

## مارتن سيلجمان... حياته ومفاهيمه وأعماله النظرية

(السعادة ، اساليب الحياة ، المعنى والتدفق ، الأيثارية)

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocAliPsychoMartinSeligman.pdf>

د. بول ديزن - جامعة ييل

د. دان توماسول - جامعة نيوجرسي

إستيغان كولدفنش - جامعة نيوساوثويلز

سارة قريشي - مستشارة في برامج الصحة النفسية

ترجمة: علي عبد الرحيم صالح

مدير مركز الارشاد النفسي في جامعة القادسية - العراق

[ali\\_psycho5@yahoo.com](mailto:ali_psycho5@yahoo.com)



### • رؤية مختصرة :

استعمل قواك وفضائك الخاصة في خدمة قضية اكبر منك

Martin Seligman (2002, p. 263)

يُعد مارتن سيلجمان رائد علم النفس الايجابي (تم صياغة نفس هذا المصطلح من قبل ابراهام ماسلو) ، ويدعى سيلجمان بذلك ليس لأنه ببساطة يمتلك نظرية منظمة حول لماذا الناس السعداء يشعرون بالسعادة ولكن بسبب استعماله للطريقة العلمية في اكتشاف ذلك .

إذ وجد سيلجمان من خلال استعمال الاستخبارات الشاملة ان الكثير من الناس الراضين والمتفائلين هم اولئك الذين اكتشفوا واستثمروا التركيبية الفريدة من قوى امضاءاتهم الشخصية مثل الانسانية humanity والاعتدال temperance والمثابرة persistence في حياتهم اليومية ، وقام سيلجان بدمج نسخة السعادة والفضيلة الاخلاقية للكونفوشيوس، والمنسيوس والارسطوية مع النظريات النفسية الحديثة للدافعية ، واستنتج ان للسعادة ثلاثة ابعاد يمكن تمييزها لدى الافراد ، وتتمثل بـ : الحياة الممتعة (الملذة) the Pleasant Life ، والحياة الطيبة the Good Life ، والحياة ذات المعنى Meaningful Life .

ويتم ادراك الحياة الممتعة اذا تعلمنا ان نتذوق ونقدر المتع الاساسية في الحياة كالرفقة companionship ، والبيئة الطبيعية ، وحاجاتنا الجسدية our bodily needs ، إذ نحن نستطيع ان نبقي عالقين بملاذاتنا في هذه المرحلة او يمكن ان نستمر في خبرة الحياة الطيبة التي يمكن الوصول اليها من خلال اكتشاف فضائلنا وقوانا الفريدة وتوظيفها على نحو خلاق لتحسين حياتنا. ويشير سيلجمان انه وفقا للنظريات الحديثة حول مفهوم الحياة لتقدير الذات self-esteem life

فأنها تعد مرضية (مقنعة) بصدق اذا اكتشفنا قيمتها في داخل انفسنا ، ورغم ذلك فان احد افضل الطرائق لاكتشاف قيمة لتقدير الايجابي للذات يتم في ضوء تنمية قوانا الفريدة عبر المساهمة بإسعاد رفاقنا من البشر (اخواننا بالإنسانية) . وبذلك فان المرحلة النهائية في نوعية العيش الجيد تظهر في الحياة ذات المعنى ، التي نجد فيها احساس عميق بالانجاز من خلال توظيف قوانا الفريدة لغرض اعظم من انفسنا .

لذا نجدان نظرية العبقري سيلجمان توفق بين وجهتين متعارضتين للسعادة الانسانية ، وهما :

- المنحى الفردي : اننا يجب ان نعنتي بانفسنا وننمي قوانا الخاصة من دون النظر للآخرين .

ان الكثير من الناس الراضين والمتفائلين هم اولئك الذين اكتشفوا واستثمروا التركيبية الفريدة من قوى امضاءاتهم الشخصية مثل الانسانية humanity والاعتدال temperance والمثابرة persistence في حياتهم اليومية

ان للسعادة ثلاثة ابعاد يمكن تمييزها لدى الافراد ، وتتمثل بـ : الحياة الممتعة (الملذة) the Pleasant Life ، والحياة الطيبة the Good Life ، والحياة ذات المعنى Meaningful Life .

