

علم النفس الإيجابي

Positive psychology

جسر بين النظرية والتطبيق لتعزيز الأداء والرفاهية النفسية

أ.د. عبد المريد عبدالجابر العبدلي

د عماد الدين محمد السكري





علم النفس الإيجابي Positive psychology

جسر بين النظرية والتطبيق لتعزيز الأداء والرفاهية النفسية

جميع الحقوق محفوظة. لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات، أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن مسبق من الناشر.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means without prior written permission of the publisher.

DAR AL FIKER

التصنيف: 150.1988

جميع حقوق الطبع محفوظة ©



www.daralfiker.com

كتابي الصغير
للنشر والتوزيع



www.ketabi.jo

المملكة الأردنية الهاشمية - عمان
شارع رشيد المدفعي - بجانب المسجد الحسيني
وسط البلد (د3) عمارة الحبري
هاتف: +962 6 4621938
واتساب: +962 7 77695000
ص.ب: 183520 عمان 1118 الأردن
بريد إلكتروني: info@daralfiker.com
بريد المبيعات: sales@daralfiker.com

تأليف: أ.د. عبدالمريد عبد الجابر قاسم العبدلي

د. عماد الدين محمد السكري

علم النفس الإيجابي: جسر بين النظرية والتطبيق لتعزيز الأداء
والرفاهية النفسية

رقم الإيداع: 2026/6/3291

الوصفات: علم النفس الإيجابي // تطوير الشخصية //
الإنفعالات // الحياة الإنسانية

* أعدت دائرة المكتبة الوطنية بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية
* يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا
يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة
حكومية أخرى.

الطبعة الأولى

1448- 2026

مواقع التواصل الاجتماعي



daralfiker1978@gmail.com



daralfiker/



dar_alfiker



dar al-fiker for publishing & distributing



pub/dar-alfiker

ISBN: 978-9957-92-352-5



علم النفس الإيجابي

Positive psychology

جسر بين النظرية والتطبيق لتعزيز الأداء والرفاهية النفسية

د. عماد الدين محمد السكري
بجامعتي الإمام محمد بن سعود
الإسلامية وجامعة المنوفية

أ.د. عبدالمريد عبدالجابر قاسم العبدلي
بجامعتي الإمام محمد بن سعود الإسلامية
وجامعة العاصمة

مراجعة وتقديم
أ.د. عبدالرحمن سليمان النملة
أستاذ علم النفس المعرفي
بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

الطبعة الأولى
1448 - 2026

دار الفكر
ناشرون وموزعون



إهداء

إلى والدتي الحبيبة، رحمها الله، وإلى والدي العزيز، منحه الله الصحة والعافية، وإلى روح أستاذي الغالي الأستاذ الدكتور عبدالسلام أحمدي الشيخ، رحمه الله وأسكنه فسيح جناته، وإلى روح أخي وصديقي وأستاذي العزيز الأستاذ الدكتور حسين علي فايد، الذي ترك في أثرًا عميقًا من علمه وعطاءه،

إهداء محبٍّ وممتن لكل من أغنى حياتي بالحب والعلم والعطاء، وجعل من الطريق نحو المعرفة نورًا وهداية.



الفهرس

15	تقديم ومراجعة.....
17	المقدمة.....
25	الفصل 1 . دحل إلى علم النفس الإيجابي.....
26	ما هو علم النفس الإيجابي؟.....
27	ملاح علم النفس الإيجابي وموضوعاته.....
29	السعادة الأصلية والحياة الطيبة.....
30	الحياة الطيبة والسعادة الحقيقة.....
31	الجدور التاريخية لعلم النفس الإيجابي واصوله الحديثة:.....
34	لماذا نحتاج إلى علم النفس الإيجابي وماهى أهدافه؟.....
38	نظرية علم النفس الإيجابي.....
39	مناهج البحث ومجال البحوث في علم النفس الإيجابي:.....
41	موقع علم النفس الإيجابي بين التخصصات النفسية.....
43	الفصل 2 . التفكير الإيجابي ومعالمة: سر التوازن النفسي والسعادة.....
45	ما هو التفكير الإيجابي؟.....
47	أبعاد التفكير الإيجابي.....
49	خصائص التفكير الإيجابي.....

