

## المحاضرة الأولى : ماهية علم النفس الايجابي

### مقدمة:

لم يعد علم النفس كما هو متعارف عليه سابقا، فعندما يتحدث الناس فيما بينهم عنه، فإن الارتباط الوحيد لهذا العلم كان مع العالم والطبيب " فرويد " والحالات المرضية فقط، إذ أصبح علم النفس بعد الحرب العالمية الثانية غارقا في الاهتمام بدراسة وعلاج الاضطرابات النفسية، حيث ركز في اهتماماته على دراسة ومعالجة المرضى والمضطربين نفسيا، وتجاهل الانتباه إلى فكرة أن الفرد القادر على الانجاز وتقدير الذات هو قادر على الارتقاء بالمجتمع، وبالرغم من أن بناء القوة وتمكين البشر ودفعهم نحو التعامل مع الأمور بجدية وإيجابية يعد أقوى وأكثر فاعلية في مجال العلاج النفسي، وعليه فإن التركيز المتزايد في الاهتمام بدراسة حالات الاضطراب والشذوذ النفسي جعل نظرة الآخرين لعلم النفس تكون سلبية بعيدا عن الايجابية.

وقد ركز علماء النفس في دراساتهم على المرض النفسي ونماذج السمات المرضية والضعف والتلف فقط، وأهملوا الجانب الايجابي، بالرغم من أن مشكلات عدم التوافق كانت الأكثر شيوعا في الدراسات السيكولوجية مقارنة بموضوعات بموضوعات الصحة والتطور الايجابي، إلا أن البحث عن مظاهر النمو النفسي والسلوكي أصبح أكثر اتساعا وانطلاقا مهد الطريق لانتشار علم النفس الايجابي.

### 1- الجذور التاريخية لعلم النفس الايجابي والأصول العلمية له :

إن أقدم الأصول والجذور التاريخية لعلم النفس الايجابي تكمن في فكرة أن الإنسان كمخلوق كريم على الله تعالى وعلى نفسه نزل الأرض ليعيش حياة جادة طيبة تحقق له كل طموحاته المشروعة من دون أن يكون ذلك على حساب الآخرين، ومن ثم أصبح البحث عن هذه الحياة الكريمة تتصدى للإجابة عنها الأديان السماوية وجميع الفلسفات بعد ذلك، وحاول الإنسان بمختلف ثقافته وحضاراته أن يصل إلى إجابة صحيحة عن هذا السؤال : كيف نعيش حياة سعيدة كريمة ؟

بعد ظهور علم النفس الذي كانت له جهود سبقتها إرهابات دينية وفلسفية خاصة في عصور النهضة بصفة عامة والقرون الثامن والتاسع عشر والعشرون، فقد رأى بعض الفقهاء أن الحياة السعيدة تكمن في القناعة والرضا بالقليل والإنتاج والانجاز والتدين وعمل الصالحات، بينما رأى الفلاسفة أن السعادة تتمثل في الحرية، في حين رأى البعض أنها تكون في معرفة الحقيقة حديا وفكريا أو في الإشباع المادي أو الإشباع النفسي، إلى أن ظهر علم النفس في أواخر القرن التاسع عشر، وبدأت تظهر إسهاماته الحقيقية في القرن العشرين، إذ قدم مذاهب ومدارس كالتحليل النفسي والسلوكية

والبنائية المعرفية والإنسانية الوجودية، طرحت تفسيرات نفسية للحياة السعيدة الكريمة والخبرة الإنسانية بشكل عام

ومن ثم أصبح الجذر التاريخي الثاني لعلم النفس الايجابي هو إسهامات بعض فروع علم النفس الأساسية والتطبيقية في تشكيل تراكم لا بأس به انطلق منه هذا العلم، وكانت أهم هذه الإسهامات تتمثل في أعمال فرويد وآراءه حول مبدأ السرور (اللذة والمتعة) وأفكار كارل يونغ حول مبدأ الكمال الشخصي والروحي، وتنظير أدلر حول الجهاد أو الكفاح الفردي المدفوع باهتمامات وميول اجتماعية، وأعمال فرانكل في البحث عن المعنى في ظل أسوأ ظروف الحياة حزنا وهما وكآبة

أما الجذر الثالث فيتمثل في إسهامات علم النفس الإنساني التي بلورت وجهة النظر الأساسية لهذا العلم في البحث عن الذات وأهمية الخبرات الإنسانية الايجابية في الحفاظ على الإنسان ووقايته من الاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية، وتنشيط جهاز المناعة لديه