يتم ادراك الحياة الممتعة اذا تعلمنا ان نتذوق ونقدر المتع الاساسية في الحياة كالرفقة companionship ، والبيئة الطبيعية ، وحاجاتنا الجسدية our bodily

- المنحى الايثاري : الذي يميل الى تقليل الفردية والتأكيد على التضحية من اجل تحقيق هدفا انسانيًا عظيمًا.

ان الاخبار الجيدة تتمثل بأن هناك عدد كبير (لا يستهان به) من الظروف الداخلية تقع تحت سيطرتك الطوعية. فاذا قررت تغييرها (وكن حذر لا احد من هذه التغييرات يأتي من دون جهد فعلي) فأن مستوى السعادة يمكن ان تتزايد بصورة ثابتة (Seligman 2002, p. xiv)

انتقد بعض الباحثين المنتقسين من قيمة اعمال سيلجمان علم النفس الايجابي كونه يغفل بصورة متعمدة الحقائق المطلقة ، ومع ذلك فان مشروع سيلجمان في مجال اللذة (المتعة) والرضا اللذان اشار اليهما في بحثه حول الانفعال الايجابي positive emotion وغيرها من الاعمال الكثيرة التي جاءت بعد ذلك كدراسته عن الحياة الطيبة (تنمية القوى والفضائل) والحياة ذات المعنى (تطوير المعنى والهدف لدى الافراد) تسعى جميعها الى مساعدة الناس على اكتساب المهارات حتى يصبحوا قادرين على التعامل مع احداث الحياة بطريقة عميقة وشاملة اكثر من أي وقت مضى .

**اولا. سيرة مارتن سيلجمان . خلفية صغيرة :**

ولد مارتن سيلجمان Martin Seligman في عام 1942 ويطلق عليه ابو علم النفس الايجابي لجهوده العلمية في اكتشاف الامكانية البشرية ؛ وشرح سيلجمان في كتابه السعادة الحقيقية Authentic Happiness عام 2002 بان رحلته في هذا المجال الجديد بدأت من خلال دراسته العجز المتعلم learned helplessness على الكلاب.

إذ لاحظ سيلجمان اثناء سياق دراسته (الكلب في الموقف Dog-on-stand) انه بالرغم من الاشكال العديدة نجد ان بعض الكلاب لا تخضع للموقف التجريبي المؤذي ولا تتعلم العجز ؛ هذا الموقف مدهش ومثير (للمتشائمين الفاقدين للامل والنجاح والمستقبل) الذين يرسمون العلاقة المتوازنة بين العجز المتعلم والشعور بالاكتئاب لدى البشر (Seligman 2002, p. 20-23) . لذا اصبح عمل سيلجمان منذ ذلك الوقت احد اهم الدراسات التي لا يستشهد بها اغلب علماء النفس في علم النفس الايجابي فحسب وانما في علم النفس بشكل عام .

تظهر الفترة العلمية في حياة سيلجمان في خطابه البارز عام 1998 وقت تنصيبه كرئيس للجمعية النفسية الامريكية (APA the American Psychological Association)، إذ اعلن سيلجمان ان علم النفس يحتاج الى دراسة ما الذي يجعل الناس السعداء يشعرون بالسعادة what makes happy people happy ، ولاحظ ان هذه القضية مهمة جدا ، فعلم النفس يمكن تشبيهه كزخرف زكاه نصفه غير ناضج ونصفه الاخر ناضج بشكل تام ، ونحن كعلماء خبزنا الجزء المتعلق بالمرض العقلي mental illness .... اما الجانب الذي لم نخبره فكان جانب القوة strength ، ذلك الذي يجعلنا جيدين في مواجهة المرض (Lincoln Summit, Sep. 1999) وبطرائق عديدة ، فتحت هذه الاشارة (في خطاب سيلجمان) رؤية جديدة في مجال علم النفس .