أهمية التفكير الإيجابي	50
أولاً: دور التفكير الإيجابي في تحقيق النجاح الشخصي والمهني	50
ثانياً: دور التفكير الإيجابي. تعزيز العلاقات الاجتماعية الإيجابية	51
ثالثاً: دور التفكير الإيجابي في تطوير القدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات	52
رابعاً: دور التفكير الإيجابي تعزيز الصحة النفسية والجسدية	54
التفكير الإيجابي وتأثيره في الصحة البدنية:	57
استراتيجيات تنمية التفكير الإيجابي	60

الفصل 3 . المشاعر الإيجابية

ما المقصود بالمشاعر الإيجابية؟	65
أنواع المشاعر الإيجابية واستقلالها عن المشاعر السلبية	66
النظرية السيكلوجية وتفسيرها للمشاعر الإيجابية	67
الأسس الفسيولوجية للمشاعر الإيجابية	86
تنظيم عمل المشاعر الإيجابية	86
النظريات المفسرة للمشاعر الإيجابية	96
النواتج الإيجابية للمشاعر الإيجابية	07
دور المشاعر الإيجابية في الصحة النفسية والجسدية	71
استراتيجيات عملية لتنمية المشاعر الإيجابية	76
خيارات حكيمة: تعزيز صحتك العاطفية	77

الفصل 4 . قوى الشخصية وفضائلها

خلفية دراسة قوى الشخصية	80
إدوارد ثورندايك	82
إريك إريكسون	83
أبراهام ماسلو	84
غرينبرجر وآخرون	85
ماري جودهودا	86

87	كارول ريف وزملاؤها.....
88	النهج المعجمي وتطور تصنيف السمات.....
89	كولي، مارتن، وجونسون.....
90	قوى الشخصية وفضائلها في علم النفس الإيجابي.....
91	ماهية مفهوم قوى الشخصية وفضائلها.....
93	معايير تحديد قوى الشخصية.....
95	الأبعاد الرئيسية لقوى الشخصية.....
95	أولاً: قوى الحكمة والمعرفة.....
97	ثانياً: فضيلة الشجاعة.....
100	ثالثاً: فضيلة الانسانية.....
103	رابعاً: العدالة.....
107	خامساً: فضيلة الاعتدال.....
109	سادساً: التسامي والتفوق.....
117	الفصل 5 . الذات الإيجابية كمظهر متقدم لتطور مفهوم الذات.....
118	التمييز بين المفاهيم المرتبطة بالذات.....
120	المعايير الأربعة لتقييم الذات.....
120	المعيار المقارن.....
120	المعيار الذاتي.....
120	المعيار المثالي.....
121	الاعتبارات التنموية.....
121	الخصائص الإنسانية الأساسية.....
123	نموذج بركين لتطوير مفهوم الذات.....
124	مفهوم الذات بشكل عام.....
421	الذات الإيجابية.....
125	مكونات الذات الإيجابية.....

129	الفصل 6 . معنى الحياة
131	الدراسة النفسية للمعنى
231	تعريف معنى الحياة في علم النفس
431	معنى الحياة في علم النفس الإيجابي
531	الخلاصة: علم النفس الإيجابي والسعادة والمعنى
136	أبعاد معنى الحياة
138	النظريات النفسية المفسرة لمعنى الحياة
831	نظرية المعنى في الحياة
341	نظرية متز في معنى الحياة
144	أهمية معنى الحياة
145	معنى الحياة والعلاقات الاجتماعية
146	معنى الحياة وتحقيق الرفاهية النفسية
149	الفصل 7 . السعادة الحقيقية والمفاهيم المرتبطة بها
150	أولاً: السعادة
151	مفهوم السعادة
251	مفهوم اللذة للسعادة هي تحقيق الرفاهية الذاتية
351	مكونات السعادة
451	مستويات السعادة
551	مصادر السعادة
156	نظريات المفسرة للسعادة
161	السعادة وبعض المتغيرات الديموجرافية
162	ثانياً: جودة الحياة
164	ما هو مفهوم جودة الحياة؟
561	المجالات الأساسية لدراسة جودة الحياة في علم النفس الإيجابي
661	التوجهات المفسرة لجودة الحياة
861	أبعاد جودة الحياة

الفصل 8 . الحب في علم النفس: المفهوم، المكونات، والنماذج التفسيرية	173
مفاهيم الحب، محتوياتها المتنوعة، وتعريفاتها	174
مكونات الحب	176
أشكال الحب بحسب وجود المكونات	771
نظرية التحليل النفسي	181
النظريات السلوكية	281
أساليب منح الحب وتقبله	185
أولاً- أسلوب الأمان	185
ثانياً : الأسلوب المتجنب	185
ثالثاً: أسلوب القلق	185
رابعاً: الخصائص النفسية لنمط الأمان والتجنب والقلق في منح الحب وتقبله	681
خامساً: العوامل المؤثر في الحب	681
سادساً: الآثار الإيجابية للحب	881
عوائق الحب	189
الفصل 9 . التفاؤل والأمل	191
أولاً- التفاؤل	192
ما هو التفاؤل؟	193
التفاؤل كسمة او التفاؤل السمتي	195
العوامل المؤثر في التفاؤل	791
النظريات المفسرة للتفاؤل	198
الخصائص النفسية للمتفائل	002
فوائد التفاؤل	201
مخاطر التفاؤل	502
ثانياً- الأمل	206
ما المقصود بالأمل؟	207
مفهوم الأمل ما بين الوجدان والمعرفة	802

