشر كبديل عن البحث في تلك الجوانب السلبية أو المرضية أو المضطربة في الشخصية الإنسانية. وقاد سيلجمان هذه الدعوة الايجابية نحو فهم النفس البشرية من منظور السواء وطبيعة تصرفاتها الايجابية.

هذا ويمكن القول بأن علم النفس الإيجابي ظهر كرد فعل طبيعي على التركيز المفرط لعلم النفس التقليدي على الأمراض النفسية والاضطرابات العقلية. لقد كان هناك سعيًا قويًا لفهم جوانب الحياة البشرية الإيجابية، مثل السعادة والرضا والرفاهية.



ومن أبرز العوامل التي ساهمت في ظهور هذا العلم هي: (P. A. Linley & et.al: ٢٠٠٦؛ A. Snyder & R. Lope: ٢٠١٢؛ فاطمة خليفة: ٢٠١٩؛ باشن حمزة: ٢٠٢٣)

١- نقص في التركيز على الصحة النفسية الإيجابية: كان علم النفس التقليدي يركز بشكل أساسي على دراسة الأمراض النفسية وعلاجها، مما أدى إلى إهمال الجوانب الإيجابية في حياة الإنسان.

٢- الرغبة في بناء حياة أفضل: ازداد الاهتمام ببناء حياة أكثر سعادة ورضا، مما دفع الباحثين إلى البحث عن عوامل تساهم في تحقيق ذلك.

٣- تطور المفاهيم حول السعادة: تغيرت المفاهيم حول السعادة من كونها مجرد حالة عاطفية مؤقتة إلى كونها حالة مستدامة يمكن تحقيقها من خلال مجموعة من العوامل والعادات.

٤- تقدم العلوم العصبية: ساعدت التطورات في مجال العلوم العصبية على فهم آليات عمل الدماغ المرتبطة بالسعادة والرفاهية.

٥- التأثير الثقافي: ازداد الاهتمام بالتنمية الذاتية والبحث عن المعنى في الحياة، مما خلق بيئة مناسبة لظهور علم النفس الإيجابي.

ويمكن رصد الظروف التي مهدت لظهور هذا العلم كالتالي: (P. A. Linley & et.al: ٢٠٠٦؛ A. Snyder & R. Lope: ٢٠١٢؛ فاطمة خليفة: ٢٠١٩؛ باشن حمزة: ٢٠٢٣)

١- تزايد معدلات القلق والاكتئاب: أدى الضغط المتزايد في الحياة الحديثة إلى زيادة معدلات الإصابة بالأمراض النفسية، مما دفع الباحثين إلى البحث عن طرق فعالة للوقاية منها وعلاجها.

٢- الاهتمام بالصحة الشاملة: تزايد الوعي بأهمية الصحة الشاملة، والتي تشمل الصحة الجسدية والنفسية والعقلية والاجتماعية.

٣- تطور المجتمعات: أدت التغيرات الاجتماعية والثقافية إلى ظهور حاجة جديدة لفهم احتياجات الإنسان المعاصر.

باختصار، يمكن القول بأن علم النفس الإيجابي ظهر نتيجة لثلاثة عوامل رئيسية:

١- نقص في المعرفة: كان هناك نقص في المعرفة حول العوامل التي تساهم في السعادة والرفاهية.

٢- حاجة اجتماعية: كانت هناك حاجة ملحة لفهم كيفية بناء حياة أفضل.

٣- تطور العلوم: ساعدت التطورات في العلوم المختلفة على فهم آليات عمل الدماغ والسلوك البشري.

تعريف علم النفس الإيجابي:

مصطلح علم النفس الإيجابي مكون من مقطعين علم النفس، والإيجابي. فالإيجابية هي مفهوم حديث ومعاصر نسبياً، تحدث عنه المعاصرون من علماء علم النفس والتربية والتدريب والتنمية البشرية، ويركز على الابتعاد عن السلبية والكسل والتواكل والتقاعس والاعتماد على الغير. والإيجابية أيضاً مرادفة للمبادأة وللمبادرة والاستجابة للمواقف بشكل مناسب وملائم. وهي حالة جيدة نابعة من الشخص نتيجة شعوره بالمسؤولية تجاه نفسه والآخرين والمجتمع. كذلك هي سمة جيدة من سمات الشخصية، ومهارة من المهارات التي يتم اكتسابها عن طريق التعلم والتعليم والتدريب

<https://www.hellooha.com/articles/124->

%D9%83%D9%8A%D9%81

أخيراً هناك من يعرف الإيجابية بأنها التركيز على مكامن القوة والجوانب التي تحسن من نفسية الإنسان وتفكيره، وذلك برفع مستوى السعادة والطمأنينة والتفاؤل، وتعميق الشعور بالثقة وتحسين الاستقرار النفسي، وتعزيز الأمل بالله والإحساس بالتقدير الاجتماعي والقناعة والرضا عن النفس، وذلك للحد من التفكير السلبي الهدام للإنسان والذي يثير لديه مشاعر محبطة كالاكتئاب واليأس والقلق والتردد والحزن ومختلف المشاعر التي تقلل من إنتاجية الإنسان وتسبب له متاعب كثيرة في حياته فتؤثر على علاقاته ونجاحه في عمله.

[.https://rjeem.com/%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D9%8A%D9%81](https://rjeem.com/%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D9%8A%D9%81)

ومن التعريفات المتاحة عن علم النفس الإيجابي، نذكر:

١- علم النفس الإيجابي هو العلم الجديد للسعادة الذي يتناول البحث في معنى الحياة وجوده الحياة النفسية وكيفية تحقيقها (A. Miller: ٢٠٠٨).

٢- علم النفس الإيجابي هو تيار حديث في علم النفس يهتم بدراسة كل ما هو إيجابي، كما يهتم بدراسة الفضائل الإنسانية ومكامن القوة عند الإنسان لمواجهة الضغوط الحياتية، وتحصين الفرد ضد الأمراض (Martin Seligman: ٢٠٠٩).

٣- علم النفس الإيجابي هو مجال علمي يركز على دراسة القوى والفضائل البشرية، والسعي لفهم ما يجعل الحياة تستحق العيش. بدلاً من التركيز على الأمراض النفسية والأوجه السلبية للحياة. ويهتم هذا العلم بدراسة السعادة، والرضا، والإيجابية، والقوة، والمرونة النفسية.

٤- علم النفس الإيجابي هو فرع من فروع علم النفس يهتم بدراسة السمات الإيجابية لدى الإنسان، مثل السعادة، الأمل، التفاؤل، الشجاعة، والامتنان. ويهدف إلى فهم وتطوير العوامل التي تساهم في الرفاهية النفسية والسعادة، بدلاً من التركيز فقط على الأمراض النفسية.

وفي ضوء ما سبق يمكن تعريف علم النفس الإيجابي بأنه الدراسة العلمية لنقاط القوة والفضائل التي تمكن الأفراد والمجتمعات من الازدهار، مع التركيز على تعزيز الرفاهية، والسعادة، والرضا من خلال تنمية المشاعر الإيجابية والسلوكيات والإدراك الإيجابي.

أيضا يشير مصطفى حجازي (٢٠١٢) في كتابه "إطلاق طاقات الحياة: قراءات في علم النفس الإيجابي" أن هذا العلم تتمثل أطروحته الرئيسية في مجابهة هيمنة أطروحات علم النفس المرضي التقليدية على علم النفس، من خلال التركيز على الإيجابيات وتنمية جوانب القدرة والفاعلية الذاتية والجماعية في الحياة. ذلك أن علاج المرض، على أهميته، لا يؤدي بالضرورة إلى التغلب عليه، بل إن المطلوب هو كشف الإمكانيات الإيجابية والطاقات الحية واستثمارها في بناء نوعية حياة جديدة بالعيش.

وفي ضوء ما سبق يمكن القول بأن علم النفس الإيجابي هو دعوة إلى الخروج من حالات العطالة والاستسلام، من خلال الشغل على اكتشاف الإمكانيات والفرص، بدل الاستسلام لمشاعر فقدان الأمل، إنه تفعيل الطاقات الكامنة، وصولاً إلى تحقيق الازدهار الإنساني.

ويعتبر علم النفس الإيجابي هو العلم الذي يهتم بكل شيء يجعل الحياة أفضل، ويهتم بكل ما يجعل الفرد أقوى داخل مجتمع قوي، وبالتالي يركز علم النفس الإيجابي على الصفات الإيجابية في كل فرد، وكيفية تنميتها وتطويرها وتشجيعها من أجل أن تعود الفائدة على الفرد نفسه وعلى المجتمع ككل في نهاية الأمر.