لم تكن اشارات سيلجمان الى علم النفس الايجابي هي الاولى ، فكان هناك سابقين الى ذلك ومنهم ابراهام ماسلو Abraham Maslow ، إذ ساعدنا ماسلو عندما لفت انتباهنا الى علم النفس الانساني التركيز على قوى الانسان وامكانياته بدلا من الاضطرابات العصائية والامراض العقلية. رغم ذلك كان لماسلو رؤية مستوحاة من حدسه ، وهذه الرؤية كانت تتسم بقلّة السلامة المنهجية والدليل التجريبي لدعم ادعاءاته في حين نجد ان الجيل الذي أتى بعد ماسلو مثل سيلجمان Seligman وأد دينر Ed Diener وميه الي تشكينز نيمياهاالي Mihaly Csikszentmihalyi لديهم اعمال علمية لدراسة

needs

انه وفقا للنظريات الحديثة حول مفهوم الحياة لتقدير الذات self-esteem life فإنها تعد مرضية (مقبولة) بصدق اذا اكتشفنا قيمتها في داخل انفسنا

ان احد افضل الطرائق لاكتشاف قيمة لتقدير الايجابي للذات يتم في ضوء تنمية قوتنا الفريدة عبر المساهمة بإسعاد رفقاءنا من البشر (اخواننا بالإنسانية)

ان المرحلة النهائية في نوعية العيش الجيد تظهر في الحياة ذات المعنى ، التي نجد فيها احساس عميق بالانجاز من خلال توظيف قوتنا الفريدة لغرض اعظم من انفسنا .

يجب ان نعتني بانفسنا وننمي قوتنا الخاصة من دون النظر للآخرين

المعلم سيلجمان ان علم النفس يحتاج الى دراسة ما الذي يجعل الناس السعداء يشعرون بالسعادة what makes happy people happy

تأثير الانفعالات الايجابية والطرائق التي تؤثر فيها على الصحة والاداء والرضا عن الحياة بشكل عام ، اما الدراسة الاكثر اهمية بالنسبة لنا تظهر في نتائج بحوثهم حول الكيفية التي نتعلم ونعلم في ضوءها السعادة.

### اولا. ثلاثة مجالات من السعادة :

قد تأخذك المناطق الريفية الى الشعور بالمتعة والرضا ، وقد تصل بك الى اعلى مواطن القوة والفضيلة ، وتنتهي بك اخيرا الى قمم الانجاز الدائم : المعنى والغرض (Seligman 2002, p. 61) ووفقا لما قدمه سيلجمان من تنظيم ، نحن يمكننا ان نخبر ونشعر بثلاثة انواع من السعادة .

1. المتعة والاشباع (الارضاء) pleasure and gratification .
2. القوى والفضائل strengths and virtues.
3. المعنى والغرض meaning and purpose .

وكل نوع من انواع السعادة الثلاثة يرتبط بالانفعال الايجابي ، وانت يمكنك ان ترى ما تناوله سيلجمان من تدرج لأنواع السعادة ، يبدأ من النوع الاول للمتعة والسعادة الى القوى والفضائل ومن ثم المعنى والغرض.

### ثالثا . الحياة الممتعة : الماضي ، الحاضر ، والمستقبل :

زودنا سيلجمان بادوات عقلية لأنجاز ما نطلق عليه بالحياة الممتعة ، ويتم ذلك من خلال جعل الناس يفكرون بشكل بناء حول الماضي والتفاؤل المكتسب gain optimism والامل حول المستقبل ، وكنتيجة لذلك فأن من المهم الحصول على قدر كبير من السعادة في الوقت الحاضر .

#### أ. التعامل مع الماضي :

لدى سيلجمان مجموعة من التقنيات لمقاومة او مكافحة الشعور (بالحزن) الذي ظهر نتيجة خبرات الماضي ، ويشير سيلجمان الى المجتمع الامريكي بوصفه مجتمع ينفس عن انفعالاته السلبية ، ويتعامل مع الضغوط بتوتر وعصبية ، على العكس من ذلك يثني سيلجمان المجتمع الشرق اسوي لميله الى التعامل بشكل هادئ مع المواقف الصعبة ، ويستشهد سيلجمان بمجموعة من الدراسات التي وجدت ان الافراد الذين يحاولون عدم التعبير عن انفعالاتهم السلبية ويستعملون تبعا لذلك استراتيجيات لمواجهة ضغوطات الحياة يميلون الى ان يكونوا سعداء (Seligman 2002, p. 69).