112	الخلفية التاريخية لدراسة الأمل في علم النفس
212	التوجهات النظرية المفسرة للأمل
412	مكونات الأمل
215	أنواع الأمل: للأمل نوعان
612	علاقة الأمل ببعض المتغيرات النفسية والسلوكية
812	الأبحاث المستقبلية
912	القيمة التحفيزية للأمل
912	مخاطر الأمل
221	الفصل 10 . نماذج من السلوك الاجتماعي الإيجابي
222	أولاً: العفو
225	ثانياً: سلوك الإيثار
232	ثالثاً: التسامح
239	رابعاً: سلوك العطاء
241	الفصل 11 . الحكمة والذكاء الوجداني
241	أولاً: الحكمة
242	تعريف الحكمة
442	فوائد الحكمة
542	التوجهات النظرية المفسرة للحكمة
642	أبعاد الحكمة
842	خصائص الحكماء
942	علاقة الحكمة ببعض المتغيرات النفسية
252	ثانياً: الذكاء الوجداني
352	تعريف الذكاء الوجداني
452	الخلفية التاريخية لدراسة الذكاء الوجداني
552	النظريات المفسرة للذكاء الوجداني
652	نمو الذكاء الوجداني وتطوره

752	مهارات الذكاء الوجداني ومكوناته.....
752	مكونات الذكاء الوجداني.....
261	الفصل 12 . الشجاعة والصمود النفسي.....
261	أولاً: الشجاعة.....
162	تعريف الشجاعة.....
262	مسارات الشجاعة.....
262	مكونات الشجاعة.....
262	سمات الشخص الشجاع.....
562	أنماط الشجاعة.....
265	ثانياً: الصمود النفسي.....
762	الخلفية التاريخية لدراسة الصمود النفسي.....
962	تعريف الصمود النفسي.....
272	مكونات الصمود النفسي.....
372	العوامل المدعمة للصمود النفسي.....
472	قياس الصمود النفسي.....
572	تنمية الصمود النفسي.....
572	الصمود النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية.....
279	الفصل 13 . الرضا عن الحياة والامتنان.....
279	أولاً: الرضا عن الحياة.....
280	ما المقصود بالرضا عن الحياة؟.....
182	المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة.....
282	النظريات المفسرة للرضا عن الحياة.....
382	أبعاد الرضا عن الحياة ومجالاته.....
482	محددات الرضا عن الحياة.....
286	ثانياً: الامتنان.....
782	تعريف الامتنان.....

782	النظريات المفسرة للامتنان.....
982	الخصائص المميزة للامتنان والممتنين.....
192	العوامل المؤثرة في الامتنان.....

الفصل 14 . القياس في علم النفس الإيجابي..... 295

295	أولاً: هدف القياس في علم النفس الإيجابي.....
296	ثانياً: موضوعات القياس في علم النفس الإيجابي.....
296	ثالثاً: خصائص القياس في علم النفس الإيجابي.....
297	بعض من مقاييس الجوانب الإيجابية في الشخصية.....
297	[1] قائمة أكسفورد للسعادة.....
299	[2] مقياس الأمل (HS).....
301	[3] قائمة التفاؤل والتشاؤم.....
303	[4] مقياس التدفق النفسي.....
304	[5] مقياس الامتنان (GQ-6).....
305	[6] مقياس العفو لهارتلاند (HFS).....
305	[7] قائمة الفضول والاستكشاف (CEI).....
306	[8] مقياس الذكاء الوجداني.....
309	[9] مقياس الرضا عن الحياة.....
310	[10] مقياس الحكمة.....
312	[11] مقياس الصمود النفسي للراشدين (RSA).....
313	[12] قائمة استراتيجيات وفضائل الشخصية.....
315	[13] المقياس العربي للتفكير الإيجابي.....

الفصل 15 . العلاج والإرشاد النفسي الإيجابي..... 325

326	ماهية العلاج النفسي الإيجابي.....
326	افتراضات العلاج النفسي الإيجابي.....
328	أهداف العلاج النفسي الإيجابي.....
329	التشخيص في العلاج النفسي الإيجابي.....

