

ترجمة المصاحبات اللفظية والتعبيرات الاصطلاحية
التوجه الإيجابي في الحياة: مقارنة فلسفية - نفسية.

د. محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة
أستاذ الصحة النفسية المساعد، كلية التربية، جامعة دمنهور

● ملخص الورقة باللغة العربية:

التوجه الإيجابي في الحياة: مقارنة فلسفية - نفسية.

تتناول الورقة الحالية وصفاً تحليلياً لماهية مفهوم "التوجه الإيجابي في الحياة" من منظور حركة علم النفس الإيجابي أو ما يصح تسميته "علم نفس دراسة الإيجابية في الطبيعة البشرية والوجود الإنساني". ويفتضي التناول السيكلوجي لأي مفهوم التعامل معه على أربعة مستويات من التحليل الأول مستوى التحليل الدلالي من المنظور اللغوي، والثاني مستوى التحليل الاصطلاحي كما يتناوله المتخصصون في المجال وهنا تركيز على طبيعة المفهوم من حيث ماهيته وخصائصه وبنيته وأبعاده التي تميزه ميزاً فارقاً عن المفاهيم الأخرى ذات العلاقة في ضوء الأطر والنظريات والنماذج الفكرية المختلفة، والثالث التحليل على المستوى الإجرائي وصفاً في ضوء المؤشرات المعرفية والانفعالية والدافعية والسلوكية التي يمكن بموجبها التناول السيكومترى للمفهوم محل التعاطي، ومن ثم يأتي المستوى الرابع من التحليل وهو ما يصح تسميته المستوى الوظيفي أو البراجماتي ويدور هذا المستوى وجوداً وهدماً مع ما يمكن أن يحدثه المفهوم بمستويات التحليل الثلاث من تطبيقات إجرائية على مستوى التدخل التعليمي والإرشادي والعلاجي.

وتأسيساً على هذا المنحى ركزت الورقة البحثية الحالية على تبين المنطلق الفلسفي - النفسي لماهية "مفهوم التوجه الإيجابي في الحياة" في ضوء فكرة صناعة الشخصية الإنسانية السوية من منظور حركة علم النفس الإيجابي وجهة ومساراً وغاية ومحتوى يرتبط أولاً بتكوين توجهاً نفسياً إيجابياً لديه على ثلاثة مستويات للتوجه الإيجابي في الحياة أو بلغة أكثر دقة "الوجهة النفسية الإيجابية نحو الحياة Positive Mental Set toward Life: التوجه الإيجابي نحو الذات × التوجه الإيجابي نحو الحياة × التوجه الإيجابي نحو المستقبل" كتأصيل لبيدات تكوين بنية "الإيجابية positivity" العامة في الوجود كتركيب نفسي يتضمن في بنيته مفاهيم معرفية ودافعية ووجدانية وسلوكية ذات طابع إنساني قوامها إعراب الإنسان عن علة تكريمه وأصالته وجوده وتمايزه إثمارة.

وفي ضوء ذلك تناولت الورقة البحثية العناصر التالية:

أولاً- مقدمة عامة عن ماهية الإيجابية في الحياة.

ثانياً- وضعية مفهوم "التوجه الإيجابي في الحياة" في بنية الشخصية الإنسانية.

ثالثاً- تعريف التوجه الإيجابي في الحياة.

رابعاً- أبعاد التوجه الإيجابي في الحياة.

خامساً- خصائص وسمات التوجه الإيجابي في الحياة.

د / أبو العزائم فرج الله راشد

سادساً- العلاقة بين التوجه الإيجابي في الحياة وبعض المفاهيم النفسية.

سابعاً- خاتمة واستنتاج.

ثامناً - بعض مصادر الورقة البحثية.

• الكلمات المفتاحية: الإيجابية، التوجه الإيجابي، الصمود النفسي، علم النفس الإيجابي.

أولاً- مقدمة:

شهدت نهايات القرن العشرين تحولاً نوعياً في مجال علم النفس والصحة النفسية، تجسد في اعتبار "الإيجابية Positivity" بدلالاتها اللغوية والاصطلاحية القضية الجوهرية في علم نفس دراسة الشخصية الإنسانية في تواجدها في سياق يحتويها تشكيلاً على مستوى التأثير والتأثر، وأعلن في سنة 1998 عن الميلاد الرسمي لهذا التحول تحت مسمى "علم النفس الإيجابي Positive Psychology".

وأكد الآباء المؤسسون لحركة علم النفس الإيجابي مع نشأته والاعتراف به وتضمينه رسمياً في التيار الرئيسي لفروع علم النفس وفقاً للجمعية الأمريكية لعلم النفس على أن "قصايا الإيجابية في الحياة Positivity In Life" بفضاءاتها ومساراتها المتنوعة: الشخصية الإيجابية Positive Personality، الأسرة الإيجابية Positive Family، الجماعة الإيجابية Positive group، المنظمة الإيجابية Positive Organization، والمجتمع الإيجابي Positive Society قوام ومناط التركيز في الدراسات البحثية لمجال العلوم الإنسانية والاجتماعية بشكل عام.

وبناء على هذا التوجه تزايد الجدل الأكاديمي والمهني حول ما يعرف بمفارقة "الأوهام الإيجابية Positive Illusion Paradox" إذ ادعى بعض المتخصصين في الدراسات النفسية أن "صينغ الاعتلالات النفسية والاجتماعية Psycho-Social Pathologies" كتجليات للطبيعة البشرية يتعذر تجاهلها بمجرد إقرار فرع علمي جاء هكذا فجأة ليعلن أن الإيجابية جوهر الطبيعة البشرية وقوام الحياة الإنسانية، من جانب آخر حمل أنصار ذلك التوجه الإيجابي لواء الدفاع عن توجههم مؤكدون على حتمية إعادة النظر في تعريف ماهية الطبيعة البشرية والوجود الإنساني بشكل عام.

وواقع الأمر أن تاريخ علم النفس بفروعه المختلفة وبإسهاماته يقدم حسماً لهذا الجدل بالتأكيد على أن نقطة التركيز الجوهرية للبحث والمعالجة "الشخصية الإنسانية × السياق" وصفاً وتحليلاً وتفسيراً وتقييماً وتدخلاً في حالتها سواءها وانحرافها، وأن "التوافق النفسي Psychological" ببعديه الذاتي والاجتماعي الغاية النهائية التي يسعى علم النفس بفروعه المختلفة لتحقيقه بدراسة كل ما يفضي إليه أو ما يعوقه ومؤشرات وتداعيات ذلك التوافق في حالة السواء والانحراف.

وعلى ذلك لسنا أمام توجيهين علميين مختلفين على الإطلاق في الغاية إنما يأتي الاختلاف فيما يتعلق بنقاط البداية والتركيز: هل نركز على تقويض وتفكيك بيئة

ترجمة المصاحبات اللفظية والتعبيرات الاصطلاحية
الاعتلالات النفس - اجتماعية أولاً اعتقاداً بأن هذا التفكير كفيل بذاته بدفع الإنسان للتخلص من معاناته وشقائه وبالتالي الاندفاع باتجاه التوافق السوي القائم تلقائياً؟ أم هل نركز أولاً على توصيف وتحليل ما يصح تسميته مكامن القوة وجوانب التميز في الطبيعة البشرية والوجود الإنساني، ومن ثم التركيز على عاملي: التحصين وتقوية جهاز المناعة النفسي × التمكين لكل محددات وديناميات الاقتدار الأمر الذي يفضي إلى الازدهار والتفتح والألق والتوهج الإنسان كأعلى تجليات التوافق؟.

ويجدر التنويه ابتداءً أن نقطة البداية في إبحار الإنسان إبحاراً إيجابياً أمناً ومثمراً في فضاءات الحياة ومربعات الحركة فيها يتبع مساراً بدايته أن اجتهاد السياق الذي يحتويه في استثمار إمكانات أو قابليات فطرة الخير في التكوين الإنساني بتحديد أولويات وديناميات صناعة الشخصية الإنسانية السوية وجهة ومساراً وغاية ومحتوى يرتبط أولاً بتكوين توجهها نفسياً إيجابياً لديه على ثلاثة مستويات للتوجه الإيجابي في الحياة أو بلغة أكثر دقة "الوجهة النفسية الإيجابية نحو الحياة Positive Mental Set toward Life: التوجه الإيجابي نحو الذات × التوجه الإيجابي نحو الحياة × التوجه الإيجابي نحو المستقبل" كتأصيل لبدايات تكوين بنية "الإيجابية positivity" العامة في الوجود كتركيب نفسي يتضمن في بنيته مفاهيم معرفية ودافعية ووجدانية وسلوكية ذات طابع إنساني قوامها إعراب الإنسان عن علة تكريمه وأصاله وجوده وتمايز إثماره.

ويخطئ من يتصور أن "الإيجابية Positivity" تعني هكذا ببساطة أن يكون الإنسان هكذا على الدوام مبتسماً مبتهجاً هائماً على وجه في الحياة ببسر وسلاسة ودون عثرات أو إخفاقات أو شدائد ومحن أو حتى صدمات ونوازل، ذلك لأن مثل هذا الفهم الإيجابية وهم لا وجود له إلا في واعية ذهنية مختلة، فالإيجابية وعلى نحو ما يفيد أنصار حركة علم النفس الإيجابي أو بتعبير أكثر قبولاً "علم نفس دراسة قصايا الإيجابية في الطبيعة البشرية والوجود الإنساني" تتعلق بالتوجه أو المنظور العام الذي يطل ويبحر به الإنسان في الحياة، إنها ذلك الميل الإنساني إلى التركيز على كل ما هو خير وحق وجمال ومثمر في الحياة، ويمثل هذا التوجه مؤشراً مركزياً في بنية السواء النفسي من منظور أنصار حركة علم النفس الإيجابي.

الأمر الذي يحيل بشكل تلقائي إلى إعادة النظر في ماهية وديناميات تشكيل "التوجهات السلبية في الحياة Negative Life Orientations أو الوجهة النفسية السلبية في الحياة Negative Psychological Set In Life" وهما تعبيرين يتضمنان دلالات متقاربة مع بعض التباينات النسبية فيما بينهما.

وبموجب هذا التصور المرتكز على المنظور التكاملي في الوصف والتفسير تأتي وجهة معالجة مظاهر وصيغ السلبية والاعتلال في الطبيعة البشرية والوجود الإنساني على أرضية مظاهر وصيغ الإيجابية في الطبيعة البشرية والوجود الإنساني وصولاً ربما إلى تحقيق الغايات المركزية الكبرى في الحياة والتي عادة ما يتم بلورتها

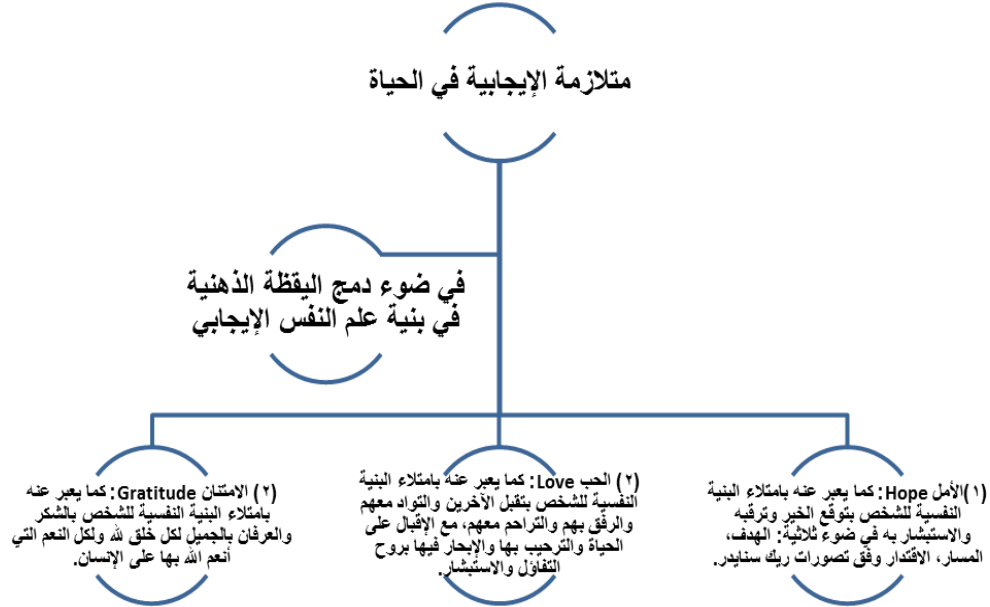
د / أبو العزائم فرج الله راشد

وفقاً للأطروحات النفسية المعاصرة تحت مسمى "الارتقاء بالذات × الوجود، والارتقاء بالوجود × الذات" وصولاً إلى "الازدهار والنماء الإنساني" بفضاءاته المختلفة، الأمر الذي يوجب أولاً وصف وتحليل وتفسير ماهية "الوجهة النفسية الإيجابية في الحياة"، وتحديد بنيتها ومحدداتها وديناميات تشكيلها ومظاهرها وعلاقاتها ومتعلقاتها بالمتغيرات المعرفية وغير المعرفية، فضلاً عن مداخل تنميتها أو تصويبها صيغ الاختلال فيها.