وتمثل الجذر التاريخي الرابع في الكتاب الرائع الذي أصدرته "ماري جاهودا" تحت عنوان: **المفاهيم المعاصرة للصحة النفسية الايجابية** وهو كتاب يمثل دراسة حالة حقيقية لأسس الفهم العلمي للتنعم النفسي وليس مجرد غياب الكرب النفسي والمعاناة منه، وعليه فقد اعترف "بيترسون" و"سليجمان" أن الرؤية العلمية التي طرحتها "ماري جاهودا" في مسألة الصحة النفسية الايجابية تعد إحدى اللبانات الأساسية في حركة تأسيس علم النفس الايجابي حتى اليوم ومستقبلا، وأردفا يقولان إنها لم تضع تاريخا أحد أسس علم النفس الايجابي وواحد من أهم أصوله فقط عام (1985)، ولكنها أمدتنا بإطار عمل شارح لفهم مكونات الصحة النفسية (بالإضافة إلى فهم المرض النفسي والعقلي)، فهي قد طرحت وفقا للفترة التي ظهر فيها إسهامها في علم النفس ستة عمليات ترى أنها تساهم في إحداث حالة الصحة النفسية، وهي: تقبل الفرد لذاته، وعملية النمو والتطور كقاعدة للمستقبل والبزوغ، وتكامل الشخصية، والاستقلالية والحرص على التقرد، والإدراك الدقيق للواقع والسيادة، أو السيطرة على البيئة أو التفوق أو التمكن البيئي.

أما الجذر التاريخي الخامس والأخير، تمثل في أعمال كوكبة من علماء النفس المتخصصين في التعلم الاجتماعي والشخصية وعلم النفس المرضي وعلم النفس الإكلينيكي، وهي أعمال علمية شديدة الدقة والصرامة فحصت الخبرات النفسية والإنسانية والايجابية في السياق الاجتماعي المعرفي وفي السياق الشخصي، وأبرزهم "باندورا" ودراساته في فعالية الذات (1989)، ودراسات "وينر" الموسعة في الموهبة والعبقرية والتفوق، وما طرحه بعض العلماء حول التصورات العلمية المتعددة للذكاء.

كما لا ننسى جهود الباحثين في علم النفس المرضي وعلم النفس الإكلينيكي في إرساء قواعد علم النفس الايجابي وخاصة دراساتهم في مجالات الوقاية والسلوك الصحي، والاعتقادات الصحية والدراسات الموسعة في موضوع نوعية الحياة السعيدة الايجابية بين العاديين من البشر في مقابل المرضى النفسانيين.

فقد استطاع الباحثون في علم النفس الإكلينيكي والطب النفسي والعصبي اكتشاف الأسس الحيوية للحياة السعيدة أو التنعم والخبرة الإنسانية الايجابية، حيث انتهى "تايلور" وزملائه من مجموعة من البحوث أن السيدات يستجبن للضغوط عن طريق الخروج والبحث عن صديقاتهن وأصدقائهن الذين

يكونون ضمن شبكة علاقتهم الاجتماعية ويدفعهن إلى هذا السلوك الاجتماعي هرمونات دماغية محددة تنظم العواطف والانفعالات الايجابية تنظيماً جزئياً، أبرزها هرمون الإكسيتوسين وأنزيمات أوآليات الهضم الداخلية.

إن لعلم النفس الإيجابي عمر طويل وقديم، وربما يكون قديماً قدم البشرية، ولكن له تاريخ شديد القصر، إذ دخل إلى الحقل الأكاديمي لعلم النفس سنة (1998) عندما ترأس مارتن سليجمان Seligman الجمعية الأمريكية لعلم النفس، وتناوله في خطابه للدورة الافتتاحية للجمعية، واعتُبر مؤسساً له مع مجموعة من زملائه، فقد دعوا علماء النفس للبحث عن القوى الإيجابية لدى البشر كبديل للبحث في تلك الجوانب السلبية أو المضطربة في الشخصية الإنسانية، والدراسات الوقائية والعوامل المجتمعية والشخصية التي تجعل الحياة جديرة بأن تعاش.

## 2- مفهوم علم النفس الايجابي :

يمثل علم النفس الإيجابي حركة في علم النفس العام تهتم بكل ما هو إيجابي في شخصية البشر أكثر مما هو سلبي، ليتخلص علم النفس من تركيزه الشديد على الجوانب السلبية للخبرة الإنسانية (قلق، اكتئاب، ضغوط) وكل ما هو مُدرج في الفئات المرضية في الدليل الإحصائي التشخيصي الرابع للجمعية الأمريكية للطب النفسي (أبو حلاوة، 2010، ص20-11).

