

"מיטיב" - برنامج اللقاءات

1. مقدمة لـ "علم النفس الإيجابي"

أشغلت مسألة السعادة الإنسانية فكر رجال الدين، والعلماء والأدباء والمفكرين على مر التاريخ. عندما نتوجه إلى عالم الأبحاث في علم النفس من أجل البحث عن إجابة علمية عن هذا السؤال، فإننا نكتشف العديد من الأفكار والأدوات والتطبيقات التي يمكنها تحقيق سعادتنا ورفاهيتنا النفسية كأفراد ومجموعات. تتركز غالبية هذه الأفكار في مجال جديد نسبياً في نطاق علم النفس - يسمى "علم النفس الإيجابي". يتناول "علم النفس الإيجابي" أفضل أداء لدى الأفراد والمجموعات، والعوامل التي تحقق المشاعر الإيجابية، الصفات الإيجابية، تحقيق الذات والنجاح. حظي "علم النفس الإيجابي" في السنوات العشر الأخيرة بنمو متزايد وبشعبية كبيرة في مجال الأبحاث وفي تطبيقه على أرض الواقع في المجالات التربوية والعلاجية والتنظيمية. اللقاء الأول يعرف المشاركين على خلاصة العناصر والأفكار والركائز الأساسية في مجال "علم النفس الإيجابي"، والتي تشكل القاعدة الأساسية للبرنامج برمته.

2. التغيير هو أمر ممكن في الواقع

الأولاد يحملون كثيرًا. الولد يحلم بأنه سوف يصبح في يوم من الأيام شخصاً آخر، مختلفاً تماماً ويغير أحلامه بوتيرة كبيرة. التوتر فيما يتعلق بما نريد أن نكون في المستقبل بالمقارنة مع من نحن اليوم يرافقنا طوال أيام حياتنا. ومع ذلك، ففي سن المراهقة وخلال مراحل النضوج تتعزز لدينا مشاعر الهوية، وفي الوقت ذاته فإننا نسلم بقيود تحدد ظروف حياتنا. يعرفنا هذا اللقاء على قوة الإيمان بالتغيير، من خلال عرضه لتدخلات تربوية تعتمد على أبحاث من أنحاء العالم. وقد أحدثت هذه التدخلات تغييرات كبيرة بين المعلمين والطلاب. من خلال الحالة الاختبارية يتم التعرف على عناصر هامة لعمليات صنع التغييرات في حياتنا.

3. أن تكون إنساناً

إحدى الفرضيات الأساسية الواردة في النظرية، البحث والممارسة العلاجية في مجال كيفية التعامل مع المشاعر هي أن هناك أهمية لكيفية التعامل مع المشاعر السلبية التي نحس فيها أحياناً. على سبيل المثال، وجدت الأبحاث أن قدرتنا على التعامل مع المشاعر السلبية التي نحس بها بعد وقوع حادث سلبي مرتبطة بالعديد من النتائج الإيجابية على المستويين البدني والروحي. ومع ذلك فالكثير من الناس يفضلون إخفاء مشاعرهم السلبية ويتصرفون بطريقة تقلص من حجمها. التصالح هو أحد الشروط الأساسية لوجود المشاعر الصحية والأصيلة لدينا. عندما نتصالح مع مشاعرنا ونرحب بهذه العواطف الإنسانية المتفاعلة في داخلنا يفتح أمامنا مدى نفسي يمكننا من الإحساس بمختلف أنواع المشاعر المتعلقة بالتجربة التي تعرضنا لها. يتناول هذا اللقاء قدرتنا على إعطاء الفرصة لأنفسنا للتعبير عن مختلف المشاعر الإنسانية التي نحس بها.

4. المشاعر الإيجابية

التوجه الذي يتحدث عن توسيع وبناء المشاعر الإيجابية يرى أن مشاعر إيجابية مثل الفرح، الاهتمام، الاكتفاء، الكبرياء والمحبة توسع من دائرة الأفكار والممارسات، وتبني الموارد البدنية، العقلية، الاجتماعية والنفسية لدى الإنسان. تدل العديد من الأبحاث على أن التجارب التي تتضمن مشاعر إيجابية شديدة تلهمنا على الإبداع، توسيع المعلومات والمناعة والاندماج مع الناس والصحة البدنية. يتناول هذا اللقاء موضوع "القيمة في إيجاد القيمة" ودور المشاعر الإيجابية في تحقيق النمو النفسي وتحسين الصحة النفسية والبدنية.

