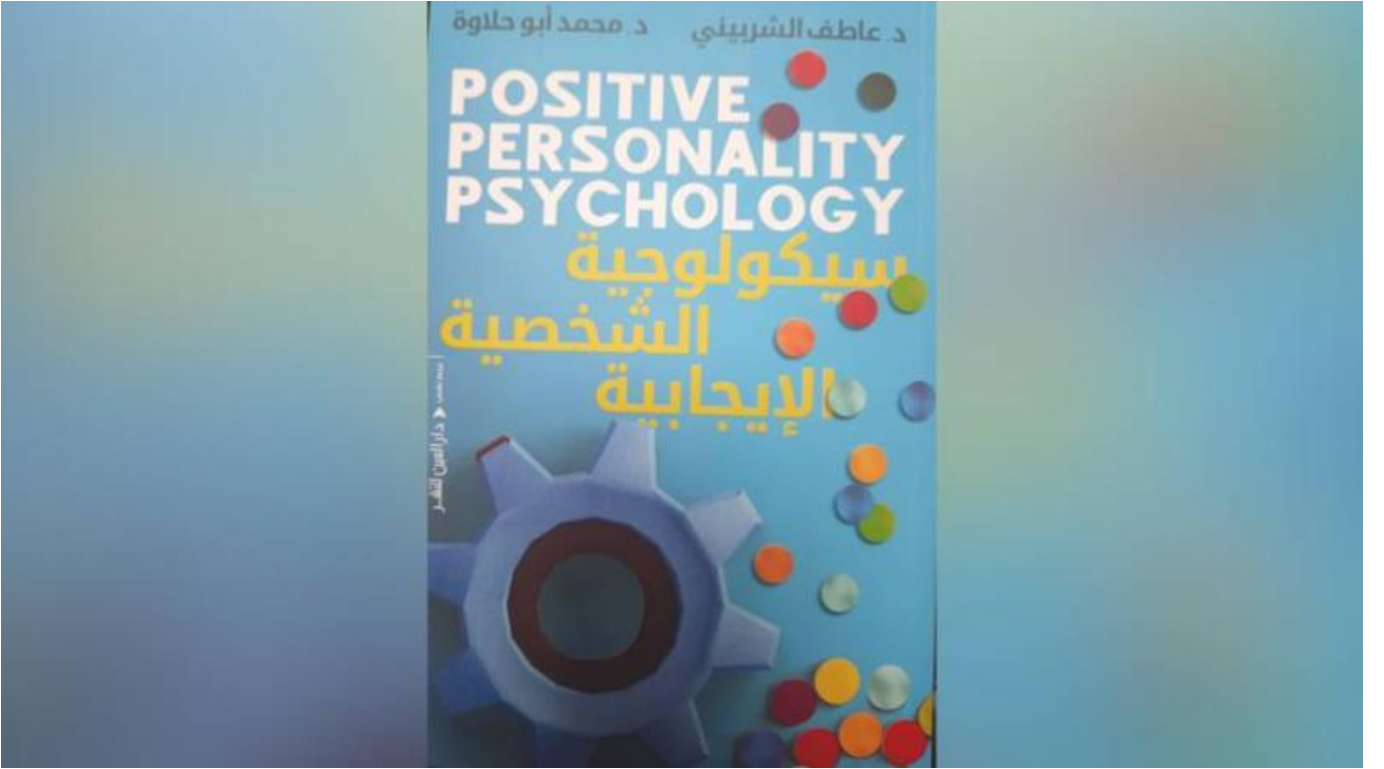


تعرف إلى علم النفس الإيجابي



يناقش كتاب «سيكولوجية الشخصية الإيجابية» للدكتور عاطف الشربيني والدكتور محمد أبو حلاوة، مفهوم علم النفس الإيجابي الذي ظهر سنة 1998 على يد مارتين سيلجمان أثناء وجوده في سياق ثقافي وسياسي واجتماعي، طابعه العام الأمن والرخاء، ويركز ذلك العلم بصورة عامة على الجوانب المشرقة والمضيئة من الوجود البشري.

ويوضح الكتاب أن تمكين الإنسان من النظر إلى مواقف الحياة العصبية برؤية إيجابية، يقلل من التأثيرات السلبية للضغوط النفسية التي تمثل عنوان الحياة في الوقت الحالي، كما أن سعي الإنسان دائماً إلى المعنى وقدرته على تكوينه، يمكنه من تحويل منغصات الحياة وصيغ التفكير السلبي إلى فضائل إنسانية. ومن التحديات الرئيسية التي تواجه معظم العاملين في المجال الإكلينيكي تزويد المضطربين بكل ما يمكنهم من مواجهة عواصف الحياة وظروفها العصبية باتزان ورباطة جأش وبتفاؤل واستبشار، وبالتالي تحويل كل ما هو سلبي إلى إيجابي.