فقد جاء علم النفس الإيجابي استجابة إلى أهمية النظر الإيجابي إلى حياة الفرد، وقد تعددت قضايا البحث في هذا الإطار فشملت الخبرات الذاتية الإيجابية والعادات الإيجابية والسمات الإيجابية للشخصية، وكل ما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة (الهنداوي، 2011، ص29).

ويشير "سليجمان" إلى أن علم النفس الإيجابي اهتم منذ بداية عهده بدراسة وتحليل فعالية صيغ التدخل الإيجابي التي تقوم على تحسين وزيادة رضا الفرد عن جنبات حياته، وكذا إطالة عُمر الإنسان، وتحسين وتجويد نوعية الحياة التي يحياها، وتعظيم وتعزيز آرائه في مختلف سياقات مواقف الحياة المختلفة (Seligman, 2000).

مما ذكر يفهم بأن علم النفس الإيجابي يقوم على نظرية أو فرضية منطقية تنطلق من كيفية تعلم الفرد ليحقق لنفسه حياة صحية ونفسية مقنعة وجيدة وممتعة أيضاً.

وترى كريستال بارك (Crystal parck, 2003) أن علم النفس الإيجابي هو دراسة كافة مكامن القوة لدى البشر، ودراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في بَرائن الاضطرابات النفسية والسلوكية، إضافة إلى دراسة كل العوامل الفردية، الاجتماعية، والمجتمعية التي تجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تُعاش (Crystal parck, 2003, p03).

يتضح من خلال ما سبق أن علم النفس الإيجابي يركّز على نقاط القوة ليس عند الفرد فحسب، بل في مختلف العوامل المساعدة على تنمية جوانب القوة عند الفرد، سواء كانت في الفرد نفسه، أو توفرها مؤسسات معينة، أو المجتمع ككل.

ومن هذا المنطلق يخلص إلى أن علم النفس الإيجابي ليس تخصصاً جديداً، بل هو اتجاه وحركة جديدة لدراسة السلوك، كون ملامحه لم تتبلور بعد، بشكل يسمح بمقارنته ببقية فروع علم

النفس المستقرة كعلم النفس الاجتماعي، المعرفي، الإكلينيكي وغيرها، ويركّز على مكامن القوة والجوانب الإيجابية بدلاً من الاستغراق في تبني الأمراض والاضطرابات.

### 3- بعض المفاهيم المتعلقة بعلم النفس الايجابي :

#### 1-3- الرضا عن الحياة:

يرى كل من موفجاني وجرياني (2004) بأن الرضا عن الحياة هو رضا الفرد أو سعادته في مجالات الحياة التي يعتبرها ذات أهمية (الوقاد ومحمد، 2011، ص241).

ويذكر الدسوقي (1999) أن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها، ويتضمن هذا المتغير صفاتٍ عديدةٍ أهمها الاستبشار والتفاؤل وتوقع الخير والرضا عن النفس وتقبلها واحترامها. (داهم، 2014، ص27).

ويعرّف ستين وجونسون (1978) الرضا عن الحياة بأنه تقدير عام لنوعية حياة الشخص حسب المعايير التي انتقاها لنفسه (بسيوني، 2011، ص75).

في حين اعتبر جمال السيد تفاحة (2009) الرضا عن الحياة سمةً نفسيةً تتكون لدى الفرد من خلال تقسيمه لنوعية الحياة التي يعيشها في ضوء ما لديه من مشاعر وأحاسيس واتجاهات، وقدرة على التعامل مع البيئة المحيطة به، وما يشعر به من حماية وتلبية لحاجاته بصورة مرضية له، وقناعته بما يقدم إليه والإحساس بالتقدير والاعتراف (تفاحة، 2009، ص275).

