

الدرس السابع: علم النفس الإيجابي مدخل مفاهيمي

تمهيد:

علم النفس الإيجابي هو حركة بدأت في التسعينيات من القرن الماضي، بقيادة عالم النفس مارتن سيلجمان. وبدلاً من تركيزه على المشكلات النفسية والمعاناة، تمثل هدف هذا العلم في تعزيز الجوانب الإيجابية في تجربة الإنسانية. يعتمد هذا العلم على فهم كيفية تعزيز الرفاهية والسعادة من خلال اعتناق الأفكار الإيجابية والتمسك بالأمل. ويُطلق على مارتن سيلجمان لقب "أبو علم النفس الإيجابي"، وهو معروف بأنه أحد الباحثين الرائدة في مجال علم النفس بأكمله.

1 - تعريف علم النفس الإيجابي:

علم النفس الإيجابي هو فرع من فروع علم النفس يركز على دراسة الجوانب الإيجابية في حياة الإنسان مثل السعادة، التفاؤل، الرضا، والرفاهية النفسية. يهدف هذا التخصص إلى تعزيز نقاط القوة والإمكانات التي يمتلكها الأفراد بدلاً من التركيز فقط على علاج الاضطرابات النفسية.

كما يعرف بأنه:

علم النفس الإيجابي هو أحد الفروع الحديثة من علم النفس الذي يركز على تحسين نوعية الحياة من خلال فهم قوى الأفراد وإمكاناتهم. هذا المجال يذهب لما هو أبعد من مجرد علاج الاضطرابات النفسية، ليعزز من الفهم العميق للسعادة والازدهار الشخصي. في هذا المقال، سنستكشف كيف يمكن لعلم النفس الإيجابي أن يقودنا نحو التوازن النفسي والنجاح في الحياة، مع التركيز على استراتيجيات فعالة مثل الامتنان، التفكير الإيجابي، وتطوير العلاقات الصحية.

2 - استراتيجيات علم النفس الإيجابي:

1-1 - الامتنان:

الامتنان هو أداة قوية لتعزيز المشاعر الإيجابية. تعبر هذه الممارسة عن تقدير الفرد لكل ما لديه، مما يجعله أكثر إدراكاً للجوانب الجيدة في حياته.

لدمج الامتنان في حياتك اليومية، يمكنك ممارسة كتابة قائمة بأشياء تشعر بالامتنان تجاهها. يمكن أن تشمل هذه الأشياء عائلتك، أصدقائك، أو حتى أفضل لحظاتك في العمل. يُنصح بتخصيص وقت كل أسبوع لمراجعة هذه القائمة والتفكير في كيفية تأثير هذه الأشياء الإيجابية على حياتك.

2 - التفكير الإيجابي:

التفكير الإيجابي يعتبر عنصرًا أساسيًا في تحقيق النجاح. هذا النوع من التفكير يعتمد على الإيمان بأن الأمور يمكن أن تتحسن وأن الأفراد يستطيعون التغلب على تحدياتهم. للتحويل نحو التفكير الإيجابي، يمكن أن تبدأ بتحديد الأفكار السلبية التي تتكرر في عقلك. بمجرد التعرف عليها، حاول استبدالها بأفكار أكثر تفاؤلاً. بدلاً من القول "لن أنجح في هذا"، قل لنفسك "سأبذل قصارى جهدي وسأتعلم من هذه التجربة".

2 - 3 - تطوير العلاقات الصحية:

العلاقات الاجتماعية تلعب دورًا كبيرًا في تحسين التوازن النفسي. توصي الأبحاث بأن الأفراد الذين يحيطون أنفسهم بأشخاص إيجابيين وداعمين هم أكثر سعادة وصحة. لتحسين علاقاتك، استثمر الوقت في بناء صداقات قائمة على الاحترام والثقة. حاول قضاء وقت ممتع مع الأصدقاء والعائلة، وكن فردًا داعمًا للآخرين. يمكنك دعوة أحبائك للتحدث عن الأمور الإيجابية في حياتكم.

3 - النقاط الخمس لعلم النفس الإيجابي:

هناك خمسة عناصر أساسية تمكن من الازدهار:

- العاطفة الإيجابية،

- المشاركة.

- العلاقات.
- المعنى والأهمية.
- الإنجاز.

وهناك استراتيجيات لزيادة كل منها.

