

قوة علم النفس الإيجابي. The power of positive psychology

ومن بين أهم ملامح علم النفس الإيجابي أيضا رفضه التام لما يعرف بالنسبية الاخلاقية ويؤسس هذا الرفض على أن هناك سمات أخلاقية معينة تتضمن طرقاً متعددة للتعبير عنها تحظى باعتراف وتقدير الغالبية العظمى من البشر العاديين في كل الثقافات. وأن الالتزام بهذه السمات والفضائل الأخلاقية والتعبير عنها سلوكيا يزيد من احتمالات السعادة ومن الملامح الأخرى المميزة أيضا لعلم النفس الإيجابي تمييزه بين اللذة البدنية وعملية الإشباع النفسي والسعادة النفسية الغامرة التي تتحقق للإنسان أثناء التعامل مع مهام وأعمال تستغرق عندما يعيش حالة التدفق ذاته في حالة عامة من الوله والعشق والهيام لدرجة نسيان الذات والآخر والسياق والوقت. وعلم النفس الإيجابي فرع من فروع علم النفس يركز على تحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للإنسان إلى ما هو أبعد من مفهوم الصحة النفسية بمعناه التقليدي. ويهتم علماء نفس ذلك الفرع يبحث محددات السعادة البشرية والتركيز على العوامل التي تفضي إلى تمكين الإنسان من العيش حياة مرضية ومشبعة يحقق فيها طموحاته ويوظف فيها قدراته إلى أقصى حد ممكن ووصولاً إلى الرضا عن الذات وعن الآخرين وعن العالم بصفة عامة. وكتخصص علمي يهتم علم النفس الإيجابي بتحقيق هدف عام مفاده فهم وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد، المؤسسات، والمجتمعات من الازدهار، وذلك من خلال توظيف كل أفضل ما في الطرق العلمية في دراسة مشكلات البشر وتخليصهم من صور المعاناة النفسية لا بالتركيز على هذه الصور المختلفة أو المرضية بل فبالتركيز على ما في الإنسان من مكامن قوة وفضائل إنسانية إيجابية، ويؤمن أنصار علم النفس الإيجابي بأن الكشف عن هذه المكامن والفضائل وتعهدها بالرعاية والتنمية، يفضي بذاته إلى فهم الإنسان لذاته وحثه على تغيير طرق تفكيره السلبي في ذاته وفي العالم وفي الآخرين وبالتالي التخلص من أهم وأول مصدر من مصادر تعكير صفو الحياة.

وركز مارتين سيلجمان] الأب الروحي لعلم النفس الإيجابي ومؤسس ذلك الفرع من فروع علم النفس [في كتابه السعادة الحقيقية فكرة علم النفس الإيجابي وركز على كل ما يمكن أن يخلق Happiness السعادة البشرية، لا من خلال التوقف على ما هو سلبي أو مكسور داخل الفرد فقط، بل بالتأكيد ابتداءً على ضرورة دراسة وتحديد كل ما يمكن أن يبسر النمو والازدهار وكل ما هو ذا علاقة بتحسين جودة الحياة النفسية. ويقوم علماء نفس علم النفس الإيجابي بدراسات إمبريقية تتناول قضايا ذات طابع إيجابي منها: الانفعالات الإيجابية، محددات الرضا والقناعة، معنى الحياة، وكل ما يمكن الإنسان من الاندماج الإيجابي في الحياة بغض النظر عن الظروف

المنغصة أو المكدره. وعلى الرغم من افتقاد أعمال الكثير من علماء نفس المدرسة الإنسانية مثل

كار روجرز وأبراهام ماسلو وإيريك فروم للأدلة الإمبريقية، إلا أنها تتضمن تصورات نظرية وممارسات تطبيقية ذات علاقة مباشرة في واقع الأمر بالسعادة الإنسانية، كما أن هذه الأعمال مثلت ما يصح تسميته بالمقدمات المنطقية لظهور علم النفس الإيجابي، إذ يكفي القول أن أعمال علماء نفس المدرسة الإنسانية المشار إليهم وحسب تصريح مؤسس علم النفس الإيجابي مارتين سيلجمان نفسه أنتجت الكثير من ما يعرف بحركات العلاجية المرتكزة على فكرة وبرامج

والتي تعد الأساس الذي بني عليه مساعدة الذات في علم النفس الإيجابي.