

علم النفس الإيجابي



## جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

الطبعة الأولى - 1447 هـ - 2026 م

جمهورية مصر العربية

اسم المطبوع: علم النفس الإيجابي

اسم المؤلف: أ.د. أحمد محمد الزعبي

اللغة: العربية

رقم الإيداع: 2025 / 34417

الترقيم الدولي: ISBN : 978-633-8403-14-0

الناشر: محتوى للنشر

All Right Reserved, No Part Of This Book  
May Be Reproduced, Stored In a Retrieval  
System Or Transmitted In Any Form Or  
By Any Means Without Prior Permission  
Writing Of The Publisher

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو  
أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعارة  
المعلومات أو نقله لأي شكل من الأشكال دون  
إذن خطي مسبق من الناشر.

### المكتب الرئيسي

الإمارات العربية المتحدة - الشارقة

+971509207910

+971525551980

Email: daralhkmahfzc@gmail.com

Email: info@dahfzc.com

### إدارة المبيعات وخدمات النشر والطباعة

+201157800089 EGYPT

+971525551980 UAE

Email: info@muhtaw.com

### إدارة النشر

+201118482644 EGYPT

+971507217526 UAE

Email: muhtaw07@gmail.com



المكتبة الإلكترونية  
Al H e k m a h  
Publications & Distribution  
+971 52 555 1980 / +971 50 920 7910  
Sharjah Publishing City, Free Zone, UAE  
daralhkmahfzc@gmail.com  
info@dahfzc.com



# علم النفس الإيجابي

تأليف

أ.د. أحمد محمد الزعبي

أستاذ علم النفس والإرشاد النفسي

جامعة دمشق - كلية التربية

دكتورة في علم النفس - إرشاد نفسي - جامعة لايبزج ألمانيا

1447 هـ - 2026 م



**Al Hekmah**  
Publications & Distribution  
+971 52 555 1980 / +971 50 920 7910  
Sharjah Publishing City, Free Zone, UAE  
daralhkmahfzc@gmail.com  
info@dahfzc.com



Egypt - Al Mansura +201157800089  
info@muhtaw.com +971525551980

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ  
إِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنبِّئُكُمْ بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ ﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

(التوبة: آية 105).

## فهرس المحتويات

5	فهرس المحتويات
13	تعريف بالكتاب
15	<b>الفصل الأول - التعريف بعلم النفس الإيجابي</b>
17	مقدمة:
19	تعريف علم النفس الإيجابي:
21	نشأة علم النفس الإيجابي وتطوره:
24	موضوع علم النفس الإيجابي:
26	أهداف علم النفس الإيجابي:
28	أهمية علم النفس الإيجابي:
30	مناهج البحث في علم النفس الإيجابي:
33	مجالات البحوث في علم النفس الإيجابي:
35	مستقبل علم النفس الإيجابي:
37	خلاصة:
38	اسئلة الفصل الاول
39	<b>الفصل الثاني - الشخصية الاجتماعية الإيجابية</b>
41	مقدمة
46	سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية:
48	أبعاد الشخصية الاجتماعية الإيجابية:
49	سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية للأشخاص ذوي المستويين المرتفع والمنخفض:
52	القوى الإيجابية في الشخصية:
53	تعريف القوى الإيجابية:
54	المبادئ الخاصة بالقوى الإيجابية في الشخصية:
55	معايير القوى الإيجابية في الشخصية:
57	تصنيف القوى الإيجابية في الشخصية:
61	تطوير القوى الإيجابية في الشخصية:

62	..... خلاصة:
64	..... اسئلة الفصل الثاني
65	..... <b>الفصل الثالث - التفكير الإيجابي</b>
67	..... مقدمة:
68	..... مفهوم التفكير الإيجابي:
69	..... أهمية التفكير الإيجابي:
73	..... أنواع التفكير الإيجابي :
74	..... أسس التفكير الإيجابي :
75	..... خصائص التفكير الإيجابي:
76	..... العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي:
80	..... النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي :
85	..... استراتيجيات اكتساب التفكير الإيجابي:
91	..... فوائد التفكير الإيجابي:
92	..... خلاصة
94	..... اسئلة الفصل الثالث
95	..... <b>الفصل الرابع - السعادة</b>
97	..... توضيح أهمية السعادة في حياة الإنسان.
99	..... أهمية السعادة في حياة الإنسان:
101	..... أنواع السعادة:
105	..... السعادة وجودة الحياة:
106	..... مكونات السعادة:
111	..... العوامل المؤثرة في السعادة:
113	..... النظريات المفسرة للسعادة:
117	..... شروط تحقيق السعادة:
119	..... تنمية الشعور بالسعادة:

