أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

# علم النفس

أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

# التعريف بالمحاضر

- د. سمر صلاح محمود.
- دكتوراه الفلسفه ف التربيه جامعة الاسكندريه.
- محاضر لدي البورد الاوروبي المصري.
- محاضر لدي الجامعه المصريه الامريكيه.
- معالج نفسي لدي الراهبات الدولي الطبي.
- مستشار اسري وتربوي.
- محاضر لدي اكاديميه العلوم للاستشارات والتدريب.

# نشأة علم النفس وتطوره

يعتبر علم النفس من العلوم القديمة والحديثة في آن واحد، حيث وُجد بوجود البشرية. وكان في العصور القديمة يندرج ضمن العلوم الفلسفية، فظهر خلال المحاولات الكثيرة للتفسيرات الفلسفية لمفاهيم الروح والنفس البشرية، والتي كانت تهدف إلى فهم الأسباب العديدة التي تقع وراء التصرفات المختلفة للكائنات الحية، وتعود بدايات تأصيل علم النفس إلى الفيلسوف الإغريقي أرسطو حيث أوجد العديد من الآراء والاعتقادات والنظريات المختلفة تجاه النفس والروح وعلاقتهما بالجسد المادي، وبشكلٍ عامٍ فإن علم النفس قد مر بالكثير من الحقب التاريخية والزمنية؛ كالعصور الإسلامية، وعصر النهضة الأوروبية نهايةً بالعصر الحديث، ومنها إلى استقلاله عن الفلسفة والتي عَملت على ثقل العلوم النفسية والفلسفية لتظهر بمظهرها العلمي الحديث.

# مراحل تطور علم النفس

## 1- سقراط:

حيث كان يتطرق سقراط إلى حقيقة الذات الإنسانية دون الحديث عن العالم الخارجي، وأن على الفرد تأمل ذاته ليستطيع إدراك حقيقتها، حيث آمن بمبدأ الاستقراء العقلي والقياس الاستدلالي في دراسته للنفس الإنسانية وتصوراتها الأخلاقية. وبشكل عام فقد كانت الذات والنفس هي المصدر الرئيسي والحقيقي للمعرفة عند سقراط.

## 2- أفلاطون:

يؤمن أفلاطون بالروح والتي اعتبرها من أصل سماوي، أما الجسد فقد اعتبره من أصل مادي، بالتالي فإن الروح هي التي تعمل على التحكم بالجسد وتسييره، كما كان يرى أنه لا يمكن تحصيل المعرفة المطلقة إلا عن طريق تحرير النفس من أسرها الجسدي وسموها إلى عالم المثاليّات، حيث إن الحقائق والوقائع تظهر جليةً بالنظر إلى الروح لوحدها بشكل منفصل.

## 3- أرسطو:

كان يرى أرسطو أن النفس والعقل أو ما أُطلق عليه الروح جزءٌ غير منفصلٍ عن الجسم المادي، أي إنه نفى إمكانية الفصل بينهما، فاعتقد أن الروح هي حقائق ومعانٍ تعود في أصلها إلى الجسم المادي أو المحسوس الذي توجد داخله، واستحال بذلك الفصل بينهما كما يستحيل الفصل بين المادة وشكلها، وأضاف أيضاً أن هذه النفس هي المصدر الأسمى للفضائل الإنسانية.

# علم النفس في الفلسفة الاسلامية

قدم التراث الإسلامي العلمي الكثير من الآراء والنظريات والإثراءات العلمية في كافة أنواع العلوم الإنسانية المختلفة، ومن أبرز هذه العلوم الفلسفة والعلوم النفسية، حيث كان لآراء ودراسات الفلاسفة المسلمين الأثر الكبير في الدراسات والحقائق التي قدّمها العلماء الغربيون في عصر النهضة الأوروبية باطّلاعهم على إثراءات العلماء المسلمين والفكر الإسلامي، ومن أبرز هؤلاء العلماء والفلاسفة ما يأتي:

## ابن سينا:

حيث قسّم وصنّف ابن سينا النفس إلى ثلاثة أنواعٍ وهي النفس النباتية، والحيوانية، والإنسانية، كما أكد على وجود مبدأ الفروق الفردية والاستعدادات والقدرات، وعمل على الربط بين النظريّات الفلسفية، وميادين وطرق تطبيقها، وأثبت وجود العلاقة بين الفكر، واللغة، وبين الإدراك الحسي الظاهر والباطن، بالإضافة إلى تطرّقه إلى مفاهيم التوجه المهني واكتساب الأخلاق. الغزالي: كان يرى الغزالي بأنّ الحقائق المطلقة من الممكن إدراكها وتحصيلها عن طريق القلب والإلهام عند الأولياء والأصفياء، ويتم تحصيلها بالوحي عند الأنبياء، وعن طريق الاستدلال، والاستبصار عند العلماء، كما قد وقف الغزالي في كتابه تهافت الفلاسفة على الكثير من المسائل الفلسفية اعتماداً على الدين والمنطق.

# مرحلة الفلسفة الحديثة

ظهر علم النفس في الفلسفة الحديثة خلال عصور النهضة الأوروبية، والذي تميز بالكثير من التغيرات والتطورات التي وصلت إلى النظرة الفلسفية تجاه الروح والعقل والسلوك الإنساني بشكل عام. ومن أهم الفلاسفة الذين برزت نظرياتهم في هذه الفترة الزمنية ما يأتي:

## 1- جون لوك:

كان يرى جون لوك أن الإنسان يولد وهو عبارة عن صفحة بيضاء، تُلوَنها جميع أنواع الخبرات الحسية باكتساب المعارف الذهنية عن طريق الخوض في الواقع التجريبي والبيئي الخارجي.

## 2- ديكارت:

حيث قام ديكارت بالعمل على دراسة الشعور كونه من أهم وأبرز خصائص العقل البشري، فقام بذلك بحل الخلاف الحاصل بين العلاقة بين الجسم المادي والعقل غير الملموس.

# استقلال علم النفس عن الفلسفة

يُجمع علماء علم النفس ومؤرّخوه على أن استقلال هذا العلم عن العلوم الفلسفية والنشأة الأساسية له كانت في النصف الثاني من القرن التاسع عشر على يد العالم الألماني فونت حيث اعتبر أنه هو مؤسس علم النفس، والذي نهض بعلم النفس التجريبي حيث عمل بشكل رئيسي على إنشاء أول مختبر نفسي للدراسات السيكولوجية النفسية، ويسبقه اختراع أول جهاز سيكولوجي تجريبي لخدمة البحوث النفسية، واستمر تأثير فونت على الفكر السيكولوجي للدراسات النفسية لعقود طويلة من الزمن، تبع ذلك قيام العديد من المؤتمرات وإنشاء فرع خاص ومستقل في الجامعات لعلم النفس باعتباره علماً مستقلاً من العلوم الإنسانية، كما ساهم العديد من العلماء الآخرين في نشر البحوث وإنشاء المختبرات والقاعات الدراسية الخاصة بهذا العلم.

# علم النفس التعريف والأهمية والأنواع

- تأتي كلمة علم النفس sychology من الكلمتين اليونانيتين psyche وتعني نفس وكلمة logy والتي تعني العلم وبهذا أصبحت كلمة psychology تعني علم النفس.

- ويعتبر علم النفس هو الدراسة العلمية لسلوك الإنسان وفيه يمكننا التعرف على ما يجعل الناس يتصرفون تصرفاتهم المعهودة ومن خلاله نكتشف أيضا كيف يعمل العقل البشري.

- يسعى علم النفس إلى البحث في كيفية تعامل الإنسان مع بيئته ومع البشر الآخرون، وهو دراسة العقل والسلوك بما يتضمن الضغوط الاجتماعية والتأثيرات البيولوجية والعوامل البيئية التي تؤثر على كيف يفكر الناس ويتصرفون ويشعرون.

أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

# أهمية دراسة علم النفس

تساعد دراسة علم النفس على الحصول على فهم أغنى وأعمق يمكن أن يساعد الناس على تحقيق وتكوين رؤى حول أفعالهم الخاصة وايضا يساعدهم على فهم البشر الآخرون.

أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

# انواع علم النفس

- يتسع فضاء علم النفس ليشمل مجالات عديدة تتضمن دراسة الإنسان وسلوكه والتطورات التي يمر بها والشخصية وطريقة التفكير والعواطف وطرق التحفيز وغيرها.

- لذلك تتنوع وتتعدد فروع وأنواع علم النفس ويتم تطويرها وفصلها ودمجها بشكل دائم ومستمر ومن أهم أنواع علم النفس:

## 1- علم النفس اللاقياسي:

- يهتم علم النفس اللاقياسي بدراسة السلوك الغير طبيعي أو المرضي ويركز هذا النوع من علم النفس على البحث والمعالجة للعديد من الاضطرابات النفسية ويرتبط ارتباطا وثيقا بالعلاج النفسي وعلم النفس الإكلينيكي.

- ويدرس علم النفس اللاقياسي أيضا الظواهر النفسية غير الطبيعية سواء كانت منحرفة أو سوية كدراسة صفات ضعاف العقول أو فائقي الموهبة أو ذوي الأمراض العقلية.

## 2- علم النفس البيولوجي:

- يدرس هذا الفرع من فروع علم النفس تأثير العمليات البيولوجية على العقل والسلوك وترتبط هذه المنطقة ارتباطا وثيقا بعلم الأعصاب فيركز هذا الفرع على كيفية عمل المخ والأعصاب و تأثير النظام العصبي على الأفكار والسلوكيات والمشاعر.

- عادة ما يدرس علماء النفس البيولوجيون كيف تؤثر إصابات المخ وأمراض المخ على السلوك البشري ويستخدمون تقنيات طبية مثل التصوير بالرنين المغناطيسي والأشعة المقطعية للنظر في إصابات وتشوهات الدماغ.

## 3- علم النفس السلوكي:

- هو نظرية من نظريات التعلم المبنية على فكرة أن جميع السلوكيات يتم اكتسابها من خلال التكييف وعادة ما يصنف الناس الاستراتيجيات السلوكية الى التكييف الكلاسيكي والتكييف الفعال وذلك لدراسة أو تعليم أو تعديل السلوكيات.
- مثلا حين يستخدم المعلم نظام المكافأت لتعليم طلابه كيفية التصرف خلال الدرس و عندما يتصرفون بشكل جيد يتلقون نجوما ذهبية يمكن تحويلها فيما بعد إلى نوع من أنواع الامتيازات الخاصة.

## 4- علم النفس الاكلينيكي:

- هو فرع من فروع علم النفس يهتم بتصنيف وعلاج الأمراض العقلية والسلوك غير الطبيعي والاضطرابات النفسية.
- عادة ما يعمل أطباء علم النفس الاكلينكي في عيادات خاصة ولكن العديد منهم أيضا يعمل في مراكز مجتمعية أو جامعات أو كليات والآخرون يعملون في عيادات الصحة النفسية كجزء من فريق متعاون بشكل فعال يتضمن أيضا معالجين ومحللين نفسيين ومحترفين اخرين في المجال النفسي.

## 5- علم النفس الإدراكي:

- يركز علم النفس الإدراكي على الحالة العقلية الخارجية وهذه المنطقة من مناطق علم النفس تركز على كيف يفكر الناس ؟ ويتعلمون ويتذكرون.
- علماء النفس الإدراكي عادة يدرسون أشياء مثل:
  1. التقدير.
  2. التحفيز.
  3. العواطف.
  4. اللغة.
  5. التعليم.
  6. الذاكرة.
  7. الانتباه.
  8. صناعة القرار.
- حل المشكلات: علم النفس الإدراكي عادة يستخدم نماذج معالجة لفهم كيف يعمل العقل ويقترح أن العقل يقوم بتجربة ومعالجة المعلومات بشكل قريب جدا من أجهزة الحاسب الآلي.

## 6- علم النفس المقارن:

ويركز هذا الفرع من فروع علم النفس على دراسة السلوك الحيواني حيث أن دراسة السلوك الحيواني يمكن أن تقود الى فهم أعمق وأوسع لعلم النفس الإنساني.

## 7- علم النفس الإرشادي:

- هو أحد أكبر الحقول الفرعية الفردية في علم النفس ويتمحور حول علاج الأشخاص الذين يعانون من الاضطرابات النفسية والعقلية ومجموعة متنوعة من الأعراض العقلية.
- تُصنف جمعية علم النفس الإرشادي المجال كمجال يمكنه تحسين الأداء الشخصي طوال الحياة من خلال تحسين وتطوير الصحة النفسية والاجتماعية والعاطفية ومعالجة المخاوف المتعلقة بالصحة والعمل والزواج واكثر.

## 8- علم النفس عبر الثقافات:

- يبحث علم النفس عبر الثقافات في كيفية تأثير العوامل الثقافية على سلوكيات الإنسان ، بدأ الاهتمام بهذا الفرع منذ إنشاء الجمعية الدولية لعلم النفس عبر الثقافات IACCP في عام 1972 واستمر في النمو منذ ذلك الوقت.
- واليوم العديد من علماء النفس عبر الثقافات يبحثون في كيفية تنوع سلوك الإنسان بين مختلف الثقافات حول العالم.

## 9- علم نفس التطور:

- يركز علم نفس التطور على كيف ينمو الناس يتغيرون و يتطورون خلال حياتهم أو بمعنى آخر الدراسة العلمية للتطور الإنساني والتي تسعى الى فهم وشرح كيف ولماذا يتغير الناس خلال حياتهم.
- علماء النفس التنموي أحيانا يدرسون أمور مثل النمو البدني والتغييرات العاطفية والنمو الاجتماعي والتطور الذهني والتغيرات التي تطرأ على الأداء الحسي (التغيرات الإدراكية) على مدار العمر.
- هؤلاء العلماء عادة يتخصصون في فئات عمرية معينة مثل الرضع أو الأطفال أو المراهقين أو كبار السن بينما يدرس آخرون آثار التأخر في النمو.
- يغطي هذا المجال مجموعة كبيرة من الموضوعات بما في ذلك كل شيء من تطور الإنسان من فترة ما قبل الولادة وحتى الإصابة بالزهايمر.

## 10- علم النفس التربوي:

- هو فرع من فروع علم النفس والذي يهتم ويركز على المدارس وتدريس علم النفس و تصميم وسائل تربوية و دراسة اهتمامات الطلاب.
- عادة ما يدرس علماء النفس التربويين كيف يتعلم الطلاب و يعملون مباشرة مع الطلاب والآباء والإداريين لتحسين وتطوير انتاجية الطلاب.
- وربما يدرسون كيف يمكن لمجموعة مختلفة من المتغيرات التأثير بشكل فردي على انتاجية تلميذ بعينه ، ايضا يدرسون موضوعات مثل صعوبات التعلم والمواهب والاختلافات الفردية و العملية التعليمية.

## 11- علم النفس التجريبي:

- يهتم علم النفس التجريبي باستخدام طرق علمية للبحث في المخ والسلوك والعديد من هذه التقنيات يتم استخدامها ايضا عن طريق مناطق مختلفة في علم النفس لإجراء أبحاث حول كل شيء بدءا من التطور في الطفولة وحتى المشاكل الاجتماعية.
- يستخدم علماء النفس التجريبيين طريقة علمية لدراسة نطاق واسع من سلوكيات الإنسان والظاهرة النفسية ، ويعملون في نطاق واسع من الأماكن بما في ذلك الجامعات ، الكليات ، مراكز الأبحاث ، الحكومات والعمل الخاص.
- وتتضمن هذه التقنيات التجارب ودراسات الحالة ودراسات الارتباط والمراقبة الطبيعية.