- متلازمة الإيجابية في الحياة Positivity In Life Syndrome

تتعدد الأطروحات النظرية التي صيغت لوصف وتفسير "الإيجابية في الحياة Positivity In Life" ومنها تلك الأطروحة التي تستهدف توصيف الإيجابية في ضوء ما يعرف بدمج "اليقظة الذهنية" كحالة من حالات تركيز الوعي والتعقل المفعم بالوعي بالذات × السياق، وبالسياق × الذات تفاعلاً تلقائياً مع وقائع الحياة وخبراتها وأحداثها في اللحظة الحاضرة بتقبل وبدون توجه لإسقاط أحكام واستثمار عطاءاتها لترقية الذات والآخرين والحياة بشكل عام. وبموجب هذا الفهم تأتي متلازمة الإيجابية في الحياة بناء على هذا التصور وتتمثل مكونات هذه المتلازمة فيما يلي:

- (1) الأمل Hope: كما يعبر عنه بامتلاء البنية النفسية للشخص بتوقع الخير وترقبه والاستبشار به في ضوء ثلاثية: الهدف، المسار، الاقتدار وفق تصورات ريك سنايدر.
- (2) الحب Love: كما يعبر عنه بامتلاء البنية النفسية للشخص بتقبل الآخرين والتواد معهم والرفق بهم والتراحم معهم، مع الإقبال على الحياة والترحيب بها والإبحار فيها بروح التفاؤل والاستبشار.
- (3) الامتنان Gratitude: كما يعبر عنه بامتلاء البنية النفسية للشخص بالشكر والعرفان بالجميل لكل خلق لله ولكل النعم التي أنعم الله بها على الإنسان.



شكل (1) متلازمة الإيجابية في الحياة.

ثانيًا – وضعية التوجه الإيجابي في إطار البنية الكلية للشخصية الإنسانية: إذا كان علم النفس هو علم النفس Psychology "الدراسة العلمية الموضوعية للسلوك بوصفه مظهرًا أو تعبيرًا خارجيًا عن شخصية حية متفاعلة مع الوسط"، وإذا كانت الشخصية Personality "ذلك التنظيمي الدينامي داخل الفرد لعمليات النفسية التي يتمكن بموجبها من التوافق النوعي الفريد في البيئات الداخلية والخارجية" (Cloninger & Svrakic, 1993) ويتسق هذا التعريف بصورة عامة مع التعريف الذي قدمه جوردون ألبرت بعد دراسته لكافة تعريف الشخصية، ويلاحظ تبعًا لذلك تضمن هذا التعريف لعناصر أساسية ذات دلالة بالغة في مجال الإرشاد والعلاج النفسي تتمثل في:

- أ- تشير الشخصية إلى العمليات النفسية داخل الفرد، وبالتالي لا يمكن ملاحظتها بصورة مباشرة، أو التعويل فقط على الفروق السلوكية الخارجية لوصف الناس أو المقارنة فيما بينهم.
- ب- الشخصية بنية دينامية، ليست ثابتة في ملامحها وأساليبها عبر الزمن.
- ت- الشخصية وحدة تركيبية فريدة لكل شخص؛ وبالتالي فالمنحى الأمثل في وصفها وتفسيرها يركز على ما يعرف بالمدخل التصويري الفردي idiographic في مقابل ما يشار إليه بالمدخل الناموسي العام Nomostic approach الذي يستهدف تعيين القواسم المشتركة بين الناس في إطار الأسس والمبادئ والقوانين العامة التي تنطبق على كل البشر.

ث- الشخصية وحدة تركيبية تكيفية تتجاوب مع التغيرات في البيئات الداخلية والخارجية.

وعلى ذلك تتضمن الشخصية الإطار العام لتوافق الإنسان الذي يقوم بموجبه الشخص بالتفاعل مع التغير في بيئته النفسية الداخلية والتغير في البيئة الخارجية. وعادة ما تتنوع البيئات الداخلية والخارجية نتيجة التغيرات المتلاحقة والمستمرة في السياق البيولوجي والاجتماعي مثل: العمر، الحالة الصحية، والفرص والتحديات البيئية المتنوعة، والتي تتم على مقياس زمني يبدأ من الملي ثانية، ودورات الإيقاع الحيوي، والتغيرات الشهرية، وعبر دورة الحياة بصفة عامة.

وتدرس الشخصية وفقاً لهذا التحليل باستخدام تعبير سمات الشخصية Personality traits والذي يشير إلى "أنماط سلوكية ثابتة نسبياً لإدراك والارتباط والتفكير في البيئة والذات، تتضح في نطاق واسع من السياقات الاجتماعية والذاتية، وعندما تكون هذه السمات جامدة وغير تكيفية وتسبب خلل وظيفياً أو تعاسة وضيقاً ذاته، تتشكل اضطرابات الشخصية، والسمة الصفة أو الخاصية الجسمية أو العقلية أو الانفعالية (أو الاجتماعية) الموروثة أو المكتسبة التي يتميز بها الفرد عن غيره وتحدد أسلوبه الفريد في التوافق مع البيئة، وتعتبر عن استعداد ثابت نسبياً لنوع معين من السلوك (American Psychiatric Association, 2000: 686).

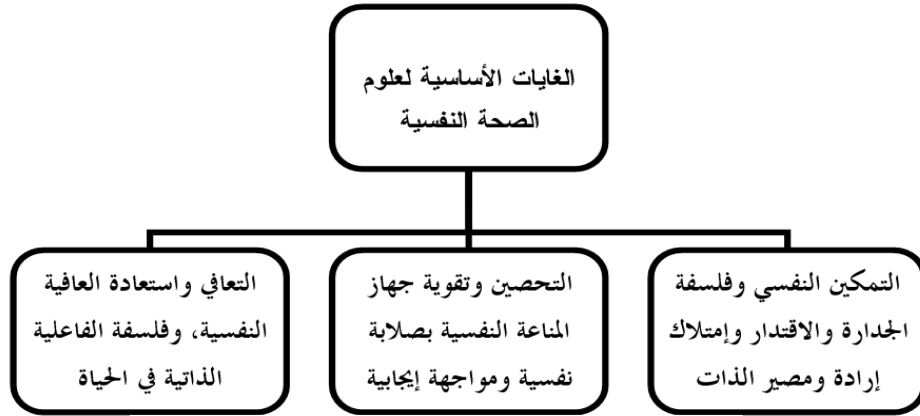
وتباينت وجهات دراسة الشخصية بعد سيجموند فرويد، ففي الولايات المتحدة صاغ جوردون ألبورت Gordon Allport (1937) وهنري موارى Henry Murray (1938) ما عرف باسم "علم الشخصية person-ology" كفرع مستقل في دراسته عن السلوك غير السوي.

فإن الهدف الأساسي لعلم نفس الشخصية في التحليل النهائي وصف وتفسير الشخصية في حالة سواءها أو انحرافها عن هذا السواء؛ والانطلاق من هذا الوصف والتفسير إلى تحقيق ثلاث غايات أساسية:

1- الأول: تكوين الشخصية السوية Normal Personality، وفقاً لما يصح تسميته مدخل التمكين النفسي Psychological Empowerment الأمر الذي يقتضي أولاً تحديد سمات الشخصية السوية وفقاً لمعيار الجدارة والافتقار كما يعبر عنه بتحقيق الذات والإثمار الإيجابي في الحياة إثماراً متعدياً من الذات إلى الآخر إلى الحياة بصفة عامة. وعادة ما يؤصل هذا التوجه ما يعرف بالمستوى الإنمائي في الصحة النفسية.

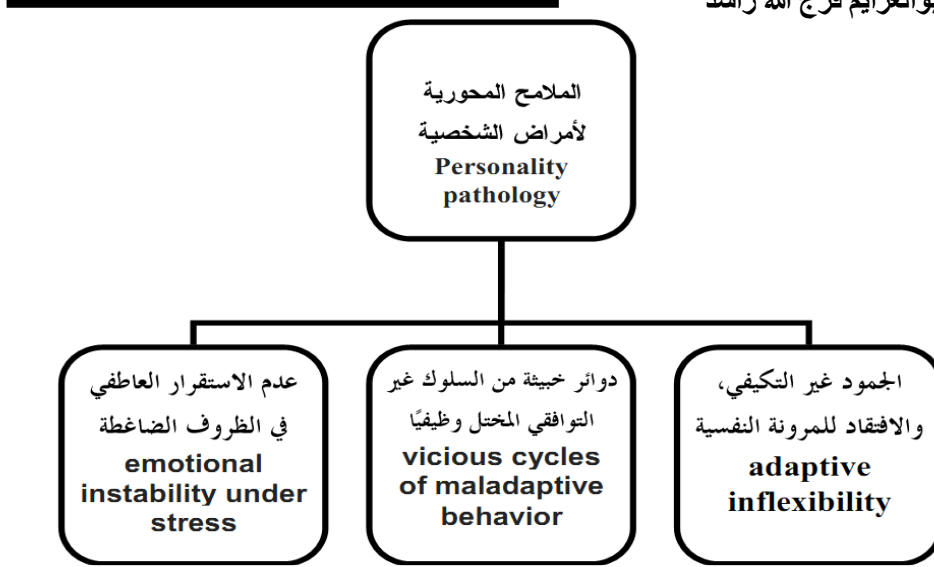
2- الثاني: التأسيس لما يعرف بالتحصين النفسي وتقوية جهاز المناعة النفسية Psychological Immune system عبر ما يعرف بالضبط البيئي وتنمية قدرات ومهارات المواجهة والتحمل والتعايش والصلابة النفسية والعزيمة النفسية. وعادة ما يؤصل هذا التوجه ما يعرف بالمدخل الوقائي في الصحة النفسية.

3- الثالث: التوجه نحو التركيز على ما يعرف بفلسفة التعافي Recovery Philosophy واستعادة العافية النفسية restore mental wellness ، وعادة ما يؤصل هذا التوجه ما يعرف بالمدخل العلاجي في الصحة النفسية.



شكل (2) الغايات الأساسية لعلوم الصحة النفسية.

إلا أنه من الملاحظ تركيزًا يكاد يكون شبه تام في تاريخ علم النفس والصحة النفسية على دراسة الجوانب السلبية والمتلازمات المرضية في بنية الشخصية على مستوى الوصف والتفسير والتنبؤ والعلاج، وتوجه نحو تفضيل تعبير "علم نفس دراسة أمراض الشخصية Personality pathology أو علم نفس دراسة الشخصية المعتلة نفسيًا"، ويقصد بأمراض الشخصية أنماط تفكير وانفعال وسلوك سلبية مختلفة وظيفيًا تؤثر على قدرة الشخص على التكيف، ويعبر عنها في علم الطب النفسي وعلم النفس الكلينيكي بثلاثة ملامح عامة في غالبية اضطرابات الشخصية وأمراضها النفسية تتمثل في:



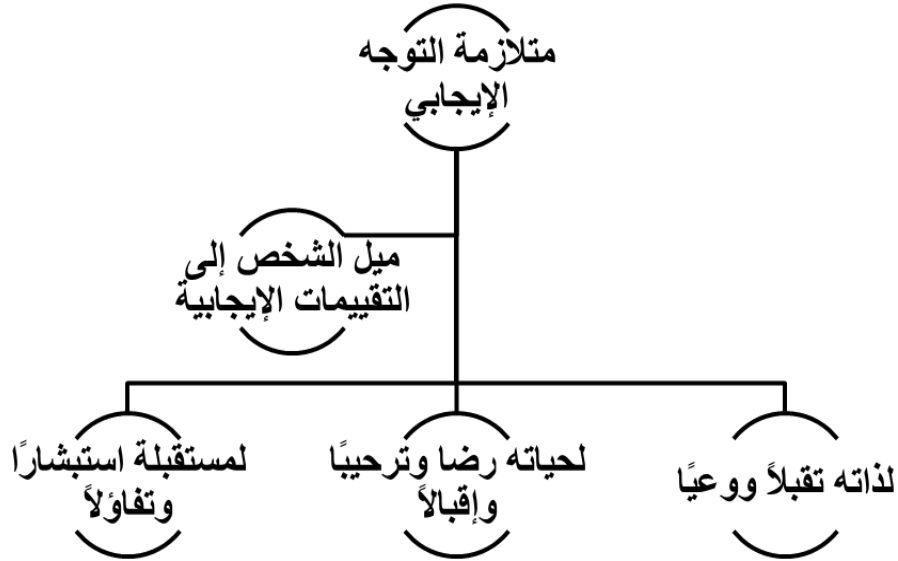
شكل (3) الملامح المحورية لاضطرابات الشخصية.

ثالثًا – تعريف التوجه الإيجابي في الحياة:
قد يكون لديك تصورًا أو فكرة عامة عن ماهية "الوجهة الإيجابية في الحياة positive Mental mindset In Life Positive Orientation In الحياة"، أو التوجه الإيجابي في الحياة "positive attitude" والذي عبر عنه (Caprara, Steca, Alessandri, Abela & McWhinnie, 2010) بمسمى "متلازمة التوجه الإيجابي في الحياة" إذ تم تعريف التوجه الإيجابي positive orientation بصفة عامة بأنه "ميل الشخص إلى عمل تقييمات إيجابية عن: ذاته، وحياته، ومستقبله".
وصيغ مصطلح "التوجه الإيجابي" في دراسة (Caprara, Steca, Alessandri, Abela & McWhinnie, 2010) والتي أشير فيها إلى أنه "عندما يتبنى الشخص منظورًا إيجابيًا نحو بعد من هذه الأبعاد تنسحب تأثيراته الإيجابية على البعدين الآخرين بصورة تلقائية".
وأشار ريكي ريندورب Ricky Raindrop (2015) إلى أن أبرز تعريفات الوجهة الذهنية الإيجابية Positive Mindset تتمثل فيما يلي:
• طريقة سوية في التفكير ينجم عنها نواتج جيدة ومتناغمة مع حاجات وأهداف الشخص ورؤاه الذاتية.
• عملية تفكير تزيد من احتمالات النجاح نتيجة التفاؤل والاستبشار بالخير.

