

وحتى في النظريات التي تؤكد على تحقيق الذات وتحتاج إلى تحقيق بقدر ما يكون البشر ممتعين من الصعب الاعتراف بإمكانية نوع السعادة أو Eudaimonic Well-Being الإيثار الحقيقي وتسعى أيضا علم النفس المتعة. الحياة الجيدة أو الوجود الأفضل التفكير الإيجابي مصطلح Positive Thinking الرضا الذي يتحقق من خلال تحقيق الذات ووجود هدف ذي معنى في حياة المرء عام يشير إلى الموقف العام الذي ينعكس في التفكير والسلوك والشعور والتحدث، فالتفكير الإيجابي هو موقف عقلي يدخل إلى التفاؤل هو الميل العام للتوقع الإيجابي Optimism. العقل: الأفكار والكلمات والصور التي تساعد على التطور والازدهار والنجاح 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 الازدهار النفسي Psychological flourishing. إيجابي مع التحديات