## 12- علم النفس الشرعي:

- هو منطقة خاصة من مناطق علم النفس والتي تتعامل مع المسائل المتعلقة بعلم النفس والقانون وهؤلاء الذين يعملون في مجال علم النفس الشرعي يطبقون المبادئ النفسية على القضايا القانونية وقد يشمل ذلك دراسة السلوك الإجرامي والعلاج او العمل مباشرة في نظام المحاكم.
- علماء النفس الشرعيون يؤدون مجموعة واسعة من الواجبات بما في ذلك:
  1. تقديم الشهادات في قضايا المحكمة.
  2. تقييم الأطفال في حالات الاعتداء التي يكون مشتبه بها.
  3. وإعداد الأطفال للادلاء بشهاداتهم.
  4. تقييم الكفاءة العقلية لمشتبه بهم جنائيا.
- علم النفس دائما في تطور مستمر ومجالات جديدة تستكمل ظهورها أو اندماجها ومن المهم التذكر أنه لا مجال معين من مجالات علم النفس أهم من الآخر فكل مجال متخصص يساهم في فهمنا لمختلف العوامل النفسية التي تؤثر على من نكون وكيف تفكر.

# أهداف علم النّفس لدراسة سلوك الإنسان وتحليله

- لا بدّ من تحقيق مجموعةٍ من الأهداف المهمّة لبناء دراسةٍ متكاملةٍ عن النّفسيّة وسماتها، ومن أهمّ الأهداف التي يسعى علم النّفس العام لتحقيقها ما يلي:
- فهم سلوك الفرد وتصرّفاته: يجب فهم الظواهر الفرديّة في السّلوك وتفسيرها تفسيراً صحيحاً للتّوصّل إلى شرحٍ علميٍّ ودقيقٍ لشخصيّة الفرد، وفهمها وكشف مواضع قوّتها وضعفها، وبمعنى آخر مساعدة الفرد على فهم نفسه وفهم الأشخاص من حوله، وذلك يتمّ بعدّة طرقٍ منها:

1. فهم الدّافع النّفسي الذي يحرّك الفرد.
2. معرفة عوامل القوّة والضّعف لدى شخصيّة الفرد.
3. تقييم سلوك الفرد المنحرف وضبطه ومحاولة تعديله.
4. كشف أسباب الشّرود الذّهني لدى الفرد.
5. التنبؤ بسلوك الفرد ومحاولة توقّعه، فمثلاً عند فهم ظاهرةٍ معيّنةٍ وفهم أسبابها يصبح لدى الفرد القدرة على توقّع نتائجها.
6. ضبط السلوك وتنظيمه؛ حيثُ يتم تعديل وتوجيه السلوك الفرد وتقويمه وتصحيح الأخطاء والسيئات التي من الممكن أن تصدر من الفرد.
7. شرح موضوع علم النفس والظواهر التي يدرسها.
8. البحث في أسباب ظهور ظاهرة معينة وتفسيرها.
9. ضبط حدوث الظاهرة.

موضوع علم النّفس يختصّ علم النّفس بموضوعٍ واحدٍ وهو دراسة نفسيّة الإنسان وخباياها الدّاخلية، ومحاولة تفسير سلوكيّاتها وردود أفعالها في مواقف مختلفةٍ، وتكوين تصوّرٍ كاملٍ عن الحالة النّفسيّة التي يتمتّع بها الفرد، واكتشاف خصائصها العامّة وصفاتها، فعلم النّفس لا يبحث في دراسة النفس كما يُفهم من العنوان بل يدرس الإنسان ككل، وبالتالي يمكن تناول موضوع علم النّفس من عدّة نواحي منها:

## 1- النّشاط العقلي:

فالعقل هو أساس تكامل الإنسان، وهو العامل الرئيسي في تفاعله مع محيطه، ولا يقتصر اهتمام علم النّفس على دراسة العقل وحده، بل يبحث في تأثيره وقيادته للجسم، وتشاركه مع العوامل الفسيولوجية والاجتماعية.

## 2- العمليات النفسية:

العمليات النفسية أو بمعناها الآخر السلوك وهو أساس الظواهر النفسية، وينشأ السلوك عن وظائف العقل العليا المتمثلة بعمليات الإحساس والإدراك، والانتباه، والتفكير، والتخيّل، وردود الأفعال الانفعالية، والكلام، وغيره.

## 3- الشخصية:

والشخصية هي الخصائص السلوكية والاتجاهات والمعتقدات الانفعالية والعاطفية، والتفاعل الاجتماعي، وما تندمج به هذه الخصائص كوحدة واحدة من بنية الإنسان. والتفاعل الاجتماعي، وما تندمج به هذه الخصائص كوحدة واحدة من بنية الإنسان.

# كبسولات نفسية مهمة لمتخصصي علم النفس

حقيقة سيكولوجية قد تغيّر نظرتك عن نفسك! إلى وقت قريب كان يُعتقد أن علم النفس والفلسفة يسيران جنبًا إلى جنب، حتى سبعينيات القرن التاسع عشر عندما أصبحا علمين منفصلين ومستقليّن. ومنذ ذلك الحين بدأت تتكشّف لنا حقائق صادمة عن علم النفس، ومعلومات مذهلة عن النفس البشرية التي أثبتت الدراسات مدى تعقيدها وتداخل مكوّناتها وعناصرها. في محاضرة اليوم سنلقي الضوء على بعض الأنماط التي تلاحظها في نفسك والآخرين، بدءًا من سبب اعتقادك أن مذاق الطعام يكون أفضل عندما يصنعه شخص معين إلى سبب رؤيتك أحيانًا لبعض الوجوه البشرية المألوفة في أشياء غير حية كالغيوم مثلاً. بسلوكيات بسيطة، تعلم فن الثقة بالنفس الثقة بالنفس هي مفتاح الوصول للنجاح في حياتك ، ولتحقيق الأفضل في مجال عملك و في علاقاتك.

إذا كانت لديك خطة بديلة فمن غير المرجح أن تنجح خطتك الأصلية في بعض الأحيان، قد يكون من الأفضل ألا تكون مُطمئنًا للنتائج بدرجة كبيرة، فعامل الشعور بالخطر يُعتبر من أهم الأسباب التي تدفعنا لتحري الدقة وتجنب الوقوع في الأخطاء.

في سلسلة من التجارب أجرتها جامعة بنسلفانيا، وجد الباحثون أنه عندما فكر المتطوعون في خطة احتياطية قبل بدء مهمّة معيّنة، فإن أداءهم كان أسوأ من أولئك الذين لم يفكروا في أي خطة بديلة. كما أنّهم وحينما أدركوا أن لديهم خيارات أخرى، انخفض دافعهم للنجاح بشكل كبير مُقارنةً بالمتطوعين الذين لم يكن لديهم أي خيارات. وعليه، يؤكد الباحثون أن التفكير في المستقبل فكرة جيدة، ولكنّك قد تحقق نجاحًا أكبر إذا أبقيت هذه الخطط غامضة واكتفيت بحاضرك.

- هناك أسباب تجعلك تعيسا في عملك وطريقة التغلب عليها
- قد يكون الخوف مصدر للسعادة في بعض الأحيان عندما تشاهد فيلمًا مخيفًا أو تجرب إحدى الألعاب الهوائية في مدينة الملاهي، يفرز دماغك حينها كميات من الأدرينالين بالإضافة إلى الإندورفين والدوبامين وهي هرمونات مسؤولة عن السعادة. صحيح أنّك تكون خائفًا حينها، لكن عقلك يدرك تمامًا أنّك لستَ في خطر حقًا، وبالتالي فهو يُبقي على هذا الهرمونات عند المستوى الطبيعي، الأمر الذي بدوره يجعلك تشعر بالإثارة والسعادة.
- حبل الخوف قصير | كيف تتخلص من خوفك لتحقيق النجاح في حياتك
- التثاؤب هو وسيلة تواصل اجتماعي! التثاؤب هل تساءلت قبلاً عن السبب الذي يجعلك تتثاءب حينما ترى شخصًا آخر يتثاءب؟ لازال السبب وراء التثاؤب بحدّ ذاته غامضًا، وكذلك الحال فيما يتعلّق بكونه معديًا، لكن بعض العلماء يعتقدون أنّ التثاؤب عند رؤية الآخرين يتثاءبون ما هو إلاّ وسيلة لزيادة الترابط والتواصل مع أفراد الفصيلة نفسها (عند الحيوانات) وكذلك الحال عند البشر. قد يبدو هذا التفسير سخيفًا في يومنا هذا، لكن، ربّما كانت تلك وسيلة تواصل حقًا فيما مضى، حينما كان الإنسان القديم غير قادر بعد على التواصل بلغة محكية واضحة.

- يميل البشر إلى التأثر بمأساة شخص واحد أكثر من التأثر بمأساة مجموعة في دراسة أخرى أُجريت بجامعة بنسلفانيا، قام الباحثون بعرض حالة لإحدى المجموعات عن فتاة صغيرة كانت تتضور جوعًا حتى الموت، بينما عرضوا لمجموعة أخرى إحصائيات تخص ملايين الأشخاص الذين يموتون من الجوع، وأخيرًا عرضوا لمجموعة ثالثة كلتا الحالتين.
- تبرع الناس في التجربة عندما سمعوا عن معاناة الفتاة الصغيرة بأكثر من ضعف ما تبرعوا به عندما سمعوا عن معاناة ملايين الأشخاص، وحتى المجموعة التي سمعت عن مأساة الفتاة في سياق المأساة الأكبر تبرعت بأقل من ذلك.
- يعتقد علماء النفس أننا مجبرين على مساعدة الشخص الذي أمامنا، ولكن عندما تبدو المشكلة كبيرة جدًا، فإننا نرى أن دورنا الصغير لا يفعل الكثير مما يقلل الحافز لدينا للمساعدة.
- الإيجابية السامة: لماذا قد يصبح التفاؤل أمرا سيئا؟

- فكرة سلبية واحدة مقابل كلّ 5 أفكار إيجابية افكار ايجابية تمتلك أدمغتنا ما يسمى بـ "التحيز السلبي" الذي يجعلنا نتذكر الأخبار السيئة أكثر من الجيدة، ولهذا السبب تنسى سريعًا أن زميلك في العمل أثنى على عرضك التقديمي، لكنك تستمر في التفكير في إهانة تعرضت لها من أحد الأشخاص.
- يقول علماء النفس أنّك بحاجة إلى خمسة أشياء إيجابية مقابل كلّ شيء سلبي واحد لكي تشعر بالتوازن في حياتك.
- هذا يعني أنّ كمّ الأشياء الإيجابية في حياتك أكثر بكثير من الأشياء السلبية ألا تعتقد ذلك؟! هل تحتاج إلى بعض الإيجابية؟ إليك 9 قصص قصيرة ملهمة:

- مذاق الطعام أفضل عندما يصنعه شخص معين هل تساءلت يومًا عن سبب تفضيلك لمذاق هذه الشطيرة التي تتناولها في المطعم عن تلك التي تصنعها في المنزل، حتى لو كنت تستخدم نفس المكونات؟ السبب وراء ذلك بسيط، فإعداد وجبةٍ لنفسك يتطلبُ منك الوقوف طويلًا على تجهيزها وتحضيرِها وطهيها، مما يقلّل من قابليتك وشهيّتك للطعام، وبالتالي لن تشعر جيدًا بمذاقها عند أكلها.
- يفضل العقل معرفة الأسوأ على أن يجهل المستقبل وجد بعض الباحثين الذين نشروا أعمالهم في مجلة Natureأنه من الأقل إرهاقًا للعقل البشري معرفة أن شيئًا سلبيًا على وشك الحدوث من عدم معرفة ما الذي سيحدث على الإطلاق. على سبيل المثال، نفضل معرفة أنّنا لن ننجح في الحصول على وظيفة معيّنة من أن نستمر في التفكير في أنّ هنالك احتمالاً ولو ضئيلاً في أن يتمّ قبولنا. السبب في ذلك هو أنّ الجزء من الدماغ الذي يتنبأ بالعواقب - سواء كانت جيدة أو سيئة - يكون أكثر نشاطًا عندما لا يعرف ما يمكن توقعه. بمعنى آخر، حدوث الأسوأ أقل تأثيرًا وإرهاقًا للعقل من انتظار المجهول.

- **طرق يتمكن بها عقلك من خداعك**
- العقل البشري مُبرمج على رد الجميل يوجد قاعدة في علم النفس تُسمّى "قاعدة المعاملة بالمثل". تُشير هذه القاعدة إلى أن ردّ الجميل ليس مجرّد مسألة أخلاقية، وإنما نحن مبرمجون على الرغبة في مساعدة شخص قام بمساعدتنا بالفعل. يُرجع بعض علماء النفس أن هذه الصفة تم تطويرها عبر الأزمنة للحفاظ على المجتمع ودفعه للعمل بسلاسة، حيث يشجع الناس أنفسهم على مساعدة بعضهم البعض. هذه الخدعة النفسية غالبًا ما تُستخدم في المتاجر المختلفة، حيث تقدّم للزبائن هدايا مجانية لتُشعرهم بضرورة ردّ الجميل وشراء بعض من منتجاتها.
- عقولنا مُبرمجة على اتِباع الاختيارات التي يختارها الآخرون في تجربة شهيرة تم إجراؤها في الخمسينيات من القرن الماضي، طُلب من مجموعة من طلاب الجامعات الإشارة إلى أي من الخطوط الثلاثة المرسومة لها نفس طول الخط الرابع. وجد الباحثون أنه عندما يسمع الطالب إجابات الطلاب الآخرين المشاركين في التجربة حتى لو كان من الواضح أنّها خاطئة، فإنه يتبعهم ويعطي نفس الإجابة الخاطئة. لعلّ هذا هو السبب في أنّك غالبًا ما تختار نفس الوجبات التي يطلبها صديقك عند ذهابكما إلى المطعم لتناول الغداء!

- موضوعنا المفضل للحديث هو أنفسنا لا تلُم صديقك المنغمس في الحديث عن نفسه، إنها فقط الطريقة التي يعمل بها دماغه البشري. وفقًا لدراسة أجرتها جامعة هارفارد، تضيء مراكز المكافأة في أدمغتنا عندما نتحدث عن أنفسنا أكثر ممّا تضيء عندما نتحدث عن أشخاص آخرين. لنكن صريحين، جميعنا نحبّ الحديث عن مشاعرنا، أفكارنا الخاصّة وتجاربنا الحياتية، ولا ضير في ذلك ... لكن لنحرص على ألاّ يكون حديثنا من باب التباهي والتفاخر، ولنمنح الآخرين فرصة ليتحدّثوا هم أيضًا عن أنفسهم.

- مهارة تعدد المهام ليست سوى وهم! واحدة من أكثر معلومات علم النفس غرابة هي أنّ مهارة تعدّد المهام ليست سوى وهم! تظهر الأبحاث المنشورة في مجلة علم النفس التجريبي "Journal of Experimental Psychology"أنه حتى عندما تعتقد أنك تقوم بأمرين في وقت واحد، فإنّ ما تفعله في الواقع هو التبديل بسرعة بين المهمّتين، مما يعني أنك ما زلت تركز على مهمّة واحدة في كل مرّة. لذا لا عجب أنه من الصعب الاستماع إلى صديقك وهو يتحدث معك أثناء تصفح مواقع التواصل الاجتماعي، فهنا أنت فعلاً تقوم بمهمّتين معًا في الوقت ذاته.