5. من الإيمان إلى الواقع

الأفكار التي ترى أن "الكلمات تخلق العوالم" و"الأفكار تخلق الواقع" حظيت باهتمام كبير في مجال البحث في المؤلفات النفسية خلال المئة سنة الأخيرة. وقد وجدت الأبحاث العديد من الآليات والتغيرات الأساسية التي تشرح قدرتنا على تحويل الإيمان إلى واقع، من بينها: التوقعات الإيجابية، التفاؤل والأمل، التركيز، التفسير الإيجابي للأحداث وأنماط التفكير المرنة. يتناول اللقاء مناهج نظرية تتناول الصلة بين الإيمان والواقع، ويبحث في إمكانية تطبيقها في المجالين الشخصي والتربوي.

6. نختار الأمور التي نركز عليها Focusing

يعيش الناس في الحياة اليومية الكثير من حالات النجاح والفشل ابتداء من تحقيق الفوز في المسابقات المختلفة التي نشترك فيها وانتهاء بالحصول على علامة رسوب في الامتحانات، من الفوز بجوائز فاخرة وحتى حدوث الانفصال في حياتنا الزوجية. كيف تؤثر هذه الأحداث علينا؟ تدل المؤلفات النفسية على أن تأثير الأحداث غير متعلق بشدة الأحداث في الواقع وإنما بكيفية تفسيرنا لهذه الأحداث. تستنتج الأبحاث في هذا المجال بأن طريقة فهم الناس للعالم هي التي تحدد سعادتهم وليس ظروف حياتهم الموضوعية. يتناول اللقاء وظائف التركيز والتفسير في إنتاج واقع حياتنا.

7. تقديم الشكر للآخرين كنهج حياة

اهتمت التقاليد الروحية والمناهج الفلسفية والديانات مثل الديانة اليهودية والمسيحية والإسلامية والبوذية والهندية على مر التاريخ بكيفية تقديم الشكر للآخرين. يتم تعريف التعبير عن الشكر كشعور، إحساس أو منهج ينبع من الاعتراف بالبرج المستقبلي، الحالي أو السابق. القدرة على تقديم الشكر للآخرين تختلف عن رؤية الواقع وكأنه مفهوم ضمناً. التعبير عن الشكر يثيرنا ويثبنا لنا أن نرى مدى الجمال في هذا العالم، ومدى الجمال في حياتنا وعجيبه الخلق. تدل الكثير من الأبحاث على أن بعض التمارين البسيطة في مجال التعبير عن الشكر أسفرت عن تحقيق تحسن ملموس فيما يتعلق بإحساسنا بالرضا والرفاهية النفسية لدى الناس. الهدف من هذا اللقاء هو أن نقدم الأدوات ونرفع من الإحساس بالشعور بالشكر وبالتقدير لدى المشاركين.

٨. نقاط القوة الشخصية

لقد وُضعت النظريات التي تتناول ماهية الطابع الطيب منذ أُلفي عام، وتمتد جذورها إلى فترات غابرة سواء كان ذلك في الأخلاق أو الفلسفة أو الدين. وبدأ الاهتمام من جديد في غضون السنوات الأخيرة الماضية بقوة الشخصية والصفات الإيجابية والأخلاقية حيث يتم توظيف الكثير من الجهود في التعرف على نقاط القوة التي تساهم في تحقيق الرفاهية والازدهار. وقد تم تعريف نقاط القوة بأنها صفات إيجابية في شخصية الإنسان، ذات أساس من القيم الأخلاقية التي يمكن اكتسابها وتعزيزها على مر السنين. يهدف اللقاء إلى منح الفرصة للمشاركين للتعرف على نقاط قوتهم والصفات التي تعبر عن مواهبهم وكفاءاتهم الطبيعية وتمنحهم القوة والشغف واللهفة. كما يهدف اللقاء إلى تعزيز وعي المشاركين للمجالات التي يستطيع الإنسان استخدام نقاط قوته فيها.

