

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."

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.