

## الوقاية قضية جوهرية في تطور علم النفس الايجابي وتعزيز الصحة النفسية

### Prevention as a fundamental issue in the development of positive psychology and mental health

أ. زينب بلقندوز- جامعة مستغانم - الجزائر

**ملخص:** تكتسي الوقاية الايجابية دورا مناعيا باعتبارها عنصرا فاعلا من علم النفس الايجابي وهذا ما يجعلنا نرى في علم النفس الايجابي ليس فقط ضامنا للصحة النفسية العادية ولكنه يتعدى ذلك بأنه معزز ايجابي للصحة النفسية، ومن هنا تأتي أهميته كموضوع جوهري يسهم في تعزيز الصحة النفسية لدى الأفراد بفضل اعتماده على مجموعة من العوامل المناعية تأتي في مقدمتها الوقاية كعامل مضاد يحصن الصحة النفسية من جميع صور الأمراض النفسية.

**الكلمات المفتاحية:** الصحة النفسية، علم النفس الايجابي، الوقاية.

**Abstract:** The positive prevention play a protective effect as an agents of positive psychology, this is what we believe in positive psychology that is not only a guarantor of normal mental health, but also of a positive mental health. Positive psychology have great importance as an essential subject contributes to the promotion of mental health among individuals, its a factors which come to fortifies the mental health.

**Keywords:** mental health, positive psychology, prevention.

**مقدمة:**

إن الدارس لعلم النفس عموماً يجد أنه ينقسم في توجهه العام إلى محورين رئيسين، أولهما تشخيصي علاجي وثانيهما ايجابي وقائي، حيث إهتم الأول بدراسة الحالات المرضية (كالقلق، الخوف، الاكتئاب، العدوان، الغضب) في محاولة لتشخيصها والعمل على علاجها أو التخفيف منها وذلك لدى الجنود العائدين من الحرب العالمية الثانية فكان إهتمامه بإصلاح ما أفسدته أيدي البشر بالنفس البشرية من خلال التركيز على الخبرات السلبية للإنسان والتي تجمل مختلف مظاهر المرض النفسي وكأننا بصدد إلغاء بعد مشرق ويجابي من شخصية الإنسان، وأمام هذا الواقع كان لزاماً بلورة تعديلات تضي بعض الايجابية على علم النفس حيث ورغم التوصل لعلاج الكثير من الأمراض النفسية بقي هناك إشكال مطروح يتعلق بتعزيز الصحة النفسية لدى الإنسان التي هي لب التوجه الثاني انطلاقاً من أن جل الاهتمام من طرف علماء النفس انصب حول طرق العلاج النفسي وكأنه تصويب سلبي لقدسية النفس الانسانية، في حين يمكن النظر بأكثر واقعية ويجابية لشخصية الإنسان وللذات البشرية وهذا بدراسة مصادر الطاقة الايجابية للنفس الانسانية التي تجمل جل الفضائل الانسانية التي تختزلها كل السمات الايجابية للأخلاق السامية والتي تسهم في الوقاية الايجابية من الأمراض النفسية .

وترجع بدايات علم النفس الايجابي كحركة تفكير ايجابي من طرف "مارتن سليغمان" (M.seligman, 1998) ليتطور إلى علم النفس الايجابي وفي هذا الصدد يورد "سليغمان" رأيه حول علم النفس الايجابي الذي اصطلح عليه منهج السعادة من خلال قوله "لنكون سعيداً بمعنى الكلمة أنت في حاجة لأن تشعر بالرضا عن ماضيك وحاضرك ومستقبلك فالهدف الرئيسي من التفكير الايجابي هو رؤية الأمور من منطلق متفائل وأن لا تمنع التفكير في سلبيات ماضيك، عش لحظتك عندما تطلب منك الحياة ذلك وخطط لخطوات واضحة جداً تحسن من خلالها مستقبلك" (علي وائل فاضل، 2011).