أخيراً أكد نور الدين زعتر (2016) على أن علم النفس الإيجابي بطرحه الجديد يركز على تحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للإنسان، وهو بذلك يرتقي بمفهوم الصحة النفسية على أبعد من مفهومها التقليدي حول غياب المرض والشذوذ، فهو بحث في محددات السعادة البشرية والفرص والمهارات التي تمكن الإنسان من العيش حياة مرضية ومشبعة يحقق فيها الفرد طموحاته ويوظف فيها قدراته إلى أقصى حد ممكن، ويشعر فيها بالاطمئنان النفسي والنجاح في الحياة.

أهداف علم النفس الإيجابي:

في ضوء ما سبق يمكن تحديد أهداف علم النفس الإيجابي في التالي:

١- فهم السعادة والنجاح والرضا، حيث أن علم النفس الإيجابي من ضمن أهدافه البحث في العوامل التي تؤثر على الشعور بالسعادة والنجاح والرضا عن الحياة.

٢- تحديد وتنمية الصفات الإيجابية مثل: التسامح، والامتنان، والشجاعة، والعطف، والعدل.

٣- بناء مجتمعات أكثر سعادة: تطبيق المبادئ الإيجابية على مستوى المجتمعات والمؤسسات لتحسين نوعية أو جودة الحياة.

وفي ضوء ذلك فإن علماء علم النفس اليوم مطالبون وفق أهداف علم النفس الإيجابي أن يغيروا اتجاهاتهم لدراسة السلوك الإنساني، فيقدموا معلومات كثيرة حول الصفات الإيجابية والمشاعر الإيجابية والفضائل والقدرات، وكيف يجعلون الناس حياتهم قوية وممتعة وسعيدة أكثر مما يقدمون من تعريفات عن الصفات السلبية والمشاعر السلبية والاضطرابات النفسية. وكيف يمكن علاجها. وأصبح التحدي الحقيقي لعلم النفس الإيجابي هو إلقاء الضوء على العمليات النفسية التي تمكن الإنسان من الأداء الإيجابي والقوة والرفاه.

أهمية علم النفس الإيجابي:

يمكن تحديد أهمية علم النفس الإيجابي كالتالي:

١- تحسين الصحة النفسية: يساعد على تقليل الشعور بالاكتئاب والقلق وتعزيز الرفاهية النفسية.

٢- زيادة الإنتاجية: الأشخاص الإيجابيون يكونون أكثر إنتاجية وإبداعاً.

٣- بناء علاقات أفضل: الإيجابية تساعد على بناء علاقات اجتماعية أقوى وأعمق.

٤- تحقيق حياة أكثر معنى: يساعد على اكتشاف معنى الحياة والهدف منها.

أقسام علم النفس الإيجابي:

قسم سيلجمان (٢٠٠٢) علم النفس الإيجابي إلى أربعة أقسام، هي كالتالي:

١- قسم الانفعالات الإيجابية Positive Emotions وتتضمن الحياة السارة والممتعة والثقة والأمل والتفاؤل والامتنان والإيمان.

٢- قسم الصفات أو الخصائص أو السمات النفسية الإيجابية Positive Characters وتشير إلى حياة الاندماج وجوانب القوة والفضيلة والقدرات.

٣- قسم العلاقات الإيجابية Positive Relationships وتشير إلى الحياة الاجتماعية الإيجابية.

٤- قسم المنظمات الإيجابية Positive Organizations، مثل: الديمقراطية والأسر القوية والصحافة الحرة والبحث الحر، وهي وتشير إلى الحياة الهادفة ذات المعنى.

وعندما تتحقق هذه الأقسام أو الجوانب تتحقق جودة الحياة Life Quality والتي يشار إليها بأنها التنعم الذاتي أو حسن الحال Well Being أو الرفاه أو الرفاهية Welfare.

فروع علم النفس الإيجابي:

ظهرت بعض الفروع لعلم النفس الإيجابي، أبرزها: علم النفس السعادة وعلم النفس النجاح. والتالي شرح موجز لكل منهما:

١- علم نفس السعادة:

تري بعض الكتابات أن علم نفس السعادة هو من أحد فروع علم النفس الإيجابي. ويهتم علم نفس السعادة بدراسة الطرق التي تؤدي إلى تحقيق السعادة لدي الإنسان. ومن تعريفات علم نفس السعادة بأنه مجموعة من البحوث والدراسات العلمية التي تهتم بالتعرف على كيفية تحقيق السعادة لدي الإنسان سواء في مختلف مجالات الحياة (مثل: في الزواج وفي الأسرة وفي العمل.).

٢- علم نفس النجاح:

أيضا تري بعض الكتابات أن علم نفس النجاح هو أحد فروع علم النفس الإيجابي. ويهتم علم نفس النجاح بدراسة الطرق التي تؤدي إلى النجاح في مختلف المجالات سواء في الحياة أو في الأسرة أو في العمل. ومن تعريفات علم نفس النجاح أنه مجموعة من الدراسات العلمية، التي تهتم بالتعرف على كيفية تعامل الأفراد مع الفرص المتاحة لهم، من أجل الوصول لتحقيق النجاح فيها، ولا توجد العديد من الدراسات التي اهتمت بعلم نفس النجاح؛ بسبب ربطه مع السلوك البشري كموجه لأفراد حتى يتمكنوا من تحقيق النجاح، عن طريق دراسة الوسائل المؤدية له، والظروف التي تؤثر فيه

<https://mawdoo3.com/%D8%B9%D9%84%D9%8>

أسس علم النفس الإيجابي:

يمكن تحديد أسس علم النفس الإيجابي في الآتي: (محمود عبده: ٢٠١٩؛ فاطمة خليفة: ٢٠١٩؛ باشن حمزة: ٢٠٢٣)

١- نقاط القوة بدلاً من الضعف: يركز على تحديد وتنمية الصفات الإيجابية بدلاً من التركيز على علاج المشكلات.

٢- السعادة كهدف: يعتبر السعادة هدفاً قابلاً للتحقيق ويمكن تطويره من خلال التدريب والتغيير في النظرة إلى الحياة.

٣- الأمل والتفاؤل: يشجع على التفاؤل والأمل في المستقبل، ويرى أن هذه الصفات تلعب دوراً هاماً في تحقيق السعادة.

استراتيجيات علم النفس الإيجابي:

لعلم النفس الإيجابي مجموعة من الاستراتيجيات، تهدف إلى رسم طريق واضح لنقل تفكير الفرد من ضيق الأفق إلى سعة الأفق، أو التفكير خارج الصندوق، وتقبل اختلاف الآخر، والقدرة على معايشة المواقف السلبية، والتعامل مع المشكلات

النفسية، وكل ذلك يؤدي إلى تحسن ملحوظ في أداء الفرد في حياته الشخصية وعمله وفي كل ما يقوم به <https://www.almrsal.com/post/567783>.
ويستخدم هذا العلم مجموعة من الاستراتيجيات والتقنيات لمساعدة الأفراد على تعزيز نقاط قوتهم، وتطوير علاقاتهم، والعثور على معنى وهدف في الحياة، منها:

- ١- الامتنان.
- ٢- الممارسات الروحية، مثل: التأمل واليوجا.
- ٣- بناء العلاقات الإيجابية.
- ٤- تحديد أهداف طموحة وواضحة وقابلة للقياس.
- ٥- الاحتفال بالنجاحات الصغيرة.
- ٦- المغامرة والتجربة.
- ٧- ممارسة الهوايات المحببة.
- ٨- العطاء.
- ٩- التطوع.
- ١٠- التركيز على نقاط القوة وتطويرها.
- ١١- المرونة.

موضوعات علم النفس الإيجابي:

علم النفس الإيجابي هو مجال واسع وشيق يفتح آفاقاً جديدة لفهم الذات وتحسين جودة الحياة. ويركز هذا العلم على دراسة جوانب الحياة الإيجابية، مثل السعادة، القوة، والفضائل، بدلاً من التركيز على الأمراض النفسية والاضطرابات. وتري معظم الكتابات المتاحة عن علم النفس الإيجابي أن موضوعاته كالتالي:

- ١- السعادة
- ٢- النجاح
- ٣- الرضا عن الحياة
- ٤- الشجاعة
- ٥- القوي
- ٦- الفضائل
- ٧- التفاؤل والأمل
- ٨- المرونة النفسية
- ٩- المعنى والحياة الغنية
- ١٠- نوعية أو جودة الحياة
- ١١- التدفق النفسي
- ١٢- الوعي واليقظة.