٩. وضع الأهداف الشخصية والعمل على تحقيقها

الأشخاص الذين يضعون لأنفسهم أهدافا يكونون عادة، وبموجب الأبحاث، أكثر سعادة وفرحاً ونجاحاً. ومع ذلك، لا نستطيع أن نقول إن جميع الأهداف تعطي نفس النتيجة. في بعض الأحيان، يجد الناس أنفسهم مستعبدين لهدف ما، مما ينتقص من شعورهم بالسعادة والاكتفاء. سنتناول في هذا اللقاء وضع أهداف ملائمة لي انا تحديداً تنبع من الحاجة الداخلية والشغف العميق. كما سنتناول عملية وضع وتخطيط أهداف شخصية تعتمد على نقاط القوة الشخصية، بحيث تعبر عن تحقيق ذاتنا ورفاهيتنا النفسية.

١٠. البدن والروح في العمل التربوي

يكثُر الحديث في السنوات الأخيرة عن العلاقة بين البدن والروح وفي القدم قال ابوقراط الذي يعتبر من أكبر أطباء وفلاسفة اليونان القديمة، و "أب الطب الغربي". "من المهم أن نعرف طبيعة الشخص المريض قبل تشخيص المرض". هناك الكثير من الأبحاث التي تعنى بالتأثيرات المتبادلة للتفاعلات النفسية والبدنية في مجال علم النفس خلال عشرات السنوات الأخيرة. من جهة، الروح متأثرة بالبدن، وبالتالي فتراجع الحالة الصحية ينسب في تراجع الحالة الروحية والنفسية وينسب أحيانا في نشوء أعراض نفسية. من جهة أخرى، فإن البدن متأثر بالروح حسب الصلة بين متغيرات نفسية مثل الاضطرابات في الحالات المزاجية وحالات التوتر الداخلي وبين الامراض المزمنة. يتم تخصيص اللقاء لمسألة التوازن بين البدن والروح وأهمية النوم، التغذية، التدريب الشخصي والتوازن العاطفي والاصغاء الداخلي في العمل التربوي وفي الحياة الشخصية.

١١. التأمل الفكري الواعي الإصغائي

إذا اغمضنا عيوننا للحظة، فسنتكشف بأنّ وعينا يسارع إلى الماضي أو المستقبل ولا ينشغل بالحظة الراهنة. الإصغاء هو القدرة على أن تكون حاضرا في الحاضر بصورة كاملة في كل لحظة من اللحظات، وأن تكون مدركاً بأن اللحظة الحالية هي لحظة واحدة، وسوف تمرّ وبدون اتخاذ أحكام أو بمحاولة "توجيه" الواقع. نتحدث الكثير من الأبحاث عن أهمية هذه القدرة كصفة هامة على المستويين البدني والنفسي. فهي تؤدي إلى حدوث حالة من التوتر، وتساهم في رفع مستوى الحياة، التعاطف والاستقرار النفسي، وتعزز جهاز المناعة وتقلل المناطق المسؤولة عن الشعور بالرفاهية النفسية في الدماغ. سنتعرف خلال اللقاء على إحدى الطرق الهادفة إلى تعزيز هذه القدرة، سنتعرف على طبيعة الوعي المخادعة وندرسها من خلال التجربة.

١٢. الضغط والانسياب

العالم الغربي بأسره يعاني من أعراض التوتر، حيث إن نمط الحياة الذي يهدف إلى تحقيق أكبر عدد من الانجازات والمشعب بالتوقعات يقلل من جودة حياة أشخاص كثيرين في أنحاء العالم ويؤثر سلبا على صحتهم. كثيرا ما تتناول المؤلفات النفسية هذا السؤال: "ما هو سبب انتشار ظاهرة الضغط في أيامنا؟". على الرغم من أن هذا السؤال له أهمية كبيرة في الأبحاث، فإنه ليس كافياً لفهم الظاهرة برمتها. دراسات علم النفس الإيجابي تتناول سؤالاً آخر: "ما هي مميزات الأشخاص الذين يحافظون على نهج حياة صحي، وادع وسعيد؟". يتناول اللقاء الأدوات التي تعتمد على دراسات والتي تمكننا من تخفيف الإحساس بالضغط ومن تعزيز تجربة الانسياب (Flow) والطمأنينة بين المشاركين.