ولو أننا بحثنا في أهداف علم النفس الايجابي لوجدناه يهدف لتحقيق الراحة النفسية، الراحة الجسدية والراحة الاجتماعية وإضافة معنى ايجابي للحياة بوجه عام، حيث يرتبط علم النفس الايجابي بالصحة النفسية ارتباطاً وثيقاً من خلال تناوله لقضية الوقاية كمنهج من مناهجها المتداخلة لهدف خدمة الصحة النفسية وتحسينها من جميع صور الأمراض النفسية، حيث يأتي هذا المنهج في طليعة مناهج الصحة النفسية (المنهج العلاجي، المنهج الايجابي)، فيرتبط الأول بعلاج اعتلالات الصحة النفسية ويختص الثاني بكل ما يزيد من شعور الفرد بالكفاءة والسعادة، ويشير المنهج الوقائي في الصحة النفسية لمجموع الإجراءات المتبعة من طرف الفرد لتجنب الاضطرابات النفسية وتحقيق صحته النفسية، ومع أننا نجد أن "فرويد" يشير في كتاباته إلى تضارب الرغبات الايجابية والسلبية بشخصية الإنسان والذي نستقيه من استخدامه وتوظيفه لمفهومي غريزة الحياة وغريزة الموت حيث يشير المفهوم الأول لكل مصادر الابتهاج والسرور واللذة بحياة الإنسان، في حين يشير المفهوم الثاني للجانب المظلم بشخصية الإنسان والذي يحمل في طياته الشر والاضطراب المتأصل بشخصية الإنسان لكن ورغم التعارض والاختلاف الموجود بين المفهومين والغريزتين إلا أن لكل منهما دوره في

نمو الشخصية التي هي مزيج من السمات السلبية والسمات الطيبة، كما أنه من الممكن تطوير جوانب الضعف بشخصية الإنسان عن طريق الاستفادة من الخبرة الذاتية والسمات الشخصية الايجابية للحياة وذلك للتمتع بحياة تتسم بالايجابية وتحقيق معنى الوقاية الايجابية والتي من مظاهرها تقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له مما يسهم في الشعور بالمتعة والسعادة والراحة النفسية.

ومن كل ما سبق يمكن اعتبار علم النفس الايجابي علم جديد يدرس كل ما من شأنه زيادة وتعزيز القوى والفضائل الإنسانية التي تجعل الإنسان يطمح للتغيير نحو الأحسن والأفضل من خلال وقاية الفرد لنفسه بنفسه وتخلصه من الإحساس بالعجز ليصل لمرحلة يشعر فيها بأنه وعاء استجابة للمثيرات الايجابية وليست السلبية ليكون بهذا سالكا لطريق الصحة النفسية وطالبا لتعزيز صحته النفسية ما ينعكس إيجابا عليه وعلى مجتمعه.

**أهداف الدراسة:** تهدف هذه الدراسة إلى ما يلي:

- التعرف بعلم النفس الايجابي.
- التعرف بالصحة النفسية.
- التعرف بالتوجه الوقائي لعلم النفس الايجابي.
- التعرف بالوقاية كقضية مشتركة بين علم النفس الايجابي والصحة النفسية.

**أهمية الدراسة:**

تتجلى أهمية هذه الدراسة في أنها تتناول بالشرح كلا من موضوعي الصحة النفسية وعلم النفس الايجابي كمفهومين يتداخلان في إطار قضية الوقاية التي تعد كأولى اهتمامات علم النفس الايجابي ضمن الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية لعلم النفس سنة 1998. من خلال التقديم للموضوع تتوارد لأذهاننا الإشكالية التالية: إن علم النفس الايجابي كتوجه وقائي جديد يسهم فعلا في تعزيز الصحة النفسية لدى الأفراد ولكن ما المقصود بعلم النفس الايجابي وماذا نعني بتعزيز الصحة النفسية كتوجه إيجابي؟