#### 2-3- التدفق:

وصف ميهالي تشكزنتميهالي (1990) التدفق بأنه حالة يجد منها المرء نفسه مندمجاً بصورةٍ تامة في النشاط أو العمل الذي يقوم به مع تجاهل تام لأي أنشطةٍ أو مهام أخرى مع التحقق من الاستمتاع الشخصي الذي يخبّره المرء لمجرد القيام بالفعل أو العمل أو أداء المهمة لذاتها والاستعداد للتضحية وبذل كل الجهود وتكريس كل الوقت لإنجاز هذه المهمة، وقد عرّف (حالة التدفق) بأنها حالة ينسى فيها المرء ذاته، ويتطير الزمن من بين يديه دون الشعور به، ويحدث تتالي أو تدفق تلقائي لكل فعل ولكل حركة وكل تفكير في وحدة مسارٍ كأن المرء يعزف مقطوعة موسيقية، وبالتالي هي حالة تستولي على المرء بكافة منظومات شخصيته، وتدفعه إلى أن يوظف كل قدراته وإمكاناته ومهاراته إلى أقصى حدٍّ ممكن، وهي بهذا المعنى أعلى تجليات الظاهرة الإبداعية (أبو حلاوة، 2010، ص14).

#### 3-3- المرونة النفسية:

هي من المفاهيم الرئيسية في مجال علم النفس الإيجابي في الوقت الراهن، وقد عرّفها السعيد أبو حلاوة" (2007) بأنها قدرة تمكن الإنسان من المواجهة الإيجابية أو التأقلم والتوافق الإيجابي مع التهديدات أو العثرات أو النكبات التي يتعرض لها في حياته، وتحقيق أو إبراز نواتج حياتية إيجابية بالرغم من مثل هذا التعرض (عكاشة وسليم، 2010، ص09).

#### 4-3- الاستمتاع بالحياة:

عرّفه ريدي راثيل (Read, R (2005)، بأنه حالة تتضمن كون الفرد في حالة جيدة من الصحة الجسمية والنفسية والوجدانية يعبر عنها الفرد بمشاعر من البهجة والاستمتاع بمختلف الأنشطة الحياتية، وقد ذكر ريدي أيضا أن الاستمتاع بالحياة ما هو إلا سلسلة من العمليات الاجتماعية تتضمن تنمية نوعية الوعي بالواقع المعاش ومحاولة تجاوز مرحلة الندم على ما فات وتقبل الوضع الراهن القائم كما هو، والتعامل معه بواقعية وفاعلية مع مشكلات الوضع الحالي، وتبني أهداف حياتية مستقاة من الحياة التي يعيشها الفرد باستمتاع وفلسفة واضحة يتبناها (Reade.R, 2005, p720).

فالاستمتاع بالحياة هو حكم تقييمي يصدره الفرد عن مدى جودة الحياة التي يحياها والذي يعتمد على مدى تقبله لذاته وللحياة التي يعيشها بصورة تعكس حالة نفسية إيجابية فاعلة وناضجة ومتوهجة لهذا الاستمتاع بالحياة على نحو مبهج وإيجابي يعبر عنه الفرد بمشاعر البهجة والاستمتاع، والتفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة به (البراغيتي وآخرون، 2015، ص07).

### 5-3- السعادة:

عرّف عبد الخالق وآخرون (2003) السعادة بأنها حالة شعورية يمكن أن تستنتج من الحالة المزاجية للفرد (أبو حلاوة، 2010، ص82-83).

ويشير سيليجمان (2002) أنه لكي نفهم السعادة، علينا أن نفهم القدرات الشخصية والفضائل الإنسانية، لأنه عندما تتحقق السعادة عن طريق مشاركة نقاط قوتنا وفضائلنا، فإن حياتنا تُصطبغ بالحقيقة، إن المشاعر هي حالات تحدث لحظيا، ولا تستوجب أن تصبح ملامح للشخصية، والسمات على عكس الحالات، تكون إما إيجابية أو سلبية، وتكرر عبر الأوقات والمواقف المختلفة (معمرية، 2012، ص122).

### 6-3- الأمل:

عرّف سنايدر (1991) الأمل أنه عبارة عن حالة من الدافعية الإيجابية تؤدي إلى النشاط الداخلي وتدعم الشعور بالنجاح، وقد وصف الأمل بأنه التوجه المعرفي الإيجابي الذي يُعطي الشعور بالدافع القوي للنجاح، كما عرفه سنايدر وآخرون (1998) بأنه التفكير الموجه نحو الهدف والقادر على تخطي الصعاب والمواقف والأوقات (معمرية، 2011، ص73-74).

يتضح من خلال ما سبق ذكره من مفاهيم علم النفس الإيجابي أن هذا المجال يدور حول الخبرات الإيجابية الذاتية القيمة المتعلقة بالحاضر منها والمستقبل.

