

علم النفس:

يُعرف علم النفس على أنه الدراسة العلمية للعقل والسلوك الإنساني بهدف فهم السلوك وتفسيره والتنبؤ والتحكم به، ويتضمن علم النفس أنواعًا مختلفةً من الفروع منها التحليل النفسي الذي يرى أن الناس يمكن علاجهم عن طريق زيادة الوعي الذاتي بالأفكار والدوافع اللاواعية لدى الفرد، وأيضًا النظرية السلوكية والتي تختص بدراسة سلوكيات الإنسان والتي تعتمد على التجربة والملاحظة، والنظرية الإنسانية والتي تهتم بتحليل المشاعر والتي تقود الإنسان في حياته⁽¹⁾، وحديثًا ظهر علم النفس الإيجابي، وفي هذا المقال إجابة عن سؤال: ما هو علم النفس الإيجابي.

ما هو علم النفس الإيجابي:

لقد أصبح علم النفس بعد الحرب العالمية الثانية علمًا مكرسًا للشفاء حيث ركز على إصلاح الخلل في أداء الفرد باستخدام النموذج المرضي، مما أدى إلى إهمال الإمكانيات والقوى الكامنة لدى الفرد، ومع تطور العلم في القرن العشرين ظهر علم النفس الإيجابي والذي يهدف إلى التركيز على العلاج من خلال بناء أفكار ومشاعر إيجابية وتنمية الصفات الإيجابية كمصدر للنمو الشخصي بدلاً من الانشغال بالمرض وما يصاحبه من مشكلات.⁽²⁾ ويُعرف علم النفس الإيجابي على أنه علم حديث يهتم بدراسة وتنمية القوى في الشخصية الإنسانية والبحث في كل ما يجعل حياة الإنسان أفضل من خلال دراسة الدور التكيفي للانفعالات والسمات الإيجابية، وكل ما يوصل الفرد للرفاه النفسي والسعادة، وقد أهتم علم النفس الإيجابي بالبحث في الجوانب الإيجابية لدى الفرد، وفهم مكامن القوة لديه، كبديل عن البحث في الجوانب السلبية والاضطرابات النفسية - كما كان سائدًا في علم النفس المرضي-، ويؤدي علم النفس الإيجابي وما يحتويه من جوانب إيجابية إلى الحفاظ على الصحة النفسية للفرد، حيث تساعد المشاعر والأفكار الإيجابية على جعل حياة الفرد أكثر قيمة وذات معنى.⁽³⁾ ولتوضيح الإجابة عن سؤال: ما هو علم النفس الإيجابي قام بترسون وسلجمان بإضفاء الطابع الرسمي على مبادئ علم النفس الإيجابي بتأليف كتاب بعنوان "قوة الشخصية والفضائل"، ويتضمن الكتاب تصنيفات لنقاط القوة التي تُمكن الفرد من الازدهار، حيث قسمت إلى ست فضائل ينبثق منها أربعة وعشرون قسمًا، ويساعد امتلاك هذه الفضائل على تعزيز القدرة النفسية والفكرية للفرد، ومواجهة التحديات والصعوبات التي تواجهه، وأيضًا في تحقيق الرضا، والشعور بالسعادة والحياة

(1) What is Psychology?", simplypsychology.org, Retrieved 27-10-2019. Edited.

(2) Shane j. lopez , C.R. Snyder, Handbook of positive psychology, Page 7. Edited.

(3) Positive psychology", en.wikipedia.org, Retrieved 27-10-2019. Edited.

الهائلة، ومعرفة هذا الفضائل سيساعد في الإجابة عن سؤال: ما هو علم النفس الإيجابي، وهذه الفضائل هي: (4)

- **الحكمة والمعرفة:** الإبداع، والتجربة، وحب التعلم، والابتكار.
- **الشجاعة:** الجرأة، والمثابرة، والدافعية.
- **الإنسانية:** الحب، والعطف والذكاء العاطفي.
- **العدالة:** المواطنة، والإنصاف، والقيادة.
- **الاعتدال وضبط النفس:** التسامح والرحمة، والتواضع، وتنظيم الذات.
- **السمو:** التميز، والامتنان، والأمل.

قيمة علم النفس الإيجابي:

يمكن توضيح الإجابة عن سؤال: ما هو علم النفس الإيجابي من خلال فهم تأثيره وفوائده الإيجابية على الفرد حيث إنّ علم النفس الإيجابي يركز على كل ما يجعل حياة الأفراد أكثر قيمة وذات معنى من خلال فهم وتنظيم الأفكار والمشاعر، وله فوائد عدة منها: (5)

- تحسين مستوى الصحة النفسية والعقلية والجسدية لدى الفرد وخفض مستوى الاكتئاب والقلق.
- تحسين قدرة الفرد على بناء علاقات اجتماعية إيجابية والمحافظة عليها، وتشجيع السلوك التكيفي والنمو الشخصي للفرد، كما يرتبط بالحالة المزاجية الإيجابية، وبمستويات مرتفعة من التفاؤل والسعادة.
- تحسين قدرة الفرد على التكيف ومواجهة الضغوطات والأزمات اليومية التي يتعرض لها.
- تحسين الثقة بالنفس والوعي الذاتي لدى الفرد، كما أنه يكون أكثر قدرة على التنظيم والسيطرة على الانفعالات والرضا عن الذات، وتحمل المسؤولية.
- زيادة قدرة الفرد على اتخاذ القرارات ووضع أهداف مناسبة بناءً على الفهم الإيجابي للأحداث.

