

وحتى في النظريات التي تؤكد على تحقيق الذات وتحتاج إلى تحقيق بقدر ما يكون البشر ممتعين من الصعب الاعتراف بإمكانية الإيثار الحقيقي وتسعى أيضا علم النفس المتعة. الحياة الجيدة أو الوجود الأفضل Eudaimonic Well-Being نوع السعادة أو الرضا الذي يتحقق من خلال تحقيق الذات ووجود هدف ذي معنى في حياة المرء Positive Thinking التفكير الإيجابي مصطلح عام يشير إلى الموقف العام الذي ينعكس في التفكير والسلوك والشعور والتحدث، فالتفكير الإيجابي هو موقف عقلي يدخل إلى العقل: الأفكار والكلمات والصور التي تساعد على التطور والازدهار والنجاح. Optimism التفاؤل هو الميل العام للتوقع الإيجابي والتفكير الإيجابي فيما يتعلق بالمستقبل والأحداث القادمة إنه يشير إلى الاعتقاد بأن النتائج الإيجابية هي الأكثر احتمالا وأن هناك فرضا للنجاح والتحسين في المستقبل. التفاؤل يمكن أن يكون له تأثير كبير على الحالة المزاجية والصحة النفسية للفرد ويمكن أن يؤثر على سلوكه وتفاعله مع العالم من حوله إنه يساعد على بناء الثقة والحماس والإصرار على تحقيق الأهداف والتعامل بشكل إيجابي مع التحديات. Psychological flourishing الازدهار النفسي