- خرافات شائعة حول التأجيل والتسويف
- الخيارات المتعددة ستصيبك بالشلل! ولا نعني هنا الشلل الجسدي بالطبع، وإنّما شلل الأفكار... قدّم الباحثون العديد من الأدّلة على أن أدمغتنا تفضل بضعة خيارات قليلة على عددٍ كبير منها فيما يُعرف بنظرية "مفارقة الاختيار". تمّ إجراء تجربة على مجموعة من المشترين في أحد المتاجر، وقد وجد الباحثون أنه عندما كان الزبائن يجدون أنواعًا كثيرة ومختلفة من منتجٍ معين فإن إقبالهم على شراء هذا المنتج كانت أقل منها في حالة المنتجات ذات الأنواع الأقل.
- ستظل عقولنا دائمًا دائمًا دائمًا تختلق المشاكل هل تساءلت يومًا عن السبب وراء ظهور مشكلة جديدة بعد كلّ مرّة تتغلب فيها على عقبة أو تحدٍّ في حياتي؟ لا يعني ذلك أن العالم ضدك، ولكنه يعني بالتأكيد أن عقلك هو الذي يقف ضدّك! هذا الأمر ليس غريبًا إن أخذت بعين الاعتبار جميع الحقائق السيكولوجية السابقة... فالعقل البشري كما عرفنا لا يحبّ أن يجهل المستقبل ويفضّل حدوث شيء سلبي على ألاّ يعرف ما سيحدث. إضافة إلى أنّه غالبًا ما يتحيّز للتفكير السلبي والأفكار السيئة... هذه الأمور جميعها ستجعله يختلق المشاكل دومًا... وبعد التغلّب على كلّ مشكلة، سيميل بالطبع إلى توقّع مشكلة جديدة بدلاً من تخيّل أمور أكثر إيجابية وفرحًا!

- ـهناك سبب يجعلك ترغب بعصر الأشياء اللطيفة لا تقلق إن كنتَ قد شاهدتَ طفلًا مُمتلئ الحدودِ وشعرت برغبةٍ قويةٍ في عصر هذه الخدود الظريفة، فهذا ما يسمى بالعدوانِ اللطيف، والأشخاصُ الذين يشعرون به لا يريدون حقًا إيذاء هذا الطفل الجميل. أثبتت الأبحاثُ المنشورةُ في إحدى مجلاتِ علم النفس أنَّ المشاعرَ الإيجابية التي تتولد دفعةً واحدةً عند رؤية شيءٍ لطيف، تستلزمُ الشعورَ بالعدوانية أيضًا كي يتحقق التوازن في المشاعر.
- القوة تجعل الناس أقل اهتمامًا بالآخرين ربما سمعت عن تجربة سجن ستانفورد الشهيرة، حيث تمّ تعيين مجموعة من طلاب الجامعات بشكل عشوائي بحيث يكون الطالب إما سجينًا أو حارسًا في سجن وهمي، وعندها بدأ الحراس في مضايقة السجناء. ساءت الأمور لدرجة أن التجربة التي استمرت أسبوعين تم إلغاؤها بعد ستة أيام! أكدّت الدراسات اللاحقة أنه عندما يشعر الناس أنهم في موقع قوة، فإنهم يصبحون أسوأ في الحكم على مشاعر الشخص بناءً على تعابير وجوههم، مما يشير إلى فقدانهم للتعاطف أو الذكاء العاطفي.

# فروع علم النّفس

**يدرس علم النفس الإنسان من جميع جوانبه النفسية والعلمية والطبية والمهنية، لذا؛ كان لا بدّ من تقسيم علم النّفس العام إلى عدّة فروعٍ من أهمّها:**

## 1- علم النّفس التّكويني:

يبحث في خصائص الفرد النّفسيّة في مراحل تطوّره المختلفة، ابتداءً من سنّ الطفولة حتى مرحلة الشيخوخة.

## 2- علم النفس التربوي:

يبحث في الخصائص والقواعد النفسيّة في مجال التّربية والمهارات التعليميّة الصحيحة، ويضع مجموعة من الأساسيّات الواضحة والطرق المنهجية لتوعية الفرد وتدريبه.

## 3- علم النّفس الهندسي:

يدرس علاقة الإنسان بالأجهزة والآلات المستخدمة في العمل، ويبحث في شخصيّة العامل المسؤول عن إدارة وتوجيه العمل.

## 4- علم نفس العمل:

يهتم بالخصائص النّفسيّة للعمّال، ويضع الأسس المهمّة لزيادة الإنتاجيّة والمردود المالي.

## 5- علم النّفس العسكري:

يحلّل السّمات النّفسيّة للفرد في حالة الحرب والقتال، وفي مرحلة الخطر التي تحتاج رد فعلٍ سريعٍ وسرعة بديهةٍ عالية.

## 6- علم النّفس الرياضي:

يدرس نفسيّة اللاعب أثناء اللّعب وسلوكه، ويهتمّ بالخبرات والمهارات الرياضيّة التي يكتسبها.

## 7- علم النّفس الاجتماعي:

يدرس العلاقات الاجتماعيّة بين البشر، وكيفيّة تكوينها لدى الفرد وتقويتها.

## 8- علم النّفس الطبي:

يهتمّ بحالة المريض الصحيّة والنّفسية، وطابع العلاقة بين الطبيب والمريض.

## 9- علم النفس الحيواني:

دراسة سلوك الحيوانات، وإجراء التجارب العلمية عليها، ومعرفة فسيولوجية الدماغ ووظائفه.

## 10- علم النفس الفارقي:

البحث في الفروق والاختلافات الفردية، وتوضيح أسبابها وعللها، وطريقة تكونها، وتأثيرها على العلاقات بين الأفراد.

## 11- علم النفس الجنائي:

يبحث في أسباب حدوث الجريمة ويحقق في دوافع القاتل ونفسيته.

## 12- علم النفس الحربي:

استخدام قوانين وأساسيات علم النفس؛ لتحسين أداء الجيش، ومبادئ اختيار الجنود، والقادة المناسبين حسب إمكانياتهم وقدراتهم، وتعزيز روح القيادة والمسؤولية لديهم.

## 13- علم النفس الإكلينيكي:

يبحث في اختلالات الشخصية وطرق تشخيصها وعلاجها.

## 14- علم النفس الأسري:

معالجة المشاكل بين الأزواج، ومنع العنف الأسري، وبحث تأثيره السلبي على نفسيّة الأطفال.

## 15- علم النفس الإرشادي:

إرشاد الأفراد ومساعدتهم على حل مشكلاتهم ومواجهتها.

# مناهج البحث في علم النفس

تتعدد طرق البحث في علم النّفس وتختلف باختلاف موضوعه ودوافعه، وبحسب طبيعة الباحث وأسلوبه العلمي، ويمكن تصنيف طرق البحث إلى فئتين عامّةً وخاصّةً، وفي ما يلي شرحٌ مفصّلٌ لكلّ منهما:

أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

## الطرق العامّة:

**تتمثّل بخطوات حلّ المشكلة، أو دراسة الظاهرة النفسية ومحاولة مراقبتها للوصول إلى نتيجة، وتتضمّن الطرق التالية:**

- **الطريقة الذاتية:** أو بمعنىً آخر طريقة الاستبطان، وتقوم هذه الطريقة على استنتاج ووصف الشخص لشعوره وتفكيره من خلال تأمّل نفسه بنفسه ودراسته لذاته.
- **الطريقة التجريبية:** وهي أكثر الطرق المضمونة والموثوق بها في علم النفس، تقوم على مبدأ معرفة كيفية حدوث الظاهرة وأسبابها، وتجربة إحداث تغيير في العوامل المؤثرة فيها، ومراقبة نتائج التغيير وتفسيره.
- **الطريقة التتبّعية:** ملاحظة ومراقبة سلوك الفرد في الظروف الطبيعية التي يعيشها.
- **الطريقة الإكلنيكيّة:** أو بمسمّاها الشائع دراسة الحالة، وهي دراسة تفصيليّة لنفسيّة الفرد؛ حيث تقوم على مبدأ جمع المعلومات من عدّة مصادر موثوقة من الفرد نفسه، أو من سجلّاته الطبية، أو أقاربه، أو ملاحظات الباحث نفسه.

## الطرق الخاصّة:

**وهي الأدوات المستخدمة في جمع البيانات والمعلومات، ويمكن تلخيصها كالتالي:**

- **العيّنات:** تمثّل مجموعة الأفراد الخاضعين للفحص أو المفحوصين بمعنىً آخر؛ وهم الذين يتم من خلالهم الوصول إلى المعلومات اللازمة لإجراء دراسة حول ظاهرةٍ ما أو موضوعٍ معيّنٍ.
- **طريقة الملاحظة:** وهي وسيلة لجمع المعلومات والحقائق وتسجيل النتائج عن موضوع البحث؛ حيث يقوم الباحث بملاحظةٍ علميّةٍ لجميع التجارب والأجهزة والتقنيات المختلفة.
- **التجريب:** يتم من خلال هذه الطريقة إجراء تعديل وتحسين على موضوعٍ أو ظاهرةٍ ما ودراسة نتائج هذا التعديل وتأثيره.
- **الاختبارات والمقاييس:** تقوم على الكشف عن سلوك الفرد حول موقفٍ معينٍ، وقياس الفروق الفرديّة بين الجماعات، ويُشترط في بناء هذه الاختبارات موضوعيّتها وصدقها وثبات نتائجها على الفرد.

أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

# علم النفس وعلم الاجتماع

يُعدّ كلٌّ من علم النّفس وعلم الاجتماع من العلوم الإنسانيّة ذات الأساس الفلسفي؛ حيث درس الفلاسفة القدماء علم النّفس في محاولة منهم لفهم الروح البشريّة والتفاعلات الإنسانيّة، وتفسير الظواهر السلوكيّة البدائيّة مثل الغضب والحزن، وتطورت الدراسات في علم النّفس حتى أصبحت أكثر شموليّة، ليستقل بذاته عن علم الفلسفة في النصف الثاني من القرن التاسع عشر، أمّا علم الاجتماع فقد كان ضمن دائرة اهتمامات ودراسات الفلاسفة الاجتماعيين منذ العصور القديمة ومنها إلى العصور الوسطى، ليظهر جلياً في العصر الحديث بصورته الحاليّة وبشكل منفرد عن العلوم الأخرى في أوائل القرن التاسع عشر.

أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

# الفرق بين علم النّفس وعلم الاجتماع

- يُعدّ علم النّفس وعلم الاجتماع فرعين مهمين من فروع العلوم الإنسانيّة، وعلى الرغم من تداخل هذين الحقلين المعرفيّين بحكم تداخل العلوم الإنسانيّة بشكل عام؛ إلّا أنّ كل علم منهما يسير على مبادئ وقوانين مختلفة، و يظهر الاختلاف والتشابه بين كلا الفرعين من خلال القضايا التي يعالجها كل منهما، تحديداً عند دراسة المحاور الخاصة لهما بتمعّن، وعند مقارنة تعريفيهما، والمواضيع التي يناقشانها، والأهداف التي يرميان إليها، والسياق التاريخيّ لنشأتيهما.
- المفهوم تتضح الفروق والاختلافات بين علم النّفس وعلم الاجتماع عن طريق تعريف كل منهما، وبيان ذلك فيما يأتي:

# المواضيع التي يعالجها كلّ علم

**تختلف المواضيع التي يتناولها علم النّفس وعلم الاجتماع على النحو الآتي:**

## 1- مواضيع علم النّفس:

يُعدّ الإنسان الموضوع الذي يعالجه علم النّفس، فهو في إطاره التفاعلي والاستجابي واللفظي والحركي يتعاطى مع بيئته الاجتماعيّة والثقافيّة، أي أنّه يدرس الإنسان ككائن حي يتعلم ويشعر ويرغب ويفكر وينجز، ومن المواضيع التي يهتم علم النّفس بفهمها وتفسيرها أيضاً آليّة حدوث العمليات العقليّة والذهنيّة والعوامل المؤثرة بها، والمهارات والاستعدادات الطبيعيّة والمكتسبة التي يمتلكها الفرد مثل مستوى الذكاء العقلي، والمواهب المختلفة التي يتمتع بها، بالإضافة إلى دراسة مواضيع الاستجابات والأنماط السلوكيّة والظواهر النّفسيّة، ومدى ارتباط الحالة النّفسيّة بالصحة الجسميّة، ويظهر بذلك أن علم النّفس ينحصر في دراسة أشكال النشاط الإنساني الداخلي والخارجي الذهني والعقلي واللفظي والحركي.

## 2- مواضيع علم الاجتماع:

يهتم علم الاجتماع بدراسة الظواهر الاجتماعيّة بشكل خاص بصفتها ظواهر مختلفة كليّاً عن الظواهر النّفسيّة أو البيولوجيّة أو غيرها من الظواهر الإنسانيّة، حيث يختصّ علم الاجتماع بدراسة الظاهرة الاجتماعيّة بشكل عام وجماعي بعيداً عن الإطار الفردي، فهي تُفرَض على الفرد بشكل تلقائي بمجرد وجوده في مجتمع معين، ومن أمثلة الظواهر الاجتماعيّة التي يتم استقبالها من البيئة الخارجيّة المعتقداتُ والشعائر الدينيّة، والظواهر الخلقيّة والسياسيّة وما شابهها.

# الأهداف

**تختلف أهداف العلوم باختلاف مواضيعها، ومن الممكن توضيح الفروق والاختلافات بين علمَي النّفس والاجتماع بمعرفة الأهداف التي يسعى كل علم لتحقيقها، ومن الممكن إيجازها على النحو الآتي:**

## أهداف علم النّفس:

- **فهم الظاهرة السلوكيّة وتفسيرها:** يتضمن تفسير السلوك معرفة الدوافع والعوامل المؤثرة التي أدت إلى ظهورها، ومعرفة درجات الانحراف ومعايير الحكم على السلوك السويّ وغير السويّ، كما يتضمن معرفة سمات وخصائص الشخصيّة، وتحديد نقاط القوة والضعف.
- **التنبؤ بالسلوك:** حيث تظهر إمكانيّة التنبؤ بوقوع سلوك معين عند توفر مثيرات وعوامل معينة، أي توقع زمن السلوك ونسبة ظهوره في الظروف المختلفة والمعروفة.
- **ضبط السلوك وإمكانيّة التحكم:** ويكون ذلك بإخضاعه للعوامل المؤثرة التي تؤدي بدورها إلى حدوث الظاهرة السلوكيّة المطلوبة.

## أهداف علم الاجتماع:

- يسعى علم الاجتماع إلى تحقيق الفهم التام للأنماط السلوكيّة الاجتماعيّة الخاصة بمجتمع معين، مع دراسة العوامل المؤثرة لهذه الأنماط على الفرد والمجتمع..
- يهدف علم الاجتماع إلى شرح مكوّنات وأجزاء البناء الاجتماعي مع تحليل عناصره إلى مؤسسات المجتمع؛ كما في المؤسسات السياسيّة والأسريّة والاقتصاديّة والدينيّة، وفهم أهميّة ترابطها مع بعضها بشكل متكامل، فأيّ تغيير يطرأ على أي منها تظهر آثاره مباشرة على الأخرى، ويطلَق على هذه العمليّة اسم التحول الاجتماعي.
- تدعيم الارتباط والتواصل بين مؤسسات البناء الاجتماعي في المجتمع من حيث نشأتها، وتدعيم ارتباطها مع الأفراد؛ من حيث دورها في تقديم خدماتها المناسبة التي تساعدهم على تحقيق أهدافه. يهدف علم الاجتماع إلى تشخيص المشكلات الاجتماعيّة العامة ومحاولة فهمها وتفسيرها مع تقديم الأساليب والحلول والخطط العلاجيّة المناسبة للقضاء عليها. معرفة قوانين ومبادئ ظواهر التحول الاجتماعي.