#### ب. التفاؤل حول المستقبل :

عندما ننظر الى المستقبل فان سيلجمان يوصي الى تبني وجهات النظر المفعمة بالامل والتفاؤل.

#### ج. السعادة في الحاضر :

بعد تحقيق التقدم في ضوء استعمال استراتيجيات التعامل مع الانفعالات السلبية التي حدثت في الماضي ، وبناء مشاعر الامل والتفاؤل تجاه المستقبل فان سيلجمان يوصي بكسر العادات السلوكية السلبية وتلطيف خبراتنا (جعلها ايجابية) واستعمال اليقظة الذهنية mindfulness كطرائق لزيادة مشاعر السعادة في الحاضر.

### رابعا . دور الانفعال الايجابي :

اظهرت العديد من الدراسات ان الانفعالات الايجابية ترافق بدرجة كبيرة الظروف السعيدة (مثل الحياة الطويلة ، والصحة ، والشبكة الاجتماعية الغنية..الخ) على سبيل المثال لاحظت احدي الدراسات التي اجريت على الرهبان الذين كانوا يتبعون اساليب حياة lifestyles متماثلة تقريبا ، ان الذين عبروا عن انفعالاتهم الايجابية بشدة كبيرة ومكررة في مذكراتهم اليومية كانوا اكثر سعادة وعاشوا عمرا اطول من الرهبان الذين لم يعبروا عن ذلك بشكل واضح .

ووجدت دراسة اخرى هدفت الى تعرف اذا ما كانت التعبيرات الوجهية المعبرة عن السعادة

نحن كعلماء نخبزنا الجزء المتعلق بالمرض العقلي mental illness ... اما الجانب الذي لم نخبزه فكان جانب القوة strength ، ذلك الذي يجعلنا جيدين في مواجهة المرض

ساعدنا ماسلو عندما لفت انتباهنا الى علم النفس الانساني التركيز على قوى الانسان وامكانياته بدلا من الاضطرابات العصبية والامراض العقلية

اذ ساعدنا ماسلو عندما لفت انتباهنا الى علم النفس الانساني التركيز على قوى الانسان وامكانياته بدلا من الاضطرابات العصبية والامراض العقلية

ان الافراد الذين يحاولون عدم التعبير عن انفعالاتهم السلبية ويستعملون تبعا لذلك استراتيجيات لمواجهة ضغوطات الحياة يميلون الى ان يكونوا سعداء

عندما ننظر الى المستقبل فان سيلجمان يوصي الى تبني وجهات النظر المفعمة بالامل والتفاؤل

للاشخاص المنشورة صورهم في كتاب الصور المدرسي في المدارس الثانوية مؤشرا على ظهور الشعور بالرضا بعد مرور 20 سنة عليها ، وبعد اجراء المسح على اصحاب الصور، ظهر ان الذين كانوا في الصور سعداء حقا ، وكانت ابتساماتهم على الأرجح موجه لاكتشاف انفسهم ، وبعد بلوغهم منتصف العمر تزوجوا وعاشوا مع عائلاتهم وكانت لديهم حياة اجتماعية غنية .

وباختصار ان الانفعالات الايجابية تقترن بدرجة كبيرة مع الظروف السعيدة happy circumstances ، وبينما نحن نحاول ان نفترض ان السعادة تسبب الانفعالات الايجابية ، فان سيلجمان قدم تساؤل اخر بدلا من ذلك ، ومفاده هل ان الانفعالات الايجابية تسبب السعادة ، واذا كان الامر كذلك فماذا يعني هذا لحياتنا وسعادتنا ؟

**خامسا. الحياة الطيبة : تركيب من 6 فضائل وتنمية 24 قوة انسانية :**

القوى والفضائل الايجابية عبارة عن وظيفة نفسية لمقاومة المحن والاضطرابات النفسية ، وربما تكون المفتاح لبناء المرونة النفسية resilience (Seligman 2002, p. xiv).

