

ملخص المحاضرة (2) أهداف وخصائص علم النفس الإيجابي

نلخص أهداف علم النفس الإيجابي في العناصر التالية:

- 1- تنمية السمات الفردية الإيجابية كالقدرة على الحب، والعمل، والشجاعة ومهارة العلاقات بين الشخصية والإحساس بالجمال والتسامح والاصالة والانفتاح على المستقبل والموهبة والحكمة.
- 2- تحسين جودة حياة البشر وتحقيق السعادة والتمكن.
- 3- يسعى لفهم مكونات الحياة الإيجابية والانفعالات الإيجابية، كالرضا عن الماضي والسعادة في الحاضر والأمل في المستقبل.
- 4- يساعد الأفراد والمؤسسات على اكتشاف قدراتهم وقوتهم الإيجابية وتنمية كفاءاتهم الذاتية.
- 5- يبحث عن الأسباب التي تؤدي إلى سلامة التفكير ومواجهة الضغوط والاضطرابات بالطريقة الإيجابية.
- 6- تخلص المرضى النفسانيين من عاداتهم الشاذة واضطراباتهم النفسية.
- 7- مساعدة التلاميذ والطلاب في تنمية دافعية التعلم والثقة بالنفس وزيادة التحصيل والتفائل بالمستقبل.

أما خصائص علم النفس الإيجابي فنوجزها كالتالي:

- تمييزه بين اللذة البدنية وعملية الاشباع النفسي والسعادة النفسية الغامرة التي تستغرق ذاته في حالة من العشق والهيام لدرجة نسيان الذات والسياق والوقت "يذوب الفرد".
- فرع من فروع علمن يركز أن هناك سمات اخلاقية معينة تتضمن طرق متعددة للتعبير عنها. مما يزيد من احتمالات الشعور بالسعادة.