### 4- أهميته واهتمامته :

- يكمل علم النفس التقليدي

إذا ذهبنا للعلاج بأعراض نفسية خفيفة مثل الاكتئاب بسبب بعض المواقف، فيمكن للمعالج النفسي أن يختار بين ثلاثة مسارات يمكنهم مساعدتنا في التركيز على الخلل الذي نعاني منه وسبب إصابتنا بالاكتئاب، ويمكنهم إعطائنا تشخيصًا، وربما بعض الأدوية والمتابعة مرة أخرى مستقبلاً، كما يحدث في علم النفس التقليدي الإيجابي.

يمكن لهؤلاء المعالجين النفسيين من خلال علم النفس الإيجابي التركيز على ما نعمل بشكل جيد في حياتنا، ويمكن للمعالج أن يعلمنا كيف ننظر إلى الجانب المشرق من الحياة، فإنهم يساعدون الأشخاص والعلماء في العثور على الأسباب التي تجعل الحياة تستحق العيش بالنسبة لهم، أو يمكنهم إقران أسلوب نمطي في علم النفس الإيجابي.

يتعامل المعالجين النفسيين الإيجابيين الجيدين دائماً مع احتياجات ومخاوف العملاء الفورية، ولكن عند الاهتمام فقط بأعراض الاكتئاب مثلاً، فمن المرجح أن تستمر في التركيز على تلك الأعراض السلبية، وبمجرد معالجة الأعراض السلبية، فإن إعادة توجيه انتباه الأشخاص إلى الإيجابيات في حياتهم سيسمح لهم بالشعور بالأمل في مستقبل أفضل.

### -يشجع على الالتزام بالصحة

هناك أوقات يشعر فيها الشخص المصاب بمرض عقلي أو نفسي وكأنه يستسلم، ويكون هذا مفهوماً عندما يكون كل ما تتم معالجته هو نتائج سلبية أو سلوكيات سلبية أو تجارب نفسية سابقة سلبية حصلت في الماضي، بحيث يسعى علم النفس الإيجابي، إلى مساعدة الشخص على الالتزام بتحسين وضعه من خلال أهداف مختلفة.

في علم النفس الإيجابي برنامج يهتم في العديد من أشكال التقنية الذي يتمثل في معاونة الأشخاص الذين يحسون أن لديهم هدف كبير، بحيث يتم تدريبهم على البحث عن التجارب التي تعود على المجتمع وتتجاوز مرضهم، وعلم النفس الإيجابي يعلم الناس أيضاً كيفية التعامل مع الشدائد والإنتاجية، وبناء علاقات إيجابية مع الآخرين.

### -التركيز على مواضع القوة في الشخصية

يظهر للشخص أن لديه مواضع قوة ومواضع عجز، والمعالج النفسي في هذا المجال سوف يعلم الشخص طرق تحديد مواضع قوته وتطويرها أكثر لتكون أفضل، ومن خلال تطوير وتنمية مواضع القوة، يصبح الأشخاص أكثر ثقة، ولديهم الكثير من المهارات والحماس للحياة، ويصبحون أكثر مرونة.

### -التركيز على العلاقات

أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يتمتعون بأعلى درجات السعادة لديهم أيضاً علاقات قوية وإيجابية مع العائلة والأصدقاء، وكيفية التواصل مع الآخرين أمر مهم، ويمكن أن تفيد الشخص الاستجابة بطريقة إيجابية وصادقة بطريقة ما هو والشخص الذي يتواصل معه، ففي الوقت الحالي، يتواصل الأفراد بطريقة خاطئة مع بعضهم البعض، وتعلم الاحتكاك وإنشاء أصدقاء ومعارف بشكل صحيح من خلال اللغة اللفظية وحتى لغة الجسد يمكن أن يعزز رفاهية الأشخاص العامة.

يعتبر علم النفس الإيجابي مهم لبناء العلاقات وخاصة لتحقيق السلوك الجمعي في علم النفس الاجتماعي، والذي يهدف للتعرف على مفهوم الجماعة والتعاون بين الأشخاص للوصول للقيمة المطلوبة للجميع.

### يحسن المكان الوظيفي

توجد الكثير من الوسائل لتنفيذ علم النفس الإيجابي في المكان الوظيفي، بحيث يمكن أن يؤدي تطوير الموظفين للحصول على شكل أفضل عن الوظيفة وولائهم المهني تجاهه إلى زيادة استمتاعهم في أداء الواجبات والمهام المهنية المنشودة منهم، ويمكن أن يؤدي منحهم منظوراً جديداً إلى تحسين كيفية استجابتهم للعملاء أيضاً.

