



السعادة الواقعية: إضاءة الجانب المظلم من الحياة: Books:

د. شريف عرفة

عرفة، شريف. (2023). *Books: السعادة الواقعية: إضاءة الجانب المظلم من الحياة. Middle East Journal of Positive Psychology, 8, 66-67.*

أعتقد أن ترتيب وأسلوب الكتاب هو إبداع وابتكار وتجديد للفكر، خاصةً في كيفية التغلب على الكروب دون الدخول في دهاليز الطب النفسي. أهنيء الكاتب وأشكره على هذا المجهود والتجديد.

أ.د أحمد عكاشه

الرئيس الأسبق للجمعية العالمية للطب النفسي

منذ نشأة علم النفس الإيجابي، كان التركيز دوماً على تعظيم القوى النفسية، التركيز على ما يعمل جيداً لتعظيم أثره. كأن يستغل الإنسان "حب التعلم" في تطوره المهني أو "التفاؤل" لتحسين صحته النفسية أو "المشاعر الإيجابية" لتوسيع منظوره وتحسين مناعته.. إلا أن هذا التصور يتطلب قدراً من الاستقرار في بنية الحياة. يقول البروفيسور مارتن سليجمان في حوار أجرته معه، أن مفهوم PERMA للسعادة مفيد فقط في حال كان الإنسان "حراً ولا يعاني". إذ قد لا يكون مفيداً لشخص في مجاعة، أو في حرب، فوقتها قد يكون للمشاعر السلبية "كالقلق مثلاً" فائدة تطويرية تساعد في توقع المخاطر من أجل النجاة. وقد كشفت الأعمار الماضية أن المعاناة وعدم الاستقرار، أمور لم يستطع البشر تلافيتها بعد.

في السنوات القليلة الماضية عصفت بنا أحداث عالمية غيرت نظرنا لمدى لاستقرار الحياة في العصر الحديث. جانحة كورونا حبستنا في بيوتنا وغيرت هيكل العمل، بزوغ نجم الذكاء الاصطناعي الذي يهدد الاستقرار الوظيفي لملايين البشر من ذوي التعليم العالي والمهارات التقنية المرتفعة، كل هذا وسط عدم اليقين الاقتصادي الذي يلف العالم بأسره. حرب تدور رحاها في أوكرانيا مازالت نتائجها الأوسع تلوح في الأفق.

لهذا السبب، يأتي كتابي الجديد كإسهام فيما يسمى "الموجة الثانية لعلم النفس الإيجابي" التي تهتم بالجوانب الأكثر إظلاماً في الحياة. ليس الكتاب علاجياً يستهدف علاج الاضطرابات النفسية، بل هو ملتزم بالغاية الأساسية لعلم النفس الإيجابي، وهي تحسين جودة الحياة، لكن في سياقات يتجنب كالشيخوخة والطلاق والشر والسعادة السامة والموت الإيجابي. متناولاً موضوعات في صلب علم النفس الإيجابي (مثل: نمو ما بعد الصدمة) مروراً بفلسفات لاقت اهتماماً علمياً (مثل: عدم التعلق..). وكذلك التقنيات التي توصي بها منظمة الصحة العالمية لإغاثة ضحايا الكوارث والحروب (مثل: المعالجة المطورة للمشكلات +pm).. إلخ.

ما الهدف من هذا؟ الهدف هو تقوية المناعة النفسية. تعريف القارئ بهذه التقنيات كي يعتاد ممارستها حياته كي تصيح ضمن صندوق أدواته النفسية لاستخدامها وقت الحاجة. رغم أن الكتاب يستند بالكامل على أدلة علمية ومراجع متخصصة، إلا أنه يخاطب القارئ العادي بلغة سهلة مسلية وصفحات مليئة بالقصص الحقيقية والرسوم الكاريكاتورية التي تكسر حدة





الموضوعات، مع ذكر المراجع الأكاديمية في الهوامش للمتخصصين. فالهدف هو إيصال نتائج الأبحاث القابلة للتطبيق في الحياة اليومية، وليس التنظير الأكاديمي.

عن هذا الكتاب، يقول الرئيس الأسبق للجمعية العالمية للطب النفسي البروفيسور أحمد عكاشه: "أعتقد أن ترتيب وأسلوب الكتاب هو إبداع وابتكار وتجديد للفكر، خاصةً في كيفية التغلب على الكروب دون الدخول في دهاليز الطب النفسي. أهنيء الكاتب وأشكره على هذا المجهود والتجديد".