121	..... خلاصة:
122	..... اسئلة الفصل الرابع
123	..... <b>الفصل الخامس - معنى الحياة</b>
125	..... مقدمة:
126	..... مفهوم معنى الحياة:
128	..... مكونات معنى الحياة:
130	..... خصائص معنى الحياة:
132	..... مصادر معنى الحياة:
137	..... النظريات المفسرة لمعنى الحياة:
150	..... علاقة معنى الحياة بالصحة النفسية:
152	..... علاقة معنى الحياة بالعمر:
153	..... خلاصة:
154	..... اسئلة الفصل الخامس
155	..... <b>الفصل السادس - جودة الحياة</b>
157	..... مقدمة:
159	..... مفهوم جودة الحياة:
160	..... تطور الاهتمام بجودة الحياة:
162	..... أبعاد جودة الحياة:
164	..... مؤشرات جودة الحياة:
165	..... الاتجاهات النظرية في تفسير جودة الحياة:
170	..... مظاهر جودة الحياة:
173	..... مقومات جودة الحياة:
175	..... معوقات جودة الحياة:
176	..... كيفية تحقيق جودة الحياة:
181	..... قياس جودة الحياة:

183	..... خلاصة:
184	..... اسئلة الفصل السادس
185	..... <b>الفصل السابع - الرضا عن الحياة</b>
187	..... مقدمة:
189	..... تعريف الرضا عن الحياة:
190	..... المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:
192	..... أهمية الرضا عن الحياة:
193	..... عوامل تكوين الرضا عن الحياة:
195	..... محددات الشعور بالرضا عن الحياة:
197	..... أبعاد الرضا عن الحياة:
199	..... الاتجاهات في تفسير الرضا عن الحياة:
201	..... نظريات الرضا عن الحياة:
207	..... الفروق الثقافية في الرضا عن الحياة:
207	..... علاقة الرضا عن الحياة بالصحة النفسية:
209	..... علاقة الرضا عن الحياة بالعمر:
210	..... خلاصة الفصل:
211	..... اسئلة الفصل السابع
213	..... <b>الفصل الثامن - الاستمتاع بالحياة</b>
215	..... مقدمة:
216	..... تعريف الاستمتاع بالحياة :
218	..... الاستمتاع بالحياة وبعض المفاهيم الأخرى:
223	..... محددات الاستمتاع بالحياة:
224	..... النظريات المفسرة للاستمتاع بالحياة:
229	..... خصائص الأشخاص المستمتعين بحياتهم:
230	..... خلاصة:

231	..... اسئلة الفصل الثامن
233	..... <b>الفصل التاسع - التسامح</b>
235	..... مقدمة:
238	..... مفهوم التسامح:
239	..... تعريف التسامح:
240	..... بعض المفاهيم المرتبطة بالتسامح:
242	..... أهمية التسامح:
246	..... أهداف التسامح:
247	..... أنواع التسامح:
249	..... مظاهر التسامح:
251	..... مراحل التسامح:
253	..... العوامل المؤثرة في التسامح:
253	..... وسائل اكتساب التسامح:
254	..... التسامح في إطار العلاقة الزوجية:
257	..... دور الإرشاد والعلاج النفسي في التسامح:
259	..... خلاصة:
260	..... اسئلة الفصل التاسع
261	..... <b>الفصل العاشر - التفاؤل</b>
263	..... مقدمة:
264	..... مفهوم التفاؤل:
266	..... أهمية التفاؤل:
266	..... سمة التفاؤل:
268	..... أنواع التفاؤل:
269	..... محددات التفاؤل (عوامل التفاؤل):
271	..... النظريات المفسرة للتفاؤل:

272	صفات المتفائلين:
275	تأثير التفاؤل في حياة الإنسان:
275	العلاقة بين التفاؤل والصحة النفسية:
279	قياس التفاؤل:
282	التدريب على التفاؤل وتميته:
285	خلاصة:
286	أسئلة الفصل العاشر
287	<b>الفصل الحادي عشر - المرونة النفسية</b>
290	مقدمة:
291	تعريف المرونة النفسية:
292	تاريخ الاهتمام بالمرونة النفسية:
293	عوامل تكوين المرونة النفسية:
294	مكونات للمرونة النفسية:
296	مظاهر المرونة النفسية:
299	أنماط المرونة النفسية:
300	العلاقة بين المرونة النفسية وبعض المفاهيم النفسية:
300	العلاقة بين المرونة والصحة النفسية:
300	العلاقة بين المرونة النفسية والانفعالات الإيجابية:
301	العلاقة بين المرونة والضغط النفسية:
302	استراتيجيات بناء المرونة النفسية:
303	خصائص المرونة النفسية:
303	سمات الأفراد ذوي المرونة النفسية:
305	دور المدرسة في تعزيز المرونة النفسية لدى التلاميذ:
306	دور الأسرة في تعزيز المرونة النفسية لدى الأبناء:
306	القيمة الوقائية للمرونة النفسية:

