

## علم النفس الايجابي Positive psychology

ما هو علم النفس الإيجابي؟ من أين أتى؟ وإلى أين هو ذاهب بنا؟

هذه أسئلة يجب التوقف عندها لإعطاء صورة متكاملة نسبيا عن هذه الحركة الجديدة والمعاصرة في مجال علم النفس. وعند تعريف علم النفس الإيجابي يجب التمييز بين مسارين للتعريف، الأول ما يصح تسميته المستوى ما بعد النفسي ما وراء النفسي والذي يؤصل لفكرة أن الهدف- الرئيسي لعلم النفس الإيجابي إعادة التوازن لعلم النفس على مستوى البحث العلمي والممارسة التطبيقية، أما المستوى الثاني فهم المستوى البراجماتي التوظيفي/العملي [والذي يهتم بما يقوم به أو يؤديه من يسمون علماء نفس علم النفس الإيجابي فيما يخص بحوثهم، والتطبيقات الخاصة . بهذه البحوث، ومجالات اهتمامهم .

### تعريف علم النفس الإيجابي

"الدراسة العلمية للأداء النفسي الوظيفي الإنساني المثالي، ويهدف علم النفس الإيجابي إلى الكشف عن وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار، وتمثل حركة علم النفس الإيجابي التزامًا من قبل الباحثين المؤسسين لها بالتركيز على دراسة مصادر ومحددات الصحة النفسية الإيجابية، فيما يتجاوز المنحي التقليدي لعلم النفس المهتم فقط بالتركيز على الأمراض والاضطرابات".

. ومصطلح علم النفس الإيجابي من المصطلحات التي صاغها مارتين سيلجمان، ويمثل حركة في علم النفس تهتم بكل ما هو إيجابي في شخصية البشر أكثر من ما هو سلبي، ليخلص علم النفس من تركيزه الشديد على الجوانب السلبية للخبرة الإنسانية فلق، اكتئاب، ضغوط وكل ما هو مدرج في الفئات المرضية في الدليل الإحصائي التشخيصي الرابع للجمعية الأمريكية للطب النفسي. ويحاول علم النفس الإيجابي

إعادة التوازن لعلم النفس، وتشجيع علماء النفس على محاولة الإسهام في دراسة الأبعاد والجوانب الإيجابية للحياة، وليس الاهتمام فقط بالجوانب أو الأبعاد السلبية . ومن بين أهم أهداف علم النفس الإيجابي إنتاج تصنيف للفضائل والسجايا الإنسانية ومكامن القوة البشرية الإيجابية كطرح مضاد للدليل التشخيصي الإحصائي الخاص بالاضطرابات والأمراض النفسية، بغية تمكين البشر من السعادة بمعناها الإيجابي الإنساني الحقيقي والمتمثلة فيما وصف [راحة البال أو التنعم الذاتي .