### 1. الفضائل Virtues :

إن احدى اسهامات سيلجمان الجديرة بالذكر التي قدمها في علم النفس الايجابي تظهر في دراسته العبر ثقافية لا ابتكار تصنيف وقياس رسمي لنظام القوى الايجابية لدى الانسان ، إذ عمل سيلجمان من زميله كرستوفر بيترسون Christopher Peterson (خبير في مجال الامل والتفاؤل) على ابتكار نظام تصنيفي يساعد علماء النفس على قياس فاعلية علم النفس الايجابي positive psychology's effectiveness ، واستعملوا خاصية الطيبة لقياس هذه الفاعلية ، ويرجع سبب استعمال ذلك لأن خاصية الطيبة ترتبط بدرجة قوية ومتسقة مع ديمومة السعادة . وحتى تبقى جهود سيلجمان وبيترسون حول ابتكار نظاما تصنيفيا عالميا يستمر بالصدق فانهما قاما بجهود مشتركة لفحص وبحث مدى واسع لمجموعة من النصوص الدينية والفلسفية من جميع انحاء العالم (Seligman 2002, p. 132). وتفاجئ كلا من سيلجمان وبيترسون بوجود ستة فضائل خاصة لها قيمة كبيرة في جميع الثقافات ، وهي قابلة للتحقيق لدى جميع الناس. وتتمثل هذه الفضائل بالاتي :

- أ. الحكمة والمعرفة wisdom & knowledge.
- ب. الشجاعة courage.
- ت. الحب والانسانية love & humanity .
- ث. العدالة justice .
- ج. الاعتدال temperance .
- ح. الروحانية والسمو spirituality & transcendence.

### 2. القوى Strengths :

يرى سيلجمان ان القوى عبارة عن وسيلة ننجز من خلالها الفضائل في حياتنا اليومية . ويفسر سيلجمان الفروق بين المواهب talents والقوى من خلال تعريف القوى كسمات اخلاقية moral traits التي يمكن تطويرها وتعلمها ، وهي تأخذ منا جهود حثيثة . أما المواهب فذات طبيعة فطرية (وراثية) ، والتي يمكن تطويرها عبر ما موجود لدى الافراد فقط بدلا ما يمكن تطويره من خلال الجهود التي يبذلونها في عملية التعلم (Seligman 2002, p. 134) على سبيل المثال يعتبر العديد

ان سيلجمان يوصي بكسر العادات السلوكية السلبية وتلطيف خبراتنا (جعلنا ايجابية) واستعمال اليقظة الذهنية mindfulness كطرائق لزيادة مشاعر السعادة في الحاضر

ان الانفعالات الايجابية ترافق بدرجة كبيرة الظروف السعيدة (مثل الحياة الطويلة ، والصحة ، والشبكة الاجتماعية الغنية..الخ)

ان الذين عبروا عن انفعالاتهم الايجابية بشدة كبيرة ومتكررة في مذكراتهم اليومية كانوا اكثر سعادة وعاشوا عمرا اطول من الرهبان الذين لم يعبروا عن ذلك بشكل واضح

القوى والفضائل الايجابية عبارة عن وظيفة نفسية لمقاومة المحن والاضطرابات النفسية ، وربما تكون المفتاح لبناء المرونة النفسية

يعتبر العديد من الناس القدرة الموسيقية musical ability بانها قدرة ذات اساس وراثي ، ويمكن تنميتها بسهولة

يمكن للفرد ان ينمي قوة

الصبر الذي يؤدي الى  
الاتسام بفضيلة الاعتدال

ان التمارين الصحية  
وتطوير القوى والفضائل تعد  
مفتاحا للحياة الطيبة

إن الحياة الطيبة مكان  
للسعادة والعلاقات الجيدة  
والعمل الممتع ، ومن هذه  
النقطة يشجع سيلجمان الناس  
على الذهاب بعيدا أثناء  
سعيهم وراء الحياة ذات  
المعنى ، أي السعي المستمر  
لطلب السعادة