**أولا. تعريف علم النفس الايجابي:**

إن اهتمامات علم النفس قبل الحرب العالمية الثانية كانت تتمحور حول ثلاث أدوار وهي علاج الأمراض النفسية، التركيز على الإنتاج والانجاز بالإضافة للاهتمام بالموهوبين، ولكن بعد الحرب العالمية الثانية وتحديدا سنة 1946 ركز جل علماء النفس مجهوداتهم لعلاج الأمراض النفسية لدى الجنود العائدين من الحرب وهذا ما فرض تأسيس المعهد الوطني للصحة النفسية سنة 1947 والذي أصبح فيما بعد يعرف بإسم الجمعية الأمريكية للطب النفسي، وقد ركز علماء النفس في هذه الحقبة على فهم وتحديد وعلاج الاضطرابات النفسية. إن الملاحظ عموما في الفترة التي تلت نهاية الحرب العالمية الثانية هو الاكتفاء بدراسة وتفسير الأمراض النفسية والبحث في سبل علاجها أو التخفيف منها على الأقل، وهذا ما شكل دائرة مغلقة من المرض النفسي والعلاج النفسي والذي غالبا ما ينتهي دوره عند التخلص من الأعراض المرضية، وقد استمر هذا الوضع على حاله بعلم النفس إلى أن برزت حركة علم النفس الايجابي مع كل من مارتن سليغمان (000-1942) وميهالي شيكزنتميهالي (000-1934) وكان هذا سنة 1998، حيث اعتبر سوليغمان أن هذا المولود

الجديد لعلم النفس (علم النفس الايجابي) يحاول الوصول حسب سوليغمان (2002) إلى: "تعديل ما هو أفضل في الطريقة العلمية للمشكلات النوعية الفردية التي تتعلق بالسلوك البشري في كل صيغ تعقيدهاته" (محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة، 2006، ص 04). ولا يمكن لعلم النفس الايجابي أن يلغي علم النفس التقليدي فقد وجد من أجل استكمال نقائصه وهذا ما جعل من علم النفس الايجابي علما يبحث في سعادة الفرد من خلال توظيف طاقاته الايجابية، وقد عرف محمد أبو حلاوة (2014) علم النفس الايجابي بأنه: "دراسة كافة مكامن القوة لدى البشر، دراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في بواطن الاضطرابات النفسية والسلوكية إضافة إلى دراسة كل العوامل الفردية الاجتماعية والمجتمعية التي تجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تعاش" (محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة، 2014، ص 85). فعلم النفس الايجابي هو ببساطة علم يهتم بدراسة الخبرات الذاتية للأفراد دراسة عملية تشكل خطوة إستباقية لتحقيق الوقاية من الأمراض والاضطرابات النفسية وهذا من خلال الاهتمام بثنائية تتعلق فيما يخص المستوى الفردي بكل من الانفعالات الايجابية والسمات الايجابية، أما على المستوى الاجتماعي أو التنظيمي بوجه عام المؤسسات الايجابية أو المنظمات الايجابية.

### ثانيا. تعريف الصحة النفسية:

إن العديد من المفاهيم تتصور الصحة النفسية كعاطفة ايجابية لها تأثير على الذات البشرية حيث يتميز الإنسان ذو الصحة النفسية بالتوافق النفسي والاجتماعي مع شعور نسبي بالراحة النفسية والسعادة ويكون قادر على تحقيق الذات واستغلال إمكاناته وقادر على النجاح وتحقيق الأهداف ومواجهة الصعاب والأزمات وأيضا قادر على تحمل المسؤولية وعلى البذل والعطاء للآخرين ولديه حمس وإقبال على الحياة.

إن الصحة النفسية هي حالة غير ثابتة يكون فيها الفرد متكيفا مع نفسه ومع العالم الخارجي ليحقق سعادته وسعادة المجتمع، وبذلك فهي ليست حالة دينامية فردية بل تتضمن تفاعلا بين الفعل ورد الفعل لتكتمل في النهاية صورة الصحة النفسية، وقد قامت منظمة الصحة العالمية (1946) بتعريف الصحة النفسية بأنها: "حالة كاملة من العافية الجسمية، العقلية، والاجتماعية وليست مجرد غياب المرض أو الإعاقة" (مصطفى حجازي، 2004، ص 26)، هذا التعريف يؤكد على أن الصحة النفسية ليست مجرد غياب الأعراض المرضية ولكنها أيضا تتجسد من خلال تكامل الوظائف الجسمية والعقلية والاجتماعية لدى الفرد مما يشكل لديه تناسقا داخليا يجعله في حالة توافق تام.

ويعرف فهمي (1995) الصحة النفسية بأنها: "قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا ما يؤدي للتمتع بحياة خالية من الاضطراب وملئمة بالحمس" (فهمي، 1995، ص 16)، ويعرفها القوسي (1952) بأنها: "التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان مع الإحساس الايجابي بالسعادة والكفاية" (عبد العزيز القوسي، 1952، ص 6).