ترجمة المصاحبات اللفظية والتعبيرات الاصطلاحية

- طريقة متعلمة في التفكير يركز بموجبها الشخص على فرص النجاح وإمكانياته المتاحة في الموقف مع توقع الخير وترقبه مهما كانت العثرات والعقبات والتحديات أو حتى الشدائد.

وعرفت مالجورزاتا سوبول - كوابنسكا Malgorzata Sobol-Kwapinska (2016) التوجه الإيجابي في الحياة بأنه "ميل عام يستجيب بمقتضاه الفرد بطريقة إيجابية لخبرات الحياة" بمعنى أن ردود أفعاله تجاه وقائع الحياة وأحداثها إيجابية ويتعامل معها بالتركيز على الجوانب المشرقة فيها، وأكدت سوبول - كوابنسكا Malgorzata Sobol-Kwapinska (2016) على أن بؤرة التوجه الإيجابي في الحياة تركيز الشخص على استخلاص دلالات ومعانٍ إيجابية في كل وقائع الحياة وخبراتها مع إدراك الحياة من منظور قوامه التفاؤل والاستبشار. ويوجد مدخل تصوري آخر مفاده أنّ "التوجه الإيجابي" الأرضية المشتركة التي تستوعب المضامين الإنسانية لثلاثة بناءات كبرى للتنعم أو الهناء العام وهي: التفاؤل، تقدير الذات self-esteem، والرضا عن الحياة life satisfaction.



شكل (4) متلازمة التوجه الإيجابي.

وعرفت ريمز ساسون Remez Sasson (2017) التوجه الإيجابي في الحياة بدلالة مفهوم التفكير الإيجابي Positive thinking بأنه "اتجاه ذهني وانفعالي نحو التركيز على الجوانب المشرقة في الحياة وتوقع نواتج إيجابية في المستقبل، بما يعني التحلي بروح الاستبشار والتفاؤل".

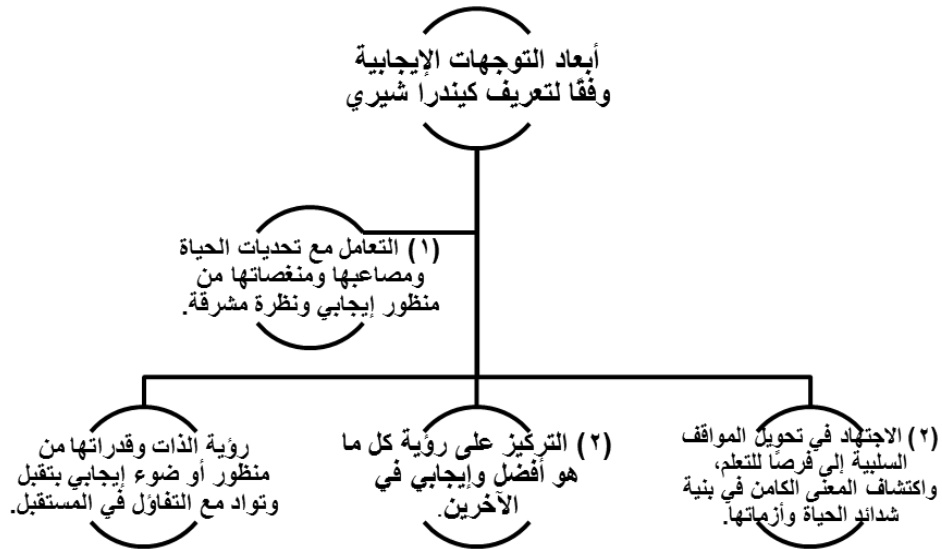
من جانب آخر قدمت كيندرا شيري Kendra Cherry (2017) تعريفات للوجهة الذهنية الإيجابية القائمة على التفكير الإيجابي بأنها "التعامل مع تحديات الحياة

د / أبو العزائم فرج الله راشد

ومصاعبها ومنغصاتها من منظور إيجابي ونظرة مشرقة، ولا تعني على الإطلاق تجنب أو تجاهل الأشياء والأحداث والوقائع الحياتية السيئة أو السلبية، بل الاجتهاد في تحويل المواقف السلبية إلى فرصاً للتعلم، ومحاولة رؤية كل ما هو أفضل وإيجابي في الآخرين، ورؤية الذات وقدراتها من منظور أو ضوء إيجابي".

رابعاً- أبعاد التوجه الإيجابي في الحياة.

وعلى ذلك يمكن تبين أبعاد مفهوم "الوجهة الذهنية الإيجابية" في تعبيرها عن طبيعة التفكير الإيجابي وفقاً لتصوير كيندرا شيري Kendra Cherry (2017 ب) في المخطط التالي:



شكل (5) أبعاد التوجه الإيجابي وفقاً لتعريف كيندرا شيري (2017).

وعلى ذلك رأيت كورتني أكرمان Courtney Ackerman (2018) أن الواجهة الذهنية الإيجابية تجسد لميل الشخص إلى:

- (أ) التركيز على الجوانب المشرقة في الحياة بخبراتها ووقائعها وأحداثها وتفاعلاتها.
- (ب) الاستبصار والتفاؤل في المستقبل وتوقع نواتج إيجابية فيه.
- (ت) التعامل مع المصاعب والتحديات وأحداث الحياة الضاغطة وظروفها العصبية بنظرة مشرقة وإيجابية.

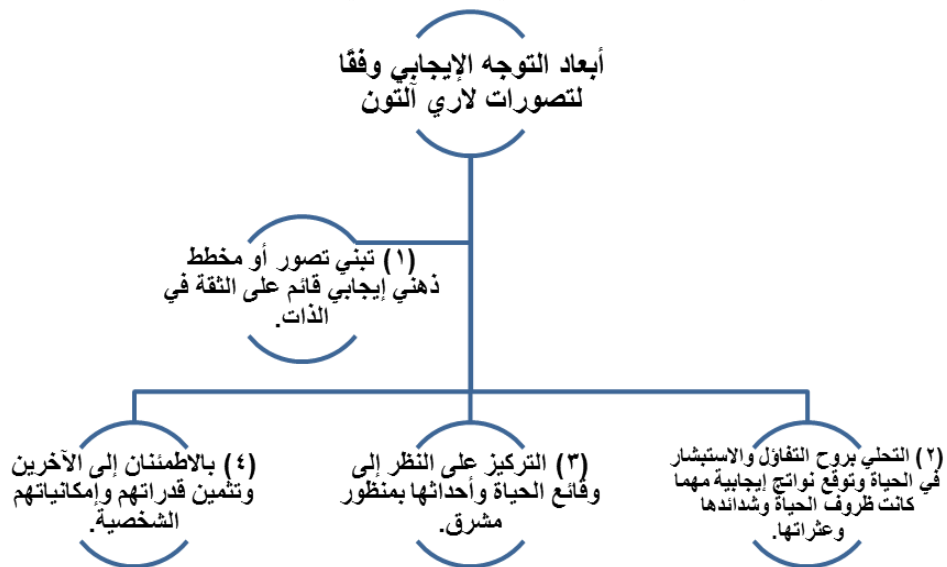
وأشارت كورتني أكرمان Courtney Ackerman (2018) إلى أن امتلاك الشخص لوجهة ذهنية إيجابية في الحياة تعني تمكينه من جعل التفكير الإيجابي Positive عادة حياتية يمارسها ببسر وتلقائية مهما كانت الشذائذ والمحن بل والنوازل، فضلاً عن دفعه على الدوام للتنقيب واكتشاف الجوانب المشرقة في كل موقف من مواقف الحياة التي تحتويه.

ترجمة المصاحبات اللفظية والتعبيرات الاصطلاحية
وعرف لاري ألتون Larry Alton (2019) الوجهة الذهنية الإيجابية في الحياة
انطلاقاً من دلالات تعبير "قوة التفكير الإيجابي power of positive thinking"
في تأثيراته المثبتة والتي تتمثل في ثلاث نقاط أساسية هي:

- تقوية الثقة في الذات وتعزيزها.
- تحسين الحالة المزاجية العامة للشخص.
- خفض احتمالات المعاناة من الاضطرابات النفسية الناتجة عن الضغوط النفسية مثل الاكتئاب والقلق.

بأنه "توجه الشخص نحو الإبحار في الحياة بتبني تصور أو مخطط ذهني إيجابي قائم على الثقة في الذات، والتخلي بروح التفاؤل والاستيثار في الحياة وتوقع نواتج إيجابية مهما كانت ظروف الحياة وشدائدها وعثراتها، فضلاً عن التركيز على النظر إلى وقائع الحياة وأحداثها بمنظور مشرق، مقترناً بالاطمئنان إلى الآخرين وتثمين قدراتهم وإمكانياتهم الشخصية".

وعلى ذلك يتضمن التوجه الإيجابي في الحياة وفقاً لتصورات لاري ألتون Larry Alton (2019) الأبعاد المتضمنة في الشكل التالي:



شكل (6) أبعاد التوجه الإيجابي في الحياة وفقاً لتصورات لاري ألتون Larry Alton (2019).

ويلاحظ من خلال تحليل أدبيات المجال توجه عام نحو نظم تعريفات الوجهة الذهنية الإيجابية في الحياة حول مفهوم التفكير الإيجابي وإن كان التعبير الأكثر هو "إيجابية التفكير Positivity of Thinking"، إذ يشير Wang, Chang, & Lai, 2012 على سبيل المثال في إجابته عن سؤال عام مفاده Positive

Thinking Or Positivity of Thinking? إلى عدة نقاط جوهرية في هذا الصدد
تتمثل فيما يلي:

- التفكير الإيجابي اتجاه عقلي mental attitude يملئ عقل الإنسان بالأفكار، الكلمات، الصور، والتخيلات البصرية التي تدفعه باتجاه: الارتقاء، الامتداد، العمق، والتوجه نحو السلوك الموجه نحو التميز واستثمار قدرات الذات وإمكانياتها في ضوء عطاء الواقع وحدوده وفي ضوء مسلمات الممكن والمتاح.
 - التفكير الإيجابي اتجاه عقلي قوامه توقع الإنسان لحدوث نواتج إيجابية ومرغوبة.
 - العقل الإيجابي Positive Mind أو العقل المفعم بالإيجابية القائمة على التنبيه واليقظة Positive Mindfulness يرتبط بتوقع صاحبه السعادة، والبهجة، والصحة والنواتج الناجحة في كل موقف وفي كل فعل، وفي كل سياق ليس تأسيساً على أو هام إيجابية إنما بقراءة عطاءات الحياة وإمكانياتها ونظم أهدافه الشخصية وفقاً لها ووفقاً لقدرات وإمكانيات الذات.
 - التفكير الإيجابي كتعبير عن التوجه الإيجابي في الحياة يرتبط في كل الأحوال بالإقدام على الحياة ومواجهة تحدياتها ومصاعبها بنظرة مشرقة positive outlook وبروح مفعمة بالتفاؤل والاستبشار القائم على الجدارة والاعتدال والثقة.
 - لا يعني التفكير الإيجابي بأي حال من الأحوال إنكار الإنسان أو تجنبه للأشياء والوقائع والأحداث السلبية، بل توجه عام نحو تبين دلالاتها ومعانيها وتلمس لكل إمكانات إدارتها معرفياً وإجراءياً بصورة فعالة لتعلم دروسها وعبرها ولتحديد محدداتها التي أنتجت بالصورة التي هي عليها لتفكيك بنية هذه المحددات لمنع تكرارها في المستقبل أو على الأقل لوقاية الذات من تأثيراتها السلبية.
 - التفكير الإيجابي توجه ذهني عام لدى الإنسان للتركيز على كل ما هو جيد وحسن في الآخرين والانتباه إليه وفهمه وتفسيره والاستفادة منه، التركيز والانتباه النشط لجوانب القوة والقدرات الشخصية من منظور إيجابي يستهدف به الإنسان الإنفاذ السلوك لعتاده النفسي ترقية وتجويداً لنوعية حياته.
- وبغض النظر عن الموقف الشخصي من تصورات (Wang, Chang, & Lai, 2012) يطرح في أدبيات علم النفس الإيجابي توجه لتفضيل تعبير "إيجابية التفكير Positivity of Thinking" ليجعل المنطلق هو "التفكير Thinking" كنشاط عقلي راقٍ يستهدف بموجبه الإنسان تحقيق ثلاث وظائف أساسية من خلال تنشيط العمليات المعرفية الأولية والمتقدمة وما وراء المعرفية:
- ✓ إدراك العلاقات والمتعلقات بين الوقائع والأحداث.
 - ✓ حل المشكلات والحل الإبداعي للمشكلات.
 - ✓ صنع واتخاذ القرار.

ترجمة المصاحبات اللفظية والتعبيرات الاصطلاحية
وعندما يُضاف إلى تعبير التفكير وصف "الإيجابية" أصبح أمام تركيب نفسي
آخر بمسمى إيجابية التفكير يعني ذلك ببساطة شديدة :

✘ انشغال الإنسان معرفياً وصفاً وتفسيراً وضبطاً بكل ما هو نافع ومفيد
للذات والآخرين وللحياة بشكل عام.

✘ تمتع الإنسان بمستوى مرتفع من الاستبشار وتوقع الخير حال قيامه بجهد
معرفي لحل المشكلات وصنع واتخاذ القرارات "فيما يعرف باستحضار
الانفعالات الإيجابية والنوايا الطيبة" حال ممارسة عمليات التفكير الأمر
الذي يضمن استقامة المسلك وخيرية الغاية.

