

يُعدّ مارتن سليجمان مؤسس علم النفس الإيجابي، الذي سعى لتطويره في أواخر التسعينيات بعد أن لاحظ تركيز علم النفس حصرياً تقريباً على المرض العقلي منذ الحرب العالمية الثانية. قبل الحرب، كان لعلم النفس ثلاث مهام: علاج الأمراض العقلية، وزيادة الإنتاجية، وتشجيع الموهوبين. لكن إنشاء إدارة المحاربين القدامى والمعهد الوطني للصحة العقلية وجّه البحث نحو علاج الأمراض، متجاهلاً المهام الأخرى. أدرك سليجمان أن علم النفس يعرف القليل عن عناصر ازدهار الفرد، فهدف علم النفس الإيجابي، لديه، هو الانتقال من إصلاح الضرر إلى بناء حياة كاملة، بتفعيل نقاط القوة. ابتداءً من نظرية السعادة الأصلية، التي تضمّنت المشاعر الإيجابية، المشاركة، والمعنى، أضاف سليجمان لاحقاً مكونات أخرى كاحترام الذات، التفاؤل، والمرونة. ثم طوّر مفهوم "الرفاهية" القائم على خمس ركائز (PERMA)، يهدف إلى حياة مرضية، شخصية واجتماعية، بدلاً من التركيز على السعادة فقط. تزايدت الأبحاث في هذا المجال، مع دراسة عوامل الرفاهية كالمتنان والتفاؤل، وتطوير أساليب قياسها، مما ساهم في انتشار علم النفس الإيجابي في مجالات متعددة.