329	 فنيات العلاج النفسي الإيجابي
333	 نماذج للعلاجات النفسية الإيجابية
336	 مستقبل البحوث في الوقاية والعلاج أو التدخل النفسي الإيجابي
336	 الإرشاد القائم على فنيات علم النفس الإيجابي
339	 النظريات المفسرة للإرشاد النفسي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي
341	 الانخراط مع علم نفس الارشاد وعلم النفس الإيجابي
349	الفصل 16 . تطبيق علم النفس الإيجابي في بيئة العمل
350	 ماهية تطبيق علم نفس الإيجابي في البيئة العمل
352	 أسس الارتباط بين علم نفس الإيجابي بعلم النفس التنظيمي
353	 دمج أهداف علم النفس الإيجابي لفهم تجربة العمل
355	 مجالات تطبيق علم النفس الإيجابي في علم النفس التنظيمي
356	 أولاً: السلوك التنظيمي الإيجابي (POB)
359	 ثانياً: الدراسات التنظيمية الإيجابية (POS)
063	 ثالثاً: ازدهار ورفاهية الموظف
163	 رابعاً: المرونة النفسية
263	 خامساً: الامتنان في مكان العمل
364	 سادساً: رأس المال النفسي
365	 سابعاً: المعنى، الهوية، والانخراط في العمل
563	 ثامناً: الروحانية (الدين، المثل العليا، الدعوة)
367	 تاسعاً: تشكيل الوظيفة
863	 عاشراً: علم النفس التنظيمي الإيجابي للقيادة والفرق
373	 حادي عشر: الثقافة التنظيمية الإيجابية
374	 ثاني عشر: علم النفس الإيجابي المستند إلى النظم
379	 نظريات علم النفس التنظيمي الإيجابي
381	 الانتقادات والقيود في علم النفس التنظيمي الإيجابي
383	 الجدل حول القيمة في علم النفس الإيجابي

الفصل 17 . تطبيقات علم النفس الإيجابي في التعليم العام: من التفاؤل إلى تنمية القوى

385	 الشخصية
386	 العلاقة بين علم النفس الإيجابي وعلم النفس التربوي
783	 مفهوم التعليم الإيجابي
783	 أهداف التعليم الإيجابي
883	 أهمية التعليم الإيجابي
388	 التدخلات والبرامج في التعليم الإيجابي
389	 أولاً: برامج التفاؤل التربوي
390	 ثانياً: برنامج المرونة
391	 ثالثاً: برنامج الالتزام الاجتماعي - القوى المميزة
392	 رابعاً: برنامج النعم الثلاثة لتنمية «المشاعر الإيجابية»
393	 دلالة ومبدأ التعليم الإيجابي
393	 أولاً: دلالة التعليم الإيجابي
493	 ثانياً: مبدأ التعليم الإيجابي
398	 استراتيجيات التدريس لدى المعلمين
401	 خاتمة الكتاب
403	 قائمة المراجع



تقديم ومراجعة

بقلم الأستاذ الدكتور عبدالرحمن بن سليمان النملة

في سياق التحول المعرفي الذي يشهده علم النفس المعاصر، حيث لم يعد الاهتمام مقتصرًا على الاضطرابات النفسية ومظاهر العجز، بل اتجه نحو دراسة مكامن القوة الإنسانية وإمكانات النمو والازدهار، يقدم كتاب علم النفس الإيجابي: جسر بين النظرية والتطبيق لتعزيز الأداء والرفاهية النفسية، معالجة علمية متوازنة تسعى إلى تأصيل المفاهيم الأساسية لهذا الحقل، وربطها بالواقع الإنساني والاجتماعي، بما يثري المعرفة النفسية ويقربها من التطبيق العملي.

ويعرض الكتاب موضوعاته ضمن إطار منهجي واضح، يبدأ بتحديد الأسس النظرية لعلم النفس الإيجابي، ثم ينتقل إلى مناقشة مفاهيم مثل السعادة، والرفاه النفسي، ونقاط القوة الشخصية، ومعنى الحياة، والمرونة النفسية. ولا يكتفي المؤلف بالعرض الوصفي، بل يقدم قراءة تحليلية تربط بين النتائج البحثية الحديثة وبين خبرة الإنسان اليومية، مما يمنح النص عمقًا علميًا وواقعية تطبيقية في آن واحد.

ومن أبرز ما يميز هذا العمل قدرته على المزاجية بين الطابع الأكاديمي والبعد الإنساني؛ إذ تظهر المفاهيم النفسية فيه بوصفها أدوات لفهم الذات وتحسين جودة الحياة، لا مجرد مصطلحات نظرية. كما يلحظ القارئ حضور الحس الثقافي في الطرح، حيث تُقدّم الأفكار ضمن سياق يتناغم مع القيم الاجتماعية، الأمر الذي يعزز قابلية الاستفادة منها في البيئة العربية.