✘ استثمار التفكير في رسم ملامح وخطوات وإجراءات التفكير الموجه
بالهدف Goal Oriented behavior، على أن يكون الهدف ذات طابع
إيجابي تنويري.

الأمر الذي يجعل من إقرار مصطلح "إيجابية التفكير" أمراً أكثر تعبيراً عن
ماهية الوجهة الذهنية الإيجابية في الحياة، ذلك لأن التفكير الإيجابي Positive
thinking كلمة سحرية تتردد ليل نهار على ألسنة عامة الناس، ويعتبرها
المتخصصون في علم النفس الإيجابي مفتاح السعادة الحقيقية والتنعم الوجودي العام.
كما أن خبرة التفكير السلبي والانفعالات السلبية تهيء الإنسان للدوران في فلك
حالات نفسية وانفعالية سلبية تؤثر لوضع وجود يعرف بالكرب النفسي ولهذا الوضع
تأثيرات سلبية مباشرة في واقع الأمر العمليات الفسيولوجية للإنسان، مثل الموصلات
العصبية والهورمونات التي تفرز من الجسم.

وللتفكير السلبي والانفعالات السلبية تأثيرات سلبية مثبتة على الحالة الصحية
العامة للإنسان، فقد تُحدث نوعاً من عدم الاتزان في أجسامنا وتنتج تأثيرات جسمية
بالغة الخطورة والسلبية. وما يؤثر على الجسم يؤثر في نفس الوقت على الدماغ
والشعور والوعي، وقد يتسبب الإنسان في المرض لنفسه، فعندما تنتاب الإنسان نوبة
فزع أو هلع، يعلم قد يدرك أنه على وشك الشعور بأنه مريض جداً وتبدي عليه
أعراض عامة مثل: صعوبة التنفس، الغثيان، سخونة الجسم، التقيؤ، وربما فقدان
الوعي. الأمر الذي يوضح طبيعة وقوة التغذية الراجعة بين العقل والوعي والجسم .

وتمثل الرغبة في التفكير الإيجابي، وتجنب المشاعر والانفعالات والخبرات
السلبية مطلباً قوياً لدى الإنسان السوي، فالإنسان العادي يخاف من المرض ويخاف
من أن يسبب لنفسه اضطراباً أو اعتلالاً بدنياً. وطبيعي أن لا يرغب أي إنسان في أن
يصاب بالمرض .

ويمكن أن يبيث التفكير الإيجابي في نفس الإنسان السعادة كحالة وجودية للعقل،
لكن هل هذه السعادة حقيقية أو أصيلة authentic happiness ؟ وهل يوجد طريقة
أفضل لتحفيز السعادة في الحياة أكثر من مجرد السعادة المنتجة من الحالات الانفعالية
الإيجابية عن طريق التعزيز الإيجابي للتفكير؟.

والسعادة التي ترتبط بالحالات الانفعالية الإيجابية مثل الاستنارة والبهجة ليست ثابتة وليست دائمة، ويمكن أن تأتي وتذهب، كما يجدر الإشارة إلى أن السعادة حالة وجود ذات طابع مرن وغير ثابت أو دائم، ومن هنا فإن تثبيت مفهوم "التوجه الإيجابي في الحياة" بمشتملاته الدلالية والاصطلاحية المشار إليها البوابة السحرية لتحقيق السعادة الحقيقية في الحياة كما يعبر عنها بالرضا والطمأنينة والسلام النفسي الداخلي والإثمار الإيجابي في الحياة في حالي اليسر والعسر.

وتأسيساً على التحليل النظري السابق يمكن الإشارة إلى أن التوجه الإيجابي في الحياة Positive Mental Set In Life يعني "الإبحار في مربعات الحركة في الحياة تدبراً و غايةً ووجهةً ومساراً بروح التفاؤل والاستبشار وترقب الخير وانتظاره والاندفاع الإيجابي في صناعته، واعتبار الحياة تجربة لإثبات أصالة الذات وتميزها نوعياً عن الآخرين لا استعلاءً عليهم بل ارتقاءً بهم ومعهم. ولا يعنى بالتوجه الإيجابي في الحياة تجاهل الشخص لعثرات الحياة ومتاعبها وظروفها العصبية ولا اعتبارها تجربة للمتعة والدعة والبهجة القائمة على اللذة والسرور، إنما اليقين بأن عثرات الحياة وإخفاقاتها وشدائدها ومحنها ابتلاءات إيجابية مفعمة بالمعنى وفرصاً للتعلم والارتقاء، مع الاعتقاد في أن التفكير السلبي لا يمكن أن ينتج حياة إيجابية، فضلاً عن امتلاء البنية النفسية للإنسان بالمضامين الكامنة في تعبير «رفقاً يا أنا فإن الأفضل لم يأتي بعد».

خامساً- خصائص وسمات التوجه الإيجابي في الحياة:

إذا كنا قد عرفنا إلى حد ما ماهية "التوجه الإيجابي في الحياة"، من الطبيعي الاستفهام عن طبيعتها وخصائصها وسماتها الجوهرية: كيف يبدو التوجه الإيجابي في الحياة؟ وما ملامحها الأساسية؟.

وطرحت في سياق الإجابة عن هذا السؤال تصورات تكوينية عديدة منها ما عرضه بلانك Blank (2017) وكورتني أكرمان Courtney Ackerman (2018) إذ رأيا أن "التوجه الإيجابي في الحياة في الحياة تتضمن التكوينات والملاح الجوهرية التالية:

(1) التفاؤل Optimism:

كما يتبدى في يقين الشخص بحتمية بذله لكل ما يستطيع من جهد في مقارباته ومعانقته للحياة مع الاعتقاد بإثمار مجهوده وتوقعه لنواتج إيجابية له. والتفاؤل Optimism سمة شخصية إيجابية ينظر إليها كثير من الناس على أنها مؤشراً جوهرياً من مؤشرات الصحة النفسية، وعادة ما تفهم دلالات مصطلح التفاؤل من قبل رجل الشارع العادي وفقاً لمقولة وينستون تشرشل Winston Churchill والتي مفادها أن "المتشائم يرى صعوبة أو أزمة في كل فرصة، وأن المتفائل يرى فرصة في كل صعوبة أو أزمة".

ترجمة المصاحبات اللفظية والتعبيرات الاصطلاحية
وتفيد عديد من التحليلات النظرية أن التفاؤل يحسن من جهاز المناعة لدى
الإنسان، ويقيه من الأمراض المزمنة، ويساعده في مواجهة الأخبار والأحداث
الضاغطة وظروف الحياة العصبية.

ويرتبط الامتنان والعرفان Gratitude والتوجه نحو الاعتراف بالفضل لأهل
الفضل Gratitude بالتفاؤل، ويوجد شبه اتفاق على أن ذوي المستوى المرتفع من
الامتنان والعرفان والموجهون في حياتهم بالاعتراف بجميل الآخرين وفضلهم أكثر
سعادة، وأكثر تلقياً للمساندة الاجتماعية، وأقل تعرضاً للضغوط النفسية، وأقل اكتئاباً.
وأشار مارتين سليجمان (Seligman, 2006) إلى أن التفاؤل تجسيد "لرد فعل
الشخص للمشكلات بشعور بالثقة والافتقار الشخصي"، وبصورة محددة، يعتقد
المتفائلون أن الأحداث السلبية ذات طابع مؤقت، ونطاق محدود (بدلاً من اعتبار
جوانب عامة في حياة الشخص)، ويمكن إدارتها والتعامل معها وضبطها.
والتفاؤل شأنه شأن الحالات والخصائص النفسية الأخرى يوجد على متصل
continuum، ويمكن للناس في نفس الوقت تغيير مستوى تفاؤلهم بناء على الموقف
الذي يتواجدون فيه، ولتبسيط المعالجة يناقش في الصفحات التالية ما يعرف بذوي
المستويات المرتفعة من التفاؤل مقارنة بذوي المستويات المنخفضة من التفاؤل على
نفس المتصل أو على نفس الطيف spectrum، مع عرض ومراجعة فوائد التفاؤل،
والتركيز على الأدلة التي تفيد بأنه مهارات يمكن تعلمها واكتسابها.

(2) التقبل Acceptance:

بما يعنيه من يقين الشخص بأن الأمور والأشياء لا تسير بالضرورة حسب
رغباته ولا على النحو الذي يريد في كل الأحوال، فضلاً عن اعتقاده بتحمية التعلم من
الأخطاء والإخفاقات بدلاً من اعتبارها دالة على اختلال في التكوين الشخصي.
كما يعني بذلك تقبل الذات Self-Acceptance: بما يجسد تقبل الفرد لذاته
بإيجابياتها وسلبياتها وأن لا يرفضها لأن رفض الذات أو كراهيتها يترتب عليه عجز
الفرد عن تقبل الآخرين تقبلاً حقيقياً، ولا يعني تقبل الفرد لذاته بالطبع الرضا السلبي
عن الذات، بل إن هذا التقبل لا يمنع أن ينتقد الفرد ذاته وأن يحاسبها، وأن يُقِيم سلوكه
باستمرار (علاء الدين أحمد كفاقي، 2005: 22).

ويعرف تقبل الذات بأنه "وعي الشخص وإدراكه لمكامن قوته ومظاهر تميزه،
وبواطن ضعفه وجوانب قصوره دون تهوين أو تهويل، وتقديره لقدراته ومواهبه
وقيمته بصورة واقعية بعيدة عن الذاتية والتحيز، فضلاً عن شعوره بالرضا عن ذاته
بالرغم من ملامح قصوره ونقصه، وبالرغم من سلوكياته واختياراته الماضية"
(Gregg, 2014; Lorrie, 1978; Vlahopoulos, 1985).

وتقبل الذات فيما يرى شيبارد Shepard (1979) رضا الشخص أو سعادته
بذاته، ويعتقد أن هذا الرضا أمراً حاسماً في الصحة النفسية الإيجابية للشخص،
ويتضمن تقبل الذات: فهم الذات self-understanding، التقييم والوعي الموضوعي

للذات وفقاً لجوانب القوة ومظاهر الضعف، بما يترتب عليه شعور الشخص بنفردته وقيمه وجدارته الذاتية.

ويُنظر إلى تقبل الذات من منظور علم النفس الكلينيكي وحركة علم النفس الإيجابي كمطلباً قليلاً لتوجه الشخص نحو تغيير ذاته وتجويد نوعية حياته والارتقاء بها، ويمكن أن يتحقق تقبل الذات عن طريق توقف الشخص عن نقد ذاته وتوقفه عن تأنيبها وإهانتها وجلدها، والتركيز في التغلب على مظاهر قصوره وتصويبه ذاته، وإذا تعذر تغييرها تم التعايش معها والتركيز في تحسين جوانب أو مظاهر نمائية أخرى وعلى ذلك يعني تقبل الذات في جزء منه تعايش الشخص مع مظاهر ضعفه التي يستحيل التغلب عليها، ومن ثم تحملها واعتبارها جزءاً من تكوينه (Bernard, 2014: 15).

من جانب آخر عرفت (آمال زكريا النمر، 2016) تقبل الذات بأنه " شعور الفرد بالرضا عن نفسه كما هي بدون شروط أو رفض أو انتقاد أو إصدار أحكام، مع وعيه بنقاط قوته ونقاط ضعفه وبحدود قدراته واستعداداته وبمميزاته وعيوبه مع وجود رغبة لديه في تعديل هذه العيوب.

ويعد تقبل الذات بعداً مركزياً من أبعاد مفهوم طيب الحياة النفسية أو جودة الحياة النفسية والسعادة والهناء النفسي في نموذج كارول رايف لطيب الوجود النفسي Psychological Well-being ، يمثل ما يعرف بالتنعم القائم على الاجتهاد والمثابرة من أجل تحقيق الذات اقتراناً بالفضائل والسجايا الإنسانية eudaimonic well-being الذي ينظر فيه إلى جودة الحياة النفسية أو السعادة والهناء النفسي وحسن الحال النفسي أو الرفاهة النفسية على أنه تكوين متعدد الأبعاد منها بعد تقبل الذات ويتميز ذوو المستوى المرتفع من تقبل الذات بامتلاك اتجاه إيجابياً نحو الحياة؛ يعترفون ب/ويتقبلون الجوانب المختلفة للحياة بما فيها الجوانب الإيجابية والجوانب السلبية، يتقبلون ما مر به من خبرات في الماضي، في مقابل ذوو المستوى المنخفض من تقبل الذات إذ يشعرون بعدم الرضى عن الذات؛ يشعرون بخيبة الأمل بسبب الأحداث الماضية في حياتهم؛ يتمنون أن يكونوا مختلفون عن ما هم عليه الآن.