يزيد علم النفس الإيجابي من أهمية النظر إلى الأزمات والصعوبات والمنافسة على أنها مجال للتطور في المسار المهني مقابل مجرد محاولات غير إيجابية من الأصل، بحيث يمكن لعلم النفس الإيجابي أن يجعل الموظفين يشعرون بالتقدير وكأنهم يمثلون أولوية على واجباتهم.

### يزيل الفشل

و يعني أن الفرد من خلال علم النفس الايجابي سيغير أفكاره ونظرته حول الأحداث التي تحدث في حياته، وقد يكون الخوف من الفشل صعباً بالنسبة للكثيرين، ومن خلال تغيير الطريقة التي ينظر بها إلى الفشل وإعطائه قوة أقل في حياته، يمكنه الشعور بالثقة في مواجهة العقبات التي تظهر.

يمكن للشخص أن يبدأ في رؤية الفشل على أنه وسيلة للتعلم وأن يصبح أفضل بكثير، بدلاً من رؤيته كجزء من هويته، والفشل هو مجرد طريقة أخرى ليكون الشخص أقوى في المستقبل فتكرار الفشل يؤدي إلى النجاح لا محالة لكل شخص سوي ويرغب بالنجاح من الأساس.

يمكن أن يساعد علم النفس الإيجابي في تحقيق أهداف الشخص نحو النجاح، بحيث يمكن أن يفعل ذلك من خلال إعطائه طريقة جديدة وابتكارية للنظر إلى حواجز الطرق والحماس ليكون مثابراً حتى عندما تبدو تلك الحواجز غير قابلة للتغلب عليها.

### 5- أهداف علم النفس الإيجابي :

- ✓ الاهتمام ببناء التمكين الشخصي وحسن الحال الذاتي في الحياة.
- ✓ الاهتمام بدراسة جعل الفرد يعيش سعيدا في حياته من خلال ما يمتلكه من قدرات وقابليات عقلية وبدنية.
- ✓ دراسة وتحليل مكامن القوة والفضائل الإنسانية الإيجابية مثل التفاؤل، الامتنان، والإبداع لتعظيم وتعزيز السعادة الشخصية للإنسان.
- ✓ تحسين صحة الفرد النفسية والجسمية مما يجعله فرداً منتجاً فعّالاً في مجتمعه.
- ✓ تشكيل أدوات نافعة في تنمية المشاعر والانفعالات الإيجابية، وتوظيفها في إدارة الذات وحسن التوجيه في الحياة.
- ✓ وقاية الفرد وجعله يتمتع بمناعة نفسية بدلاً من إصابته بالمرض النفسي.

✓ الاهتمام بطريقة التعامل مع الأحداث الحياتية التي يمكن للفرد أن يتعامل معها بإيجابية (داهم، 2014، ص30).

مما سبق ذكره من أهداف يتضح أن علم النفس الإيجابي يتلخص في الابتعاد عن الفكرة التقليدية لعلم النفس في معالجة الاضطرابات وأن يقع الفرد في المرض أو الأمراض النفسية فقط، وإيجاد مفهوم جديد ألا وهو (جودة الحياة) الذي يسمّى من الناحية النفسية (جودة الحياة النفسية)، وأيضاً زيادة المناعة النفسية للأفراد، ووقايتهم بهدف التعامل السليم الإيجابي مع ما يمكن أن يتعرض له الفرد من أحداث حياتية.

فهذا الفرع من فروع علم النفس له مبدأ مفاده: لا ننتظر أن يمرض الناس فنعالجهم، بل نعلّم الفرد كيف يعيش ويكون سعيداً وإيجابياً في حياته.

#### 6- التطبيقات الممكنة لعلم النفس الإيجابي :

- تحسين أساليب معامل، وتنشئة وتربية الأطفال لتركز على الدافعية الداخلية، الوجدان الإيجابي، الإبداع داخل المنازل والمدارس.
- تحسين العلاج النفسي من خلال تطوير مداخل علاجية تركز على الأمل.
- تحسين الحياة الأسرية من خلال فهم ديناميات الحب، الأصالة، الالتزام والانتماء.
- تحسين الرضا الوظيفي عن العمل عبر مختلف مراحل الحياة بمساعدة البشر على الاندماج في العمل، ومعايشة ما يعرف بخبرة التدفق، وصولاً إلى تحقيق أنجازات مبدعة.
- تحسين المنظمات والمجتمعات من خلال اكتشاف الظروف والشروط التي تعزز الثقة، والتواصل.
- تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم وتنمية الدوافع والقيم الأخلاقية والروحية وغرسها داخل الشخصية البشرية.