بينما يري فريق آخر أن موضوعات علم النفس الإيجابي تتمثل في الدراسة العلمية لثلاثة أنواع أو أنماط من الحياة الإيجابية، هي كالتالي: (أحمد عبد الخالق: 2008؛ محمد الصبوة: 2008؛ بشير معمريّة: 2010).

١- **الحياة السعيدة أو السارة The pleasant Life**: وهنا يتم دراسة الموضوعات التالية: الشعور بالسعادة، التفاؤل، والرضا عن الحياة، التوجه نحو الحياة، الثقة بالنفس، الأمل، الوجود الأفضل.

٢- **الحياة النشطة أو الفعالة The Engaged Life**: وهنا يتم دراسة الموضوعات التالية: توكيد الذات، تقدير الذات، ضبط الذات، المثابرة، الذكاء العاطفي أو الوجداني، الصلابة النفسية، الالتزام الشخصي، المهارات الاجتماعية، دافع الاستطلاع، الدافع للإنجاز، التدفق.

٣- **الحياة ذات المعنى The Meaningful Life**: وهنا يتم دراسة الموضوعات التالية: معنى الحياة، نوعية أو جودة الحياة، والتدين

بينما يري البحث الحالي أن موضوعات علم النفس الإيجابي يمكن إجمالها في الآتي:

١- المشاعر الإيجابية

٢- الاتجاهات الإيجابية

٣- الصفات الإيجابية

٤- التفكير الإيجابي

٥- العلاقات الإيجابية

والتالي شرح موجز لبعض هذه الموضوعات:

السعادة:

يعتبر مفهوم السعادة من المفاهيم التي لها مكانة عريقة في الفكر الإنساني، فمنذ عصر أرسطو طاليس وحتى الوقت الحالي سعى العديد من الباحثين إلى دراسة موضوع السعادة خاصة بعد الدراسات التي قام بها كل من مايكل أرجايل Michael Argyle (٢٠٠٠) وسيلجمان (٢٠٠٢) وأحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٣؛ ٢٠٠٨؛ ٢٠١٨).

وتعتبر السعادة مطلب ورغبة وحاجة أساسية يبحث عنها الجميع و يتمنى تحقيقها في مختلف المجالات، وأنها شعور عام يشعر ويشترك الناس به؛ أي أنها متاحة في يد الجميع. ولقد اهتم معظم الفلاسفة بموضوع السعادة، فعلى سبيل المثال اعتبر أفلاطون أن السعادة هي فضائل النفس والتي حددها في الآتي: الحكمة والشجاعة والعفة والعدالة. واعتبر أن الإنسان لا يسعد السعادة الكاملة إلا بعودة روحه إلى العالم الآخر. بينما يري أرسطو أن السعادة هبة من الله، واعتبرها تتكون من خمسة أبعاد، هي كالتالي:

١- صحة البدن وسلامة الحواس



- ٢- الحصول على الثروة وحسن استخدامها
- ٣- النجاح في العمل وتحقيق الطموحات
- ٤- سلامة العقل وصحة الاعتقاد
- ٥- السمعة الطيبة والاستحسان من الناس.

أما الفلاسفة المسلمون فينظرون إلى السعادة الحقيقية في طاعة الله وكسب رضاه والفوز بالجنة. قال الله تعالى في كتابه الكريم: (فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى، وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى، قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَى وَقَدْ كُنْتُ بَصِيرًا، قَالَ كَذَلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيْتَهَا وَكَذَلِكَ الْيَوْمَ تُنْسَى) صدق الله العظيم.

ومن منظور علم النفس يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة. وتعرف بعض كتب علم النفس مفهوم السعادة بأنها العيش في حالة سرور، والرضا العام عن الحياة، وإشباع الرغبات، والتمكُّن من تحقيق الأهداف المرجو تحقيقها، والوصول إلى الطموحات التي يسعى الفرد إليها، بالإضافة إلى القدرة على توظيف القدرات والاستعدادات للوصول إلى مرحلة الرضا عن الذات وعن الآخرين (أحمد النجار ومدحت أبو النصر: ٢٠٢٠).

أيضا عرّف علماء علم النفس السعادة من الجانب الانفعالي بأنها الإحساس باعتدال المزاج والحالة النفسية، ومن الجانب التأملي المعرفي فهي الوصول إلى مرحلة الشعور والإحساس بالرضا (انظر: سيد عبد الفتاح: ٢٠١١؛ محمد السعيد: ٢٠١٢).

كذلك من تعريفات السعادة بأنها ذلك الشعور الداخلي بالبهجة والسرور، بحيث ينعكس على الحالة النفسية والمزاجية للشخص، مما يجعله ينظر بشكل إيجابي للحياة وللأشياء، أي أنه عبارة عن ذلك الإحساس الذي يعتبر مضاداً للحزن والكآبة، وبعيداً كل البعد عن التشاؤم والمشاعر والطاقات السلبية.

ويري مايكل أرجايل Michael Argyle في كتابه سيكولوجية السعادة (٢٠٠٠) أن السعادة هي الرضا عن الحياة والشعور بالبهجة والصحة والعلاقات الاجتماعية الايجابية. كذلك يري توني روبينس Tony Robbins (٢٠١٧) أن السعادة هي الشعور بالبهجة والسرور والرضا عن الحياة والدراسة والعمل. وفي ضوء ما سبق يمكن تعريف السعادة بأنها شعور داخلي بالمرح والسرور والرضا والإقبال على الحياة، بمعنى أنها الشعور الإيجابي والتفكير الإيجابي نحو النفس والآخرين والاتجاه المتفائل نحو الحياة والدراسة والعمل. والسعادة هي نقيض الحزن والتعاسة والهم والإحباط والتشاؤم. وقدم سيلجمان (٢٠٠٢) وصفاً لتحقيق السعادة الحقيقية هي كالتالي:

- ١- فهم النفس ونظرة ايجابية لها
- ٢- عدم الندم على الماضي والتعلم منه
- ٣- الرضا عن الحاضر
- ٤- التفاؤل بالمستقبل.

ومن البحوث والدراسات التي أجريت علي موضوع السعادة – بالإضافة إلي ما سبق- دراسة نجوي اليحفوفي (٢٠٠٦)؛ ودراسة مني مختار (٢٠٠٧)؛ ودراسة نادية سراج (٢٠٠٨)؛ ودراسة Ahmed Abdulaziz Alnajjar (٢٠١٧)؛.

النجاح:

لو بحثنا عن تعريف لكلمة النجاح Success في معاجم وقواميس اللغة العربية والأجنبية سنجد الحصول علي شيء أو ثروة أو شهرة أو منصب. أيضا لوجدنا أن هذه المعاجم والقواميس قدمت لنا كلمات مترادفة أو مكافئة لكلمة النجاح، منها: الانجاز والفوز والنصر وجمع الثمار وتحقيق الأهداف.

ويري روبينس Robins (٢٠١٧) أن النجاح هو أن تفعل ما تريد في الوقت الذي تريده وفي المكان الذي تريده ومع من تريد وبالطريقة التي تريدها. وفي ضوء ما سبق يمكن تعريف النجاح بأنه عكس الفشل Failure، والفشل شيء لا يتمناه أحد، وكل واحد منا يحاول أن يحقق النجاح وأن يبتعد عن الفشل. ومع ذلك إذا حدث فشل لا قدر الله، فعليك تذكر أن الفشل لدي كثير من الناس كان منصة انطلاق لهم لتحقيق النجاح.

وهناك أمثلة كثيرة علي ذلك: أديسون وشارلي شابلين وهيلين كيلير والملاكم محمد علي والعقيد ساندرز (كنتاكي) وأم كلثوم وعبد الحليم حافظ واللاعب محمد صلاح . والقاعدة هنا من لا يفشل لا ينجح أبدا. علي أي إنسان أن يتعلم من الفشل، وألا يكرر نفس الأخطاء. عليك اعتبار الفشل فرصة وليس نقمة.