وبالرجوع للتعريف السابق للصحة النفسية فإن الصحة النفسية وحدة متكاملة مكونة كمركب متجانس من التكيف الاجتماعي وتحقيق الفرد لحاجاته مع الشعور بالسعادة والكفاية، كما

تشير بعض الدراسات إلى وجود مفهومين أساسيين للصحة النفسية يركز احدهما على أن الصحة النفسية هي الخلو من الأمراض النفسية والعقلية وهذا المفهوم مكيف حسب ميدان الطب العقلي، في حين المفهوم الثاني يركز على الجانب الايجابي.

### ثالثا. تعزيز الصحة النفسية (هدف وقائي ايجابي):

لقد اقترحت منظمة الصحة العالمية مؤخرا بأن الصحة النفسية تعبر عن حالة من العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته ويمكن أن يتغلب على الإجهادات العادية في الحياة ويمكن أن يعمل بإنتاجية مثمرة ويكون قادر على المساهمة في مجتمعه، وبهذا الإحساس الايجابي فإن الصحة النفسية هي القاعدة والأساس لعافية الفرد والمجتمع ووظائفهما الفعالة وهي أكثر من مجرد الخلو من الاعتلال النفسي، وكذلك لا يمكن للصحة النفسية أو الصحة الجسدية أن توجدان بمعزل عن بعضهما فالعقل السليم في الجسم السليم وانطلاقا من هذا نخلص لأن الصحة هي حالة من التوازن الذي يتضمن النفس والآخرين والبيئة وكل ما يساعد المجتمعات والأفراد لفهم كيفية تحسين مستويات صحتهم (منظمة الصحة العالمية، 2005).

وتعتبر منظمة الصحة العالمية (1986) أن تعزيز الصحة: "هو العملية التي تمكن الناس من اكتساب سيطرة متزايدة على صحتهم ومن تحسينها كما أنه يمكن لعوامل نفسية، اجتماعية وسلوكية متنوعة أن تحمي الصحة وتعزز الصحة النفسية الايجابية للفرد من خلال النظرة التفاؤلية إلى الحياة، الإحساس بالهدف والاتجاه في الحياة، الاستراتيجيات الفعالة للتصدي للتحديات، العلاقات الاجتماعية المجزية عاطفيا والتعبير عن العواطف الايجابية والاندماج الاجتماعي" (منظمة الصحة العالمية، 2005، ص 27)، إن تعزيز الصحة النفسية يكتسي طابعا وقائيا انطلاقا من أنه يعنى بمن لديهم عافية نفسية أو بمن تم علاجهم من مختلف الأمراض النفسية وهذا ما جعل البعض يسند تعزيز الصحة النفسية إلى الصحة النفسية الايجابية.

كذلك "يعتمد تعزيز الصحة النفسية على خلق الظروف على مستوى الفرد والبيئة والمجتمع بحيث تكون قابلة للتطور المثالي من الجوانب النفسانية والاجتماعية مثل المبادرات التي تكتنف الأفراد في عملية تحقيق الصحة النفسية الايجابية وتحسين نوعية الحياة" (منظمة الصحة العالمية، 2005، ص 20).

كما نجد أن هوسمان وجانه-ليوبيز (1999) يعرفان تعزيز الصحة النفسية بأنه: "خلق الظروف في البيئة والمجتمع وعند الفرد، بحيث تكون قابلة للتطور المثالي من الجوانب النفسية، والجوانب النفسانية الاجتماعية مثل المبادرات التي تكتنف الأفراد في عملية تحقيق الصحة النفسية الايجابية وتحسن نوعية الحياة" (منظمة الصحة العالمية، 2005، ص 16-17).

إذن فتعزيز الصحة النفسية هو عملية تهدف لتحسين مستويات الصحة النفسية لدى الأفراد والحفاظ عليها من خلال عوامل نفسية وأخرى اجتماعية كالنظرة التفاؤلية للحياة، التعبير عن العواطف الايجابية، الاندماج في علاقات اجتماعية وهو ما من شأنه أن يحمي الصحة النفسية ويعزز الصحة النفسية الايجابية لدى الفرد والمجتمع على حد سواء.

