

موضوعات ومجالات علم النفس الإيجابي

الموضوعات الأساسية لعلم النفس الإيجابي:

يهدف علم النفس الإيجابي إلى دراسة كل ما يؤدي إلى نجاح الإنسان في الحياة بدلا من دراسة صيغ الفشل و مواطن الضعف و ذلك بالتركيز على عديد الموضوعات المؤدية إلى ذلك كالمرونة النفسية، جودة الحياة، أساليب الحياة، السعادة، الرضا عن الحياة، فاعلية الذات، ... إلخ

مجالات علم النفس الإيجابي:

قام كل من "جوزيف و لينلي" بتعريف علم النفس الإيجابي التطبيقي بأنه "تطبيق بحث السيكولوجية الإيجابية من أجل تحقيق الأداء الإنساني الأمثل، و يمكن الاستمرار في هذا العمل على المستوى الفردي، الجماعي، المؤسسي، المجتمعي، ... عبر المدى الكامل للأداء الإنساني، بدءًا من الاضطراب و التوتر وصولًا إلى الصحة و الإشباع".

و فيما يخص تطبيقات علم النفس الإيجابية نجد أن صياغة وتطوير مرجع في مكان القوة والفضائل الإنسانية في مجال علم النفس الإيجابي لتحديد و تصنيف السمات الإيجابية للكائنات البشرية، مثل الدليل التشخيصي و الإحصائي للاضطرابات النفسية في علم النفس العام. ويسمى دليل سلامة النفس وصحتها إذ يحدد ستة مجموعات للفضيلة (الفضائل المركزية) وتضم أربعة وعشرون مكمنا من مكان قوة شخصية قابلة للقياس، كما يوضحها الجدول التالي:

الفضيلة	نقاط القوة الكامنة
الحكمة و المعرفة: قوة فكرية تساعد الفرد في الحصول على المعلومات واستخدامها	الإبداع، الفضول، التفتح الذهني، حب المعرفة والتعلم.
الشجاعة: قوة الإرادة التي تجعل الفرد قادرا على مواجهة المخاوف والعقبات التي تعترض سبيل تحقيق أهدافه	الصدق، الجرأة، المثابرة، الحيوية و النشاط
الإنسانية: القوة التي تساعد الفرد على أن يصادق الآخرين ويقوم ببناء علاقات معهم	الذكاء العاطفي أو الاجتماعي، الحب والطيبة
العدل: نقاط القوة الاجتماعية أو المدنية التي تسهم في بناء مجتمع صحي	العمل الجماعي، الإنصاف والقيادة

الرحمة، التواضع والحياء، ضبط النفس، التعقل	القناعة: صفة وقائية تساعد الفرد في تجنب الإسراف وتمنحه القدرة على مواجهة المغريات من حوله
تقدير الجمال الروحاني، الشكر و الامتنان، التدين، الأمل.	التسامي: قوة ذات دلالة تربط الفرد بالعالم الكبير من حوله و تحمل معنى كبيرا

و تعتبر هذه الفضائل الست المشار إليها توجد بشكل متسق في كل الثقافات وعبر كل المراحل التاريخية، مما يعطيها الطابع العام. ويمكن أن يستخدم المعالجون النفسيون، المرشدون النفسيون، المدربون، وغيرهم من الخبراء المهنيون في مجال علم النفس، الطرق و الفنيات الجديدة لبناء و إثراء حياة الأفراد الذين لا يعانون بالضرورة من المرض أو الاضطرابات النفسية.

يؤكد علماء علم النفس الإيجابي على أن بؤرة تركيز هذا الاتجاه هو مفهوم جودة الحياة من خلال اشتغالها على المجالات الأساسية لبحوثه، والتي تضم الدراسة العلمية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات والخصال الشخصية الإيجابية في الفرد والمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تنمية و تسيير هذه الخبرات والخصال والارتقاء بها لإيجاد إنسان ذو شخصية إيجابية فعالة ومؤثرة لا تنتظر إلى ما هو كائن بالفعل فقط بل تسعى وتنتظر إلى ما ينبغي أن يكون عليه الفرد مستقبلا فعلم النفس الإيجابي يقوم على تعظيم للمهارة التي يمتلكها جميع الأفراد وهي مهارة الكفاح من أجل بلوغ هدف ما، والتي تؤدي إلى بناء السمات البشرية الإيجابية و استخدامها في مكانها الصحيح.

أما أهم مجالات البحث -كما حددها بشير معمريه- في علم النفس الإيجابي هي: دراسة الخبرة الذاتية والمشاعر الإيجابية، دراسة السمات الإيجابية للفرد، دراسة الحياة ذات المعنى.