من منا لا يتمنى تحقيق النجاح؟ النجاح يحقق الشعور بالإنجاز والفرح والسعادة، ويدفعك إلى مزيد من العمل والجهد. تحقيق النجاح قد يكون سهلاً أما الحفاظ عليه فهو أمر صعب. النجاح هو النتيجة الطبيعية للعرق والجهد والإدارة.

يقول الله سبحانه وتعالى: (إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا) صدق الله العظيم، سورة الكهف: الآية رقم ٣٠.

أيضا يقول مايكل جوردان Michael Jordan " لقد فشلت مرارا وتكرارا ولهذا السبب نجحت ". وفي كتابه العبقرية السهلة The Easy Genius يقول ديفيد شوارتز David Schwartz, " فكر بالنجاح ولا تفكر بالفشل. قل لنفسك حين تواجه موقفاً صعباً: سأنجح، ولا تقل قد أخسر. قل عندما تدخل في منافسة مع آخر: أنا كفاء لأكون الأفضل (أحمد النجار ومدحت أبو النصر: ٢٠٢٠).

وحدد تريפור ل. يانج Trevor L. Young في كتابه الإدارة الناجحة للمشروعات (٢٠١٤) مجموعة من الأسباب الملحوظة للفشل، نذكر منها:

- ١- ضعف تعريف الأهداف في البداية.
- ٢- سوء فهم القدرات والطاقات المتاحة.
- ٣- عدم القدرة على توقع المشكلات.
- ٤- مقاومة التغيير.
- ٥- ضعف مهارات التخطيط.
- ٦- مهارات قيادية ضعيفة.
- ٧- التفاؤل الزائد.
- ٨- التساؤم.
- ٩- عدم الالتزام.
- ١٠- عدم احترام الوقت.
- ١١- السرعة الزائدة.
- ١٢- الثقة الزائدة.

والنجاح لا يقتصر فقط على النجاح في مجال الدراسة أو في مجال العمل، بل يتنوع النجاح في كل مجالات الحياة. هذا ويمكن أن نقول إن هناك أنواع عديدة من النجاح، ومنها على سبيل المثال: النجاح الشخصي والنجاح الأسري والنجاح المهني والنجاح الوظيفي.

هذا ويقصد بالنجاح الشخصي هو نجاح الشخص في تحقيق أهدافه الشخصية في الحياة. بينما يقصد بالنجاح الأسري النجاح على المستوى العائلي كنجاح الرجل في إدارة أسرته وفي تكوينه لعلاقات طيبة مع زوجته وفي قيامه بالدور المطلوب منه مع أبنائه، وكذلك نجاح الزوجة في بيتها كزوجة وكأم.

بينما يقصد بالنجاح المهني هو نجاح الشخص في حياته المهنية، فيكون طبيبا ناجحا ومهندسا ناجحا ومحاميا ناجحا ومدرسا ناجحا. أما النجاح الوظيفي هو تحقيق النتائج المرجوة من الوظيفة التي يقوم الشخص بأدائها. فالنجاح الوظيفي هو دليل تميّز الموظف وسعيه الدؤوب لتحقيق الهدف من عمله الذي يقوم به.

الرضا عن الحياة:

يعتبر رضا Satisfaction الفرد عن حياته، وعمله الأساس في تحقيق توافقه النفسي والاجتماعي. ويشير مفهوم الرضا عن الحياة إلى موقف أو حالة سارة أو إيجابية ناتجة عن تقييم الفرد لحياته وعمله، أي أن الرضا عن الحياة هو رد فعل عاطفي ناتج عن شعور الفرد بأن حياته وعمله يوفران له ما ينشده أو ما يتوقعه بدرجة جيدة. ويرتبط الرضا عن الحياة بشكل واضح بالروح المعنوية لدى الفرد،

وارتفاع معدل إنتاجه، ويعبر عن مقدار السرور والقناعة المرتبط بظروف الفرد ووضعه في الحياة والعمل.

ويتحقق للإنسان الرضا عن الحياة من خلال صفات وسلوكيات نذكر منها: القناعة، الإيمان بالقدر حلوه ومره، حب الناس، عدم النظر إلى ما لدى الناس، السعي والاجتهاد، الأمل في أن الغد سيكون أفضل، الدعاء والصبر.

ويمثل الرضا عن العمل (والذي يطلق عليه الرضا الوظيفي) جزءاً كبيراً من تحقيق الرضا عن الحياة، لأن العمل الذي يشغله الفرد يشكل جزءاً مهماً في حياته اليومية، ويستغرق الجانب الأعظم من وقته (حوالي ٦ - ٨ ساعات يومياً) مقارنة بأي نشاط آخر يقوم به الإنسان.

التفاؤل والأمل:

يجب أن نعرف أنّ السعادة تفاؤل. غالباً لا يسد باب إلا ويفتح مقابله أبواب ولكننا دائماً نشتغل بالباب المغلق عن الأبواب التي فتحت. ولا يخفى على أحد الأثر الذي يتركه التفاؤل في النفس البشرية فالإنسان المتفائل إنسان سعيد حتى ولو كان في خضم المحنة.

والإسلام جاء ليضفي السعادة على البشر جميعاً فكانت تعليماته كلها تصب في بحر التفاؤل فلا تكاد تجد أية أو حديثاً إلا ويحمل معنى التفاؤل بين طياته؛ حتى إن أسماء سور القرآن لوحدها تعبر عن التفاؤل فنحن عندنا سورة الفتح وسورة النصر وسورة الأنفال (وهي الأموال التي يغتنمها المقاتلون في الحرب)، حتى إن الإسلام ذهب إلى درجات في التفاؤل أبعد من ذلك فطلب من الإنسان إذا وقع في مصيبة أن يدعو بهذا الدعاء " اللهم أجرني في مصيبي واخلفني خيراً منها". ففي خضم المصيبة يجب أن تكون متفائلاً بفرج الله سبحانه وتعالى.

وقال تعالى (فإن مع العسر يسراً، إن مع العسر يسراً) صدق الله العظيم، سورة التين، الآية ٥ و٦. والرسول ﷺ من صفاته التفاؤل، وكان يحب الفأل الحسن ويكره التشاؤم، ففي الحديث الصحيح عن أنس رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال (لا عدوى ولا طيرة، ويعجبني الفأل الصالح: الكلمة الحسنة) متفق عليه، والطيرة هي التشاؤم.

وقال علماء العربية: إن المعرف إذا كرر فإنه يكون نفسه. وإن النكرة إذا تكررت فإنه يتغير فلما جاء بالعسر معرفاً عرف أن نفس العسر السابق، ولما جاء اليسر نكرة عرف أنه غير اليسر السابق لذلك قالوا لن يبلغ عسر يسرين .

لقد أثبتت البحوث التي أجرتها بعض كليات الطب الأمريكية على قطاعات مختلفة من الناس، أجريت لهم اختبارات نفسية وطبية، أن المتشائمين الذين ينظرون إلى الدنيا بمنظار أسود أكثر تعرضاً للإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، من نظرائهم الذين لا يحملون للدنيا ومصائبها همماً ولا فكراً، ولذلك تكونت جمعيات

وأندية مختلفة للترفيه عن أعضائها، يتاح لهم الاشتراك في برامج اجتماعية وفكاهية وترويحية.. ينسون فيها مشكلات الدنيا وهمومها.

أما المتفائلون Optimistic فيؤمنون بالقدر خيره وشره، وينظرون إلي الحياة نظرة إيجابية.. ويدركون أن الدنيا مملوءة بالمشكلات التي لا بد من مواجهتها. المتفائلون، أيضاً، هم الذين يلجئون إلي الله، دائماً لمساعدتهم في معركة الحياة، فيكفيهم شرور الناس وحقدهم. وينصحنا تاج الدين هلال في مقالة عن "الابتسامة للحياة" بقوله: هون عليك نفسك، ولا تجعل الدنيا أكبر همك، وغاية أملك. فالأيام يوم لك ويوم عليك، إن أقبلت عليها أدبرت عنك، وإن أعرضت عنها جاءتك طائفة مختارة. أزهدي في الدنيا يحبك الله، وازهد فيما عند الناس يحبك الناس. ومن البحوث والدراسات التي أجريت عن التفاؤل، نذكر: دراسة سماح محجوب (٢٠١٣)؛ ودراسة محمد أمين (٢٠١٥)؛ ودراسة فتون خرنوب (٢٠١٦)؛.