# المؤسِّس

## مؤسِّس علم النّفس:

يعود الفضل الأكبر في تأسيس علم النّفس واستقلاله عن العلوم الفلسفيّة إلى العالم الألماني فونت في النصف الثاني من القرن التاسع عشر، الذي أنشأ أول جهاز لخدمات البحوث السيكولوجيّة، ومن بعده أنشأ مختبراً نفسيّاً يخدم الدراسات التجريبيّة

## مؤسِّس علم الاجتماع:

يُعدّ العالم والمفكر الإسلامي عبد الرحمن بن محمد بن خلدون مؤسّس علم الاجتماع وأول من وضع الأسس الحديثة له؛ حيث سبقت دراساته وأبحاثه الاجتماعيّة دراسات وأبحاث العالم الفرنسي أوجست كونت بقرون عديدة، وقد كان ابن خلدون يطلق اسم العمران على ما بات يُعرَف اليوم بالاجتماع.

# علم النفس والطبّ النفسي

- تتأثر النفس البشرية بكافة الظروف التي تحيط بها كالأزمات، والمشكلات، والظروف الصعبة التي من الممكن أن يتعرض لها المرء في حياته، بالإضافة إلى العديد من العوامل الاجتماعية البيئية، والتكوينية، وأساليب التنشئة الأسرية، وبذلك فإن تكاتف هذه العوامل بطريقة وشكل سلبي قد يؤدي إلى نشوء المرض النفسي أو الاضطراب النفسي، ولذلك فقد أصبح العلاج النفسي من أكثر المجالات أهميّةً في حياة الإنسان لمعالجته مشكلات العقل البشري، والسلوكيات المختلفة، والعلاقات الإنسانية، وتفاعل الناس مع بعضهم.
- كما أنّ تعقيدات الحياة الحديثة جعلت من العلاج النفسي أمراً لازماً وضرورياً، وبالتالي فإنه من المهم تأهيل المختصين في هذه العلاجات، وإنشاء العيادات النفسية التي تخدم المجتمعات البشرية لتقديم خدمات الدعم النفسي التي تسعى إلى تكيف واستقرار الأفراد خلال حياتهم بكل ظروفها.
- وقد ساهم العديد من المعالجين النفسيين وعلماء النفس مع الأطباء النفسيين في عملية تطوير العلاج النفسي كل منهم في مجاله وفي إطار دراساته في تفسير المرض النفسي وطرق علاجه، كل ذلك ساهم في حركه نهضة وتطور العلاج النفسي والطب النفسي.

أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

# الفرق بين علم النفس والطب النفسي

هناك الكثير من الاختلافات التي تظهر بين علم النفس والطب النفسي، إلا أنهما يتشابهان في الطبيعة الأساسية في مجال معالجة وتحديد مشاكل الصحة العقلية حيث يعمل كل من العلاج النفسي والطب النفسي على دراسة الأُطر الواسعة في عملية البحث لتحليل وتصنيف الظواهر السلوكية الإنسانية التي تتسم بالتعقيد سواءً كانت طبيعية سوية أو غير طبيعية شاذة، أما أوجه الاختلاف فمن الممكن تحديدها وتوضيحها عبر التعرف على المهام التي يؤديها علم النفس والطب النفسي كل على حدة، ومَن القائم على هذه المهام.

أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

# وتتجلى أهم الفروق بينهما عبر الآتي:

- مفهوم علم النفس والطب النفسي الطب النفسي: هو أحد فروع العلوم الطبية حيث إن الطب النفسي هو العلم الذي يهتم بدراسة أمراض العقل، ودراسة أعراضها، والأسباب التي تؤدي إلى حدوثها، والطرق العلاجية المناسبة لها، بالإضافة إلى معرفة جميع أنواع التغيّرات التي تُحدثها في جسم الإنسان وطرق الوقاية وسبل الحماية منها، إلا أن الطب النفسي يهتم بفهم المتلازمات المرضية وأعراضها المختلفة اعتماداً على المبدأ التشريحي الفسيولوجي، أي إنه يُعامل الأمراض، والاضطرابات العقلية كغيرها من الأمراض العضوية ذات الأساس الفسيولوجي.

- **علم النفس:** هو العلم الذي يهتم بدراسة السلوك الإنساني ومكنوناته والأسباب التي تؤدي إلى ظهوره، بالإضافة إلى دراسة وفهم العمليات العقلية النفسية وآلية عملها والعوامل المؤثرة بها سلباً أو إيجاباً كعمليات الإدراك، والتذكّر، وبمعنىً آخر فإن علم النفس هو العلم الذي يعمل على دراسة السلوك، والعقل البشري، بطريقة علمية كآليات التفكير، والشعور، وكافّة جوانب الأفكار، والأحاسيس، والدوافع الواقعة وراء الأنماط والظواهر السلوكية المختلفة.

- من المعروف أن الطبيب النفسي هو القائم على مهنة وعلم الطب النفسي حيث يتوجّب عليه في البداية دراسة الطب العام وممارسة التّدريب العمليّ المطلوب في أقسام الطب النفسي بحيث يتخلل هذه الممارسة التمرين المستمر على التعامل مع كافة أنواع المرضى الأطفال والمراهقين الذين يعانون من الأمراض والاضطرابات العقلية والسلوكية، وكذلك التدريب على التعاطي المطلوب مع الحالات الشديدة والشديدة جداً التي يُعاني منها البالغين من الأمراض العقلية وتشخيصها وأساليب علاجها.

- **علم النفس:** يتوجّب على المهتم بعلم النفس ليرتقي إلى مستوى عالم نفس أو أخصائي في علم النفس الحصول على الدراسات العليا في العلوم النفسية، والتي قد تمتد من أربع إلى ست سنوات، حيث يدرس فيها أطوار الشخصية الإنسانية ومراحل نموها، وتاريخ المشكلات، والاضطرابات، والأمراض النفسية، وعلوم الأبحاث النفسية وأساسياتها، بالإضافة إلى أن الفرد يعمل طول فترة الدراسة على الوصول بنفسه إلى مرحلة من القدرة على فهم الاضطرابات العقلية والعاطفية وتشخيصها، كما يتوجب عليه إتمام عملية التدريب لفترة من الزمن وتطبيق إجراءات طرق حل المشكلات، والنظريات النفسية، والعلاجات السلوكية، ليتمكّن بعد ذلك من الحصول على الترخيص الرسمي الذي يمكنه من ممارسة أعماله كعالم نفس أو أخصائي نفسي.

# الفرق بين الطبيب النفسي وعالم النفس:

- حيث إن الطبيب النفسي هو الحاصل على المؤهل العلمي الطبي في التخصص النفسي الذي يعمل على عملية ربط الدماغ كعضو من أعضاء جسم الإنسان مع العلوم النفسية، وآلية تفاعلها مع بعضها، ومدى مساهمتها في تكوين وخلق الأنماط الشخصية التي تُميّز الأفراد بعضهم عن بعض. أما تدريب الطبيب النفسي فيكون بهدف تمكينه من القدرة على وصف الأدوية والعلاجات المناسبة كوسيلة من وسائل مساعدة الأفراد على التعامل مع المشاكل المختلفة.

- علماء النفس: حيث تتم عملية تدريبهم على برامج ونظريات علم النفس التي تعمل على التركيز على الاهتمام بالعلاقات التي تربط الدماغ والسلوك الإنساني وأساليب البحث العلمي والنفسي، بالإضافة إلى تدريبه على كيفية وضع الخطط العلاجية لحل المشكلات السلوكية والتغلب عليها.

أكاديمية العلوم
للاستشارات والتدريب

# طبيعة الأمراض العقلية

والمشاكل النفسية تختلف الأمراض العقلية والنفسية في طبيعتها باختلاف الأساس الذي تندرج منه مسبّباتها، حيث إن بعض الأمراض النفسية قد تنتج عن العوامل الداخلية والجينية، وقد تظهر بسبب العوامل الجسمية كإصابات الرأس الشديدة، والأورام الدماغية، وبعض حالات تلف المخ المصاحبة لتعاطي المخدرات، بالإضافة إلى الارتفاع العالي لدرجات الحرارة، وغيرها من الأسباب المتعلقة بالظروف الحياتية التي يعيشها الفرد كالصدمات المختلفة، والإرهاق الشديد لفترات طويلة. وممّا سبق يظهر بأنه هناك بعض الأمراض النفسية قد يتم علاجها بالأساليب الحديثة أو ما يُسمّى بالمشورة التي يقدّمها الأخصائي النفسي، وقد يتعدّى وضع بعض الأفراد في الحالات المرضية المتقدّمة بحيث يحتاج إلى وصف العلاج الدوائي.

# علم نفس النمو

- هو العلم الذي يقوم بدراسة مختلف التغيرات التطورات المتعاقبة التي لها علاقة بقدرات الفرد الفكرية والجسمية و الوظيفية و الانفعالية ليصل إلى مرحلة النضج. (زيان،2007، ص 8).
- وهو فرع من فروع علم النفس العام يتناول بالدراسة و التحليل كل ما يطرأ على الكائن البشري منذ لحضة تلقيح البويضة من نمو و تغير . و كذلك كل ما يمكن أن يحدث له من تغييرات في كل مرحلة من مراحل حياته حتى الشيخوخة و نهاية الحياة. و يحاول فيكل مرحلة أن يدرس السياقات الجسدية و الفيزيولوجية و النفسية و العقلية و يبني علاقات هذه السياقات و تفاعلها مع بعضها البعض . و يدرس أيضا المشكلات الناجمة عن النمو عبر سني حياة الإنسان المختلفة. (سليم ،2002 ، ص 13 ).
- وهو أحد فروع علم النفس الذي يهتم بدراسة التغيرات التي تطرأ على سلوك الفرد من بدأ خلقه حتى مماته وهو في ذلك يشترك مع العديد من العلوم الإنسانية والبيولوجية في العديد من القضايا التي تطرح في تلك العلوم مما حدا بالعديد من المنظرين إطلاق اسم علم النفس الارتقائي أو التطوري للدلالة على الكم النهائي من المعلومات والمعارف التي يزودنا بها هذا العلم والتي يرتبط بشكل أو بآخر مع علم النفس وعلم الاجتماع والانثروبولوجيا وعلم الأجنة وعلم الوراثة وعلم الطب. وقد حاول علماء النفس الوقوف أمام ظاهرة النمو الإنساني والمتغيرات التي ترتبط به ليفرز علما قائما بذاته من أجل الإجابة عن كل التساؤلات التي يبحث القارئ عن إجابة محددة لها. (ملحم ، 2004، ص10).

# نشاة علم نفس النمو وتطوره

- تعد دراسة نشاة علم نفس النمو و تطوره ذات اهمية خاصة في معرفة البدايات الاولى التي قامت عليها الدراسات الحديثة ، فعلم نفس النمو نشاة مع الانسان في ايامه الاولى فقد كان الانسان يتذكرنفسه عندما كان طفلا ، و راشدا ، و يلاحظ اولاده و اخوته في مراحل تطورهم المختلفة ، فالكتابات الفلسفية و التاملات الدينية كانت تشير الى نشاة الانسان .
- وفي الفلسفة اليونانية يشير افلاطون الى اهمية التعلم في مرحلة الطفولة المبكرة ومدى تاثير ذلك في اعداد الفرد و تكيفه ففي كتابه الجمهورية يشير الى وجود فروق بين الافراد من الناحية الوراثية.
- وفي القرن العشرين تطور علم نفس النمو تطورا كبيرا معتمدا على الدراسات التتبعية و سيرة الحياة و دراسة الحالات الخاصة.كما توجد في الوقت الحاضر دراسات كثيرة في مجال علم نفس النمو في كافة بلدان العالم نتيجة تطور ادوات البحث العلمي. (الزعبي ،2001، ص 21)
- ويعتبر علم نفس النمو أحد أهم ميادين علم النفس ،إذ يقوم بدراسة مراحل النمو التي يمرّ بها الكائن البشري منذ نشأته أي من الميلاد حتى الوفاة ،ونهدف بهذه الدراسة إلى معرفة المظاهر و الخصائص المختلفة التي لها علاقة بالعوامل المؤثرة في النمو كالعوامل الوراثية والفيسيولوجية...،التي تميّز النمو والتي تساهم في تنمية شخصية الطفل.

# اهمية دراسة علم نفس النمو

## 1- من الناحية النظرية:

- تساعدنا دراسة النمو على معرفة ما الذي نتوقعه من الطفل ومتى نتوقعه.
- إن المعرفة بمبادئ وقوانين النمو توفر للكبار والقائمين على تربية ورعاية وتوجيه الطفل - المعرفة اللازمة بمتى يمكن استشارة النمو ومتى لا نستثيره.
- إن الوعي بالنمط النمائي السوي يجعل في ميسور الوالدين والمعلمين وغيرهم من العاملين مع الأطفال أن يسعوا الى تهيئة الطفل مقدما للتغيرات التي سوف تحدث في جوانب النمو المختلفة: الجسمية، والعقلية، والسلوكية، والمهارية، والميول.. وغير ذلك.
- تساعدنا دراسة النمو على تحديد معايير معينة لما يمكن أن نتوقعه في كل مرحلة نمائية.
- دراسة النمو تزيد من معرفتنا للطبيعة الإنسانية ولعلاقة الإنسان بالبيئة التي يعيش فيها، ومعرفة مراحل النمو بمختلف مظاهره، والقدرات والعمليات العقلية، وشروط عملية التعلم، ومسار النمو السوي وما قد يعتريه من اضطراب يتعين علاجه.

# 2- من الناحية التطبيقية:

## 1- بالنسبة للمعلمين:

- الوقوف على استعدادات المتعلم: فالتخطيط التربوي للتلميذ الفرد، والجماعة ككل، يتطلب المعرفة بالأهبة والاستعداد لدى التلميذ.
- تساعد على الوقوف على الفروق الفردية بين التلاميذ ففهم المعلم للنمو العقلي، ونمو الذكاء والقدرات الخاصة والاستعدادات والتفكير، والتذكر والتخيل، والقدرة على التحصيل لكل تلميذ يؤدي به إلى الوصول إلى أفضل طرق التدريس.

## 2- بالنسبة الآباء:

- تساعد دراسة النمو الوالدين على معرفة خصائص الأطفال والمراهقين مما يعينهم وينير لهم الطريق في عملية التنشئة الاجتماعية Socialization والتطبيع الاجتماعي لأبنائهم فيستطيعون التحكم في العوامل والمؤثرات المختلفة التي تؤثرفي النمو.
- كماتعين الآباء على تفهم مراحل النمو والانتقال من مرحلة إلى أخرى من مراحل النمو: فلا يعتبرون الأطفال راشدين صغار ولا يعتبرون المراهقين أطفالا.
- معرفة الوالدين للفروق الفردية الشاسعة في معدلات النمو تتيح لهم الفرصة في ألا يكفلوا الطفل إلا ما في وسعه، ولا يتوقعون منه فوق ما يستطيع، ولا يحملونه ما لا طاقة له به، ويكافئانه على مقدار جهده الذي يبذله، وليس على مقدار قدراته الفطرية.

### 3- بالنسبة للعاملين بدور الحضانة ورياض الأطفال:

فإن فهمهم لخصائص نمو الأطفال في المرحلة العمرية للأطفال الملتحقين بها، تساعدهم في طرق بناء هذه الدور، وتخطيط ملاعبها وانشطتها، بما يتناسب مع احتياجات الطفل في كل سن.

### 4- بالنسبة للأخصائيين الاجتماعيين:

- دراسة مبادئ النمو تعين على فهم المشكلات الاجتماعية وثيقة الصلة بتكوين ونمو الشخصية والعوامل المحددة لها مثل: مشكلات الضعف العقلي، والتأخر الدراسي، وجناح الأحداث والانحرافات.. إلخ.
- كما تساعدهم على عمليات ضبط سلوك الفرد وتقويمه في الحاضر بهدف تحقيق أفضل مستوى ممكن من التوافق النفسي والتربوي والاجتماعي والمهني.