وعلى المستوى العلمي، يسهم الكتاب في ترسيخ الاتجاه الوقائي في الصحة النفسية، من خلال التأكيد على تنمية الإمكانات الإيجابية لدى الفرد، وبناء المعنى والهدف، وتعزيز التكيف النفسي. كما يشكل مرجعًا مناسبًا للمتخصصين والطلاب والمهتمين، لما يتسم به من وضوح في العرض وقماسك في البناء.



المقدمة

علم النفس الإيجابي هو رحلة لاكتشاف إمكانات الإنسان الكامنة، وفهم القوى والفضائل التي تجعل الحياة جديرة بأن تُعاش. على عكس الصورة التقليدية لعلم النفس التي ركزت على دراسة المعاناة والاضطرابات. يهتم علم النفس الإيجابي بدراسة ما يجعل الإنسان سعيداً وفعالاً، من التفاؤل والأمل والسعادة إلى الحكمة والإبداع وجودة الحياة.

وهذا الكتاب يجمع بين الأساسيات النظرية التي توضح نشأة وتطور هذا العلم، والتطبيقات العملية التي تمكن الأفراد والمؤسسات من تعزيز الرفاهية والنمو الشخصي والاجتماعي. ستجد هنا أدوات واستراتيجيات تساعدك على تطوير نفسك، تحسين علاقاتك، وخلق بيئة حياة غنية بالمعنى والإنجاز.

هدفنا هو إظهار كيف يمكن للإنسان أن ينتقل من مجرد معالجة المشكلات إلى تحقيق السعادة والنجاح المستدام، مستفيداً من فهمه لقوى نفسه وقدراته، ومحوّلاً هذا الفهم إلى حياة أفضل له ولمن حوله. هذا الكتاب هو دليل عملي ونظري في آن واحد، يُمكّنك من دمج المعرفة بالعمل، والفلسفة بالحياة اليومية، ليكون علم النفس الإيجابي ليس مجرد دراسة، بل أسلوب حياة.

وترجع فكرة إعداد هذا الكتاب إلى نحو عشر سنوات مضت، منذ عملت كأستاذ في جامعة الأمام محمد بن سعود الإسلامية في الرياض، تلك العاصمة الجميلة الساحرة المطمئنة. إذ دونت أوائل تلك الفصول، وقد صحتني فكرة هذا الكتاب في سائر أسفاري بين القاهرة والرياض وربما.

وقد جاء هذا الكتاب متناولاً لموضوعات علم النفس الإيجابي، ليكون مقدمة عامة تشمل موضوعاته التي انطلقت من الافتراضات الأساسية التي ذكرت بالأديان والفلسفات القديمة عن طبيعة الإنسان الإيجابية، التي تسعى لتحقيق السعادة الحقيقية للفرد وفقاً لإمكانات خاصة داخل كل فرد، وتشمل الصفات والتصرفات والدوافع التي تجعل الإنسان فاضلاً وإيجابياً.

لذلك يقول كل من مارتن سيلجمان (M. Seligman) وميهالي شيكزينتميهالي (Csikszentmihalyi) في عام 2000، إن علم النفس ليس علمًا لدراسة المرض والاستسلام والانهيار والانهزام النفسي فقط، لكنه علم لدراسة قوى وفضائل النفس الإنسانية. وهو طريق ينبغي ألا ينحصر في إصلاح ما تم إفساده في النفس، بل يجب أن يسبق الإصلاح والعلاج النفسي، الوقاية والتنمية والتطوير.

كما يجب أن نتذكر دائمًا أن علم النفس ليس علمًا طبيًا ينصب اهتمامه على الصحة والمرض فقط، ولكنه علم يهدف إلى تطوير قوى الإنسان وفضائله، ليصبح متفوقًا وكفؤًا في معظم سياقات الحياة، كالعمل والتربية، ومراحل النمو والارتقاء، والإبداع، والاكتشاف (الصوبة، 2008).

وقد بدأت تتراكم المعلومات عن أثرها الإيجابي لهذه المفاهيم في الوقاية من الاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية، ودورها في إثراء حياة الأفراد؛ فكانت هذه البوادر العلمية الأولى التي أسهمت في إحياء هذا الاتجاه، الذي بدأ يعرف بعلم النفس الإيجابي كفرع من فروع علم النفس يهتم بدراسة الحالات الإيجابية في الإنسان، ويسعى إلى إصلاح حياة الناس والعمل على تمكينهم وتأسيس كل ما من شأنه تهيئة أفضل الخصال الإنسانية في الحياة (Seligman, 2002).