المرونة النفسية:

المرونة النفسية هي قدرة الفرد على التكيف مع التغيرات والتحديات التي تواجهه في الحياة، والتعامل مع الضغوط والصدمات بطريقة صحية وبناءة. هي بمثابة قوة داخلية تمكننا من النهوض من جديد بعد السقوط، والتأقلم مع الظروف الصعبة، والنمو الشخصي. وتتمثل أهمية المرونة النفسية في الآتي:

- ١- تساعد المرونة النفسية في تحسين الصحة النفسية للفرد، من خلال: تقليل الشعور بالقلق والاكتئاب، وتعزيز الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة.
- ٢- تساهم المرونة النفسية في تعزيز العلاقات الاجتماعية لدي الأشخاص، حيث أن الأشخاص المرنون هم أكثر قدرة على بناء علاقات قوية وصحية مع الآخرين.
- ٣- تساهم المرونة النفسية في تحسين الأداء في الدراسة وزيادة الإنتاجية في العمل.
- ٤- تساهم المرونة النفسية في تعزيز القدرة على مواجهة التحديات، حيث أن الأشخاص المرنون هم أكثر قدرة على مواجهة الصعوبات والتغلب عليها.

ومن طرق زيادة المرونة النفسية، نذكر:

- ١- تعلم كيفية تحليل المشكلات وإيجاد حلول لها.
- ٢- التحدث مع الأسرة والعائلة والأصدقاء حول ما تشعر به.
- ٣- التركيز على اللحظة الحالية والتقبل.
- ٤- ممارسة الرياضة، حيث أن الرياضة تساعد في تقليل التوتر وتحسين المزاج.
- ٥- تغذية العقل بأفكار إيجابية.
- ٦- طلب المساعدة عند الحاجة من طبيب نفسي أو أخصائي نفسي أو أخصائي اجتماعي.

ومن أعراض نقص المرونة النفسية، الآتي:

١- الشعور بالإرهاق المستمر

٢- صعوبة في التركيز

٣- تغيرات في الشهية والنوم

٤- الانسحاب الاجتماعي

٥- الأفكار السلبية المتكررة.

والسؤال هنا: هل يمكن تعلم المرونة النفسية؟ والإجابة: نعم، المرونة النفسية هي مهارة يمكن تعلمها وتطويرها من خلال الممارسة المستمرة والتدريب. والسؤال الثاني لماذا نحتاج إلى المرونة النفسية؟ والإجابة: أن الحياة مليئة بالتحديات والتقلبات، والمرونة النفسية تمكننا من مواجهة هذه التحديات والتعامل معها بطريقة صحية وبناءة. إنها بمثابة درع يحمينا من الآثار السلبية للضغوط والصدمات

التفكير الإيجابي:

التفكير هو الوظيفة الرئيسية للعقل، وهو بدوره نعمة ميز الله بها الإنسان عن باقي الكائنات. وهو عملية عقلية يقوم بها العقل عندما يواجه بموقف ما. ويمكن تعريف التفكير بأنه التقصي المدروس للخبرة من أجل تحقيق هدف ما. والإنسان يفكر لتحقيق أهداف عديدة نذكر منها: (مدحت أبو النصر: ٢٠١٨)

١. الفهم.

٢. التخطيط.

٣. اتخاذ القرارات.

٤. حل المشكلات.

٥. الحكم على الأشياء.

٦. القيام بعمل ما.

وهناك وسائل عديدة لتنمية التفكير لدى الإنسان نذكر منها:

١. القراءة

٢. الملاحظة

٣. الإنصات

٤. الحوار والنقاش

٥. الألغاز

وهناك أنواع عديدة من التفكير، منها: التفكير الإيجابي والتفكير السلبي. ويقصد بالتفكير الإيجابي بأنه هو موقف عقلي يتضمن النظر إلى الأمور من جانبها المشرق وتوقع نتائج إيجابية. بدلاً من التركيز على المشكلات والتحديات. ويميل

الأشخاص ذوو التفكير الإيجابي إلى البحث عن الحلول والفرص (مدحت أبو النصر: ٢٠٠٨).

والفرق بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي يمكن توضيحه كالتالي:

- ١- التفكير الإيجابي ينظر إلي الايجابيات ومناطق القوة، بينما التفكير السلبي ينظر إلي السلبيات ومناطق الضعف.
 - ٢- التفكير الإيجابي ينظر إلى نصف الكوب المملوء، بينما التفكير السلبي ينظر إلي نصف الكوب الفارغ.
 - ٣- التفكير الإيجابي بطبيعته متفائل، بينما التفكير السلبي بطبيعته متشائم.
 - ٤- التفكير الإيجابي ينشر طاقة ايجابية، بينما التفكير السلبي ينشر طاقة سلبية.
- والتفكير الإيجابي مهم في حياة أي إنسان، لأنه: (مدحت أبو النصر: ٢٠١٥)

١- يحسّن الصحة النفسية للإنسان من خلال أنه يساعد على تقليل التوتر والقلق والاكتئاب.

٢- يجعل الشخص أكثر جاذبية ويحسن علاقاته مع الآخرين.

٣- يساعد على تحقيق الأهداف والنجاح والإنتاجية.

٤- يساعد على التعامل مع الصعوبات والتحديات بشكل أفضل.

والسؤال هنا: كيف يمكن تطوير التفكير الإيجابي؟ والإجابة هي كالتالي:

١- ممارسة الامتنان، من خلال شكر الله وشكر الناس، والتركيز على الأشياء الجيدة في الحياة.

٢- استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية.

٣- التصور الإيجابي، من خلال تخيل تحقيق الأهداف والنجاح.

٤- ممارسة اليقظة الذهنية، من خلال التركيز على اللحظة الحالية.

٥- التعلم من الأخطاء، والنظر إلى الأخطاء كفرص للنمو والتطور.

نقطة هامة في ختام هذا البند، هو أن التفكير الإيجابي لا يعني تجاهل المشكلات أو التظاهر بأن كل شيء على ما يرام. بل يعني التعامل مع التحديات بطريقة بناءة ومرنة.

العلاقات الاجتماعية الإيجابية:

نظراً لأن الإنسان كائن اجتماعي بطبيعته، فإن العلاقات الاجتماعية التي ينسجها مع الآخرين تلعب دوراً حيوياً في سعادته ورفاهيته. لذلك، فإن العلاقات الاجتماعية الإيجابية تحتل مكانة بارزة في علم النفس الإيجابي. والعلاقات الاجتماعية الإيجابية هي كنوز ثمينة في حياتنا. من خلال الاهتمام ببناء هذه العلاقات وتعزيزها، يمكننا أن نحقق حياة أكثر سعادة ورضا (مدحت أبو النصر: ٢٠٠٨).

ويقصد بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية هي تلك الروابط التي تربط بين الأفراد وتقوم على الاحترام المتبادل، الثقة، الدعم، والتعاطف. إنها العلاقات التي تساهم في نمو الأفراد وتطورهم، وتجعلهم يشعرون بالانتماء والقبول. ويمكن تحديد أهمية العلاقات الاجتماعية الإيجابية كالتالي:

- ١- العلاقات الإيجابية هي مصدر للسعادة والرضا، فهي تمنحنا الشعور بأننا محبوبون ومقبولون.
- ٢- الأبحاث العلمية تؤكد أن الأشخاص الذين يتمتعون بعلاقات اجتماعية قوية هم أقل عرضة للإصابة بالأمراض المزمنة، ويعانون من مستويات أقل من القلق والاكتئاب.
- ٣- الأصدقاء والعائلة يقدمون لنا الدعم العاطفي الذي نحتاجه لمواجهة تحديات الحياة.
- ٤- العلاقات الإيجابية في العمل تزيد من الإنتاجية والإبداع، وتساهم في خلق بيئة عمل إيجابية.
- ٥- من خلال التفاعل مع الآخرين، نكتسب مهارات جديدة، ونطور شخصيتنا، ونوسع آفاقنا. وهناك عوامل عديدة يمكن أن تساهم في بناء علاقات اجتماعية إيجابية بين الناس، منها:
 - ١- القدرة على التعبير عن المشاعر والأفكار بطريقة واضحة ومباشرة، والاستماع الفعال للآخرين.
 - ٢- تقدير الآخرين واحترام آرائهم وقيمهم، حتى وإن كانت تختلف عن آرائنا.
 - ٣- بناء الثقة المتبادلة من خلال الالتزام بالوعود والصدق في التعامل.
 - ٤- تقديم الدعم العاطفي والعملي للأصدقاء والعائلة.
 - ٥- فهم مشاعر الآخرين ومشاركتهم فيها.
 - ٦- القدرة على قبول أخطاء الآخرين والتسامح معها.والسؤال هنا كيف يمكننا تعزيز العلاقات الاجتماعية الإيجابية؟ والإجابة كالتالي:
 - ١- قضاء الوقت المناسب والكافي مع الأشخاص المهمين في حياتك، مثل: أسرتك وعائلتك وأصدقائك.
 - ٢- ممارسة التعاطف مع الآخرين.
 - ٣- التعبير عن الامتنان من خلال شكر الآخرين على ما يقدمونه لك من معروف أو خدمات.