## 5- بالنسبة لعلماء النفس:

- تساعد الأخصائيين النفسيين في جهودهم لمساعدة الأطفال والمراهقين والراشدين والمسنين – خاصة في مجال علم النفس العلاجي والتوجيه والارشاد النفسي والتربوي.
- تعين دراسة قوانين ومبادئ النمو وتحددي معاييره في اكتشاف أي انحراف أو شذوذ في سلوك الفرد، وتتيح معرفة أسباب هذا الانحراف وتحديد طرق علاجه.

## 6- بالنسبة للمجتمع:

تفيد دراسة النمو في فهم الفرد ونموه وتطور مظاهر هذا النمو في المراحل المختلفة في تحديد أحسن الشروط الوراثية والبيئية الممكنة التي تؤدى إلى أحسن نمو ممكن. (عبد المعطى و قناوي ، 2001، 59-63)

# أهداف علم نفس النمو

- يهدف علم نفس النمو إلى تحقيق هدفين رئيسيين هما: الوصف الدقيق و الكامل للعمليات النفسية عند الناس في مختلف أعمارهم و اكتشاف خصائص التغير الذي يطرأ على هذه العمليات في كل عمر.

- تفسير ظاهرة التغيرات الزمنية للسلوك الإنساني و اكتشاف العوامل و القوى و المتغيرات التي تحدد هذا التغيّر. (ملحم، 2004، ص18)

# القوانين العامة للنمو

- **النمو عملية مستمرة متدرجة تتضمن نواحي التغير الكمي والكيفي والعضوي والوظيفي:** النمو العادي عملية دائمة متصلة منذ بدء الحمل حتى بلوغ تمام النضج .وكل مرحلة من مراحل النمو تتوقف على ما قبلها و تؤثر فيما بعدها ولا توجد ثغرات او وقفات في عملية النمو العادي .ولكن يوجد نمو كامن ونمو ظاهر ونمو بطئ ونمو سريع الا ان يتم النضج .ان ظهور علامات محددة في النمو لا يعني أنها تظهر فجأة او دفعة واحدة ولكن قد يسبقها نمو كامن.
- **النمو يسير في مراحل:** عرفت ان النمو العادي عملية دائمة متصلة ليس فيها ثغرات او وقفات الا ان نموه يسير في مراحل يتميز كل منها بسمات وخصائص واضحة وصحيح ان مراحل النمو تتداخل في بعضها البعض حتى يصعب التمييز بين نهاية مرحلة وبين بداية المرحلة التي تليها الا ان الفروق بين المراحل المتتالية تتضح بين منتصف كل مرحلة والمرحلة السابقة واللاحقة.
- **سرعة النمو ليست مطردة:** يسير النمو منذ اللحظة الاولى الى خصاب بسرعة ولكن هذه السرعة ليست مطردة وليست على وتيرة واحدة.فمرحلة ماقبل الميلاد هي اسرع مراحل النمو ومعدل النمو فيها سريعا جدا وتبطئ هذه السرعة نسب بعد الميلاد .لانها تظل سريعة في مرحلة الرضاعة ومرحلة الطفولة المبكرة ثم تبطئ اكثر في السنوات التالية .ثم تستمر سرعة النمو نسبيا في الطفولة الوسطى والمتاخرة ثم تحدث تغيرات سريعة قوية في مرحلة المراهقة ثم تهدا هذه السرعة الى ان تستمر تماما في نهاية مرحلة المراهقة وبداية مرحلة النضج.

- **المظاهرالعديدة للنمو تسيير بسرعات مختلفة:** لكل مظهر من مظاهر النمو سرعته خاصة به ويختلف معدل النمو من مظهر الى اخر ولا تنمو اجزاء الجسم بسرعة واحدة ولا تنمو جميع الظائف العقلية بسرعة واحدة ويختلف الحجم النسبي لمختلف اعضاء الجسم من مرحلة الى اخرى فمثلا لدينا الجمجمة حيث تنمو باقصى سرعة في مرحلة ما قبل الميلاد ثم تهدا هذه السرعة بعد الميلاد.
- **النمو يتاثر بالظروف الداخلية والخارجية:** تتاثر سرعة النمو واسلوبه بالظروف المختلفة الداخلية والخارجية ومن الظروف الداخلية التي تاثر في النمو الاساس الوراثي الذي يحدد نقطة الانطلاق لمظاهر النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي ومن الظروف الخارجية التي تاثر في النمو النفذية.الراحة.اساليب التعلم والثقافة ....الخ.
- **الفرد ينمو نموا داخليا كليا:** ينمو الفرد نموا داخليا كليا يستجيب ككائن كلي .ومصدر نمو الفرد هو الفرد نفسه. اي انه ينمو من الداخل وليس من الخارج والسلوك في معناه العلمي ليس امرا بسيطا يسهل عزله.بل هو سلوك كلي يصدر عن ذات متكاملة.

- **النمو عملية معقدة جميع مظاهره متداخلة تداخلا وثيقا مترابطة ترابطا موجبا:** مظهر عام معقد.والمظاهر الجزئية الخاصة منه متداخلة فيما بينها تداخلا وثيقا ومرتبطة فيما بينها بحيث لايمكن فهم اي مظهر من مظاهر النمو الا عن طريق دراسته في علاقاته مع المظاهر الاخرى فلنمو العقل مثلا مظهر خاص من مظاهر النمو يرتبط ارتباطا وثيقا بالنمو الجسمي والانفعالي والاجتماعي.
- **الفروق الفردية واضحة في النمو وكل فرد ينمو بطريقة وأسلوب خاص به:** نلاحظ ان الفروق الفردية في النمو تظل ثابتة نسبيا في مراحل النمو المتتالية .فمثلا نجد فروقا في الوزن بين البنات والبنين. هذا المبدأ يفيد في التنبؤ بدقة نسبية بالمستوى النهائي الذي يصل إليه نمو الفرد.
- **النمو يتخذ اتجاها طوليا من الرأس إلي القدمين:** يتجه النمو في تطوره العظوي والوظيفي اتجاها طوليا من الراس الى القدمين وبذلك فان تكوين وظائف الاجزاء العليا من الجسم يسبق الاجزاء الوسطى والسفلى منه وهكذا فان الأجهزة الرئيسية الهامة في حياة الفرد تنمو وتتقدم قبل الأجهزة الأقل أهمية.

- **النمو يتجه اتجاها مستعرضا من محور الرأس للجسم إلى الأطراف الخارجية:** يتجه النمو في تطوره العضوي والوظيفي اتجاها مستعرضا من الجذع إلى الأطراف وبذلك يسبق تكوين وظائف الأجزاء الوسطى من الجسم الأجزاء البعيدة عند الأطراف.

- **النمو يمكن التنبؤ باتجاهه العام:** من اهم اهداف علم النفس بصفة عامة امكانية التنبؤ بالسلوك وامكانية ضبطه وحيث ان النمو يسير في نظام وتتابع واذا تساوت الظروف الاخرى وكان الفرد دارس لعلم النفس النمو فان الممكن مع الملاحظة الدقيقة والتشخيص الوافي التنبؤ بالخطوط العريضة اتجاه النمو والسلوك.

- **الطفولة هي المرحلة الاساس بالنسبة للنمو في المراحل التالية:** يوضع في مرحلة الطفولة اساس بناء الشخصية الفردية ديناميكيا ووظيفيا ويوضع اساس السلوك المكتسب الذي يساعد الفرد في توافقه في مراحل النمو التالية وفي مرحلة الطفولة يكون الفرد مرنا يمكن تعليمه وتشكيل سلوكه حسب ماهو سائد في بيئته الاجتماعية ونحن نعلم ان السلوك السوي يرجعه علماء الصحة النفسية لمرحلة الطفولة وكذلك السلوك الغير سوي.

- **توجد معتقدات تقليدية عن النمو:** توجد معتقدات وأفكار تقليدية عن النمو في مراحله المختلفة تناقلها الأجيال وهذه المعتقدات تأثر في تربية وتنشئة الأطفال وتشكيل شخصياتهم وسلوكهم ومعظمها مأخوذة من الخبرة يصدقها العلم إلا أن بعضها يكون غير دقيق وقد يصل إلى درجة التقليد الخرافي. (زهران،1986، ص 49-56)

## قضايا أساسية في علم نفس النمو

إن المتتبع لهذه الأطر العامة المرجعية الثلاثة: العضوية و الآلية و السياق وما تركته من آثار في علم نفس النمو سيعثر على خمس قضايا نمائية حددها ريس و أفيرتن Reese & overten بالثنائيات التالية:

## القضية الأولى:

## الكلية في مقابل الجزئية:هذه الثنائية تؤشر إلى طريقتين في رؤيتنا للفرد.

- **الشق الأول:** منها يؤشر إلى مقولة أن الكل أكبر من مجموع أجزائه. و عليه فإن دارس نمو الفرد أن يتفحص أجزاء نظامه في تفاعلها مع بعضها البعض، هذه التفاعلات تكتسب معانيها من خلال تفحص النظام في كليته ، مثال ذلك هب أن باحثا يريد العمليات البصرية فإنه بحاجة إلى التعرف على وظيفة النظام البصري ككل لا على القرنية وحدها أو الشبكية وحدها. هذا الشق مرتبط بالوجهة الأولى «العضوية».

- **أما الشق الثاني:** فإنه يؤشر إلى مقولة أن الكل مساو لمجموع أجزائه. فيكفي أن نفهم أجزاء النظام واحدا واحدا لنفهم النظام كله. مثال ذلك: يكفي أن تجزئ سلوكا ما إلى عناصره الأولية و تفهم كل عنصر على حدة لتفهم السلوك الكلي. هذا الشق مرتبط بالوجهة الثانية(الآلية).

# القضية الثانية:
# البناء- الوظيفة في مقابل السابق- اللاحق

- **الشق الأول:** مفهوم مستفاد من البيولوجيا و مفاده أن الكائن الحي يمتلك بناء محددا، لكل جزء منه وظيفة و هو في علاقة «بالكل». له بناء موروث (تحدده الجينات)، كل جهاز من هذا البناء(المعدة،الرئتان،الطحال ... الخ) له وظيفة محددة بدونها لا يمكن لهذا الكائن نشطة فاعلة و التغير فيها ينبع من داخلها و موجة نحو غاية معينة، إن ما يطرحه هذا الشق يتناغم مع العضوية فالتغير المعرفي مثلا ناتج عن تغير في الأبنية المعرفية و عن تغير النظام النيورولوجي في نفس الوقت.

- **الشق الثاني:** السابق - اللاحق، يؤشر إلى أن الكائن الحي عضوية نشطة يمكن دراسة سلوكها من خلال معادلة مثير استجابة فكل تغير يحدث هو استجابة لقوى خارجية، فلا حاجة لافتراض وجود قوى داخلية، إضافة إلى ذلك فإنه لا يوجد نقطة نهاية أو هدف يتجه نحوه النمو. فالتغير لا هدف له ولا غاية. إن أفكار هذا الشق تتناغم مع وجهة الآلية.

# القضية الثالثة:
# التغير في البناء في مقابل التغير في السلوك

- تعتبر هذه الثنائية امتدادا مباشرا للثنائية الواردة في القضية الثانية، هذا من جهة ومن أخرى فإن هذه الثنائية تتوجه للإجابة عن الأسئلة التالية: ما هي التغيرات التي تمت ؟ و أين ؟ وما هو اتجاه التغيرات؟ فالتغير في البناء تغير داخل الفرد. فالعضوية في مثل هذه الحالة عضوية نشطة، التغير فيها يتوجه نحو تحقيق هدف معين، بتعبير آخر. إن التغير الحاصل تغير نوعي بنيوي غائي.
- على العكس من ذلك التغير في السلوك الذي يرى للوهلة الأولى على أنه مجرد رد فعل أولي للمثيرات الواقعة على الفرد. هذا التغير أيضا نوعي من حيث الاختلاف في الدرجة بين ما قبل التغير وما بعده. و يعتبر هذا الشق متعدد الإتجاهات في نفس الوقت.
- **الشق الأول:** من هذه الثنائية يتناغم مع الوجهة العضوية في حين أن الشق الثاني ينسجم مع الوجهة الآلية.

# القضية الرابعة:
# الإنقطاع في مقابل الإستمرارية

- **الشق الأول:** من هذه الثنائية مرتبط بالتغيرات النوعية، و من حيث كذلك فهو غير قابل للاختزال إلى أشكال أولية قبلية. مثال ذلك: إن ما يعرفه الطفل في المرحلة الحسية الحركية - وفقا لما ذهب إليه بياجيه- مختلف جدا عما سيعرفه عندما يصير في المرحلة العيانية هذا الفرق بين المرحلتين هو فرق نوعي لسنا بحاجة إلى رد كل منهما إلى أشكال أولية بسيطة حتى نفهم هذا الفرق.
- يتفق هذا الشق مع وجهة «العضوية» من جهة و مع وجهة نظر«المرحلية» في نمو الكائن الحي من جهة أخرى.

- **الشق الثاني:** من هذه الثنائية يؤشر إلى استمرارية التغير. فكل السلوكات الجديدة نتاج لمقدمات حدثت من قبل. ولكي نفهم هذه السلوكات الجديدة لابد من ردها إلى مكوناتها الأولية و فحص كيف تغيرت هذه المكونات تغيرا كميا.
- إن الإستمرارية في النمو مرتبطة بوجهة«الآلية»، و إن التغير يمكن أن يكون نوعيا أو كميا، و متعدد الإتجاهات أو ليس له أي اتجاه تبعا لمفهومنا للتغير.

# القضية الخامسة:
# المرحلية في مقابل اللامرحلية

- **الشق الأول:** إن مفهوم المرحلية بني على فكرة أن التغير منقطع. أي أن لكل مرحلة نمائية تغيرات تتم فيها منقطعة عن تلك التي ستتم في مرحلة نمائية تالية. و عليه فهناك مستويات متنوعة من التنظيم تسود العضوية في كل مرحلة، وأن هذه المستويات أو المراحل تتوجه نحو هدف معين أو غاية معينة، و بالتالي فإن فكرة المرحلية مقبولة لدى وجهة العضوية.