4 – تطبيقات علم النفس الإيجابي:

- الخطوة 1: معرفة الذات والوعي ...
- الخطوة 2: التعرف على الآخرين والتعاطف ...
- الخطوة 3: مهارات التواصل - الثقة بالنفس ...
- الخطوة 4: التحفيز والتخطيط للمستقبل ...
- الخطوة 5: مهارات حل المشكلات ...
- الخطوة 6: الغضب والتوتر وإدارة الوقت ...
- الخطوة 7: إدارة العلاقات ...
- الخطوة 8: التعاون

5- أمثلة عن تدخلات علم النفس الإيجابي:

في الآونة الأخيرة، تم تطوير عدد من التدخلات، بما في ذلك ممارسة التسامح (مكولوغ، بارغامنت، وثوريسن، 2000)، والمشاركة في تدريب السعادة (غولدورم، باروفي، وكولومبو، 2003)، وكتابة يوميات الامتنان (ايمونز ومكولوغ، 2003)، والتفكير في التجارب الإيجابية (بيرتون و...)

6 – مجالات علم النفس الإيجابي:

يتعلق الأمر:

- الحالات الإيجابية (مثل السعادة)،
- السمات الإيجابية (مثل المواهب والاهتمامات ونقاط القوة الشخصية)،
- العلاقات الإيجابية،
- المؤسسات الإيجابية،
- كيفية تطبيق ذلك على الصحة البدنية.

وتشمل المواضيع الأساسية السعادة، والمرونة، والرفاهية، وحالات التدفق والانخراط. وقد قاد هذا المجال مارتن سيلينغمان، الرئيس السابق للجمعية الأمريكية لعلم النفس. وعلى مدار معظم تاريخه، انصب اهتمام علم النفس على تحديد ومعالجة المشكلات الإنسانية.

7 – مبادئ علم النفس الإيجابي:

يركز علم النفس الإيجابي على:

- تعزيز الرفاهية من خلال تنمية نقاط القوة والمشاعر الإيجابية وتجارب الحياة الهادفة. وتشمل العناصر الأساسية نموذج بيرما (المشاعر الإيجابية، والانخراط، والعلاقات، والمعنى، والإنجاز)، والتي تساهم في تحقيق السعادة والرضا المستدامين.

8- تأثير علم النفس الإيجابي على النجاحات الشخصية:

علم النفس الإيجابي لا يقتصر فقط على تحسين الحالة النفسية، بل له أيضًا تأثير مباشر على تحقيق النجاح الشخصي. عندما يشعر الشخص بالتوازن النفسي، يكون لديه القدرة على الإبداع والتفكير بشكل أكثر فعالية.

هناك العديد من الدراسات التي توضح أن الأفراد الذين يمارسون علم النفس الإيجابي يحققون إنجازات أعلى في مجالات عملهم. على سبيل المثال، أكدت دراسة أجراها "Institute for Applied Positive Research" أن الموظفين الذين يتمتعون بعقلية إيجابية يظهرون مستويات أعلى من الإنتاجية والتعاون بين زملائهم.

إن هذا التأثير يمكن أن يمتد أيضًا إلى تحقيق الأهداف الشخصية. الأفراد الذين يتمتعون بالإيجابية غالبًا ما يكونون أكثر قدرة على وضع أهداف واضحة والعمل نحو تحقيقها.

9 - خطوات لتحقيق النجاح من خلال علم النفس الإيجابي:

-تحديد أهدافك:

قبل أن تتمكن من النجاح، من المهم تحديد ما تريده حقًا في حياتك. حدد أهدافك على المدى القصير والطويل وكن صريحًا بشأن طموحاتك.

-ممارسة الامتنان يوميًا:

اجعل من عادة ممارسة الامتنان جزءًا أساسيًا من روتينك اليومي. حتى لو كنت تعاني من صعوبات، هناك دائمًا شيء يمكنك أن تكون ممتنًا له.

-تعزيز العلاقات الإيجابية:

قم ببناء شبكة من الأصدقاء الذين يدعمونك ويحفزونك نحو الأفضل. حاول الابتعاد عن الأشخاص الذين يستهلكون طاقتك الإيجابية

خلاصة:

أثرى علم النفس الإيجابي فهمنا للإمكانات البشرية من خلال تقديم نظريات قائمة على الأدلة حول الرفاه والمرونة والازدهار. فمن نموذج بيرما لسيليغمان إلى نظرية فريديريكسون للتوسيع والبناء، تُبرز هذه الأطر أن الرفاه ليس مجرد غياب المرض، بل هو وجود المشاركة والمعنى ونقاط القوة والعلاقات الإيجابية.

مع تقدم الأبحاث، ستستمر هذه النظريات في التطور، مما يوجه التدخلات التي تساعد الأفراد والمجتمعات على الازدهار في عالم يزداد تعقيداً.

"علم النفس ليس مجرد دراسة للضعف والضرر؛ بل هو أيضاً دراسة للقوة والفضيلة.

مارتن سيليغمان