(3) الصمود كتعبير عن التقبل والتحمل والتعافي Resilience:

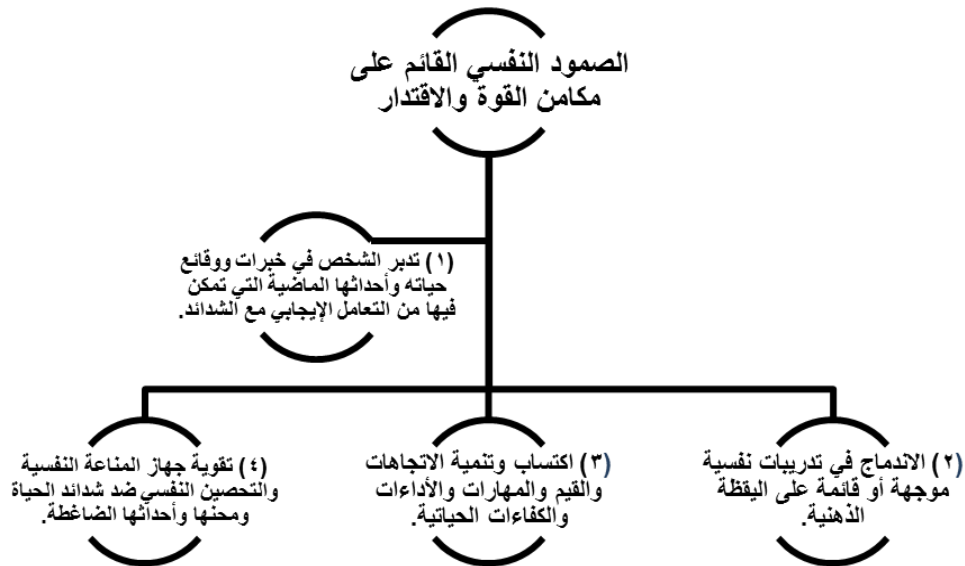
ويتضمن الصمود من حيث الدلالات الاصطلاحية تعافي الشخص وسرعة تجاوزه للتأثيرات السلبية لعثرات الحياة وإخفاقاتها وشدائدها وخيبات الأمل بثبات وتحمل وتصميم، ومجابهتها بصورة إيجابية والتوافق الفعال معها واعتبارها فرصة للتعلم وتصويب الذات وإعادة هندسة مسار الذات في الوجود.

ويجدر الإشارة إلى أنه لا يوجد معياراً ذهبياً لتعريف "الصمود النفسي Psychological Resilience" باعتباره تكويناً أو تركيباً نفسياً متعدد الأبعاد يتضمن في بنيته عديد من المفاهيم النوعية الأخرى، إذ يوجد تنوعاً شديداً في

ترجمة المصاحبات اللفظية والتعبيرات الاصطلاحية
 التعريفات التي طرحت لهذا البناء أو التكوين النفسي وفقاً لتنوع الأنظمة العلمية التي تتعاطاه مثل: مجال الصحة النفسية، التنعم الانفعالي، الصحة المهنية أو الصحة في بيئة العمل، علم النفس الصناعي والمهني، إدارة الموارد البشرية... الخ.
 ومع تعدد تعريفات "الصمود النفسي" قد يتعذر وصف وتحليل وتعيين كافة مضامينه ومكوناته بأحادية وجهة أو باتباع نظرية أو نموذج نظري واحد.
 ويفهم "الصمود النفسي" كتكوين بنائي عام في بنية شخصية الإنسان على أنه تجسيد لقدرته على:

- (أ) التعامل بثبات وتحمل وصلابة وتماسك Withstanding مع الأحداث المتحدية والصعبة والمزعجة مثل: الضغوط والمشاق والصدمات، والمحن والشدائد.
 (ب) تجاوز التأثيرات السلبية للضغوط والمشاق والصدمات، والمحن والشدائد والنهوض والتعافي Recovery منها بالعودة إلى الحالة التي كان عليها الشخص قبل التعرض لها أو ربما لمستوى أعلى منها
 (ت) الازدهار Thriving بالرغم من التعرض للشدائد أو الصدمات وليس مجرد التعايش أو التعافي.

و غالبًا ما يعبر عن الصمود في ارتباطه بالتوجه الإيجابي في الحياة من خلال توجه الشخص إلى اعتبار شدائد الحياة وصدماتها وعثراتها وقائع مفعمة بالمعنى وفرصًا للتعلم والارتقاء بالذات كما يتضح من الشكل () والذي يعبر عن مضامين ودلالات الصمود النفسي القائم على مكامن القوة والاقترار والتي يعد "التوجه الإيجابي في الحياة" قوامها ونواتها.



شكل (7) الصمود النفسي القائم في علاقته بالوجهة الذهنية الإيجابية.

(4) الامتنان Gratitude:

قال الفيلسوف الروماني الخطيب الواعظ شيشرون orator Cicero أن "الامتنان لا يعد أعظم الفضائل الإنسانية فقط، بل هو بمثابة الأب لها جميعاً"، وفي واقع الأمر يتذكر كل شخص منا أوقاتاً كثيرة في حياته عبر فكره عن شكره وامتنانه وتقديره للآخرين لما أسدوه لنا من خدمات ولما منحوه لنا من وقت وجهد في سبيل مساندتنا ورعايتنا.

وتاريخياً، اعتبر الامتنان والثناء والعرفان بالجميل من أهم الفضائل الاجتماعية والمدنية، ومن الدوافع المركزية في توجه الإنسان نحو فعل الخير والإحسان benevolence، فضلاً عن كونه أحد المحددات المعرفية والانفعالية التي يمكن بموجبها إشباع الحاجة الاجتماعية للتعايش الإيجابي مع الآخرين (Emmons, McCullough, Tsang, 2003).

ويعد مفهوماً ودافعاً وتكويناً وتعبيراً دالاً على ما يعرف بالسلوك الاجتماعي الأخلاقي الاجتماعي الفعال، فضلاً عن ارتباطه بالرضا عن الحياة وطيب الوجود أو الهناء النفسي العام في الحياة.

ويرتبط التوجه نحو الامتنان والعرفان بالفضل لأهله بحالات إيجابية كثيرة من أهمها على الإطلاق رضا الإنسان عن ذاته وتقبله لها، وشعوره بحس الحال وطيب الحياة، والامتنان حالة يجد فيها الإنسان نفسه مفعماً بمشاعر تقدير الآخرين والثناء عليهم تجاوباً مع وقوفهم بجوارهم ومؤازرتهم له وتفهمهم إياه؛ الأمر الذي يجعل الامتنان والعرفان والتوجه شكر الآخرين والثناء عليه أمراً معتبراً ومقدراً في كل الثقافات.

من جانب آخر ينظر إلى الامتنان كسمة أخلاقية Moral trait كفضيلة قيمية بعين التقدير والاحترام والندب إليه واستحسانه في كل التقاليد والأعراف والديانات السماوية بالتأكيد على أن تقدم الثناء والشكر لمن يحسن إلينا دالة على سواء النفس ونقاء معدنها (Emmons & Crumpler, 2000).

وللشعور بالشكر والامتنان للآخرين وفي الحياة بصفة عامة فوائد متعددة، منها أن مشاعر الامتنان ترتبط بتناقص جوهر دال في الانفعالات السلبية، وبتزايد جوهر دال في الانفعالات الإيجابية مثل الشعور بالطاقة والتنبه والتحمس واليقظة (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002).

وفيما يتعدى الانفعالات، يوجد أدلة تفيد بأن الامتنان يرتبط بالإحساسات البدنية السارة، فقد خلصت نتائج دراسة (Algoe & Haidt, 2009) أن الناس تتعايش مع حالة من الاسترخاء العضلي السار عند تذكرهم للمواقف التي أنثوا فيها على الآخرين واعترفوا بفضلهم عليهم، وعليه فإن ممارسة الإنسان لفعل الامتنان والثناء على

ترجمة المصاحبات اللفظية والتعبيرات الاصطلاحية
الآخرين وشكرهم يؤثر بصورة إيجابية عن مستوى طيب حياته ونوعية وجوده
.well-being

ولكن ماذا عن الأشخاص الذين هو على مستوى من التوجه نحو شكر الآخرين
والثناء عليهم بطبيعتهم أكثر من الآخرين؟ عادة ما يفسر هذا التوجه وفقاً للتقاليد الدينية
بأنه دالة للتوجهات الروحية في الحياة، كما وجد أن الأشخاص المقربين بجميل
الآخرين وفضلهم وبالتالي الامتنان لهم الثناء عليهم أكثر طيبة وأكثر وداعة وأقل
نرجسية وتمركزاً حول الذات، بل وأكثر شعوراً بالسعادة وراحة البال (Watkins,
Woodward, Stone, & Kolts, 2003).

ورأى روبرت إيمونز Robert Emmons وهو من رواد الدراسات البحثية في
مجال الامتنان، بأنه "شعور يمتلك الإنسان عندما يدرك أن ما حل به من نفع أو خير
يعزى إلى شخص آخر أوصله إليه" (Emmons, 2004).

ووصف الامتنان في عديد من التصورات النظرية كحالة state موقفية اعتبر
بموجبها الامتنان رد فعل انفعالي لحدث أو خبرة حالة، بينما صورته أطر نظرية
أخرى على أنه خاصية استعدادية أو سمة dispositional characteristic or
.trait

وأوضح (Park & Peterson, 2006a: 894) أن الامتنان من المنظور
الأخلاقي تجسيد "لوعي الشخص وإدراكه لكل النعم والأشياء الجيدة والإيجابية في
حياته، وشعوره بالحمد والشكر والرضا، بما يجعل حياته مفعمة بالامتنان والعرفان
بالفضل للخالق وللآخرين".

فقد ذهب (Snyder & Lopez, 2007) إلى أن مفهوم الامتنان يمكن التعامل
على مستويات متعددة منها: الامتنان لشخص ما وشكره والعرفان بفضله، الامتنان من
أجل الحصول على هبة أو منحة أو نعمة أو شيئاً ما، أو الاعتراف بفضل شخص ما
لأدائه أو قيامه بفعل ما في موقف معين، أو التعامل مع مفهوم الامتنان كميل أو خبر
ذات فاعلية مستمرة عبر المواقف.

من جهة أخرى أشار (Blank, 2017) إلى أن الامتنان حالة تقدير وشكر
الشخص وتركيزه على كل الأشياء الإيجابية في حياته، وإقراره بكل النعم التي يتمتع
بها وأسديت إليه من قبل الله جل شأنه ومن قبل الآخرين في حياته.

(5) الوعي/ اليقظة الذهنية [Consciousness/Mindfulness](#):

ويعكس توجه ذهني مفعم بشعور الشخص بما حوله وتنبهه إليه ويقظته المعرفية
العامة وتمتعه بدرجة عالية من القدرة على التركيز في عطاء اللحظة الراهنة بدون
تقييم أو أحكام مسبقة ربما تشوه وتقلل من اندماجه في الحياة.

(6) الكرامة والنزاهة Integrity:

كما يعبر عنه بالاعتزاز الإيجابي بالذات، والتوجه الذاتي التلقائي الإرادي نحو
كل ما هو، فضلاً عن الاستقامة الأخلاقية، وإقرار قيم الحق والخير والجمال، وتنزيهه

الذات من كل ما يشينها بالابتعاد الإرادي عن الاستغلال و التلاعب بالآخرين
و خداعهم (Power of Positivity, n.d.).

سادساً- العلاقة بين التوجه الإيجابي في الحياة وبعض المفاهيم النفسية:

(1) الإيجابية في الحياة كبعد من أبعاد طيب الوجود أو الهناء وحسن الحال:

يستمتع الناس في الآونة الأخيرة وعلى مدار الساعة لعديد من الأخبار السلبية
عبر وسائل التواصل والقنوات الإعلامية المختلفة، الأمر الذي أصبحت معه مشاهد
القتل والاعتقال والسرقة والسلب والنهب والحوادث المميتة أمراً اعتيادياً ووجبة
إخبارية تتغذي عليها أسماعنا وأبصارنا يومياً، كأن ليس في الحياة جوانب أخرى على
الإطلاق، وكأن الحياة ارتدت ثوب السواد وخاصمت من زمن طويل ثوب البهجة
(Pimentel, Gunther, & Black, 2012).

من جانب آخر وفي نفس السياق لا يتوقف كل الناس تقريباً عن الشكوى بمرارة
تامة من الانهيار الأخلاقي والتردي السلوكي وضياح قيم التواد والتآلف والتراحم في
بكائية لا تتوقف وفي رثاء بلون الحداد على زمن ولى كنا فيه نعيش بالآخر ونعيش
للآخر، كأنهم يعلنون مع هذا الرثاء موت الضمير death of conscience أو على
الأقل تليفه، وضمور الوجدان Atrophy of the Affect أو على الأقل سوداويته
ومرارة وجوده، مع توجه تام يسيطر علينا جميعاً بتبرئة الذات من هذا العوار
الأخلاقي وإلقاء التبعة على الآخرين، كأن كل واحد فينا يرتدي هكذا حلة الملائكة
و عباءة الطهر والنقاء لوحده نافياً إياها هكذا بالجملة عن الجميع.

وفي نفس السياق إذا يمنا الوجه صوب وقائع الحياة وأحداثها لوجدنا يومياً من
يصدع أدمغتنا بمقولة أن الفساد Corruption أصبح وباء العصر، ولا يمكن أن
يخلو سياق تعلم أو عمل أو تفاعل في منظمة أو مؤسسة أو جماعة من مؤشرات للفساد
بادية توهن إرادة الحياة في الإنسان وتجعله في وضع حياتي وجودي بئس عنوانه
التعاسة والافتقاد إلى الأمل.

ولم يعد خافياً على الملاحظين والمنتبحين والمهتمين ما تعانيه البشرية اليوم من
حالات الانهيار القيمي والروحي والأخلاقي، الذي مس بعمق جميع ميادين حياتها،
واجتاح بقوة مختلف مجالاتها ونشاطاتها، ودوائر الفاعلية والتأثير القيمي فيها، على
جميع الأصعدة الجغرافية والديمغرافية والإمكانية والكيانية، محلياً وإقليمياً وعالمياً؛
الأمر الذي أدى بها مع مطالع الألفية الثالثة إلى كثير من التداعيات والانهيارات
المتلاحقة، على مستوى أنسنة الإنسان، وروحانيته، وخصوصيته، وقيمه الفردية
والاجتماعية.

