

ملخص نص "مصطلحات الشعور الإيجابي" يركز هذا النص على مصطلحات الشعور الإيجابي كـ "الرفاه، السعادة، الهناء، اللذة، المتعة، والتفاؤل" من منظور "الصحة النفسية الإيجابية". يرى هذا المدخل أن الرفاه هو الهدف الرئيسي في الحياة، ويشمل ثلاثة مكونات: الرفاه العاطفي (اللذة أو المتعة)، والرفاه النفسي، والرفاه الاجتماعي (السعادة). تُناقش العلاقة بين "اللذة" و"السعادة"، حيث يشير بعض الباحثين إلى تشابههما، بينما يؤكد آخرون على وجود اختلافات. تركز "اللذة" على العواطف، بينما "السعادة" على المعنى والوظيفة. يشرح النص مكونات الرفاه "العاطفي، النفسي، والاجتماعي". يتضمن الرفاه العاطفي وجود مشاعر إيجابية وغياب المشاعر السلبية. بينما يركز الرفاه النفسي على تحقيق الذات من خلال إمكانيات الفرد، ويتضمن ستة أبعاد: قبول الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلال، التحكم البيئي، الهدف في الحياة، ونمو الشخصية. أما الرفاه الاجتماعي فهو تحقيق الرخاء والراحة والتنمية الشاملة في المجتمع. يُعرّف النص مفهوم "الرفاه الذاتي أو الهناء الشخصي" كـ شعور بالراحة والسعادة، ويشمل السعادة والرضا عن الحياة. أخيراً، يُعرّف النص "الصحة النفسية" كـ حالة من الرفاه والتعامل الإيجابي مع الحياة.