- **الشق الثاني:** من هذه الثنائية يؤشر إلى النظرية التي تقول بأن التغير متصل و بالتالي لا تظهر المرحلية إبان مسار نمو الفرد و من الأمثلة على هذه النظرية كل من :الإيثولوجية، والإيكولوجية و دورة الحياة. (الريماوي ،2008، ص 48-50)

# مراحل النمو

- مرحلة ما قبل الميلاد من الاخصاب الى الميلاد .
- مرحلة المهد من الميلاد الى عامين.
- الطفولة المبكرة من 3الى 5 سنوات ماقبل المدرسة .
- الطفولة الوسطى من 6الى 8 سنوات المرحلة الابتدائية (الصفوف الثلاثة الاولى).
- الطفولة المتاخرة من 9 ال 11 المرحلة الابتدائية (الصفوف الثلاثة الاخيرة).
- المراهقة المبكرة من 12 الى 14 المرحلة الاعدادية.
- المراهقة الوسطى من 15 الى 17 المرحلة الثانوية.
- المراهقة المتاخرة من 18 الى 21 المرحلة الجامعية.
- الرشد من 22 الى 60 سنة .
- الشيخوخة من 60 حتى الموت. (زهران،1986 ، ص 62)

# التطبيقات التربوية لعلم النفس النمو

- يجب العمل على رعاية النمو في كافة مظاهره وفي كل مرحلة بغية تنشئة جيل من الأطفال و المراهقين و الراشدين يتمتع بالصحة الجسمية و النفسية.
- الاهتمام بنمو الشخصية ككل بكافة أبعادها جسميا و عقليا و اجتماعيا وانفعاليا.
- يجب أن تكون المناهج التربوية ملائمة لمرحلة نمو التلميذ و قدراته و حاجاته.
- يجب معرفة إمكانيات الفرد و التخطيط الذكي المبكر لمستقبل نموه.
- يجب الإدراك بأن مشكلات السلوك ترتبط دائما بنمط النمو.
- يجب مراعاة أهمية إشباع حاجات الفرد بالنسبة لنموه النفسي. (زهران ،1986 ص 66-67)

# دراسه الحالة في علم النفس

- دراسة حالة في علم النفس تعرف بمصطلح (Case study)، وهي عبارةٌ عن دراسةٍ يقوم بإعدادها الطبيب النفسيّ، أو المعالج التأهيليّ والهدف منها وصف سلوك الشخص، ومعرفة حالته النفسيّة من أجل تحديد الوسائل العلاجيّة المناسبة له، وتعرف دراسة الحالة في علم النفس، بأنّها من الوسائل العلاجيّة التي تساعد في بناء خطةٍ منهجيّةٍ تتابع حالةً نفسيّةً معيّنة خلال فترةٍ زمنيّة، عن طريق الاستعانة بوسائل البحث النفسيّ، والتي توفر بدائل علاجيّة مفيدة للمصابين بالأمراضِ النفسيّة البسيطة، والخطيرة.

- اختيار حالة في علم النفس هو الأسلوب الذي يعتمدُ عليه الطبيب، أو الباحث، أو المعالج في دراسة حالةٍ ما، ويعتمدُ اختيارُ الحالة على مجموعةٍ من العواملِ، والظروف التي يُحدّدها المعالج النفسيّ، وعموماً يتمّ الاعتمادُ على ثلاثة محاورٍ رئيسيّةٍ في اختيار الحالة، وهي: القضيّة الرئيسيّة: هي المشكلة المباشرة المرتبطة بالحالة النفسيّة، والتي يسعى المعالجُ، أو الباحثُ لدراستها، ومن الأمثلة عليها: دراسةِ حالة نفسيّة لمرضى الاكتئاب، أو دراسة حالة نفسيّة لمرضى انفصام الشخصيّة. الحالات المعروفة سابقاً: هي كافّة الحالات النفسيّة التي تمت دراستها مسبقاً، ومعروفةٌ على نطاقٍ عامٍ في مجال الدراساتِ النفسيّة، وتوجدُ العديد من المراجع، والمصادرِ، والمؤلفاتِ الخاصّةِ بها، والتي من السهلِ الرجوعِ إليها في أيّ وقت. الحالات غير المعروفة: هي كافّة الحالات النفسيّة غير المعروفة، أو غير المشهورة، والتي لم تتمّ متابعتها مسبقاً، أو التعامل معها على نطاقٍ عامٍ، بل اقتصرت على مجموعةٍ من الحالات النادرة، أو الخاصّة، ومن الأمثلة عليها: بعض أنواع الاضطرابات العقليّة.

- اختيار حالة في علم النفس هو الأسلوب الذي يعتمدُ عليه الطبيب، أو الباحث، أو المعالج في دراسة حالةٍ ما، ويعتمدُ اختيارُ الحالة على مجموعةٍ من العواملِ، والظروف التي يُحدّدها المعالج النفسيّ، وعموماً يتمّ الاعتمادُ على ثلاثة محاورٍ رئيسيّةٍ في اختيار الحالة، وهي: القضيّة الرئيسيّة: هي المشكلة المباشرة المرتبطة بالحالة النفسيّة، والتي يسعى المعالجُ، أو الباحثُ لدراستها، ومن الأمثلة عليها: دراسةِ حالة نفسيّة لمرضى الاكتئاب، أو دراسة حالة نفسيّة لمرضى انفصام الشخصيّة. الحالات المعروفة سابقاً: هي كافّة الحالات النفسيّة التي تمت دراستها مسبقاً، ومعروفةٌ على نطاقٍ عامٍ في مجال الدراساتِ النفسيّة.

- وتوجد العديد من المراجع، والمصادرِ، والمؤلفاتِ الخاصّةِ بها، والتي من السهلِ الرجوعِ إليها في أيّ وقت. الحالات غير المعروفة: هي كافّة الحالات النفسيّة غير المعروفة، أو غير المشهورة، والتي لم تتمّ متابعتها مسبقاً، أو التعامل معها على نطاقٍ عامٍ، بل اقتصرت على مجموعةٍ من الحالات النادرة، أو الخاصّة، ومن الأمثلة عليها: بعض أنواع الاضطرابات العقليّة.

# طُرق ووسائل دراسة حالة في علم النفس

**يعتمد الباحثون، والعلماء النفسيون على مجموعةٍ من الطُرقِ في دراسةِ الحالات النفسية، من أهمّها:**

- **الدراسة التوضيحيّة:** هي من الوسائل الدراسيّة شائعة الاستخدام بين الباحثين، والمعالجين النفسيين، وتعتمد على فكرة توفير مجموعةٍ من الأبحاث، والوسائل الإحصائيّة، والعلاجيّة التي تساعد في فهم دراسةِ الحالة النفسيّة.

- **الدراسة الاستكشافية:** هي الطريقة التي تعتمدُ على استكشاف الحالة الدراسيّة من خلال الاعتماد على فكرة المعضلةِ، أو المأزق الدراسيّ، والتي ترتبط بمجموعةٍ من الأسئلة التي يتمّ طرحها، والبحث عن إجاباتٍ منطقيّةٍ، وصحيحةٍ لها.

- **الدراسة التراكميّة:** هي الطريقة التي تعتمدُ على جمع كافّة الدراساتِ الخاصّة بالحالة النفسيّة، والمقارنة بينها من أجل الوصول إلى دراسةٍ شاملةٍ، وواضحة.

- **الدراسة الحرجة:** هي الطريقة التي تعتمدُ على التشكيك، أو عدم تأكيد الإصابة بالحالة، أو الاضطراب النفسيّ إلّا بعد خضوع المصاب إلى مجموعةٍ من الاختبارات التي توصل إلى استنتاجاتٍ دقيقةٍ حول طبيعة حالته النفسيّة.

# الخطوات التطبيقية لدراسة حالة في علم النفس

- توجيه بعض الأسئلة إلى المريض، أو إلى الشخص المسؤول عنه، وترتبط هذه الأسئلة بطبيعة حالتهِ النفسيّة.
- وضع خطّة تحتوي على عدد الجلسات المتوقعة التي سيقوم فيها المريض بزيارةِ الطبيب.
- تجهيز الملف الخاصّ بالحالة النفسيّة، والذي يحتوي على كافّة الأوراق، والوثائق المرتبطة بالمريض.
- تحديد الوسائل التي سيتمّ استخدامها في دراسةِ الحالة النفسيّة، كالجلسات التأهيليّة.
- الاستعانة بكافة المصادر التي تساعد في التعامل مع المريض، كالكُتب، والمراجع الإلكترونيّة.
- إعداد جدولٍ زمنيٍ لتطبيق العلاج النفسيّ للحالة النفسيّة.
- تدوين الملاحظات، والنتائج المرتبطة بفترةِ العلاج النفسي.

# علم النفس الايجابي

- (علم النفس الإيجابي ) بالإنجليزية: (Positive Psychology) بدأ كحركة تطورت من التفكير الإيجابي إلى علم نفس إيجابي على يد مارتن سليجمان، رئيس جمعية علماء النفس الأمريكيين، عام 1998 ميلادية.
- ومن هنا تعددت فروع علم النفس ومجالاته وميادينه؛ فمنها ما يهتم بالوقوف على خصائص السلوك السوي، ومقوماته وقوانينه الأساسية؛ ومنها ما يهتم بالتعرف على السلوك غير السوي، بدرجاته المختلفة وصوره المتعددة.
- وقد أصبح تركيز الدراسات النفسية على مكامن القوة في نفسية الإنسان كالسعادة والطمأنينة والأمل والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي والقناعة وبهدف التغلب على الضغوط التي تؤدي بالإنسان إلى اضطرابات بالصحة النفسية خاصة أنها تقع على الطرف الآخر لأكثر الاضطرابات النفسية شيوعا كالقلق والاكتئاب واليأس وعدم تقدير الذات. الا أن الجانب المهم بعلم النفس الإيجابي أن تقوية مكامن القوة يؤدي إلى دور وقائي لمن يعيش بحالة جيدة من التوافق النفسي، كم أنه يساعد من يعاني من مشكلات توافقية إلى تدعيم مكانيزمات التوافق لديه.

- إذا كان علم النفس التقليدي يركز على السلبيات؛ فإن علم النفس الإيجابي يعالج الضعف، ويغذي مواضع القوة لدى الفرد، ويعمل على بناء السِّمات الإيجابية، التي تساعد الأفراد والمجتمعات، ليس على التحمل والبقاء فقط، بل وتساعدهم أيضاً على الازدهار.
- كما أن استخدام إستراتيجيات علم النفس الإيجابي، تؤدي إلى نقل الشخص بعيداً عن التركيز ضيق الأفق، على معايشة المواقف السلبية والأمراض النفسية، إلى منهج جديد هو تنمية السمات الإيجابية والفضيلة والقوى الإيجابية على مدى الحياة، والاستفادة منها في الصحة والعلاقات والعمل.
- ويقوم علم النفس الإيجابي على تعظيم المهارة، التي يمتلكها جميع الأفراد، وهي مهارة الكفاح من أجل الهدف، والتي تؤدي إلى تنمية السِّمات البشرية الإيجابية، واستخدامها في مكانها الصحيح.
- من رواد علم النفس الإيجابي في العالم العربي «شريف عرفة» صاحب الكتب الأكثر مبيعا في هذا المجال.

# نماذج لموضوعات علم النفس الإيجابي

- ظهرمجال علم النفس الإيجابي وأهدافه تغيير وظيفة علم النفس، من التعامل فقط مع الموضوعات ذات الطابع السلبي في الحياة، إلى بناء أفضل الكفايات الإيجابية، مثل السعادة والارتياح (للماضي)، والتدفق والبهجة والإحساس بالمتعة (للمستقبل)، والخبرات المعرفية حول التفاؤل بالمستقبل والآمال والإيمان، والصحة النفسية الإيجابية.
- **المستوى الفردي:** يهتم بالسمات الفردية الإيجابية، مثل الحب والتشجيع والمهارات التشخيصية والإحساس بالجمال والمثابرة والتسامح والأصالة والحكمة، وكذلك الصحة النفسية الإيجابية.
- **المستوى الجماعي:** يدور اهتمامه حول الخصائص البيئية، والمؤسسات التي توجه الأفراد نحو أساليب المواطنة، كالمسؤولية والتنشئة والإيثار والحداثة والتسامح وأخلاقيات العمل.
- وبناءً على ذلك تعددت موضوعات علم النفس الإيجابي، التي يتناولها بالدراسة. وفيما يلي عرض لنماذج من موضوعاته.

# أولا: الشخصية الإيجابية

**لتعريف الشخصية الإيجابية عدة مناحي:**

- الأول منها سرد الخصائص المميزة لتلك الشخصية.
- الثاني المقارنة بين خصائص الشخصية الإيجابية، وخصائص الشخصية السلبية.
- أما المنحى الثالث، فيقوم على اقتراح تنظيم متكامل لتلك الخصائص.

# المنحى السردي لنتائج البحوث والدراسات

- تتميز الشخصية الإيجابية بالسعادة والرضا عن الحياة، وبتفسير المواقف بطريقة أكثر إيجابية، وبالبحث عن المواقف التي ترتبط بسمات شخصياتهم ودوافعهم؛ فالانبساطي يقضي وقتاً أطول في المواقف الاجتماعية، والمناشط البدنية، خاصة إذا كان اختيار هذه المواقف وتلك المناشط يتم بحرية. وتتسم الشخصية الإيجابية بالتفاؤل وتقدير الأحداث على أنها مُجلبة للسرور، ويتذكرون أحداثاً أكثر إيجابية، وتكون تداعياتهم الحرة أكثر مجلبة للسرور.
- ويرتبط الانبساط بالسعادة والشعور بالرضا وبالمشاعر الإيجابية. ويهيئ الانبساط الناس لأن يمروا بأحداث حياة سعيدة، خاصة في مجال الصداقة والعمل، وهذه تقود، من ثم، إلى درجة عالية من الهناء الإيجابي، وإلى زيادة الانبساطية.ومن خصائص الشخصية الإيجابية ارتفاع الضبط الداخلي؛ إذ يعتقدون أن الأحداث تقع تحت سيطرتهم، وليست بيد الآخرين أو الحظ. ويزداد لدى هذه الشخصية الشعور الذاتي بالهناء، الذي يرتبط بارتفاع الضبط الداخلي.

- ويشعر صاحب الشخصية الإيجابية بأعلى درجات السعادة عندما يستطيع حل صراعاته الداخلية، وتحقيق درجة من التكامل في شخصيته. كما وجد أن الذين يكشفون عن درجة منخفضة من التفاوت، بين صورة الذات والذات المثالية وبين التطلعات والإنجازات، هم أكثر شعوراً بالسعادة والإيجابية. كما بينت الدراسات أن أصحاب الشخصية الإيجابية يحصلون على قدر كبير من الشعور الذاتي بالرضا، من خلال العمل، أي من خلال أداء العمل فعلاً، واستخدام مهاراتهم، وتحقيق الإحساس بالنجاح، أو الإنجاز، الناجم عن إكمال العمل، بل ومن الممارسة الجادة لأنشطة وقت الفراغ. ومن خصائص تكامل الشخصية الإيجابية القدرة على التنظيم والتخطيط، واستخدام الوقت بنجاح، والنظرة الإيجابية للوقت، وبالدقة والكفاءة، ومن ثم يبدو المستقبل مشرقاً لهم.

# المنحى المقارن

| الشخصية السلبية | الشخصية الإيجابية |
|---|---|
| تستسلم للمواقف | تتدبر البدائل |
| جمود الشخصية | مرونة الشخصية |
| ضعف التحكم في المشاعر وردود الأفعال | قوة التحكم في المشاعر وردود الأفعال |
| لا تسعى للتميز | تبذل أقصى جهد للتميز |
| لوم الآخرين (ضبط خارجي) | لوم الذات (ضبط داخلي) |
| ضعف الإصرار والعزيمة | قوة الإصرار والعزيمة |
| الحل الواحد | الحلول والاختيارات المتعددة |
| ضعف تحمل المسؤولية | قوة تحمل المسؤولية |

# منحى التنظيم المتكامل لخصائص الشخصية الإيجابية

- **1- اتجاهات الفرد نحو ذاته:**
  1. رؤية واقعية موضوعية للذات.
  2. تقبل الذات بما فيها من قوة أو قصور.
  3. الشعور بالذاتية، بما فيها من اعتبار للذات.

- **2- النمو والنضوج وتحقيق الذات:**
  1. النمو السليم لمفهوم الذات.
  2. توجيه الدافعية للسلوك توجيهاً سليماً.
  3. تمايز أبعاد الذات وتطويرها إلى أقصى حد.

- **3- التكامل:**
  1. توازن القوى النفسية لدى الفرد.
  2. نظرة متسقة غير متضاربة للحياة.
  3. مواجهة الضغوط وإيجابية مقاومتها.

- **4- الاكتفاء الذاتي:**
  1. تنظيم السلوك تنظيماً نابعاً من داخل الفرد.
  2. الاستقلالية في التصرف.

- **5- إدراك الواقع:**
  1. إدراك متحرر من التشوه الناتج عن الحاجة.
  2. المشاركة الوجدانية والتعاطف والحساسية الاجتماعية.