واتساقاً مع ذلك لا يتوقف المتخصصون في الصحة النفسية عن التأكيد على أن
الاضطرابات النفسية والسلوكية أضحت عنوان الحياة في العالم المعاصر، وأنه بدأت
تتخلق مظاهر اعتلال نفسي لم تكن معروفة من قبل قوامها حالة "البؤس النفسي العام

ترجمة المصاحبات اللفظية والتعبيرات الاصطلاحية
"General Psychological Misery syndrome" و"متلازمة الانهيار المعنوي
"Existential base Demoralization Syndrome" وجودية الطابع
و"متلازمة افتقاد البهجة النفسية والاجتماعية Psychological & Social
(Anhedonia syndrome) ، و "متلازمة فقدان الإرادة Abulia syndrome"،
و"متلازمة الشخصية القاهرة للذات Self-Defeating Personality syndrome
، ناهيك عن الأشكال النوعية الجديدة من الاغتراب كالاغتراب الثقافي Cultural
الاغتراب الفكري Intellectual alienation، الاغتراب الجمالي Aesthetic
، الاغتراب الديني Religious alienation، الاغتراب الروحي
Spiritual alienation، والاغتراب الوجودي Existential alienation... الخ،
الأمر الذي أضحى معه التسليم بأن الإنسان عُصاب ومرض وانحراف ولا سواء، وأن
التحدث عن جوانب إيجابية في الحياة وفي الشخصية الإنسانية ترويح لوهم وتبديد
لجهد في غير محلة.

إذن لم يصبح التركيز على الجوانب السلبية في الحياة محصورًا على ما يعرض
في وسائل الإعلام، بل تجاهل علم النفس لمدة طويلة الجوانب الإيجابية ومان كل
التركيز منصبًا على ماهية اللاسواء والانحراف والمرض، مؤكدًا على القضايا
المتعلقة بالمعاناة والمرض وصفًا وتفسيرًا وعلاجًا (Paludo & Koller, 2007;
Seligman, 2002).

يمكن تأكيد هذه الاستنتاجات بالتوقف عند ما تم الكشف عنه من نتائج الاستقصاء
الإحصائي الذي أجرته الجمعية الأمريكية لعلم النفس American Psychological
Association (APA) لقضايا وموضوعات علم النفس في قواعد البيانات العلمية
المتخصصة في 22 ديسمبر سنة 2013 والتي جاء أهم نتائجها أن الدراسات التي
تناولت الجوانب السلبية كثيرة جدًا منها على سبيل المثال (204,2335) دراسة
تناولت الاكتئاب، و (158,559) تناولت القلق، و (156,093) تناولت الضغوط، من
جانِب وجد أن الجوانب الإيجابية لقيت اهتمامًا بكثير فقد كانت الدراسات التي تناولت
متغيرات إيجابية مثل التفاؤل والرضا عن الحياة وتقدير الذات مجتمعة (60,240).

ووفقًا لتصورات مارتن سيلجمان Seligman (2002) فإن هذا الميل إلى
دراسة مظاهر الاعتلال النفسي وصيغ الاضطرابات النفسية من أجل إصلاحها
وعلاجها كان الهدف الأساسي لعلم النفس في فترة ما بعد الحرب العالمية الثانية. ذلك
لأن هذا الحدث أدى إلى زيادة واضحة في انتشار مظاهر الاعتلال النفسي والأمراض
النفسية بصورة غير معهودة من قبل، ومع ذلك ظهرت بعض الدعوات التي تنادي
بأهمية التعامل مع الجوانب الإيجابية للوجود والشخصية الإنسانية (Paludo &
Koller, 2007).

وقد حدث نوع من التحول في سيناريو قضايا علم النفس وموضوعاته البحثية في
السنوات الحديثة، حيث تم تضمين مصطلح "السعادة" منذ سنة 1973 إذ تفيد مراجعة

محتويات قاعدة بيانات الملخصات النفسية العالمية، فضلاً عن اهتمام دورية صدرت سنة 1974 هي "مؤشرات البحث الاجتماعي Social Indicators Research" بتأكيد خاص على دراسة ما يعرف بحسن الحال الذاتي أو الهناء الذاتي أو طيب الوجود الذاتي أو التمتع الذاتي (Diener, 1984).

واكتسب هذا التوجه الجديد قوة فيما تلى ذلك من سنوات ولم تعد دراسات علم النفس محصورة في القضايا السلبية، بل تم الأخذ في الاعتبار بدراسة البناءات النفسية الإيجابية في الشخصية وفي الحياة بصفة عامة، وبدأ الأمر يفرز عن أدوات قياس مقننة تركز على قياس هذه البناءات وتغطي ما يعرف بالفضائل البشرية ومكامن القوة وجوانب التميز في الحياة مثل: الرضا عن الحياة (Gouveia, Barbosa, Andrade, & Carneiro, 2005)، والحيوية الذاتية subjective vitality (Gouveia et al., 2012).

وتبعاً لهذا المنحى بينت نتائج دراسات كثيرة عن وجود ارتباطات إيجابية بين البناءات النفسية الإيجابية وكثيراً من مظاهر العافية بنوعها البدنية والنفسية مثل: الصحة البدنية، طول العمل، التعافي من الأمراض، واستراتيجيات التوافق coping strategies (Scheier & Carver, 2001).

وخلصت نتائج دراسات أخرى إلى الجوانب الإيجابية كما يعبر عنها بمتغيرات الحيوية والسعادة والتفاؤل... الخ بمثابة عوامل يمكن بموجبها التنبؤ بالاكتمال، والوجدانات الموجبة والسالبة، وجودة الحياة (Caprara, Steca, Alessandri, Abela, & McWhinnie, 2010).

وكان من الطبيعي وفقاً لروح العصر Zeitgeist هذه أن تنشأ حركة علم النفس الإيجابي كمجال يحدث تحولاً نوعياً في نطاق الاهتمام في علم النفس والصحة النفسية بالتركيز على قضايا الإيجابية في الشخصية وفي الحياة وفي الوجود البشري بصورة عامة (Scorsolini-Comin & Santos, 2009).

وعلم النفس الإيجابي فرع حديث في سياق فروع علم النفس يختص بدراسة الأسس النظرية والمنهجية لكل ما يمكن أن يجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تُعاش، وعلى ذلك رأى سيلجمان وتسكزنتمالي (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) أن دراسة قضايا الإيجابية في الوجود البشري تنوزع على ثلاثة مجالات:

1- المستوى الذاتي The subjective level: ويركز فيه على وصف وتفسير الخبرات النفسية الذاتية للناس subjective experiences والتي تتراوح بين: التطلع إلى المستقبل والشغف به والاندفاع باتجاهه geared towards the future، الرضا عن الحياة (past) satisfaction with life وهو دالة لماضي الشخص وتاريخه ومنجزاته السابقة، والسعادة كدالة لخبرات المتعة والابتهاج في

ترجمة المصاحبات اللفظية والتعبيرات الاصطلاحية
الحاضر happiness ، والتفاؤل optimism وعلاقته بالأطمئنان للمستقبل
والاستبشار به.

2- المستوى الفردي The individual level: ويتعلق بصورة مباشرة بما يعرف
سمات الشخصية الإيجابية positive personality traits، مثل نزعة الناس
إلى تقديم السلوكيات المرتبطة بالمتابعة perseverance ، والتسامح والعفو
forgiveness ، والتوجهات الروحية في الحياة Spiritual Orientations in
Life.

3- المستوى الجمعي أو الجماعي The group level: ويتعلق بالمشاركة في
المجتمع وتحقيق المواطنة citizenship المنتمية والفعالة والإيجابية، والتخلي
بالروح المدنية وحس التأدب civility ، والإيثار altruism، والتحمل
tolerance.

وتركز عديد من الدراسات الحديثة على تعرف وتحديد الجوانب الإيجابية التي
ترقي ما يعرف بجودة الوجود أو طيب الوجود أو التمتع أو الهناء أو الرفاهة Well
being على المستوى الفردي (Linley, Maltby, Wood, Osborne, &
Hurling, 2009).

وأشار إلى أن هذه النزعة العامة الخاصة بقدرة وتوجه الشخص نحو تقرير أو
تحقيق التمتع الذاتي أو الهناء الذاتي أو طيب الوجود الذاتي أو حسن الوجود الذاتي أو
الرفاهة الذاتية subjective well-being يمكن تجميعها كلها تحت مسمى
اصطلاح واحد هو مصطلح "الإيجابية" positivity" ويمكن اعتبارها سمة عامة
تقترن بتمكن الناس من إدارة الحياة بصورة شديدة الفاعلية والإثمار (Kozma,
Stone & Stones, 2000).

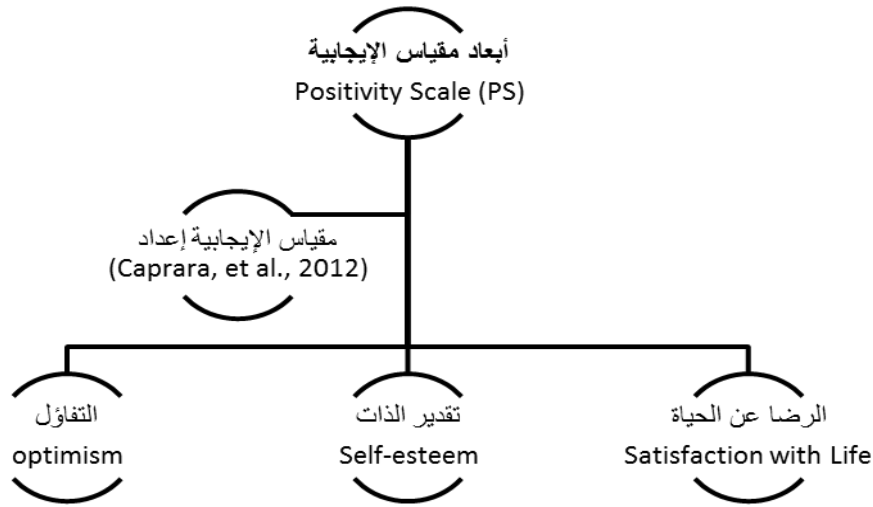
وأشار إلى أن الإيجابية وفقاً للتصور السابق سمة كامنة تتضح مؤشراتها أو
يكشف عنها بالمؤشرات الدالة على تقدير الذات self-esteem، والرضا عن الحياة
satisfaction with life، والتفاؤل optimism، وهي تركيبات شخصية ذات
تأثيرات دالة على التفكير والانفعال والفعل وبالتالي يمكن النظر إليها كمحددات
شخصية للإيجابية (Caprara, et al., 2010).

كما تتعلق الإيجابية أيضاً بما يمكن تسميته استراتيجيات الموجهة والتوافق
الإيجابي الفعال مع ضغوط الحياة وعثراتها وإخفاقاتها، فمن خلال التوجه
الإيجابي في الحياة يحدث تغير نوعي في رؤية وتقدير وتقييم وتعامل الشخص مع
مختلف المواقف الحياتية، وبالتالي يتوقف مستوى الخبرات الذاتية في جزء معتبر
منها على طبيعة التوجهات الحياتية لدى الشخص (Caprara et al., 2010).

وانطلاقاً من اعتبار الإيجابية في الحياة العامل الرئيسي لطيب الوجود وحس
الحال والتمتع والرفاهة والهناء العام في الحياة، أعد (Caprara, et al., 2012)
لقياس ميول الفرد لتقييم خبرات الحياة وخبرات الوجود وخبرات التعامل مع الآخرين

د / أبو العزائم فرج الله راشد

من منظور إيجابي positive outlook أو من نظرة مشرقة تركز على مظاهر التميز وجوانب القوة وإمكانيات الارتقاء، هو مقياس الإيجابية Positivity Scale (PS) ويتضمن مفردات تقيس بعد الرضا عن الحياة، وتقدير الذات، والتفاؤل والتي هي عناصر مركزية في دراسات علم النفس الإيجابي وعلى ذلك تتحدد أبعاد الإيجابية وفقاً لهذا المقياس في المخطط التالي:



شكل (8) أبعاد مقياس الإيجابية إعداد (Caprara, et al., 2012)

وطرح (Cardone, 2011) ما يمكن تسميته النموذج أو الحالة المناقضة للصحة النفسية الإيجابية، ووصفها في ضوء الخصائص المناقضة للانفتاح على الخبرة والطيبة والمقبولية ويقظة الضمير، وعلى ذلك تعكس فإن الخصائص المركزية لشخصية المضطرب نفسياً تتمثل في توجهه الدائم نحو التقييم السلبي للذات وللحياة وللآخرين Negative Judgment Orientation ، وتتبدى عليه مؤشرات العصبية neuroticism، فضلاً عن تبنيه ما يعرف بمركز الضبط الخارجي external locus of control، ومن بين أهم السلوكيات الدالة على هذه الحالة ما يلي:

- عدم القدرة على تقبل العثرات أو الإخفاقات وانخفاض معامل تحمل شدائد الحياة وظروفها العصبية.
- الافتقاد إلى وضوح الرؤية في الحياة، وانخفاض مهارات صنع واتخاذ القرارات الشخصية.

