

مدخل إلى علم النفس الإيجابي

تمهيد:

لقد تركز اهتمام العلماء و الباحثين على مدى عقود من الزمن على دراسة الاضطرابات النفسية من حيث التشخيص والعلاج مقابل إهمال للجوانب الإيجابية في شخصية البشر، و لكن مع نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحالي بدأ الاهتمام جليا نحو مواطن القوة لدى الأفراد بدلا من التركيز على نقاط الضعف، وذلك من أجل تنمية النواحي الإيجابية و استثمارها لتجديد الحياة و تنمية المجتمعات في إطار تيار أو تخصص جديد في تحليل علم النفس العام بدأ كفكرة على يد الأمريكي "مارتن سليجمان" عام 1998. حيث انصب الاهتمام على المفاهيم المكونة لهذا العلم، كالرضا عن الحياة، المرونة النفسية، جودة الحياة ، أساليب الحياة ... إلخ.

منطلقات علم النفس الإيجابي:

يعتبر علم النفس الإيجابي مدخل و بوابة لاستعادة التوازن وتصحيح المسار ومنهج وقائي وعلاجي ويسمى علم النفس الإيجابي بعلم اقتدار الإنسان أو السيكولوجية الإيجابية، علم مكامن القوة، علم السعادة، علم القوة الإنسانية له جذور و روابط مع المدرسة الإنسانية التي تؤمن بقدرة الإنسان و رقي ذاته مثل "ماسلو" الذي تحدث عن دافعية تحقيق الذات لدى الإنسان و "كارل روجر" الذي ارتقى بنظرة علم النفس للإنسان و قدراته و "ماكليلاند" في تناوله لدافعية الإنجاز، و تقاطعه مع "مادي و كوبازا" في تناولهما للصلابة النفسية، إلا أن المؤسس و صاحب المبادرة التأسيسية لهذا العلم هو "مارتن سليجمان" رئيس جمعية علم النفس الأمريكية عام 1998 . هو مدير مركز علم النفس الإيجابي و أستاذ علم النفس في قسم علم النفس بجامعة بنسلفانيا، و كان واحدا من المبادرين الرئيسيين لتعزيز علم النفس الإيجابي كحقل للدراسة العلمية، كتب أكثر من 250 مؤلف علمي و 20 كتابا تُرجمت أعماله لأكثر من 20 لغة.

تعريف علم النفس الإيجابي:

يهتم علم النفس الإيجابي بدراسة الجوانب الإيجابية التي تساعد على التعرف على أساليب سعادة الفرد وهو كما يعرفه سليجمان "اتجاه في علم النفس يسعى إلى دراسة القوى و القيم و تنمية القدرات التي تمكن كل من الأفراد و المجتمعات من التقدم و الازدهار".

و عرفه أيضا بأنه "الدراسة العلمية لنقاط القوة التي تمكن الافراد و المجتمعات من الازدهار".
كما أنه مجال يقوم على الاعتقاد بأن الناس يريدون أن يعيشوا حياة ذات معنى و الوفاء لزراعة ما
هو أفضل و تعزيز خبراتهم، و مجمل القول ان علم النفس الإيجابي هو أحد فروع علم النفس يهتم
بدراسة الجوانب الإيجابية ليس للفرد فقط وإنما للمنظمات والأسر والمجتمعات بما يوفر لهم فرص
السعادة و التفاؤل كما أنه يهتم بجوانب التفكير الإيجابي.

و يعرفه محمد جبر (2013) " بأنه العلم الذي يدرس جوانب القوة في شخصية الإنسان لتساعده
على مواجهة الضغوط وحل المشكلات وتحقيق الوجود الأفضل."

إن مصطلح علم النفس الإيجابي صاغه "مارتن سليجمان" ويمثل حركة في علم النفس تهتم بكل
ما هو إيجابي في شخصية البشر أكثر من ما هو سلبي، لكي يتخلص علم النفس من تركيزه على
الجوانب السلبية للخبرة الإنسانية كالقلق، الاكتئاب، الضغوط. حيث يحاول علم النفس الإيجابي إعادة
التوازن لعلم النفس و تشجيع علماء النفس على محاولة الإسهام في دراسة الأبعاد و الجوانب الإيجابية
للحياة.

كمفهوم يهتم علم النفس الإيجابي بما يلي:

1. يقدم وصفا عاما لمصطلح بحثي يدرس كل ما يمكن أن يجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تعاش.
2. هو الدراسة العلمية للانفعالات الإيجابية، السمات الشخصية الإيجابية والمؤسسات الإيجابية التي
تتمكن الأفراد من الإحساس بالرفاهية و السعادة و الرقي الإنساني.
3. قدم حركة جديدة في التيار العام لعلم النفس كتوجه مضاد للتركيز على الاضطرابات النفسية
وعلم النفس المرضي.

كتخصص علمي يهتم علم النفس الإيجابي بتحقيق هدفان عامان:

- 1- فهم وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد، المؤسسات و المجتمعات من الازدهار و ذلك من
خلال توظيف أفضل ما في الطرق العلمية في دراسة مشكلات البشر وتخليصهم من صور المعاناة
النفسية لا بالتركيز عليها وذلك بإلقاء الضوء على ما في الإنسان من مكامن قوة و فضائل إنسانية
إيجابية وتتميتها وبالتالي التخلص من أهم مصادر ضмор الحياة وهو التفكير السلبي.

2- إنتاج تصنيف للفضائل والسجايا الإنسانية ومكامن القوة البشرية الإيجابية كطرح مضاد للدليل التشخيصي الخاص بالاضطرابات النفسية بحيث تُمكن البشر من السعادة بمعناها الإيجابي الأساسي والمتمثل في وصف راحة البال.

تطبيقات علم النفس الإيجابي:

1. تحسين أساليب معاملة و تنمية و تربية الأطفال و ذلك بالتركيز على الوجدان الإيجابي ، والإبداع داخل الأسرة والمدرسة والعمل و ...
2. تحسين العلاج النفسي من خلال تطوير مداخل علاجية تركز على الأمل، المعنى، التفاؤل، مساندة الذات، ...
3. تحسين الحياة الأسرية من خلال فهم ديناميات الحب، الالتزام، الانتماء، ...
4. تحسين الرضا الوظيفي عن العمل عبر مختلف مراحل الحياة، لمساعدة البشر على الاندماج في العمل.
5. تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم و تنمية الدوافع و القيم الأخلاقية و الروحية و غرسها داخل الشخصية البشرية.