من المحتمل أنك سمعت بمصطلح «علم النفس الإيجابي» عبر التلفاز أو الإذاعة أو حتى في مجلات الموضة. لكن ما هو في حقيقته؟ وماذا يعني؟ علم النفس الإيجابي هو علم يدرس الجوانب الإيجابية في حياة الإنسان، مثل السعادة، والرفاه، والازدهار. ويمكن تلخيصه بكلمات مؤسسه مارتن سيلجمان على أنه:

« الدراسة العلمية للأداء الإنساني الأمثل، التي تهدف إلى اكتشاف وتعزيز العوامل التي تمكّن الأفراد والمجتمعات من النمو والازدهار » (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

غالبًا ما ركّز علم النفس على جوانب القصور لدى الأفراد أكثر من إمكاناتهم. أما هذا التوجّه فيركّز على الإمكانيات. فهو لا يستهدف إصلاح المشكلات بقدر ما يركّز على دراسة الأمور التي تجعل الحياة جديرة بأن تُعاش. باختصار، لا يهتم علم النفس الإيجابي بكيفية الانتقال - على سبيل المثال - من (-8) إلى (-2)، بل بكيفية الارتقاء من (+2) إلى (+8).

لقد تأسس هذا التوجه في علم النفس قبل نحو أربعة عشر عامًا، وهو مجال سريع التطور. ويطمح إلى إدخال بحوث تجريبية راسخة في مجالات مثل الرفاه، وحالة التدفق (Flow)، ونقاط القوة الشخصية، والحكمة، والإبداع، والصحة النفسية، وخصائص الجماعات والمؤسسات الإيجابية. وتوضح الخريطة في الصفحة المقابلة الموضوعات التي يهتم بها علماء النفس الإيجابي. وهذه الخريطة ليست شاملة بكل تأكيد، لكنها تقدم نظرة عامة جيدة عن المجال وعن هذا الكتاب الذي أنت بصدد قراءته.

مرت سبع سنوات منذ صدور كتابي مقدمة في علم النفس الإيجابي، ومنذ صدور هذه الطبعة وقد واصل علم النفس الإيجابي نموه المتسارع وترسخه بقوة. فبحلول عام 2012 أصبح بالإمكان الحديث عن مئات المقررات الجامعية في الجامعات الأمريكية والأوروبية والبريطانية، حيث يُعد علم النفس الإيجابي المقرر الأكثر شعبية في الجامعات العالمية، إذ يجذب أكثر من ألف طالب في كل فصل دراسي.

واليوم، تقدّم كل من جامعة بنسلفانيا وجامعة إيست لندن برنامج ماجستير في علم النفس الإيجابي التطبيقي للراغبين في تعميق فهمهم وممارستهم لهذا المجال، كما يجري حاليًا تطوير العديد من برامج الماجستير الجديدة في دول أخرى. ولم يعد علم النفس الإيجابي الحديث متمركزًا فقط حول مسقط رأسه في فيلادلفيا، إذ باتت الرابطة الدولية لعلم النفس الإيجابي توحد علماء النفس والممارسين حول العالم.

ولدهشتي وسعادتني، لاقى كتابي مقدمة في علم النفس الإيجابي استحسانًا كبيرًا، وظلّ في صدارة قوائم كتب علم النفس الإيجابي لسنوات عديدة. ومع اعتماد عدد كبير من المحاضرين عليه في مقرراتهم الدراسية، تلقيت ردود فعل إيجابية من طلاب ومتخصصين حتى من خارج مجال علم النفس. كما اقترب مني أشخاص لم يسبق لي لقاءهم خلال مؤتمرات وفعاليات ليعبروا عن مدى استمتاعهم بقراءته.

وتتسم نسخة هذا الكتاب بعدة خصائص رئيسية، منها:

- رسالة التوازن: أسهمت البحوث النفسية في مجالات الصدمات النفسية والأمراض المزمنة والنمو في ترسيخ فكرة أن علم النفس الإيجابي لا يقتصر على دراسة الجوانب الإيجابية فحسب، بل يجب أن يتناول أيضًا الأحداث السلبية في الحياة. ونحن نتبنّى هذا المنظور، وسيظل حاضرًا ومتجددًا طوال صفحات الكتاب.
- توسيع أساليب البحث: باعتبارنا باحثين نوعيين أساسًا، نرى أن تركيز بعض الباحثين الأمريكيين على «المنهج العلمي» وحده محدود للغاية. فمن الغريب أن يكون هناك علم يدرس رفاهية الإنسان ويختزل الأفراد إلى مجرد أرقام ومتوسطات. يسمح البحث النوعي برؤية أعمق وأكثر ثراءً للظواهر، ويجب استخدامه جنبًا إلى جنب مع المنهجيات الكمية لتقديم فهم شامل ومتوازن.
- أسلوب مرح وجاذب: بالرغم من الالتزام الصارم بالأدلة العلمية، يقدم الكتاب لغة ممتعة وسلسة، تجعل عملية التعلم تجربة مشوقة وغنية بالمعلومات، وفي الوقت نفسه تعليمية وأكاديمية.