ترجمة المصاحبات اللفظية والتعبيرات الاصطلاحية

- انخفاض دال في مهارات التفكير الناقد، والميل إلى تقبل كل ما يعرض عليه دون تحليل أو نقد.
- الإخفاق في إقامة علاقات بين شخصية إيجابية مع الآخرين.
- إثثار السلامة والتوجه نحو إبعاد الذات عن معترك الحياة وتفضيل التعيش فيما يعرف منطقة الدعة والراحة.
- القبول بالحياة كما هي دون توجه نحو تحسينها أو ترقية جودتها فيما يعرف بظاهرة "القدرية Fatalism".
- الشعور بالعجز وغياب روح المثابرة.
- الميل إلى التشاؤم وروح الحذر والخوف من المستقبل.
- انخفاض دال في القدرة على التخيل، وعدم القدرة على التصور البصري للنواتج المرغوبة.

(2) التوجه الإيجابي ومفهوم "التفاؤلية Optimism" :

التفاؤلية من المنظور الفلسفي Philosophical optimism وكما عرفها نيكولاس ريشر Nicholas Rescher تصور فلسفي يفيد بأن "الكون أو الوجود الحال هنا والآن أفضل من أي بدائل أخرى متصورة أو مبتغاة، وأن صيغة الوجود الحالي لا سبيل أمام الإنسان إلا أن يرتضيها ويتقبلها وينقب عن كل ما هو إيجابي فيها (Steinhart, 2011).

أما التفاؤلية من المنظور النفسي Psychological optimism فتعني وكما عرفها اختصاصي علم النفس الإيجابي تل بن شهر Tal Ben-Shahar بأنها " الرغبة والاستعداد لتقبل الإخفاق مع البقاء واثقين من أنّ النجاح قادم لا محالة، ويمثل ذلك الاستعداد وتلك الرغبة اتجاه نفسي لدى الشخص يجابه به ما يعرف بالكمالية السلبية negative perfectionism (Tal Ben-Shahar, 2011).

وتعرف "الكمالية Perfectionism" بأنها "حافز قهري مستمر يدفع الشخص بالتوجه نحو الرغبة في تحقيق أهداف ذات مستويات معيارية بالغة الارتفاع ربما تجعلها غير قابلة للتحقق، مع ميل لتقييم ذاته بناء على معامل الإنجاز غير المتحقق" (Parker, & Adkins, 1994).

وعادة ما يرفض ذوو النزعة الكمالية بالمعنى السابق الواقع بحدوده وتفصيله، الأمر الذي يجعلهم يضيقون بصورة عامة من نطاق قدراتهم الإنسانية الكامنة فيهم، ومن هنا يقبلون الإخفاقات، ويرجئون أي طموح أو سلوك مثمر خوفاً من الإخفاق مرة أخرى طالما هم يتوقعون أنهم مهما بذلوا من جهد لن يصلوا إلى حد التمام والإتقان والكمال المتصور أو المُدرك (Horne, 2011) ويمكن أن تؤدي مثل هذه النزعة العصابية neuroticism إلى تهيئة ظروفًا شارطة لنشأة الاكتئاب الكلينيكي clinical

depression، فضلاً عن انخفاض معامل الإنتاجية والإثمار في الحياة (Staff, 1995).

وأفاد بن شهر Ben-Shahar أن فكرة "التفاؤلية optimalism" طرح مناقض للكمالية لعصابية؛ لكونها تسمح بتقبل الشخص للعثرات والإخفاقات في رحلة مثابرتة واجتهاده وكدحه لتحقيق أهدافه، فضلاً عن توقعه للنجاح والإثمار بغض النظر عن العقبات والشدائد، واليقين في نفس الوقت أنه ليس من المحتم أن يكلل سعى الشخص ومثابرتة في كل الأحوال وفي كل الظروف بالنجاح في الوصول إلى تحقيق أهدافه؛ ذلك لأن الاجتهاد والمثابرة وفقاً لمنحى لتفاؤلية كوجهة ذهنية تدفع الشخص باتجاه تقبل الإخفاقات والتعلم منها واعتبارها فرصاً لتصويب الذات واستدامة المثابرة من أجل الإنجاز والإثمار (Horne, 2011).

وأشار تال بن شهر Tal Ben-Shahar إلى اختلاف دوافع ذوي النزعة الكمالية العصابية عن دوافع ذوي مذهب التفاؤلية في الحياة، إذ أن ذوي التفاؤلية العامة في الحياة يجتهدون ويثابرون بناء على دوافع ورغبات داخلية مع سيطرة الدافعية للتعلم على بنائهم النفسي، في حين يميل ذوو الكمالية العصابية إلى التحرك في الحياة بدافعية تلتحف بالحاجة الشديدة نحو إثبات جدارتهم واقتدارهم بأعلى مستوى معياري متصور (Tal Ben-Shahar, 2009).

(3) الوجهة الإيجابية في الحياة ومفهوم "اعتقاد الشخص بأن الآخرين يتآمرون لتحقيق مصلحته وسعادته الشخصية "برونويا" Pronoia":

مصطلح Pronoia "برونويا" تعبير مجازي صيغ لوصف حالة ذهنية مناقضة بحالة "البارانويا paranoia" فإذا كانت "البارانويا" حالة ذهنية تجسد الشعور بالاضطهاد وتصور الشخص بأن الآخرين يتآمرون عليه غالباً لإيذائه وإيقاع الضرر به مع التربص به وإضرار الشر نحوه، فإن الشخص الذي يخبر حالة البرونويا pronoia يشعر أن الآخرين والعالم من حوله يتآمرون أو يتحالفون لفعل كل ما هو في مصلحته وكل ما هو جيد ومفيد له وكل ما يمكن أن يحقق السعادة له.

وأفاد ليون إف سيلتزر Leon F Seltzer (2015) أن لسان حال الشخص الذي يسيطر عليه وهم "البرونويا" بالمعنى السابق وعلى نحو ما ورد على لسان أحد شخصيات قصة "رفع شعاع الشقف: النجارين Raise High the Roof Beam, Carpenters" للقاص J. D. Salinger " سنة 1963 وهو شخصية سيمور Seymour في وصفه لذاته بعبارة "أنا من نوع الأشخاص المسكون بهاجس أن الناس اجتمعوا لإسعادي في الحياة".

ويعد عالم الاجتماعي الأمريكي فريد إتش جولندر (1981) أول من صاغ مصطلح Pronoia في ورقة علمية قدمت في الاجتماع السنوي لجميع دراسة المشكلات الاجتماعية نشرت بمجلة المشكلات الاجتماعية سنة 1983 للتعبير عن

ترجمة المصاحبات اللفظية والتعبيرات الاصطلاحية
اعتقاد غير عقلاني ينتاب بعض الأشخاص يظنون بموجبه أنّ الناس يدبرون لتحقيق
كل ما في مصلحته ولفعل كل ما هو خير وجيد له.

فقد عرف الكاتب والمؤسس المشارك لمؤسسة الحدود الإلكترونية جون بيرى
بارلو John Perry Barlow (1993) مصطلح "برونويا pronoia" بأنه "شك
الشخص وارتيابه بأن الكون يتأمر نيابة عنه لتحقيق مصلحته وسعادته الشخصية في
الحياة" (Brezsny, 2005).

وعلى ذلك يجسد تعبير "برونويا Pronoia" من المنظور اللغوي والاصطلاحي
النقيض الإيجابي لتعبير "بارانويا paranoia"، ويتضمن تعبير "برونويا Pronoia"
وهما يمثل أحد الضلالات المعرفية مفاده اعتقاد وتصور الشخص أنّ الآخرين
يفكرون بصورة جيدة فيه أو عنه، مع الظن بأن أفعاله ومنجزاته سيتم تقديرها
وامتداحها من قبل الآخرين في كل الأحوال وعلى الدوام (Goldner, 1982).

ويمكن فهم ماهية تعبير "برونويا" بالمعنى السابق من خلال التوقف عند
المضامين الاصطلاحية الكامنة في بنية تعبير "بارانويا paranoia" ذلك لأن تعبير
"بارانويا" ذاته لا يعني ذلك الخوف والارتياح غير العقلاني وغير المبرر في
الآخرين، ولا الارتياح في نواياهم ودوافع تجاهه فقط، بل يتضمن كذلك امتلاء البنية
النفسية للشخص بالعدائية تجاه الآخرين بصفة عامة (Seltzer, 2015).

ومن هنا فإن عكس حالة البارانويا (جنون العظمة والاضطهاد العكسي)
pronoia وهي حالة البرونويا على الجانب الآخر لا يمثل الخوف والارتياح
الاجتماعي في الآخرين، بل يجسد توجهاً أكثر ترحيباً بهم وتتميز بمشاعر الأمل
والثقة والإيمان والمحبة، وترتبط تلك الصفات الإيجابية بميل قوي نحو التفاؤل
والمرونة والتحمل والتقبل، إلا أن جانبها السلبي يتضمن سلامة النية وسذاجتها
وتصور أن الآخرين كل الآخرين يجتهدون لإسعاده وراحته وبهجته الشخصية في
الحياة، الأمر الذي يجعله أقرب إلى الوهم المفعم بالبلاهة وسلامة النية، مما يصح معه
تصوير هذا التوجه الذهني في الحياة بالتفاؤل المفتح أو التفاؤل المرتكز على
المنشطات الوهمية optimism on steroids.

ووفقاً لهذا التحليل فإن من يسيطر عليه وهم "البرونويا" كوجهة ذهنية في الحياة
قد يتحقق لديه نوعاً من الدعة والاعتمادية على الآخرين في إطار نقص معامل ثقته
في الذات، خاصة وأنه يتصور أن الحياة مفعمة هكذا بكل جميل وتسير في صالحه
لوجود آخر يعمل لإسعاده وتحقيق منفعتة، الأمر الذي يفقده الدافعية الحياتية العامة
والإبحار في الحياة في ظل متلازمة السلوك غير الموجه بالهدف
Un-goal directed behavior.

وتعكس حالة البرونويا بالمعنى المشار إليه تبني الشخص ما يعرف "بفلسفة
وهمية غارقة في الإيجابية radically positive philosophy" مبالغة في مثاليتها
المفارقة للواقع" عبر عنها العراف أو المنجم روب بريزني Rob Brezsny

(2005) في كتاب بعنوان "البرونويا ترياق البارانونيا: كيف يتأمر العالم كله لإغراقك بالنعيم Pronoia Is the Antidote for Paranoia: How the Whole World
"Is Conspiring to Shower You with Blessing".

وقد تلقف عديد من مروجي الوهم المتاجرون "بالباحثون عن السعادة" في دكاكين ما سموه التنمية البشرية هذا الوهم وبنوا عليه ما أطلقوا عليه "قانون الجذب Law of Attraction" في تركيزهم على أنّ بقدرة الإنسان جذب كل ما هو حسن وإيجابي بمجرد تمنيه واستدامة التفكير فيه وتوقعه وبالتركيز على أحلامنا وآمالنا وتخيلاتنا وحسن وسلامة النية على الدوام.

وتم التعبير عن هذا الوهم في عديد من الأعمال السينمائية المشهورة مثل فيلم "السر *The Secret*" ل نابلون هيل ، لويز هاي ، وإستير وجيري هيكس ، وروندا بيرن، والذي يمثل افتراضات عامة لا يمكن التحقق منها عن فكرة الطفو والنهوض buoyant والتلهف على السعادة وتمني تحققها بمجرد التوقع *happifying* لاعتماده على تصورات قولية ذات طابع افتراضي يجسد ما يعرف في أدبيات علم النفس بالتحيز التوكيدي أو التأكيدي *confirmation bias* دون شواهد أو دون أسانيد علمية إمبريقية.

وهذا ما أكده ماري كارمايكل وبن رادفورد Mary Carmichael & Ben Radfor من أنه لا الكتاب المشار إليه ولا الفيلم يرتكزان على واقعية علمية بل يمثلان فرضية ترتكز على جوانب الوهم والترويح للخرافة والتي يعزى بموجبها اختلال مسار الإنسان في الحياة وعتراته فيها إلى مقولة شديدة السطحية والسذاجة في نفس الوقت "ما حدث لك من مأسى نتيجة أنك لم تتحلى بالتفاؤل بدرجة كافية".

سابعاً- خاتمة واستنتاج:

يجدر الإشارة تأسيساً على التحليلات النظرية السابقة إلى أن "التوجه الإيجابي في الحياة (Positive orientation (PO) يمثل ما يصح تسميته معادلة التوازن بين ما يعرف بمحددات السعادة القائمة على الاستمتاع والسرور والسعادة الموجهة بالفضائل والسجايا الأخلاقية والإعراب عن أصالة الذات وتمايزها الإيجابية (Oleś. & Jankowski, 2018).

ويعكس التوجه الإيجابي في الحياة وفقاً للأدبيات المعاصرة توجهًا دافعياً للشخص لصياغة وتكوين أحكاماً إيجابية عن ذاته، وعن حياته الشخصية، وعن الآخرين، وعن المستقبل، وتبعاً لهذا المنحى عُد التوجه الإيجابي في الحياة محددًا مركزيًا لطيب الحياة وحسن الحال والهناء الوجودي العام في الحياة (Oleś. & Jankowski, 2018).