- ٤- تجنب الحكم على الآخرين.
٥- تقبل التنوع والاختلافات بين الناس.
٦- ممارسة مهارات التواصل الفعال مع الآخرين، مثل: مهارة الإنصات ومهارة الحديث.
٧- المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، من خلال الانضمام إلى جماعات النشاط والأندية ومراكز رعاية الشباب والجمعيات الأهلية وممارسة العمل التطوعي أو العمل السياسي.

تأثير علم النفس الإيجابي على علوم ومهن أخرى:

أثر علم النفس الإيجابي على علم النفس نفسه، وجعله بدلاً من التركيز على الأمراض النفسية والأوجه السلبية للحياة يركز على الأوجه الإيجابية في الحياة، وبدلاً من التركيز على التفكير السلبي يركز على التفكير الإيجابي، وبدلاً من التركيز على القلق والإحباط والاكنتاب يركز على الفرح والسرور والسعادة، وبدلاً من التركيز على كون الفرد ضعيف ومريض وغير سوي، يركز على أنه شخص قوي وقادر وسوي.

وأثر علم النفس الإيجابي على علم الاجتماع Sociology ، فبدأ يهتم أكثر بدراسة الظواهر الاجتماعية الإيجابية والعمليات الاجتماعية المجمعمة والعلاقات الاجتماعية الإيجابية والتفاعلات الاجتماعية الإيجابية، والنظر إلى المشكلات الاجتماعية بأنها ليست فقط نقمة، ولكن نعمة في نفس الوقت، لما تحققه من فوائد ومهارات وخبرات على الفرد والجماعة والمجتمع ككل.

وأثر علم النفس الإيجابي على مهنة الإدارة Management ، فظهرت مصطلحات مثل: الإدارة الإيجابية والمنظمة الإيجابية والقيادة الإيجابية. ويقصد بالإدارة الإيجابية بأنها نهج إداري يركز على جوانب القوة والقدرات الإيجابية لدى العاملين أفراد وجماعات وفرق عمل، بدلاً من التركيز على نقاط الضعف والأخطاء. وتسعى هذه الإدارة إلى بناء بيئة عمل محفزة ومشجعة، حيث يشعر العاملون بالتقدير والتحفيز، مما يؤدي إلى زيادة الإنتاجية والإبداع والانتماء والولاء للمنظمة (مدحت أبو النصر وعبد الناصر محمد: ٢٠٢٤).

ويقصد بالمنظمة الإيجابية بأنها منظمة تركز على تعزيز جوانب القوة والنمو لدى العاملين بها، وتشجيع بيئة عمل إيجابية ومحفزة. بدلاً من التركيز فقط على تصحيح الأخطاء، وتبني المنظمة الإيجابية ثقافة إيجابية قائمة على التقدير، والتعاون، والتفكير الإبداعي والابتكاري (مدحت أبو النصر وعبد الناصر محمد: ٢٠٢٤).

ويقصد بالقيادة الإيجابية بأنها أسلوب قيادي يركز على تعزيز الجوانب الإيجابية لدى الأفراد والجماعات والفرق، وتحفيزهم لتحقيق أقصى إمكاناتهم، بدلاً من التركيز على الأخطاء والسلبيات. ويسعى القائد الإيجابي إلى بناء بيئة عمل داعمة وشجاعة، حيث يشعر الأفراد بالتقدير والثقة (Jon Gordon: ٢٠١٧؛ جون جوردن: ٢٠٢٠).

وأثر علم النفس الإيجابي على مهنة التربية Education ، فظهر مصطلح التربية الإيجابية والتي يقصد بها نهج في تربية الأطفال يركز على بناء علاقة قوية ومبنية على الاحترام المتبادل بين الوالدين والأطفال. فبدلاً من التركيز على العقاب والتوبيخ، تسعى التربية الإيجابية إلى تعزيز السلوك الإيجابي وتنمية مهارات الطفل الاجتماعية والعاطفية (Jane Nelsen & et.al.: ٢٠١٨؛ جان نيلسن وآخرون: ٢٠٢٢).

أيضا التربية الإيجابية هي التربية الوسطية التي تهتم باحترام الطفل والتعرف على معارفه واتجاهاته ومهاراته والعمل على تطويرها وتحسينها مع ضرورة اشراك الطفل في هذه العملية (M.White & M.Kern: ٢٠١٨).

وأثر علم النفس الإيجابي على مهنة الخدمة الاجتماعية Social Work ، فظهر مصطلح الخدمة الاجتماعية الإيجابية، والذي يقصد به بأنها فرع من فروع مهنة الخدمة الاجتماعية ونمط مهني حديث فيها يتم التركيز على الجوانب والصفات الإيجابية في الأفراد والجماعات والمنظمات والمجتمع ككل، وعلى تنمية مهاراتهم بما يساهم في تحقيق فاعلية ذاتية وجماعية وتنظيمية ومجتمعية أكثر وحياء أفضل (Angie Sheard & Julie Adams : ٢٠١٧؛ مدحت أبو النصر: ٢٠٢٢).

وبكلمات أخرى فإن الخدمة الاجتماعية الإيجابية تركز على الإيجابيات وليس السلبيات، وعلى مواطن القوة وليس الضعف، وعلى السواء وليس اللاسواء، وعلى الحلول وليس المشكلات، وعلى التفاؤل وليس التشاؤم، وعلى النجاح وليس الفشل، وعلى اكتشاف الفرص والاستفادة منها، وعلى تشجيع التفكير الإبداعي والابتكاري، وتحفيز الطاقة الإيجابية، وتفعيل الطاقات الكامنة وتنمية جوانب القدرة والفاعلية الذاتية والجماعية لدي عملاء الخدمة الاجتماعية (مدحت أبو النصر: ٢٠٢٢).

مجالات وتطبيقات علم النفس الإيجابي:

علم النفس الإيجابي هو مجال مثير للاهتمام يقدم لنا أدوات وأفكار عملية لتحسين جودة حياتنا. من خلال فهم موضوعات السعادة والرضا والنجاح والمرونة النفسية ..، يمكننا أن نصبح أكثر سعادة، أكثر صحة، وأكثر إيجابية.

ويغطي علم النفس الإيجابي العديد من المجالات، مثل:

١- علم نفس العمل: زيادة الإنتاجية والسعادة في بيئة العمل.

- ٢- علم النفس التربوي: تحسين بيئة التعلم وتعزيز الدافعية لدى الطلاب.
 - ٣- علم النفس الصحي: تعزيز الصحة النفسية والوقاية من الأمراض النفسية.
- أيضا من تطبيقات علم النفس الإيجابي: (P. Linley & et. al.: ٢٠٠٦؛ حسن عبد الفتاح: ٢٠١٦؛ S. Joseph: ٢٠١٥)
- ١- العلاج النفسي، حيث يمكن استخدام أساليب علم النفس الإيجابي في علاج بعض المشكلات النفسية مثل الحزن والاكتئاب والقلق والإحباط.
 - ٢- التعليم، حيث يمكن الاستفادة من أساليب علم النفس الإيجابي في زيادة دافعية المتعلم للتعليم، وتعزيز مهارات التعلم لدى الطلاب، وتحسين بيئة التعلم.
 - ٣- الأعمال، حيث يمكن استخدام أساليب علم النفس الإيجابي في تحفيز العاملين تجاه مزيد من العمل والإنتاجية وتحسين بيئة العمل.
 - ٤- الرياضة، حيث يمكن استخدام أساليب علم النفس الإيجابي في تعزيز الأداء الرياضي وتحسين الصحة البدنية والنفسية للرياضيين.
- كيف يؤثر علم النفس الإيجابي على حياة الناس؟**

من الاتجاهات الحديثة في علم النفس الإيجابي عدم التركيز على تحقيق السعادة فقط كحالة مؤقتة، بل انتقل التركيز أيضا إلي تحقيق الرفاه أو الرفاهية المستدامة Sustainable Well-Being. وهذا المفهوم يحقق عملية التوازن بين الجوانب المختلفة للحياة، مثل: الصحة النفسية والاجتماعية والجسدية. وبالتالي فإن التركيز على بناء حياة متوازنة بدلا من السعي وراء سعادة مؤقتة ينسجم مع متطلبات الحياة المعاصرة، ويساعد في تحسين الصحة العامة (E. Diener & et. al.: ٢٠٢١).