وهذا الفرع من العلم الذي بدى واضحًا في أواخر التسعينيات من القرن العشرين بزعماء (مارتن سليجمان) وآخرون في أمريكا وإن كان يعد امتدادًا لأسلاف سابقين، وسوف نحاول بقدر المستطاع الإحاطة بالمفاهيم التي اهتم بها هذا الفرع من العلم على الساحة العالمية، وتقديمها للقارئ بأسلوب سهل ولغة

مفهومه بغية زيادة عدد قراء هذا العمل ما أمكن. في الفصل الأول، بعنوان مدخل إلى علم النفس الإيجابي وتم التطرق إلى علم النفس الإيجابي من عدة جوانب رئيسية، بدءاً من مفهومه وموضوعاته ونشأته وملامحه وأهدافه، مروراً بمنهج البحث فيه والنقد الموجه له ومستقبله، إضافةً إلى طرق قياس السعادة، وفكرة «الحياة الطيبة» والأصالة وعلاقتها بعلم النفس الإنساني، وموقع علم النفس الإيجابي في المشهد العلمي الحالي. وفي نهاية الفصل، سيحظى الطلاب بفرصة إجراء استبانات تتعلق ببعض الموضوعات الأساسية في هذا المجال، مما يساعد على ربط النظرية بالتطبيق العملي.

أما الفصل الثاني بعنوان «التفكير الإيجابي ومعامله: سر التوازن والسعادة»، وهو يغطي تمهيداً شاملاً لمفهوم التفكير الإيجابي، أبعاده، خصائصه، وأهميته في مجالات الصحة النفسية والجسدية والاجتماعية، مع الاستشهاد بالأدبيات والدراسات العلمية.

ويتناول الفصل الثالث «المشاعر الإيجابية» تعريف هذه المشاعر وخصائصها وأنواعها، مع استعراض النظريات المفسرة لها والأسس الفسيولوجية والعصبية المرتبطة بها. كما يناقش فوائدها النفسية والجسدية والاجتماعية، مثل توسيع الموارد العقلية، تعزيز التفكير الإبداعي، تحسين العلاقات وبناء المرونة النفسية، ويختتم باستراتيجيات عملية لتنميتها ودمجها في الحياة اليومية لتحقيق رفاهية الفرد والمجتمع.

الفصل الرابع «قوى الشخصية وفنائها» تناول الحديث عن الشخصية الإيجابية ومقوماتها من حيث مفهومها، وخصائصها ونموذج لتصنيفها.

ويتضمن الفصل الخامس «الذات الإيجابية» من حيث المفهوم والمكونات وتفسيرها في ضوء النظرية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية.

أما الفصل السادس فهو استعراض شامل لمفهوم معنى الحياة من منظور علم النفس الإيجابي والنظريات النفسية والفلسفية، مستعرضاً أهميته في الصحة النفسية والجسدية والاجتماعية. يناقش الفصل طبيعة المعنى، مكوناته الأساسية المعرفية والدافعية والتقييمية، ويدرس وجود المعنى والبحث عنه، بالإضافة إلى مصادره مثل العلاقات الشخصية، النمو الذاتي، الخدمة، والدين أو الروحانية. كما يستعرض النظريات الكلاسيكية مثل نظرية فرانكل والعلاج بالمعنى، والنماذج الحديثة لفهم المعنى في الحياة ومعناه الشخصي والعالمي، مع التركيز على دور المعنى في تعزيز الرفاه، التسامي، والقدرة على مواجهة الصعوبات والتحديات الحياتية. ويقدم إطاراً تكاملياً يربط بين النظرية والبحث لتفسير كيف يساهم المعنى في نمو الفرد الشخصي والتكيف الاجتماعي والتعافي من الصدمات.

وفي الفصل السابع نتناول «السعادة الحقيقية والمفاهيم المرتبطة بها» والفصل مقسم إلى محورين رئيسيين: السعادة وجودة الحياة، مع تحليل شامل للمفاهيم، المكونات، المصادر، النظريات، المتغيرات، وطرق القياس والتحسين لكل منهما.

في حين اهتم الفصل الثامن يتناول «مفهوم الحب من منظور نفسي»، بوصفه ظاهرة متعددة الأبعاد تشمل الخبرة الانفعالية والعمليات المعرفية والسلوك العلاقي. ويعرض المكونات الأساسية للحب وفق نظرية ستانبرغ، وأشكاله المختلفة، إضافة إلى أمشاط المحيين. كما يناقش التفسيرات النظرية والعوامل المؤثرة في العلاقات العاطفية، مع إبراز الآثار النفسية والصحية للحب.