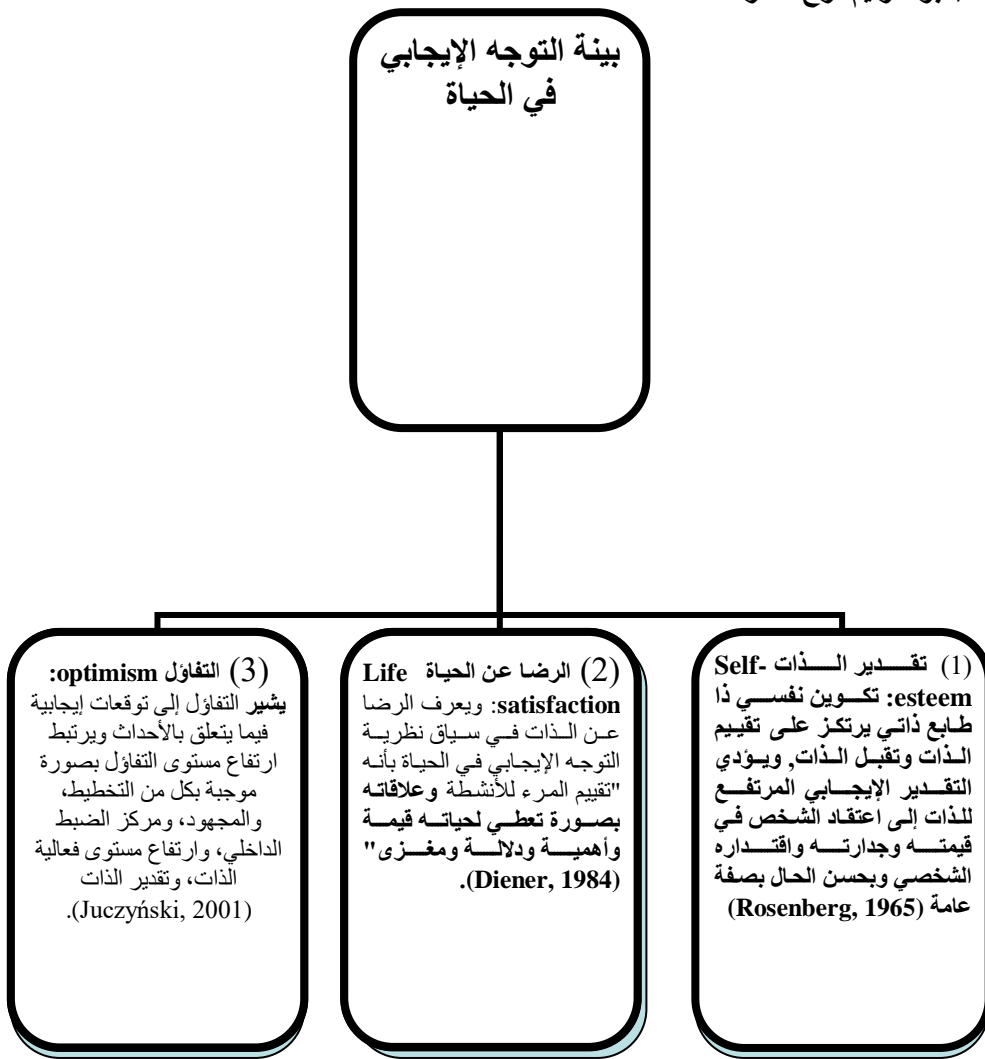
وعلى ذلك يعد التوجه الإيجابي في الحياة واحدًا من أهم الخصائص الشخصية الإيجابية للإنسان في الحياة، ويمثل في نفس الوقت مكونًا جوهريًا من مكوناته عتاده النفسي الإيجابي أو رأسماله النفسي الحقيقي في الحياة.

ترجمة المصاحبات اللفظية والتعبيرات الاصطلاحية
ويعرف التوجه الإيجابي بأنه "نزعة الشخص نحو رؤية ذاته، والحياة، والخبرة،
والمستقبل من منظور مشرق قائم على الاستبشار والتفاؤل (Caprara, 2009) ،
وينظر إلى التوجه الإيجابي بهذا التصور كعامل كامن يجسد بؤرة كل من: تقدير
الذات، والرضا عن الحياة، والتفاؤل.

(1) تقدير الذات Self-esteem: تكوين نفسي ذا طابع ذاتي يرتكز على تقييم الذات
وتقبل الذات، ويؤدي التقدير الإيجابي المرتفع للذات إلى اعتقاد الشخص في قيمته
وجدارته واقتداره الشخصي وبحسن الحال بصفة عامة (Rosenberg, 1965)؛
إذا عادة ما يتمكن ذوو المستوى المرتفع من تقدير الذات من مواجهة المواقف
الخطرة وحسن التوافق معها مقارنة بذوي المستويات المنخفضة من تقدير الذات،
حيث يميل ذوو المستوى المرتفع من تقدير الذات إلى استخدام استراتيجيات فعالة
تفضي بهم إلى تحقيق أهدافهم، بينما يركز ذوو المستوى المنخفض من تقدير
الذات على تجنب هذه المواقف والابتعاد عنها واستمراء استجابة الانسحاب منها
(Cavallo, et al., 2012).

(2) الرضا عن الحياة Life satisfaction: ويعرف الرضا عن الذات في سياق
نظرية التوجه الإيجابي في الحياة بأنه "تقييم المرء لأنشطته وعلاقاته بصورة
تعطي لحياته قيمة وأهمية ودلالة ومغزى" (Diener, 1984).

(3) التفاؤل optimism: يشير التفاؤل إلى توقعات إيجابية فيما يتعلق بالأحداث في
المستقبل. ويرتبط ارتفاع مستوى التفاؤل بصورة موجبة بكل من التخطيط،
والمجهود، ومركز الضبط الداخلي، وارتفاع مستوى فعالية الذات، وتقدير الذات
(Juczyński, 2001).



شكل (10) أبعاد التوجه الإيجابي في الحياة.

وتبعاً لهذا التصور رأى (Caprara, 2009; Caprara et al., 2009; Caprara et al., 2010) أن التوجه الإيجابي في الحياة في صيغته الإجمالية دالة للتفاعل بين: تقدير الذات، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، إلا أن هذا التفاعل لا تتضح تجلياته إلا في سياق العلاقات والتفاعلات الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين وفي سياق طرائق التفاعل مع أحداث ووقائع وخبرات الحياة إيجابية كانت أم سلبية. وما يجدر التنويه إلى أن التوجه الإيجابي في الحياة قد لا تكتمل بنيته وإطاره الإجمالي العام بدون أن يقر في البنية النفسية للإنسان ما يعرف بـ "التوجه نحو الارتقاء الروحي بالذات Spiritual development"، قد يؤدي التعرض لمحن

ترجمة المصاحبات اللفظية والتعبيرات الاصطلاحية
الحياة وصدماها إلى ولوج الإنسان في دوامات عمق ما يعرف بالتوجهات الروحية
في الحياة، خلاصاً مما يصح تسميته حالة الخواء الروحي أو "العتمة الروحية"، و
"عمى الوجدان"، و "تبيس البصيرة".

فالصدمة كما يقولون "رجة إفاقة" لها قسوتها على النفس لكنها تحيي ربما موات
النفس تدفع الشخص باتجاه البحث عن "المعنى"، التمسك بـ "الغاية من الوجود"،
تلمس العزاء والسلوان والتصير من "الإيمان"، استلهاهم القوة من "المدير القوي
الحكيم جل شأنه"؛ وعلى ذلك فالارتقاء الروحي رحلة قد يتعذر ارتيادها بدون
التعرض لصددمات ومحن وشدائد تزرع في بنية الشخص يقين بأن "الإيمان في قوة
الحب وفي التعلق بحبل الله الممدود بين السماء والأرض، اعتصاماً به جل شأنه
وتوكلاً عليه وحده سبحانه، استمداداً للقوة والعزة به وحده جل في علاه".

أ) ومع ذلك يرى بعض الباحثين أن "الروحانية spirituality" قد تتخذ صيغة
"علمانية secular form" اعتقاداً منهم أن الإيمان بقوة الحب أو التعلق العميق
بالطبيعة تدبراً وتأملاً دون أية التزام بتوجه ديني معين أو نسق اعتقاد خاص من
العوامل التي قد تدفع الشخص باتجاه الارتقاء التالي للصدمة.

ب) إلا أنّ ما يستريح إليه ضميرنا المهني أنّ الروحانية والتوجه الروحي في
الحياة Spirituality تشير إلى التعلق بالأهداف السامية والمعنوية في الحياة، ومعرفة
المعاني الكلية المطلقة للوجود، والارتباط بالله الخالق البارئ المصور والاتساق
السلوكي في إطار هذا التصور، واليقين بأنّ الاعتقادات تشكل أفعال الإنسان وتحدد
وجهتها وتعد مصدر للراحة والسعادة الشخصية.

ت) والسؤال أي من مكامن القوة والسجايا الإنسانية أكثر ارتباطاً بالصحة النفسية
هل هي: الحكمة Wisdom، الرفق والعطف kindness، أم القدرة على منح الحب
وتقبل الحب capacity to love and be loved من بين فضائل وسجايا أخلاقية
كثيرة بطبيعة الحال؟ وهل البسالة والشجاعة ميزة أخلاقية أو فضيلة ومكمن قوة؟
ولماذا يتم استبعاد الذكاء والقدرة الموسيقية، والدقة، والاتقان والاستقامة الأخلاقية.
ثامناً- بعض مصادر الورقة البحثية:

- (1) Breznsy, R. (2005). *Pronoia Is the Antidote for Paranoia*. Frog, Ltd. and Televisionary Publishing. pp. 4-6.
- (2) Goldner, F. (1982). "Pronoia". *Social Problems*, 30 (1): 82-91.
- (3) Keyes, C. & Haidt, J. (2003). *Flourishing: positive psychology and the life well-lived*. American Psychological Association, Washington, DC.
- (4) Lobo de Souza, R., Araújo, R., Gouveia, R., Coelho, G., & Gouveia, V. (2014). The Positivity Dimension of Well-Being: Adaptation and Psychometric Evidence of a Measure. *Paidéia*, 24(59), 305-312.
- (5) Petrovi, V. (2017). *POSITIVE PSYCHOLOGY AND POSITIVE ORIENTATION. EXERCISE AND QUALITY OF LIFE*.
- (6) Lunt, I. (1998). *Psychology in Europe: Developments, challenges, and opportunities*. *European Psychologist*, 3(2): 93-101.

- (7) Lunt, I. (1999). The professionalization of psychology. *European Psychologist*, 4, 240-247.
- (8) Maddux, E. (2009). Stopping the “Madness”: Positive psychology and deconstructing the illness ideology and the DSM. In: S.J. Lopez & C.R. Snyder (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 61-69). New York: Oxford University Press.
- (9) [Oleś](#), P. & [Jankowski](#), T. (2018). Positive Orientation—a Common Base for Hedonistic and Eudemonistic Happiness? [Applied Research in Quality of Life](#), 13: 105–117.
- (10) Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *J Happiness Stud*, 6, 25–41.
- (11) Caprara, G. V., Steca, P., Alessandri, G., Abela, J. R. Z., & McWhinnie, C. M. (2010). Positive orientation: explorations on what is common to life satisfaction, self-esteem, and optimism. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, 19, 63–71.
- (12) Caprara, G. V., Fagnani, C., Alessandri, G., Steca, P., Gigantesco, A., Sforza, L. L. C., & Stazi, M. A. (2009). Human optimal functioning: the genetics of positive orientation towards self, life and the future. *Behav Genet*, 39, 277–284.
- (13) aprara, G. V. (2009). Positive orientation: turning potentials into optimal functioning. *Bull Eur Health Psychol*, 11, 46–48.
- (14) Peterson, C. & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues*. New York: Oxford University Press.
- (15) Pronoia: [https://en.wikipedia.org/wiki/Pronoia_\(psychology\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Pronoia_(psychology))
- (16) Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- (17) Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
- (18) Seltzer, L. (2015). Might You Suffer from Reverse Paranoia?: Psychology to day: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/evolution-the-self/201512/might-you-suffer-reverse-paranoia>
- (19) Sobol-Kwapinska, M. (2016). Positive orientation: Exploring the factors that constitute the bright side of personality. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 44, 1613-1618.
- (20) Vaillant, G. (2016). Positive mental health: is there a cross-cultural definition? Paper presented at: FORUM - Positive Mental Health: Models And Clinical Implications.
- (21) Westerhof, G. & Bohlmeijer, E. (2010). Improvement in personal meaning mediates the effects of a life review intervention on depressive symptoms in a randomized controlled trial. *Gerontologist*, 50(4):541-549.

The present paper aimed at Providing a scientific analysis and description of is the concept of "positive Orientation in life" from positive psychology movement perspective, Or what might be called "The psychological study of positivity in human nature and human existence".

Based on this approach, the present research paper focused on identifying the philosophical and psychological premises of what is the concept of positive orientation in life in the light of the idea of making the human personality and Psychological Normality from positive psychology movement perspective, related first to the formation of a positive psychological direction on three levels of Positive Mental Set orientation toward Life: Positive Orientation toward Self , Positive Orientation toward Life and Positive Orientation toward the Future as an originality of the beginnings of the formation of the general positivity structure in existence as a synthesis includes in it,s structure concepts of cognitive, motivational, sentimental and behavioral of a human nature based on the expression of human reason for honoring him and the originality of his existence and the differentiation of its fruits.

In light of this, the research paper dealt with the following elements:

- First - General introduction about the essence positivity in life.
- Second - The status of the concept of "positive Orientation in life" in the structure of the human personality.
- Third- Definition of positive Orientation in life.
- Fourth- Dimensions of Positive Orientation in Life.
- Fifth- characteristics and features of positive orientation in life.
- Sixth: The relationship between positive orientation in life and some psychological concepts.
- Seventh - Conclusion and conclusion.
- Eighth - some sources of the research paper.
- Key Words: Positivity, Positive Orientation, Psychological Resilience, and Positive Psychology.