١٣. العمل المتقن تماما والتقبل الذاتي

من يحبون القيام بعمل متقن يعتقدون أن الحياة عبارة عن رحلة لا تتوقف لتحقيق الانجازات. فالإتقان مرتبط بصورة هوسية بتحقيق الهدف المثالي الذي يرتبط كثيراً في الدراسات باضطرابات في المزاج وفي تناول الطعام. يتم النظر إلى الإتقان على أنه عدو للإبداع، وللإنتاج وللخير وللصحة النفسية. الإتقان يوقف تقدم الناس خلال القيام بالمهام، بسبب الانشغال المفرط والمرهق بالتفاصيل الصغيرة ويمس بقدرتهم على الفاء نظرة من أعلى. بالإضافة إلى ذلك، تربط الدراسات بين الإتقان والخوف من الفشل. يتناول اللقاء قضايا النقد التي تنسب لي وللآخرين، إلى جانب التقبل الذاتي، ويتناول كيفية التعامل مع الفشل من أجل تحقيق النمو في مرحلة لاحقة، بواسطة حالات اختيارية لشخصيات مشهورة من المجالات العلمية والسياسية والرياضية على مر التاريخ تعرضت لتجارب فاشلة في حياتها إلا انها أصرت على تحقيق النجاح فاكتسبت المجد والشهرة.

١٤. شبكات العلاقات والدعم الاجتماعي

قام باحثان مركزيان في دراسات علم النفس الإيجابي بإجراء دراسة حول الناس الذين يشعرون بسعادة شديدة وتمت مقارنتهم بمجموعة رقابة تضم أشخاصا غير سعداء (Diener & Seligman, ٢٠٠٢). عندما فحص الباحثان مميزات المجموعة السعيدة، اكتشفا بأن السعداء يمتلكون وجهات نظر مختلفة حول الحياة الاجتماعية الغنية التي تمنحهم الرضا والاكتفاء وكان هؤلاء أشخاصاً أقاموا علاقات وثيقة وصدقات حميمة مع الآخرين. ووجدنا نتائج مشابهة في الدراسات التي فحصت موضوع المناعة. فالمجموعات التي كانت تواجه أزمات ومشاكل تعاملت أعضاؤها بصورة أفضل رغم الظروف القاسية في حالات شعروا فيها بدعم اجتماعي أو عائلي قوي. تشكل العلاقات الإيجابية ركيزة داعمة في تخطي الأزمات وفي تحقيق الرفاهية النفسية. يهدف اللقاء إلى تنمية علاقات إيجابية مع الاصدقاء، افراد العائلة ومع جهات اخرى في المجتمع، والتشجيع على تكوين مناخ من الاداء الإيجابي.

١٥. "انتقل إلى الامر التالي"

في بعض الحالات يمرّ من امامنا شخص غريب يمنحنا هدية جميلة تعني حياتنا. "مثل المرأة العجوز التي أعادت لك في الأمس محفظتك التي اضعتها، ومثل الطفل الصغير الذي أظهر لك الطفولة المدهشة بالفعل، ومثل الشخص الفقير الذي اقترح عليك أن تشاركه طعامه. مثل الغني الذي أعطاك فكرة بأن كل شيء ممكن بالفعل اذا كنا نؤمن بذلك حقاً أو مثل شخص غريب بذلك على الطريق عندما تضيع خلال السفر" (يوسي كدمي). تدل الدراسات على أن العطاء للآخرين يزيد من شعورنا بالسعادة. يهدف اللقاء إلى المشاركة في الاستنتاجات والسيرورات التي حصلت خلال البرنامج، من منظور شخصي وبين الأفراد، عبر طرح إمكانيات لتطبيق الاستنتاجات والسيرورات في المجال الاجتماعي والجماهيري.