يتطرق الفصل التاسع إلى «مفهومي الأمل والتفاؤل» بوصفهما من المتغيرات الإيجابية المهمة في علم النفس، ودورهما في تشكيل توقعات الفرد وتوجيه سلوكه وتعزيز التكيف. كما يستعرض الأسس النظرية لهما، وأوجه التشابه والاختلاف بينهما، وأبعادهما ووظائفهما النفسية، مع الإشارة إلى المخاطر المرتبطة بالأمل أو التفاؤل غير الواقعي.

ويشمل الفصل العاشر «نماذج من السلوكيات الاجتماعية الإيجابية وتفسيرها النظري».

ويتضمن الفصل الحادي عشر «الحكمة والذكاء الوجداني». من حيث مفهوم منهما بشكل مفصل من حيث التعريف والتفسير النفسي وأبعاد كل منهما وعلاقة كل منهما ببعض المتغيرات النفسية.

أما الفصل الثاني عشر فقد تناولت فيه كلاً من الشجاعة والصمود النفسي من حيث المفهوم ومكونات كلاً منهما والنظريات المفسرة لكلاً منهما وعلاقة كل منهما ببعض المتغيرات النفسية.

وجاء الفصل الثالث عشر متناولاً كل من الرضا عن الحياة والأمتنان من حيث مفهوم كل منهما بشكل مفصل من حيث التعريف والتفسير النفسي وأبعاد كل منهما وعلاقة كل منهما ببعض المتغيرات النفسية.

بعنوان «القياس في علم النفس الإيجابي» جاء الفصل الرابع عشر، إذ أنه اشتمل على هدف القياس في علم النفس الإيجابي وموضوعات القياس وخصائصه، وبعض نماذج من المقاييس النفسية للجوانب الإيجابية.

أما الفصل الخامس عشر فقد تناولت فيه مفهوم العلاج والارشاد النفسي الإيجابي وأهدافه وافترضااته وفتياته ومستقبله.

في حين تناول الفصل السادس مبادئ علم النفس الإيجابي في بيئة العمل، مع التركيز على تعزيز رفاهية الموظفين وازدهارهم وتحسين الأداء التنظيمي. يستعرض الفصل الفروق بين النهج التقليدي ونهج الوفرة، ويقدم مجالات التطبيق مثل السلوك التنظيمي الإيجابي (POB) والدراسات التنظيمية الإيجابية (POS)، مع أهم النماذج النظرية كالقيادة التحولية ونموذج خصائص الوظيفة. كما يسلط الضوء على الموارد النفسية الإيجابية مثل ازدهار الموظف، والمرونة، والامتنان، ورأس المال النفسي (PsyCap)، بهدف تقديم أساس متكامل لفهم كيفية دمج علم النفس الإيجابي في تحسين تجربة العمل والثقافة التنظيمية.

أما الفصل السابع عشر يركّز هذا الفصل على التعليم الإيجابي من منظور علم النفس الإيجابي، موضحاً التحول من معالجة جوانب القصور إلى تنمية مكانم القوة والرفاهية النفسية لدى المتعلمين. كما يبرز العلاقة التكاملية مع علم النفس التربوي، ودور توقعات المعلم الإيجابية وفق تأثير بيغماليون. ويستعرض المفهوم والأهداف والأهمية، مع عرض تدخلات وبرامج مبنية على الأدلة لتعزيز التفاؤل والمرونة والقوى المميزة. ويناقش كذلك دور المعلم في بناء بيئة صفية داعمة عبر الموقف الإيجابي، وتخصيص التعليم، وتنمية التفكير النقدي والإبداعي، بما يدعم التعلم الفعّال والازدهار الأكاديمي.

وفي ختام هذا العمل، يطيب لي أن أتقدم بخالص الشكر والتقدير لكل من أسهم في إخراجه بالصورة التي أرجو أن تنال رضا الله تعالى أولاً، ثم رضا الطلاب والباحثين وأهل العلم.

وأخص بالشكر سعادة الأستاذ مصطفى كامل، المحرر اللغوي لهذا الكتاب، على جهوده المتميزة في المراجعة اللغوية والتدقيق.

كما أتقدم بخالص الامتنان إلى أخي العزيز سعادة الأستاذ الدكتور المشارك عماد محجوب، أستاذ علم النفس المشارك بجامعة القاهرة والإمام فيصل بن عبد الرحمن، لما قدمه من دعم علمي ومساندة أكاديمية متواصلة طوال مراحل إعداد هذا العمل.

فلهما مني جزيل الشكر وعظيم التقدير، وأسأل الله تعالى أن يجزيهما خير الجزاء، وأن يجعل ما قدماه في موازين حسناتهما.

وأخيراً نأمل أن يحقق عملنا هذا قدرًا كبيرًا من الأهداف التي وضعت من أجلها.

والله ولي التوفيق.

في 2026/2/16

المملكة العربية السعودية - الرياض