307 ..... قياس المرونة النفسية:

310 ..... خلاصة:

311 ..... أسئلة الفصل الحادي عشر

313 ..... المراجع



## **إهداء إلى:**

**روح والدي اللذان نذرا حياتهما  
من أجل سعادتي، ووقفوا بجانبني في  
الأيام العصيبة حتى استطعت  
أن أشق طريقي في الحياة.**

## تعريف بالكتاب

يُعدُّ علم النفس الإيجابي Positive psychology تياراً حديثاً في علم النفس، إذ يقدم وجهة نظر جديدة في النظرة إلى قضايا الإنسان النفسية والوجودية، إذ يركز على دراسة أوجه النماء والاعتدال والفضائل التي تمكن الأفراد والجماعات من الانطلاق وتحقيق إمكاناتها. إنه يشكل وجهة النظر الموازية لعلم النفس العيادي الذي يركز على الأسباب المرضية.

بدأ علم النفس الإيجابي بالظهور بمثابة عصر جديد في علم النفس وإلى الحقل الأكاديمي لعلم النفس سنة 1998 عندما ترأس مارتن سيلجمان Seligman الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA)، إذ اعتبر مؤسساً لعلم النفس الإيجابي والأب الروحي له مع مجموعة من زملائه. ومنذ ذلك الوقت أصبح علم النفس الإيجابي مجالاً بحثياً معترفاً به بل ومقدراً في الوقت نفسه، كونه يزود مجال علم النفس الاجتماعي، وعلم النفس الإكلينيكي، وعلم النفس العام بمدخل دراسة وتحليل مثمر ومفيد جداً.

يهدف علم النفس الإيجابي إلى تحفيز وتعزيز فضائل الفرد الإيجابية لبناء حياة جديرة بالعيش، عندما تصبح حياة الإنسان قاحلة بلا معنى، بدلاً من الاهتمام بالأمراض وإصلاح المشكلات السيئة، وإلى بناء معرفة دقيقة وحقيقية عن نقاط القوة الإنسانية والنمو السوي لدى الأفراد والجماعات والمؤسسات. كما يركز على أوجه القوة عند الإنسان بدلاً من أوجه القصور، وعلى تعزيز الإمكانيات بدلاً من التوقف عند المعوقات، ومساعدة الأفراد على تغيير أنماط تفكيرهم السلبي، كونها تمثل وسيلة لتغيير ما يشعرون به.

لقد تناول المؤلف في هذا الكتاب أهم الموضوعات التي يهتم بها علم النفس الإيجابي بصورة خاصة بأسلوب علمي بسيط، ودقيق رغم سهولته، وواضح رغم تعقد موضوعاته، وشيق برغم موضوعيته، ليتمكن الطالب والباحث والقارئ المهتم بقضايا علم النفس الإيجابي من فهم هذا العلم ومجالاته المختلفة.

لهذا سيجد القارئ بين دفتي هذا الكتاب أحد عشر فصلاً، تناول في الفصل الأول التعريف بعلم النفس الإيجابي. وتناول في الفصل الثاني الشخصية الاجتماعية الإيجابية. وتناول في الفصل الثالث التفكير الإيجابي. أما الفصل الرابع فقد تناول السعادة. كما تناول الفصل الخامس معنى الحياة. وركز الفصل السادس جودة الحياة. أما الفصل السابع فقد تناول الرضا عن الحياة. وتناول الفصل الثامن الاستمتاع بالحياة. أما الفصل التاسع فكان عن التسامح. في حين تناول الفصل العاشر التفاؤل. وفي الفصل الحادي عشر تم التركيز على المرونة النفسية.

نرجو من خلال موضوعات هذا الكتاب المتعددة أن نكون قد وفقنا في إعطاء صورة جلية عن علم النفس الإيجابي، ليكون عوناً للقارئ، وزاداً قيماً للمكتبة العربية التي ما زالت بحاجة إلى مزيد من الكتب والمراجع العلمية في مجال علم النفس عامة وعلم النفس الإيجابي بشكل خاص.

والله ولي التوفيق

المؤلف:

أ.د. أحمد محمد الزعبي