بينما الحياة الممتعة قد  
تجعلنا نشعر بالانفعال الايجابي  
، وتعزز بشكل عميق وكبير  
السعادة الممتعة إلا اننا نحتاج  
الى اكتشاف عالم المعنى

الشفقة وفق منظور  
سيلجمان تتضمن الانشغال  
الكامل بحاجات الآخرين  
وفقدان الاهتمام بالذات  
أثناء القيام بذلك السلوك

القيام بسلوك الشفقة هو  
ارضاء نفسي يظهر على  
النقيض من المتعة ، وهذا  
الارضاء يسعى بقواك الى  
الارتقاء بشكل مناسب ويجعلك  
تواجه التحديات

The الحياة الممتعة  
pleasant life : الحياة التي

من الناس القدرة الموسيقية musical ability بانها قدرة ذات اساس وراثي ، ويمكن تمييزها بسهولة ،  
من ناحية اخرى يمكن للفرد ان ينمي قوة الصبر الذي يؤدي الى الاتسام بفضيلة الاعتدال .

لقد زدنا سيلجمان برسم تصنيفي حول الاختلافات بين الفضائل فضلا عن مسح القوى الانسانية ،  
وهذا المسح متوفر على موقع [www.authentic happiness.org](http://www.authentic happiness.org) . ويرى سيلجمان ان التمارين  
الصحية وتطوير القوى والفضائل تعد مفتاحا للحياة الطيبة ، تلك الحياة التي يستعمل في ضوءها الفرد  
امضاءات قواه كل يوم في العوالم الرئيسية (عالم الاسرة والدراسة والعمل..). في حياته ، التي تهدف  
الى الحصول على الاشباع الوفير والسعادة الحقيقية. إن الحياة الطيبة مكان للسعادة والعلاقات الجيدة  
والعمل الممتع ، ومن هذه النقطة يشجع سيلجمان الناس على الذهاب بعيدا اثناء سعيهم وراء الحياة  
ذات المعنى ، أي السعي المستمر لطلب السعادة (Seligman 2002, p. 161).

#### سادسا. المعنى والتدفق :

إن عزل الانفعال الايجابي عن التمارين الشخصية يؤدي الى الفراغ emptiness وعدم الاصلة  
inauthenticity والاكئاب depression والشيخوخة المبكرة وتشرب الشعور بالملل حتى  
الموت (Seligman 2002, p. 8). ويشير سيلجمان انه بينما الحياة الممتعة قد تجعلنا نشعر بالانفعال  
الايجابي ، وتعزز بشكل عميق وكبير السعادة الممتعة إلا اننا نحتاج الى اكتشاف عالم المعنى ، كذلك  
ان من دون تطبيق قوى الشخص الفريدة وتطوير فضائله تجاه هدف أكبر من ذاته فان امكانية الفرد  
تميل الى ان تكون طريقا مقطوعا و تؤدي به الى الشعور بالملل والحزن والسعي الفارغ نحو المتعة.  
وسع سيلجمان مع زميله ميهالي تشكيزنتميا هالي مجال التدفق flow ليفسر انه في ضوء الحياة ذات  
المعنى ، وكرس سيلجمان نفسه في عمله المبدع ليكتشف الاحساس الكبير بالمعنى في الحياة ، ووفقا  
لذلك يمكن القول انه اكتشف الاحساس الكبير بالسعادة .

#### سابعا . الايثار (الغيرية) Altruism :

خطى سيلجمان خطوة ابعد مما وصل اليه تشكيزنتميا هالي حول التدفق ، إذ اكتشف سيلجمان خبرة  
التدفق وفقدان الوعي بالذات the loss of self-consciousness اثناء مشاركة الفرد في اعمال  
الايثار والشفقة على الآخرين Kindness . فالشفقة وفق منظور سيلجمان تتضمن الانشغال الكامل  
بحاجات الآخرين وفقدان الاهتمام بالذات اثناء القيام بذلك السلوك (Seligman 2002, p. 9).  
فالقيام بسلوك الشفقة هو ارضاء نفسي يظهر على النقيض من المتعة ، وهذا الارضاء يسعى  
بقواك الى الارتقاء بشكل مناسب ويجعلك تواجه التحديات ولا سيما التحديات التي تعيقك عن خدمة  
الآخرين.