أيضا علم النفس الإيجابي يساهم في تعزيز الوقاية من الأمراض النفسية، وما يطلق عليه مصطلح الوقاية الإيجابية، بدلا من التركيز على علاج هذه الأمراض فقط. ويشير B. L. Fredrickson (٢٠٢١) بأن تعزيز المشاعر الإيجابية لدي الشخص سوف يساهم في تقليل التوتر والقلق والخوف والضغط لديه، ويعزز نظام المناعة لديه، وهذا كله سوف يقلل من تعرض الشخص للأمراض النفسية بل والجسدية أيضا.

هذا ويمكن توضيح كيف أن علم النفس الإيجابي يؤثر بشكل إيجابي على حياة الناس من خلال عدة طرق، كالتالي:

- ١- زيادة الوعي بجوانب القوة لدي الإنسان، حيث يساعد علم النفس الإيجابي الأفراد على التعرف على نقاط قوتهم ومواهبهم، مما يعزز ثقتهم بأنفسهم ويحفزهم لتحقيق أهدافهم.

٢- تعزيز التفاؤل لدي الإنسان، حيث يشجع علم النفس الإيجابي على التفكير الإيجابي والتوقع بنتائج إيجابية للأحداث المستقبلية، مما يزيد من القدرة على مواجهة التحديات والصعوبات.

٣- تحسين العلاقات الاجتماعية لدي الإنسان، حيث يساعد علم النفس الإيجابي على بناء علاقات اجتماعية قوية وصحية، من خلال تعزيز التواصل الفعال والتعاطف والامتنان للآخرين.

٤- تعزيز الصحة الجسدية، حيث أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الرفاهية النفسية يكونون أقل عرضة للأمراض المزمنة، ويعيشون حياة أطول وأكثر صحة.

٥- زيادة الإنتاجية، حيث يساعد علم النفس الإيجابي على زيادة الإنتاجية والفعالية في العمل، من خلال تعزيز الدافع والتركيز والقدرة على إدارة الوقت.

٦- تعزيز المرونة النفسية، حيث يساعد علم النفس الإيجابي الأفراد على تطوير القدرة على التكيف مع التغيرات والتحديات التي تواجههم في الحياة، مما يزيد من قدرتهم على التعافي من الصدمات.

أمثلة عملية على تطبيق علم النفس الإيجابي:

١- ممارسة الامتنان، من خلال على سبيل المثال شكر الله علي نعمه الكثيرة، وشكر الناس على ما يقدموه من معروف أو خدمات، وتدوين الأشياء التي نشعر بالامتنان لها يوميًا، مما يساعد على زيادة الشعور بالسعادة والرضا.

٢- ممارسة التأمل واليوجا، حيث تساعد مثل هذه الممارسات على تقليل التوتر والقلق وتحسين التركيز.

٣- تحديد الأهداف، حيث أن وضع أهداف واضحة وقابلة للتحقيق يساعد على الشعور بالإنجاز وتحقيق المزيد من السعادة.

٤- بناء العلاقات الاجتماعية، حيث أن قضاء الوقت مع الأشخاص الذين نحبهم وتقديرهم يساعد على تعزيز الشعور بالسعادة والانتماء.

٥- ممارسة الهوايات، حيث أن ممارسة الأنشطة التي نحبهها تساعد على الاسترخاء وتقليل التوتر.

توصيات البحث:

١- تدريس مادة علم النفس الإيجابي في البرامج التعليمية في جميع أقسام وكليات علم النفس والإدارة والتربية والخدمة الاجتماعية والطب والتمريض في كل الدول العربية.

- ٢- إجراء مزيد من البحوث والدراسات عن علم النفس الإيجابي، وخاصة عن مجالاته وتطبيقاته واستراتيجياته ودوره في تحقيق السعادة والنجاح والرضا.
- ٣- إنشاء مجلة علمية محكمة خاصة ببحوث ودراسات علم النفس الإيجابي.
- ٤- تنظيم مؤتمرات علمية محكمة عن علم النفس الإيجابي.
- ٥- أهمية تكيف تطبيقات علم النفس الإيجابي بناء على السياقات الثقافية لضمان فعاليتها. فعلي سبيل المثال، تطوير برامج تدمج التعاليم الدينية والقيم الاجتماعية بفلسفة علم النفس الإيجابي في المناهج التعليمية لتناسب المجتمعات العربية.
- ٦- تعيين وزير للسعادة في كل حكومات الدول العربية، على غرار التجربة الناجحة للإمارات العربية المتحدة في تعيين وزير للسعادة.

مراجع البحث

أولاً: المصادر

- ١- القرآن الكريم
 - ٢- السنة النبوية الشريفة
- ثانياً: المراجع العربية
- ١- أحمد عبد العزيز النجار ومدحت محمد أبو النصر: فن تحقيق السعادة في الحياة والعمل (القاهرة: المجموعة العربية للنشر والتوزيع، ٢٠٢٠).
 - ٢- أحمد محمد عبد الخالق آخرون: "معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي"، مجلة دراسات نفسية، مجلد ١٣، العدد ٤، ٢٠٠٣.
 - ٣- أحمد محمد عبد الخالق: "الرضا عن الحياة لدى المجتمع الكويتي"، مجلة دراسات نفسية، المجلد 18، العدد ١، 22-39. الكويت: ٢٠٠٨.
 - ٤- أحمد محمد عبد الخالق: المقياس العربي للسعادة (القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، ٢٠١٨).
 - ٥- أنس سليم الأحمدى: المرونة (الرياض: مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع، ٢٠٢٠).
 - ٦- باشن حمزة: علم النفس الإيجابي، مدخل لسيكولوجية القوى الإنسانية (الجزائر: كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، ٢٠٢٣).
 - ٧- برتراند راسل: الفوز بالسعادة، ترجمة سمير عبده (بيروت: دار مكتبة الحياة، ١٩٨٠).
 - ٨- بشير معمريّة: "علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى الفضائل الإنسانية"، دراسات نفسية، مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية، العدد ٢، 97-158، الجزائر: ٢٠١٠.
 - ٩- تريفور ل. يانج: الإدارة الناجحة للمشروعات، صنع النجاح، ترجمة هبة عجينة (القاهرة: المجموعة العربية للنشر والتوزيع، ٢٠١٤).
 - ١٠- توفيق عبد المنعم توفيق، " الخدمة النفسية والسلوك الصحي: نحو إستراتيجية مقترحة لتنمية الصحة النفسية الإيجابية"، المؤتمر السنوي الأول لقسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة طنطا، طنطا: ٢٠٠٤.
 - ١١- جان نيلسن وآخرون: أدوات التهذيب الإيجابي في التربية (الرياض: مكتبة جرير للنشر والتوزيع، ٢٠١٨).
 - ١٢- جان نيلسن وآخرون: التربية الإيجابية، ترجمة رشده رجب (القاهرة: دار دون للنشر والتوزيع، ٢٠٢٢).
 - ١٣- جون جوردن: قوة القيادة الإيجابية من أجل فرق ومنظمات فعالة، مراجعة مدحت محمد أبو النصر (القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر، ٢٠٢٠).