**خاتمة:**

إن الدارس لموضوع علم النفس الايجابي يجد أنه إهتم بدراسة مكان القوة بالنفس البشرية من خلال تسليطه الضوء على قضية الفضائل الإنسانية والتي نقصد بها مصادر الطاقة الكامنة الايجابية التي نجلها في بعض الصفات الايجابية التي تقترب من أن تكون مثالية (كالعطاء، الإنصاف، العدل، الإيثار، التعاون، التكافل الاجتماعي) ما يجعل من الإنسان ليس فقط مجرد كائن سلبي يعتمد على غرائزه ويسعى لتجاوز مركب النقص ومناحي الضعف لديه ويقع تارة في العصابات وتارة أخرى في الذهانات التي ما من حل لها إلا التوجه العلاجي، ولكن على العكس من ذلك النفس الإنسانية ككل متكامل هي تجسيد للطاقة الايجابية في الحياة التي تمكن الفرد من تطوير ذاته والوصول للسعادة الحقيقية التي تكفل له إحساسا دائما بالصحة النفسية وبالمناعة الذاتية التي تقيه من الأمراض النفسية.

إن علم النفس الايجابي يفرض علينا كباحثين في الصحة النفسية أن نهتم بتطوير طرق العلاج النفسي لتصبح أكثر ملائمة وأكثر ايجابية، وهذا بالتركيز على الجوانب الايجابية والجوهرية بالنفس البشرية والتي تدعم الصحة النفسية الايجابية انطلاقا من اعتماد منهج وقائي يدعم العلاج النفسي الايجابي الذي يؤمن بإمكانية تجاوز الكائن البشري لمجرد تحقيق الصحة النفسية وكيفية الحفاظ عليها إلى تعزيز الصحة النفسية والوصول لتحسين نوعية الحياة النفسية بتعبير آخر تحقيق جودة الحياة النفسية من منطلق نجاعة الذات الإنسانية في مواجهة العوائق الحياتية الاجتماعية بالاعتماد على المنظومة الخلقية الأخلاقية للذات البشرية.

**قائمة المراجع:**

1. أبو حلاوة محمد السعيد عبد الجواد(2006)، علم النفس الايجابي: الوقاية الايجابية والعلاج النفسي الايجابي، ([http://www.gulfkids.com/pdf/elm-nafs\\_a.pdf](http://www.gulfkids.com/pdf/elm-nafs_a.pdf).2015/05/11).
2. أبو حلاوة محمد السعيد عبد الجواد(2014)، علم النفس الايجابي، ماهيته ومنطلقاته النظرية وأفاقه المستقبلية، الكتاب العربي للعلوم النفسية 34، (<http://arabpsynet.com/apnebooks.2015/11/24>)
3. حجازي مصطفى(2004) الصحة النفسية:منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة، ط2، المركز الثقافي العربي، المغرب.
4. سليجمان مارتن(2002)، السعادة الحقيقية:استخدام علم النفس الايجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكنك من الإشباع الدائم، مكتبة جرير، الرياض.
5. فاضل علي وائل(2010)، علم النفس الايجابي:المفهوم والتطبيق في الحياة الواقعية، جريدة الديار اللندنية، ع2015/08/12 ( [http://aldiyarlondon.com/culture/1-article/369\\_2011/01/27](http://aldiyarlondon.com/culture/1-article/369_2011/01/27))
6. الفوصي عبد العزيز(1952)، أسس الصحة النفسية، ط4، مكتبة النهضة المصرية، مصر.
7. معمريه بشير(2010)، علم النفس الايجابي: اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية، دار قانة للنشر والتوزيع، الجزائر.
8. منظمة الصحة العالمية(2005)، الوقاية من الاضطرابات النفسية: التدخلات الفعالة والخيارات السياسية، ([http://www.who.int/health/prevention\\_mental\\_deas](http://www.who.int/health/prevention_mental_deas).2015/03/12)
8. منظمة الصحة العالمية(د.س)، الاستثمار في الصحة النفسية، (<http://www.who.int/mental-health>).2015/03/12

الوقاية قضية جوهرية في تطور علم النفس الايجابي وتعزيز الصحة النفسية

أ.زينب بلقندوز

9. منظمة الصحة العالمية(2005)، تعزيز الصحة النفسية: المفاهيم، البيانات المستجدة، الممارسة، تقرير مختصر، (2015/11/10، <http://www.who.int/healthLpromoting-mh-summary>).