علم النفس الإيجابي والصحة النفسية:

وللإجابة عن سؤال: ما هو علم النفس الإيجابي يجدر فهم كيف يسهم في الوقاية من المرض النفسي؛ حيث تعمل المشاعر والأفكار الإيجابية على جعل حياة الأفراد أكثر ازدهارًا من خلال تعزيز المرونة النفسية، والتكيف الإيجابي، وتحقيق الكفاءة الاجتماعية، وزيادة القدرة على التعامل الفعال مع الأحداث من خلال

(4) Positive psychology", en.wikipedia.org, Retrieved 27-10-2019. Edited.

(5) Positive psychology", en.wikipedia.org, Retrieved 27-10-2019. Edited.

التنظيم الذاتي والفهم الإيجابي لها، والقيام بخطوات استباقية لتعزيز الرفاهية النفسية والوصول بالفرد لمستويات مرتفعة من السعادة، والأمل، والتفاؤل وللاجابة عن سؤال: ما هو علم النفس الإيجابي سيتم الحديث عن مستويات علم النفس الإيجابي الثلاث، وهي:

- المستوى الذاتي ويتمحور حول الخبرات الذاتية الإيجابية، مثل: الرفاهية، والرضا، والأمل، والسعادة، والمرونة النفسية، والتوجه الإيجابي نحو الحياة.
- والمستوى الفردي والذي يتعلق بالسمات الشخصية الإيجابية مثل: الحب، والشجاعة، والمثابرة، والحكمة، والتسامح، والأصالة.
- والمستوى الجماعي ويتمحور حول الفضائل والمؤسسات المدنية التي تحرك الأفراد نحو الأفضل، مثل: المسؤولية، والإيثار، والعدل، والتسامح، والمسؤولية، والامتنان.

دور علم النفس الإيجابي في مكان العمل:

وللاجابة عن سؤال: ما هو علم النفس الإيجابي يجدر معرفة أنّ الهدف منه هو فهم وتعزيز العوامل والظروف التي تسمح للأفراد والمجتمعات بالازدهار، لذا فإن علم النفس الإيجابي في مكان العمل يركز على تحويل الانتباه من الجوانب السلبية مثل الإرهاق، وانعدام الأمن الوظيفي إلى انشاء بيئة عمل تهدف إلى تعزيز التأثير الإيجابي لموظفيها، حيث ان امتلاك افكار وانفعالات ايجابية يؤثر في سلوك الفرد وتعامله مع الأحداث والمواقف الضاغطة في بيئة العمل، حيث يعمل على تنمية الدافعية، والجوانب الإيجابية والانفعالية، والإبداعية لديهم، وتحسين الأداء والكفاءة المهنية، والابتكار، والمبادرة⁽⁶⁾

ولتوضيح الإجابة عن سؤال: ما هو علم النفس الإيجابي وعلاقته في بيئة العمل فإنه يعمل على زيادة قدرة الأفراد على الوصول إلى التمكين الاجتماعي والعمل الجماعي الفعال والتعاون في بيئة العمل، مما يؤدي إلى الالتزام، وتحقيق الرضا الوظيفي، والإنتاجية، وزيادة جودة الخدمة المقدمة، والإسهام في تحقيق الأهداف الشخصية والوظيفية وذلك من خلال تعزيز الأداء من اجل تحقيق الأهداف واتخاذ القرارات والإجراءات التي تساعد في الوصول إليها، حيث إنّ امتلاك افكار ومشاعر إيجابية يجعل الفرد أكثر مرونة في وضع الأهداف والتعامل معها أو تغييرها إلى أهداف أفضل لتحقيق التكيف مع متطلبات البيئة المحيطة مما يعمل على تعزيز شعور الفرد بالكفاءة الذاتية، وتحقيق الرضا الوظيفي، وتحسين الإنجاز وهذا بدوره سينعكس على بيئة العمل.⁽⁷⁾

<https://sotor.com/الإيجابي-النفس-علم-هو-ما->

(6) Positive psychology in the workplace", en.wikipedia.org, Retrieved 27-10-2019. Edited.

(7) Positive psychology in the workplace", en.wikipedia.org, Retrieved 27-10-2019. Edited.