- ١٤- حسن عبد الفتاح الفنجري: "علم النفس الإيجابي: معالمه ونماذج من تطبيقاته"، المؤتمر العلمي لقسم الصحة النفسية بكلية التربية، جامعة بنها، 11-143، بنها: ٢٠١٦.
- ١٥- سماح محبوب مصطفى: "التفاؤل وعلاقته بمواجهة الضغوط لدى النساء المصابات بالسرطان"، مجلة الدراسات العليا، كلية الآداب، جامعة النيلين، السودان: ٢٠١٣.
- ١٦- عائشة عبيد: "جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الإيجابي"، مجلة تاريخ العلوم، العدد ٦، 352-362، الجزائر: ٢٠١٧.
- ١٧- فاطمة خليفة السيد: دور علم النفس الإيجابي في تحقيق سعادة الفرد في ظل تحديات العصر الحالي (جدة: قسم علم النفس، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز، ٢٠١٩).
- ١٨- فتون خرنوب: "الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق"، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد 14، العدد ١، 142-217. دمشق: ٢٠١٦.
- ١٩- مارتن سيلجمان: السعادة الحقيقية، استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتبين ما لديك من امكانيات حياة أكثر انجازاً، ترجمة صفاء الأعرس وآخرون (القاهرة: دار العين للنشر، ٢٠٠٥؛ ٢٠٠٦).
- ٢٠- ماهر المجدلاوي: "التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسية لدى موظفي الأمن"، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، الجامعة الإسلامية، المجلد ٢٠، العدد ٢، ٢٠١٢.
- ٢١- مايكل أراجيل: سيكولوجية السعادة (السعودية: مكتبة الكتاب العربي: ٢٠٠٠).
- ٢٢- محمد السعيد عبد الجواد: "علم النفس الإيجابي"، مجلة مؤسسة العلوم النفسية العربية، العدد ٣٤، دمنهور: ٢٠١٦.
- ٢٣- محمد أمين عبد السلام: "مقياس التفاؤل للشباب الممارس لأوجه النشاط الترويحي والرياضي"، المجلة العلمية للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، عدد ٧٣٤، القاهرة: ٢٠١٥.
- ٢٤- محمد نجيب الصبوة: "علم النفس الإيجابي تعريفه وتاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له". مجلة علم النفس، العدد 21، 16-٤٣، القاهرة: ٢٠٠٨.
- ٢٥- مدحت محمد أبو النصر: استراتيجيات العقل (القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥).
- ٢٦- مدحت محمد أبو النصر: اعرف نفسك واكتشف شخصيتك (القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر، ٢٠١٤).

- ٢٧- مدحت محمد أبو النصر: التفكير الابداعي والابتكاري (القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر، ٢٠١٤).
- ٢٨- مدحت محمد أبو النصر: برمج عقلك من جديد (القاهرة: المجموعة العربية للنشر والتوزيع، ٢٠١٨).
- ٢٩- مدحت محمد أبو النصر: بناء وتحسين مهارات الاتصال الفعال مع الآخرين (القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر، ٢٠٠٨).
- ٣٠- مدحت محمد أبو النصر: " الخدمة الاجتماعية الإيجابية"، مجلة القاهرة للخدمة الاجتماعية، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالقاهرة، المجلد ٣٦، العدد ١، ٣٦-١، القاهرة: يوليو ٢٠٢٢.
- ٣١- مدحت محمد أبو النصر وعبد الناصر محمد سيد: إدارة سلوكيات العمل في المنظمات (المنصورة: المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، ٢٠٢٤).
- ٣٢- مصطفى إبراهيم وآخرون: المعجم الوسيط (القاهرة: دار الدعوة للطبع والنشر والتوزيع، ١٩٨٠).
- ٣٣- مصطفى أبو سعد: الوالدية الايجابية من خلال استراتيجيات التربية الايجابية (القاهرة: دار اقرأ الدولية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٣).
- ٣٤- مصطفى حجازي: إطلاق طاقات الحياة: قراءات في علم النفس الايجابي (القاهرة: دار التنوير للنشر والتوزيع، ٢٠١٢).
- ٣٥- منى مختار المرسي: " بناء مقياس السعادة في شغل وقت الفراغ لدى كبار السن من الجنسين"، مجلة أسبوط العلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط: ٢٠٠٧.
- ٣٦- نادية سراج جان: "الشعور بالسعادة وعلاقته بالتدين والدعم الاجتماعي والتوافق الزوجي والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية"، مجلة دراسات نفسية (رائم)، المجلد ١٨، العدد ٤، ٢٠٠٨.
- ٣٧- نجوى اليحفوفي: "السعادة والاكتئاب وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب الجامعة اللبنانيين"، مجلة دراسات عربية في علم النفس، الجزء ٥، العدد ٤، ٢٠٠٦.
- ٣٨- نور الدين زعتر: "علم النفس العيادي الإيجابي"، مجلة أنسبة للبحوث والدراسات، العدد ١٤، 29-39، الجزائر: ٢٠١٦.
- ٣٩- هاني سعيد محمد: "الإسهام النسبي للتسامح والامتنان في التنبؤ بالسعادة لدى طلاب الجامعة"، مجلة دراسات نفسية، المجلد ٢٤، العدد ٢، 143-184، القاهرة: ٢٠١٤.
- ٤٠- يونس مرعي سلامة: "علم النفس الإيجابي وعلوم التربية البدنية والرياضة"، مجلة الشرق الأوسط لعلم النفس، المجلد 4، العدد ١، ٦٥-٧٩.

ثانياً : المراجع الأجنبية

- 1- A. Miller: **A critique of positive psychology or the new science of happiness**, 2008.
- 2- A. Snyder & R. Lope: **Handbooks of Positive psychology** (Oxford: Oxford University Press, 2012).
- 3- Ahmed Abdulaziz Alnajjar, Alattya, A. & Alshirawi, A.: "Study on Identity. Alienation, and the Meaning of Life in the Gulf", **the Kuwait Conference on Personality in a Multicultural World**, Kuwait University, 2014.
- 4- Ahmed Abdulaziz Alnajjar: "Happiness, positive practice" **The Department of Psychology and Counseling and Happiness Center**, UAEU, March 2017.
- 5- Alan Carr: **Positive Psychology** (N.Y.: Brunner-Rout ledge,2004).
- 6- B. Frederickson: "The role of positive emotion in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions", **American Psychologist Journal**, Vol.56, 2001.
- 7- B. L. Fredrickson: "The broaden-and-build theory of positive emotions." **Philosophical Transactions of the Royal Society**. 2021.
- 8- C. Snyder & S. Lopez: **Handbook of positive psychology** (Oxford: Oxford University Press, 2002).
- 9- E. Diener, S. Oishi & L. Tay: "Advances in subjective well-being research." **Nature Human Behaviour Journal**, 2021.
- 10- Jon Gordon: **Positive Leadership** (New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., 2017).
- 11- Julie Adams & Angie Sheard: **Positive Social Work, The Essential Toolkit for NQSWs** (U.K.: Critical Publishing Ltd., 2nd. ed., 2017).
- 12- M. A. White & M. L. Kern: "Positive Education", **International Journal of Wellbeing**, Vol. 8, No. 1, 1-17.
- 13- Martin Seligman: "Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy ", in C.R. Snyder & S.J. Lopez (eds.) (2002). **The Handbook of Positive Psychology** (New York: Oxford University Press, 2002).

- 14- Martin Seligman: **Authentic Happiness, using the new positive psychology to realize your potential lasting fulfillment** (New York: Free Press, 2002)
- 15- Martin Seligman: **Learned optimism: How to change your mind your life** (New York: Vintage Books, 2006).
- 16- Martin Seligman: **Learning helplessness** (San Francisco: Freeman Press, 1975).
- 17- P. A. Linley & et. al.: "Positive Psychology, Past, Present, and Possible Future", **The Journal of Positive Psychology**, Vol. 1, No. 1, 3-16.
- 18- R. Robbins: **Organizational Behavior** (New York: Prentice Hall, 1998).
- 19- S. Joseph: "The Future of Positive Psychology in Practice", in S. Joseph (edr.): **Positive Psychology in Practice** (New Jersey: John Wiley & Sons, 2015), 823-829.
- 20- S. Tripathy & F. M. Sahoo: "Happiness and job satisfaction: An empirical study in public sector undertaking", **Indian Journal of Positive Psychology**, Vol. 9, No.1, 130 134, 2018.
- 21- Trevor L. Young: **Successful Project Management** (New York: Kogan Page Limited, 2010).
- 22- [William C. Compton](#) & [Edward L. Hoffman](#): **Positive Psychology, The Science of Happiness and Flourishing** (New York: Free Press, 3rd ed., 2000).

ثالثا: مواقع شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
تاريخ الدخول شهر نوفمبر ٢٠٢٤

- <https://www.hellooha.com/articles/124-%D9%83%D9%8A%D9%81>
- [.https://rjeem.com/%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D9%8A%D9%81](https://rjeem.com/%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D9%8A%D9%81)
- <https://www.almrsal.com/post/567783>.