

ملخص المحاضرة (4) : أسس علم النفس الإيجابي

يستند علم الايجابي على مجموعة من الأسس النظرية لتحقيق أهدافه في تحقيق قدرات الفرد

الكامنة وإظهارها إلى النور للبناء النفسي للإنسان المعاصر، ومن هذه الأسس مايلي:

1- الايجابية في حياة الأفراد والمؤسسات لا تهتم بالسلبيات بقدر ما يسعى إلى إظهار ما هو كائن في الفرد من كفاء وفعالية.

يقول "سنايدر"(snyder): إن الغرض الجوهرى حياتنا الخاصة يمكن في الحب الذي يعد من الكلمات المفضلة وكنز الكنوز والقوة الهائلة والخلاقة لتنمية الشخصية بالاتجاه الإيجابي في تعاملها مع ذاتها ومع الآخرين".

2- الخبرات الايجابية لا تعني مجرد التخلية من الخبرات والسمات السلبية كأبعاد ثنائية القطب (الألم مقابل الارتياح) (السعادة مقابل الشفاء) (الفرح مقابل البكاء).

بل إن الكثير من الخصال الايجابية كالكفاءات والقدرات والاستعدادات والأخلاق الحميدة ليست مرتبطة بالخصال السلبية. حيث أن "الانفعال الإيجابي مستقل عن الإنفعال السلبي" (برديورن، 1969).

والتخلص من القلق والاكتئاب والعدوان لا تعني بالضرورة الحياة السعيدة النشطة.

3- التركيز على الموضوعات العلمية الجديدة وفق مناهج علمية متقدمة لتطبيقها في الوقاية والعلاج النفسي، مثل: الحكمة، المعرفة، الحب، الحس الإنساني، السيطرة على الذات، النمو.....

4- تعتمد مناهج علم الايجابي على كافة البحوث التجريبية والوصفية ودراسة الحالات. خلال دراسة السلوك الانساني الايجابي في حالات السوء واللاسوء.