- **6- السيطرة على البيئة:**
  1. القدرة على تبادل الحب.
  2. الكفاية في الحب والعمل.
  3. الكفاءة في مواجهة متطلبات المواقف.
  4. القدرة على المواءمة والتكيف.
  5. الكفاءة في حل المشكلات.

# ثانياً: التفكير الإيجابي

قال ديكارت «أنا أفكر إذن أنا موجود». واستدل ديكارت على وجود الإنسان بناءً على تفكيره. إن التفكير عملية وليس إجراء، يهدف إلى البناء والفعالية للفرد والمجتمع، وذلك باستنباط واكتشاف ما هو أفضل، وبالاستخدام النافع لإمكانات الأفراد والمجتمعات. إن التفكير هو التقصي المدروس للخبرة من أجل غرض ما، قد يكون هذا الغرض هو الفهم أو اتخاذ القرار أو التخطيط وحل المشكلات، أو الحكم على الأشياء، أو القيام بعمل ما. وإذا كان القرين يتضح بنقيضه، فالتفكير الإيجابي يزداد وضوحاً إذا قورن بالتفكير السلبي؛ فإذا كان التفكير السلبي هو إدراك سلبي للذات والعالم والمستقبل، قائم على الأفكار المشوهة، فإن التفكير الإيجابي هو تكوين صورة ذهنية موجبة عن ذات الفرد، وعن العالم والمستقبل. وإذا كان التفكير السلبي استياء من الماضي وخوفاً من المستقبل، وإنه يغلق كل طريق منطقي، يعاني صاحبه من القلق الكافٍ للاوعي؛ فإن التفكير الإيجابي توظيف وانتفاع بالخبرات الماضية، وإعادة توظيفها على نحو أفضل للأداء، وبصورة بناءة أكثر فائدة ونفعاً.

- وإذا كان التفكير السلبي توقعاً سلبياً ضاراً وغير نافع للأمور؛ لأنه نوع من التشوهات المعرفية، فإن التفكير الإيجابي توقع إيجابي للأمور؛ لأنه يشعر الفرد بالتفاؤل بسلطته وقوته وبأنه متحكم في حياته بحكمة وذكاء، وبالقدرة على مواجهة الأمور وحل المشكلات. وإذا كان الخوف من الفشل ومن الرفض وعدم التقبل ومن النقد، من خصائص التفكير السلبي؛ فإن التطوير الإيجابي المتواصل من سمات التفكير الإيجابي لأنه يجعل من الفشل طريقاً للنجاح، ومن الرفض طريقاً للتقبل، ومن النقد مفتاحاً للبناء، اعتماداً على جوانب القوة ومعالجاً لجوانب الضعف. وإذا كان التشاؤم من سمات التفكير السلبي؛ لأن أصحابه ينظرون دائماً إلى الجانب المظلم في كل شيء، ويتخيلون أن كل الأشياء غير السارة المخيفة على وشك الوقوع؛ فإن التفاؤل من سمات التفكير الإيجابي؛ بمعنى الإيمان بالنتائج الإيجابية وتوقعها، حتى في أصعب المواقف والأزمات والتحديات.

- ومن خصائص أصحاب التفكير السلبي، الحديث السلبي الذاتي النابع من مسلمات خاطئة عن النفس والآخرين. ويكون هذا الحديث تأكيداً لتلك المسلمات الخاطئة. أما أصحاب التفكير الإيجابي، فإن حديثهم الذاتي يكون إيجابياً؛ لأنه مبني وقائم على رؤية موضوعية وفهم حقيقي للذات والآخرين، وتصحيح مستمر ومستمد من الخبرات المتجددة التي يكتسبها الفرد (لا على تشويه تلك الخبرات والتجارب).

- ويتسم أصحاب التفكير السلبي بسيطرة كثير من المشاعر السلبية عليهم، كالاكتئاب والقلق والخوف وضعف السيطرة على غضبهم والعصبية في التصرف، كما يكونون في حالة توتر مستمر. أما أصحاب التفكير الإيجابي، فتسيطر عليهم المشاعر الإيجابية، فهم قادرون على توجيه تفكيرهم وجهة إيجابية، ينظرون نظرة متفائلة لما يحيط بهم، متفائلون، متقبلون لذواتهم، وبالكفاءة الشخصية المدعمة بإنجازاتهم تحقيقاً لذواتهم، وبالتفتح والانفتاح على الخبرات، وبممارسة التفاعل الاجتماعي بنجاح، وبالحكمة والتطلع نحو المستقبل. وثمة طريقتان أساسيتان للنظر إلى العالم. فأصحاب التفكير الإيجابي يتصفون بالنظر للعالم نظرة تتميز بالإيجابية، فتصير شخصاً إيجابياً، وترى العالم في إطار الخير والإحسان، وتصير أكثر تفاؤلاً، وتصير شخصاً أكثر سعادة وأكثر فاعلية. أما أصحاب التفكير السلبي، فيتصفون بنظرة تتسم بالسلبية.
- والخبث تجاه العالم، لا ترى سوى المشكلات والظلم في كل مكان، وترى القيود وعدم الإنصاف، بدلاً من رؤية الفرص والأمل.
- ويتضح مما سبق فوائد التفكير الإيجابي، والتي تتمثل في أنه:
- يعتبر سر الأداء المتميز، سواء في الدراسة أو في العمل.

- يتيح للفرد فرصة الاختيار الناجح للأهداف.
- يجعل الحياة ممتعة ومليئة بالسعادة، مع وجود القلق الحافز.
- ما يمتاز به التفكير الإيجابي من خصائص، يؤدي إلى التفاؤل والطاقة والقدرة على الدفاع عن النفس.
- إن الشخص الذي يفكر تفكيراً إيجابياً يعتمد على نفسه، وهو مخطط ومنفذ بناء، موضوعي النظرة، يجعل من الفشل طريقاً للنجاح، وعضواً نافعاً في المجتمع.

# الإيجابية ثقافيا

- يرى الأستاذ الدكتور عمر الفجاوي أن الإيجابية:
- «خلق كريم ينشأ من صلاح بال ونفس مطمئنة ويظهر أثره في عذب الكلام على اللسان أو النِّصْبَة»
- ويستدل على ما ورد في تعريفه بكلام منسوب للجاحظ ذكر فيه لفظ «النصبة» الذي يعده مرادفا للمصطلح الإنجليزي: (Body language) والتي تترجم حرفيا إلى لغة الجسد.

# ثالثاً: السعادة

- ما هو أرقى خير يمكن أن يبلغه المرء بجهده؟ يتفق عامة الناس وصفوتهم على أنه السعادة؛ ولكنهم يختلفون حتى في تحديد حقيقتها». «إن كل البشر قد خلقوا سواسية، وإن خالقهم قد حباهم بحقوق لا يجوز انتزاعها منهم، منها الحق في الحياة، والحرية، والجد في طلب السعادة». «ما الذي يطلبه الناس من الحياة ويودون تحقيقه؟ إن الإجابة على هذا السؤال جلية يصعب الشك فيها؛ فالناس يكافحون من أجل سعادتهم، إنهم يريدون أن يكونوا سعداء، وأن يظلوا على هذا النحو».
- مما سبق يتضح أن السعادة حق من حقوق الإنسان؛ لذا فهي هدف يسعى الإنسان نحو تحقيقه. وفي سعيه نحو تحقيق سعادته، يتعامل ويوجِد نوع الحياة التي يريدها.

- إن نوع الحياة، على المستوى الاجتماعي العام، هي ذلك البناء الكلي الشامل، الذي يتكون من مجموعة من المتغيرات المتنوعة، التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة... ونوع الحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها، حتى إن تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته (كالدخل والسكن والعمل والتعليم... إلخ) تمثل في أحد مستوياتها انعكاس مباشر لإدراك هذا الفرد لجودة الحياة، في وجود هذه المتغيرات على هذا المستوى، والذي يتوقف، بدرجة كبيرة، على مدى أهمية كل متغير من هذه المتغيرات لهذا الفرد، وذلك في وقت معين وفي ظل ظروف معينة. ويظهر ذلك في مستوى السعادة أو الشقاء، الذي يكون عليه، والذي يؤثر بدوره على تعاملات هذا الإنسان مع كافة المتغيرات، التي تدخل في نطاق تفاعلاته.
- ومعنى ذلك أن السعادة (والشقاء) إحدى مظاهر التعبير عن نوع الحياة، وأن هذا النوع دالة لإدراك الفرد للمتغيرات التي يتعامل معها، من أجل إشباع حاجاته.

# ما السعادة؟

حاول الفلاسفة وضع تعريف للسعادة؛ إلا أن نسبية المفهوم أدت إلى اختلافاتهم فيما صاغوه من تعريفات. يرى أحد الفلاسفة أن السعادة هي النظير للأسلوب الناجح في التعامل، مع فترة أقصر وأهداف أقل؛ لذلك فإن التدبير المتروي في الكيفية التي يمكن بها أن تكون سعيداً، هي بمثابة النظير للتدبير المتروي في الكيفية التي يمكن بها التعامل مع مجموعة أصغر من الأهداف، عبر فترة زمنية أقصر. ويرى فيلسوف آخر أن السعادة نشاط النفس وفقاً لفضيلتها، وإذا كان هناك أكثر من فضيلة للنفس، فإنها (أي السعادة البشرية) تكون وفقاً لأعظم فضائلها، وأكثرها كمالاً.

- وثمة فيلسوف آخر يرى أن السعادة للموجودات البشرية، هي عقارٌ طبيٌ مهدئٌ وطريقة في التفكير، أي تبدو في المقام الأول بوصفها سعادة الارتياح وعدم الانزعاج، وحالة تُخمة الإشباع التي تبلغ في النهاية حالة التوافق. وقد أسهمت التعريفات الفلسفية للسعادة في توضيح نسبية السعادة، وفي تعريفها. وجاءت التعريفات النفسية لتبحث في مكونات السعادة وقياسها؛ فالسعادة هي «الرضا الشامل»، الذي يشتمل على الشعور بالرضا عن جوانب محددة، مثل العمل أو الزواج أو الصحة أو القدرات الذاتية أو تحقيق الذات. ويمكن فهم السعادة بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة، أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات. وليست السعادة عكس التعاسة تماماً.

- وللسعادة ثلاثة عناصر أو أبعاد، هي: الرضا عن الحياة ومجالاتها المختلفة، والاستمتاع والشعور بالبهجة، والعناء بما يتضمنه من قلق أو اكتئاب، وأخيراً الصحة، التي ترتبط بكل من العوامل الثلاثة السابقة. أدى تعدد تعريفات السعادة إلى ظهور مفهومات أخرى ترتبط بها، وتسهم في الوصول إلى تحقيقها، من ناحية، وفي تحديد طبيعة علم النفس الإيجابي، من ناحية أخرى، ومن هذه المفاهيم:

# معني الحياة

ومعنى الحياة مفهوم شائع يصف خبرة حياة لها هدف وذات قيمة. ويوجد هذا الهدف عندما يتسامى الإنسان بذاته. والإنسان، الذي يكتشف أن لحياته معنى وهدفاً، هو الإنسان، الذي يستطيع أن يتحمل ندرة اللذة والافتقار إلى المكانة والنفوذ، دون أن ينتقص هذا من سعادته أو صحته. إن معنى الحياة هو إدراك الفرد لمكانته الاجتماعية، في ضوء ثقافة مجتمعه، ومنظومة القيم، التي نشأ عليها في ضوء أهدافه واهتماماته وتوقعاته، في شتى المجالات. والفرد الذي يدرك معنى لحياته، يخطط أهدافه ويحدد أغراضه ويشعر أن عليه وظيفة يجب أن يؤديها في هذه الحياة، وأنه لم يوجد في هذه الحياة جزافاً.

- ويشتق الفرد معنى حياته من عدة مصادر، منها ما يتعلق بإشباع الجانب الروحي، كالمداومة على الذهاب لدور العبادة؛ ومنها ما يتعلق بالجانب الاجتماعي، كتكوين علاقات اجتماعية وممارسة الأنشطة الابتكارية وتحقيق الإنجازات الشخصية وإشباع الدوافع الأساسية؛ ومنها ما يتعلق بالجانب الاقتصادي، المتمثل في الحصول على موارد مالية تحقق مطالب حياته. إضافة إلى الشعور بالأمن والتمتع بأوقات الفراغ، والالتزام بالقيم والمبادئ الخلقية السامية.
- ومعنى الحياة قد يكون إيجابياً أو سلبياً، ويتحدد ذلك من خلال قدرة الفرد على مواجهة تحديات الحياة، ومجابهة الأزمات، إذا استطاع أن يوازن بين إمكاناته المتاحة ومطالب الحياة المتزايدة. ويعني ذلك أنه إذا نجح الفرد في تحقيق هذا التوازن، أصبح للحياة معنى إيجابياً، وإذا فشل في تحقيق هذا التوازن أصبح للحياة معنى سلبياً.

# الرضا عن الحياة

**ظهرت نظريات مختلفة لتفسير الرضا عن الحياة، منها:**

**نظرية المواقف:** يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان عندما يعيش في ظروف طيبة، يشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق أهدافه. في هذه الظروف يكون الإنسان راضياً وسعيداً، ومتمتعاً بالصحة النفسية.

**نظرية الخبرات السارة:** يرضى الإنسان عن حياته عندما تكون خبراته فيها سارة وممتعة؛ فليست الظروف أو المواقف الطيبة هي مصدر الرضا؛ وإنما ما يدركه الإنسان من خبرات سارة، في هذه الظروف والمواقف.

إن مفهوم الرضا عن الحياة هو أحد الأركان الأساسية لمفهوم جودة الحياة. إن الراضين عن حياتهم يشعرون بجودتها، فيستمرون بها كما يشعرون بالاطمئنان والاستقرار، ما يجعلهم قادرين على العطاء والإتقان والإنتاج، متميزين بالتسامح والود وحسن التعامل مع الآخرين. وعلى خلاف ذلك، يتجه غير الراضين عن حياتهم إلى تدمير ذواتهم بارتكاب الجرائم، وإدمان المخدرات، والتخريب والإفساد، وإيذاء الآخرين وتدمير بيئاتهم، كنوع من التعبير عن عدم الرضا بالحياة. السعادة إذاً:

- من أعظم فضائل النفس البشرية، التي توصل صاحبها في النهاية إلى التوافق مع ذاته والآخرين.
- مفهوم نسبي يتوقف على إدراك الفرد للمتغيرات التي تحيط به، ومن ثم تختلف من فرد لآخر، ومن زمان لآخر.
- هدف يسعى الإنسان نحو تحقيقه، أو غاية يعمل على بلوغها.
- يرتبط تحقيق السعادة بالوصول إلى الأهداف المرجوة. والعبرة في ذلك ليس بكثرة الأهداف، بل بنوع تلك الأهداف، والزمن المتاح للوصول إليها.
- تكوين فرضي يمكن تحديده بأنه الرضا الشامل، الذي يتبدى في الرضى عن جوانب محددة، والاستمتاع بالشعور بالبهجة والصحة. ويمكن قياس درجة ما يشعر به الفرد من سعادة قياساً كمياً، كما في مقاييس الحالة المزاجية للفرد، والتي تتطلب من المفحوص تقدير درجة شعوره بالبهجة/ الاكتئاب، خلال فترة معينة.