ولكن كيف يمكن استعمال قوانا وفضائلنا لتحقيق الحياة ذات المعنى ؟ احد الامثلة يمكن ان تظهر  
لدى الموهوب في الفنون القتالية (الكاراتيه) الذي يخبر المتعة الكبيرة في مهاراته المثالية للكاراتيه  
والفوز بجوائز البطولات الرياضية ، ورغم ذلك ان من تكتشف ان احد اطفالها مصاب بالتوحد فانها  
تتوجه نحو تعليمه كيفية اظهار علامات التحسن الكبيرة ، ومن ثم فان هذا يجعلها تشعر بصورة طيبة  
، وقد يجعلها تفتح صف لتعليم الاطفال ذوي الحاجات الخاصة children with special needs ،  
وبما ان رؤية الاطفال يتغلبون على التحديات يعطيها شعور مستمر بالسعادة الكبيرة ، فان الانغماس  
(الانشغال) في اسعاد هؤلاء الاطفال قد يجعلها تنسى سعادتها الخاصة وهذا ما نطلق عليه بالايثار .  
هذا الموقف يمكنها من جعل حياة الآخرين غنية بينما تكون هي منشغلة في قواها وفضائلها الخاصة.

#### ثامنا. الاستنتاج :

نستنتج مما سبق ثلاثة انواع مهمة من الحياة لدى الافراد ، هي :

أ. الحياة الممتعة The pleasant life : الحياة التي تسعى بنجاح نحو الانفعال الايجابي في

الماضي والحاضر والمستقبل.

ب. الحياة الطيبة The good life: استعمال قواك لتحصل على الارضاء الوفير (من خلال القيام بالانشطة التي تحب القيام بها) بالعوامل الرئيسية في حياتك .

ج. الحياة ذات المعنى The meaningful life : استعمال قواك وفضائلك في خدمة قضية اكبر منك (Seligman 2002, p. 249).

المصادر:

Seligman, Martin E.P. (1991). Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. New York, NY: Pocket Books.

Seligman, Martin E.P. (1996). The Optimistic Child: Proven Program to Safeguard Children from Depression & Build Lifelong Resilience. New York, NY: Houghton Mifflin.

Seligman, Martin E.P. (2002). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York, NY: Free Press.

Seligman, Martin E.P. (2004). "Can Happiness be Taught?" Daedalus, Spring 2004.

Seligman, Martin E.P. Doing the Right Thing: Measuring Well Being for Public Policy. *International Journal of Wellbeing Vol. 1, No. 1.* (2011).

تسعى بنجاح نحو الانفعال الايجابي في الماضي والحاضر والمستقبل

The good الحياة الطيبة life: استعمال قواك لتحصل على الارضاء الوفير (من خلال القيام بالانشطة التي تحب القيام بها) بالعوامل الرئيسية في حياتك

The الحياة ذات المعنى : meaningful life استعمال قواك وفضائلك في خدمة قضية اكبر منك

\*\*\* \*\*

الاستشارة الموسّعة حول: " شبكة العلوم النفسية العربية " - دعوة للمشاركة  
الشبكة: احتياجاتها، واقعها، مستقبلها...

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocTurkyAPN-ExtAdvice.pdf>

\*\*\* \*\*

" مُنَجِّزٌ إِعْجَازٌ ... حتى نحفظ عليه ونُعَلِّمُ بنيانَه!! - د. صادق السامرائي

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocSamarraiAPN-AchMiracles.pdf>

\*\*\* \*\*

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقيقا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الالكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

\*\*\* \*\*

اشترائكم... اتمنى لكم في اصداراته الشبكة

[http://www.arabpsyfound.com/index.php?id\\_category=36&controller=category&id\\_lang=3](http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=36&controller=category&id_lang=3)

خدمات الاعلان بالمتجر الالكتروني

[http://www.arabpsyfound.com/index.php?id\\_category=39&controller=category&id\\_lang=3](http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=39&controller=category&id_lang=3)