وللسعادة مصادر متعددة ـ حددها السيكولوجيون ـ وتُعد العلاقات الاجتماعية واحدة من أهم مصادرها، والتخفف من العناء، وزيادة تقدير الذات، وكف الانفعالات السلبية. ومن مصادرها العمل، الذي يكون مصدراً للدخل ولتنظيم الوقت والإحساس بالمكانة والهوية والاتصالات الاجتماعية. ويعد نشاط وقت الفراغ مصدراً أساسياً للشعور بالرضا عن الحياة؛ لأنه يمارس بدافع داخلي ذاتي، من خلال استخدام وتنمية المهارات وتوفير إشباع اجتماعي، وشعور بالاسترخاء. وترتبط الصحة بالسعادة ارتباطاً وثيقاً، وهي غالباً ما تكون سبباً للسعادة والشعور بالرضا.

# علم النفس ولغه الجسد Body Language

وهي ما يصدر من الإنسان من حركات وإيماءات وتصرفات لا إرادية وأحياناً إرادية، كتعبيرات الوجه وحركات اليدين وغيرها والتي تكون بمثابة أسلوب لتوصيل معلومة إلى الطرف المُخاطَب، كما يمكن أن تكون لغة الجسد فاضحة لبعض المشاعر المخفية أو تلك التي لا يريد الفرد الكشف عنها وإنما تكشف عنها لغة جسده. تتفاوت استخدامات لغة الجسد من حيث الإرادة، إذ تكون غالباً لا إرادية لدى الشخص الذي يعطي التعليمات والأوامر، فمثلاً المعلم يستخدم لغة الجسد كأسلوب أمثل لإيصال المعلومة لطلابه، كذلك الحال لدى الطبيب، والمهندس، والرئيس أو المدير في العمل، وتعتبر لغة الجسد من أكثر اللغات فائدة لدى ضعاف السمع أو ممن يعانون من إعاقة معينة تحيل بينهم وبين سماع الأصوات أو استيعابها.

**دلالات لغة الجسد في علم النفس يمكننا القول بأن علم النفس يركز جلّ اهتمامه على ردود فعل الأفراد وما يبدر منهم من إيماءات أيضاً، فمثلاً يمكنك الاستدلال على ما يخفيه الفرد إذا بدر منه إحدى الإيماءات تالية الذكر:**

- **العين:** يعتبر هذا العضو مفتاحاً للشخصية ومرآة لها تكشف ما تخفيه من حقائق داخل العقل البشري، فيشير اتساع البؤبؤ مثلاً إلى أنه يشعر بالسعادة، وإذا ضاقت عيناه فيدل ذلك على حزنه.

- **الحواجب:** إن رفع الحاجبين معاً يدل على الدهشة والمفاجأة التي شعر بها المستمع، أما إذا رفع أحدهما فيدل ذلك على عدم تصديقه لما يقول المتكلم.

- **الأذنان:** إن حك الأذن أو سحبها يدل على الحيرة.

- **الجبين:** إذا عقد حاجبيه وقطب جبينه فإن ذلك يدل على غضبه أو ارتباكه أو الانزعاج أيضاً.

- **الأكتاف:** فتشير حركتهما إلى أن المستمع لا يفهم أو ليس على دراية بما يتحدث به المتكلم.

# تصرفات تدل على النفسية

**أما فيما يتعلق ببعض التصرفات التي قد تفسر بها نفسية أو ما يشعر به الشخص الذي أمامك، فإليك ما يلي:**

- يكون الإنسان شاعراً بالملل في حال كان جالساً ويضع رجلاً فوق رجل مع تحريكهما بشكل مستمر.
- يمكنك الاستدلال إلى أن الشخص غير واثق من ذاته إذا كان يربط ذراعيه فوق صدره.
- يكون الإنسان بحالة تمعن وتأمل إذا وضع يده على خده، وبحالة انتظار إذا كان يفرك يديه.
- التثاؤب، يشير إلى أن المستمع يريد أن ينهي النقاش أو الكلام معك.
- تظهر علامات التوتر على الإنسان بأن يقوم بضم قدميه وركبتيه معاً.

# علامات الحب من خلال لغة الجسد

**هنالك العديد من العلامات والطرق المميّزة التي يُعبر بها المرء عن مشاعر الحب العميقة باستخدام لغة الجسد، ومنها ما يأتي:**

- محاولة تقريب المسافة بينهما يكون بالسعي للوصول إلى الحبيب، والاجتهاد في سبيل تقريب المسافة والتوفيق بين قلبيهما، وقد يكون ذلك بتعمّد الجلوس والاقتراب منه، أو الوقوف بجانبه، وهي جميعها علامات واضحة تدل على رغبة بالتواصل معه، ثم خلق أسباب لبدء الحديث معه، أو محاولة التحدث والتواصل بشكلٍ أفضل بينهما إذا كانا صديقين أو زميلين، وجميعها سلوكات بدافع الحب الداخليّ الذي تم التعبير عنه بواسطة لغة الجسد.
- التواصل البصري واستخدام لغة العيون.
- تُعبّر نظرات العيون بقوةٍ عن حب المرء واهتمامه اتجاه شريكه، وهي إحدى وسائل لغة الجسدي.
- حيث يلجأ المرء للتركيز والتمعّن والتحديق بالحبيب، سواء أكان ذلك بشكلٍ مباشر أثناء الوقوف معه وتبادل الحديث، بحيث يبقي تركيزه عى عينيه كأن هنالك رسالة حب خاصة يُريد إيصالها له من خلال العين، أو قد يلجأ لمراقبته من بعيد والنظر له بتركيزٍ دون محادثته، وهو ما يُعرف بالتواصل البصري.

**هنالك العديد من العلامات والطرق المميّزة التي يُعبر بها المرء عن مشاعر الحب العميقة باستخدام لغة الجسد، ومنها ما يأتي:**

- كما تُشير بعض الدراسات لقوّة وتأثير نظرات العيون المتبادلة بين الأزواج والأحبة عند التواصل من خلالها مدّة محدّدة من الزمن، وتؤكد على دورها الكبير في تعزيز المحبة وتعميق المودّة والعلاقات الطيبّة ونموّ العاطفة بينهم، وبالتالي فهي تظهر كوسيلة فعّالة للتواصل والتعبير عن الحب.
- التركيز والعناية والاهتمام بالشريك.

**يُعد التركيز على الحبيب أحد وسائل لغة الجسد في التعبير عن الاهتمام والحب، ويكون ذلك من خلال عدة مظاهر، أهمها:**

- الاستماع بعمقٍ للشريك أثناء حديثه والاستجابة له، وسؤاله أحياناً في سبيل فهمه أكثر أو التعرّف عليه، والبقاء على تواصل معه لأطول مدّة ممكنة.
- البقاء بقرب الشخص ومجاورته وتفضيل الوقوف بجانبه على الآخرين، كمؤشرٍ على الاهتمام به
- الاعتناء بالشريك بشكلٍ عفوي، وتقديم المساعدة الفوريّة له بدون تردد، أو محاولة حمايته، كتقدم الجسد بخطوات أمامه في سبيل الحفاظ على سلامته عند وجود شيء قد يفاجئهما، أو السير بالجانب الذي تتقدم منه السيارات مثلاً، وإبقائه على الجهة الأخرى لحمايته.
- الابتسامة والضحك بعفويّة .
- تُعبر الابتسامة عن مشاعر السعادة والبهجة التي تسكن قلب المرء، كما تُشير للمزاج الجيّد والشعور بالراحة، وهي أحد علامات الحب التي تترجم على وجه المرء عندما يكون برفقة من يحبه، فأحياناً يكون الشخص مبتسماً طوال الوقت معه، ولا يستطيع السيطرة على مشاعر الفرح، فيلجأ للضحك على أبسط الدعابات والنكات التي يتشاركها مع الحبيب، وهذه السلوكات العفويّة اللطيفة ناتجة عن وقوعه تحت تأثير الحب، ومحاولة الجسد للتعبير عن سعادته واهتمامه وحبه له.

- علامات أخرى تدل على الحب بلغة الجسد
- هنالك الكثير من العلامات الجسديّة التي تختلف بين الرجل والمرأة، لكن يشتركان بها بالدافع، ألا وهو الرغبة الصادقة في التعبير عن الحب، ومنها ما يأتي.
- اختلاف نغمة الصوت أمام الحبيب، أو تغيير طريقة الكلام عند تواجده بالقرب منه.
- احمرار الوجه.
- أو التلعثم عند الحديث، واختلاف ملامح الوجه، وهي علامات قد تصيب الشخص الخجول.
- صدور بعض الحركات الجسديّة الا إراديّة، فمثلاً يُحاول الرجل كسب إعجاب شريكته بوضع يديه في جيبه، أو إدخال أصابعه بين حلقات حزامه، أما المرأة فقد تلجأ للاقتراب من الشخص الذي تُحبه.
- أو إرجاعها شعرها خلف أذنيها بشكلٍ عفوي، وقد تبدو هذه السلوكيات غريبة لكنها تُمثل لغة الجسد لكل منهما في التعبير عن الحب .
- حركة القدمين بحيث قد تقترب بعض النساء تلقائياً من مكان وقوف الشريك، وربما يكون ذلك لإظهار الثقة بالنفس أمامه، بينما يلجأ بعض الرجال لوضع قدمٍ فوق الأخرى، أو الارتكاز على طاولة أو إمالة أجسادهم للظهور بمظهر الشخص المسترخي والذي يشعر بالراحة، وجميعها محاولات لجذب الطرف الآخر ونيل إعجابه.

# أهمية فهم لغة الجسد في الحب

**هنالك بعض النقاط التي توضّح دور وأهميّة لغة الجسد في الحب بين الشريكين، وأهمها ما يأتي:**

- معرفة مشاعر الشريك والتحقق منها، وفهم طبيعة العلاقة التي تربطهما بشكلٍ أكبر، وبالتالي فإنّ هذا يضمن عدم إساءة الفهم والتسرع في الحكم على تصرفاته؛ حيث إنّها قد تكون بدافع الحب.
- العمل على توطيد العلاقة مع الحبيب وزيادة المشاعر بينهما، من خلال فهم إشارات لغة الجسد والإيماءات التي يُحاول من خلالها التعبير عن حبّه وجذب شريكه، وبالتالي مبادلته إيّاها بشكلٍ أفضل وربما يكون ذلك باستخدام لغة الجسد أيضاً.
- الحفاظ على العلاقات ودعم نموّها، من خلال تقدير المرء عظمة وكميّة المشاعر الجميلة التي يتلقاها من شريكه، إضافةً لتقديره جهده في محاولة إيصالها له والتعبير عنها باستخدام مختلف الطرق دون تردد، ومنها لغة الجسد.
- التخلص من مشاعر الشك، والوصول للراحة والاستقرار النفسيّ للمرء عند فهم هذه اللغة، وذلك بسبب القدرّة على التواصل مع شريكه وفهم سبب تصرفاته بشكلٍ أفضل.
- الحصول على مفتاحٍ سحريٍّ لدخول قلوب الآخرين بغضّ النظر عن مواقعهم في حياة المرء، فقد تكون لغة الجسد بمثابة أسلوبٍ فعّالٍ للتواصل مع الناس، وتساعد الشخص على كسب ودّهم ومحبتهم.

لغة الجسد في الحب تُعرف لغة الجسد على أنّها طريقة الجسد الخاصّة بالتواصل غير اللفظي، باستخدام العديد من الإشارات والتصرفات المميّزة التي يُعبّر بها المرء عمّا يدور في داخله من مشاعر عميقة، وأفكار قد تختلف حسب المواقف والأشخاص المحيطين به، إضافةً للجوئه للتعبير عن الحب بشكلٍ عفويّ ولطيف، والاستعاضة عن الكلمات باستخدام لغة صامتة وتعابير غير لفظيّة يُظهرها المرء لشريكه من خلال أجزاء الجسد المختلفة، كالتواصل البصري والنظر باستخدام لغة العينين، أو اللمس باليدين أو بأجزاء أخرى للجسد، وغيرها من المظاهر أو التعابير الرومانسيّة والمميّزة التي تتم بمختلف حواس وأجزاء الجسد، كمؤشرات للاهتمام.

# سيكولوجية المراة والرجل

**يوجد اختلاف كبير بين سيكولوجية الرجل والمرأة، ولكل منهما خصائص وصفات تختلف عن الآخر، لذا نقدم 10 أسرار من علم النفس حول سيكولوجية الرجل والمرأة هي كالآتي:**

- أكثر لغة يفضلها الرجل تقدير إنجازه وأفعاله والدعم المتواصل له، بينما المرأة لغة المشاعر وفهمها وتأكيد منزلتها العالية.
- الرجل يتجه نحو لغة المجمل والعموم والمرأة تتجه في لغتها نحو التفاصيل.
- أعظم الأخطاء التي يقع فيها الرجل والمراة في الزواج، اعتقادهم أنهم ارتبطوا بملاك وليس إنسان يخطئ ويصيب.
- ثبت علمياً أن المرأة تتفوق على الرجل من حيث القدرة على تعلم اللغات وحتى سرعة النطق في الطفولة.
- أكثر المشاكل بين المرأة والرجل مشاكل غير حقيقية بل وهمية نتيجة عدم الحوار والإنصات للطرف الآخر، مما يولد ظنون وأفكار سلبية.
- لكل علاقة زوجية مشاكلها الدائمة بشكل متفاوت وليس من الإنصاف أن ننتظر حياة زوجية مثالية، بل من الإنصاف أن نتقبل اختلاف شريك الحياة.
- من حيل لفت الانتباه وسرقة الطاقة عند المرأة من الرجل أنه عندما يسألها عن أمر ما تجيب: لا شيء، كل شيء بخير وتكون لغة الجسد مخالفة لذلك.

- الرجل أحادي العملية ويفضل التركيز في عمل واحد، وهذا ما لا يفهمه بعض النساء فيطلبن منه القيام والإشراف على عدة أمور، فيولد الخلاف حينها.
- الاهتمامات مسألة تقديرية في حياة الرجل والمرأة، وترتبط بظروفهم وأعمارهم و الوضع المالي لكل منهم وأهم ما يحددها هو الوعي ومستوى التفكير.
- تبين أن الكل معرض للوقوع في الخلافات ولكن القليل هم من يحسنوا إدارة هذه الخلافات.

# المصادر والمراجع


- الموسوعة الاجتماعية والنفسية، مواضيع نفسية واجتماعية، علم النفس الإيجابي، كتاب موسوعة مقاتل من الصحراء.
- توفيق عبد المنعم توفيق، «الخدمة النفسية والسلوك الصحي: نحو إستراتيجية مقترحة لتنمية الصحة النفسية الإيجابية»، المؤتمر السنوي الأول لقسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة طنطا، 2004.
- جليلة عبد المنعم مرسى، «جودة الحياة والذكاء الخلقي لدى عينة من طلاب كلية التربية»، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد 72، القاهرة، 2011.
- حسن عبد الفتاح، «السعادة بين علم النفس الإيجابي».
- «صحة النفسية»، مؤسسة الإخلاص للطباعة والنشر، القاهرة، 2006.

- حسن عبد الفتاح، «فعالية استخدام إستراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل»، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد 58، القاهرة، 2008.
- حسين الدريني، «المدخل إلى علم النفس»، دار الفكر العربي، القاهرة، 1983.
- سطوحي سعد رحيم، "علم النفس الإيجابي"، بحث مرجعي مقدم للجنة العلمية الدائمة لترقية الأساتذة المساعدين"، كلية التربية، جامعة الأزهر، القاهرة، 2006.
- الشافعي مصطفى الشافعي عبد الرحمن، «أثر برنامج التفكير الإيجابي والتدعيم الذاتي في ضوء البرمجة اللغوية العصبية على الأداء الأكاديمي لدى عينة من تلاميذ الحلقة الثانية من مراحل التعليم الأساسي»، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا، 2013.
- العارف بالله محمد الغندور، «أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة»، المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة، نوفمبر 1999.