

رائد علم النفس الإيجابي ، أن السعادة لا تعتمد دائماً على وضعنا الاجتماعي، مثل الإحساس بالإنسانية والاعتدال والمثابرة والقدرة على عيش حياة ذات معنى. إن الحديث عن مارتن سليجمان هو التحدث عن حقبة جديدة في علم النفس. بصفته رئيساً للجمعية كان من الضروري أن تدرس من وجهة نظر علمية كل ما يجعل الإنسان سعيداً. يمكن مساعدة ، (APA) الأمريكية لعلم النفس الحياة تلحق نفس الانتكاسات والمآسي في المتفائل كما في المتشائم ، لكن المتفائل "ad. الناس على بناء واقع أكثر إرضاءً يقاومها بشكل أفضل" حتى الآن، يُعرف سليجمان نفسه بعمله في مجال العجز المكتسب. ومع ذلك ، لعبت ابنتها نيكي ، ومع ذلك ، لم يستطع مساعدته ، انتهى به المطاف بالصراخ وطلب منه أن يصمت. كان يعلم أنه لم يعد طفلاً ، وبالتالي ، Seligman مارتن كان سيحكم. وقال له ذلك أيضاً، فقد كان عليه أيضاً التحكم في مزاجه السيئ. هذا الكلام القليل من ابنته ، غير حياة مارتن سليجمان. ومع ذلك ، يمكننا القول أن المصطلح نفسه تم صياغته في ذلك الوقت من قبل أبراهام ماسلو. ماسلو ، يجب أن يقال كل شيء ، لذلك ، ترك هذا الإرث المثير للاهتمام في أيدي جيل جديد من علماء النفس الذين منذ التسعينيات يقومون بإنشاء مدرسة في مجال السعادة. هؤلاء علماء النفس الذين التقطوا الشاهد ، وكذلك سليجمان نفسه، الخوض في دراسة العواطف الإيجابية من وجهة نظر علمية وصارمة ، الشيء الذي أكد مارتن سليجمان في ذلك الوقت هو أن هذه الدراسات يجب أن تهدف إلى تعليم الناس ليكونوا أكثر سعادة. بهذه الطريقة ، جنباً إلى جنب مع النظريات الحديثة حول الدافع ، وخلص إلى أنه يمكن بناء السعادة من خلال العمل ثلاثة أبعاد محددة للغاية. هم التالية. 1. حياة سعيدة هذا ليس ما يريد مارتن سليجمان قوله في هذا البعد الأول لبناء السعادة. تلك التي ستكون في الخطوات الأولى من هرم ماسلو: الغذاء ، الإهمال ، الاعتراف . من المهم إيجاد توازن بين يقترح ما يلي: وتطوير الذهن وتعزيز طرق جديدة للفرح هنا والآن. سننظر إلى Seligman ماضينا وحاضرنا والمستقبل. لهذا المستقبل بأمل وتفاؤل. 2. بناء حياة جيدة في الواقع ، كان الهدف من هذا النظام هو تحديد تلك الأبعاد التي يجب أن نعملها بشكل يومي لتحسين تلك الإمكانيات نفسها. الإبداع ، شجاعة الذكاء العاطفي والشخصي والاجتماعي. قيادة. التواضع والتواضع. الحذر. ضبط النفس ، التنظيم الذاتي. تجاوز. تقدير الجمال والتميز ، والقدرة على الدهشة. شكر. الأمل والتفاؤل والإسقاط نحو المستقبل. "علم النفس لا يركز فقط على السلوكيات غير الصحية. كما أنه يساعد في التعليم والعمل والزواج وحتى في الرياضة. يعمل علماء النفس لمساعدة الناس على بناء نقاط القوة في جميع هذه المجالات " - مارتن سليجمان - 3. حياة ذات معنى للحياة الهادفة علاقة حميمة بتلك الذروة في هرم إبراهيم ماسلو ، حيث نوجه فضائلنا ونقاط قوتنا المتقدمة للمساهمة في سعادة الآخرين. نتحدث بلا شك عن الإيثار ، كفن لمعرفة كيفية الارتقاء بأنفسنا إلى أبعد من مجرد السرور الشخصي لنضع أنفسنا في خدمة من حولنا. "الخير هو الرغبة في تحقيق الأفضل للآخرين ، والبهجة في نجاحاتك وسعادتك". ماتيوي ريكارد، طبيب في البيولوجيا الجزيئية وراهب "بوذي ، وقد سُمي أسعد رجل في العالم قبل بضع سنوات. وهو مرادف للنوايا الحسنة والرغبة والميل للمساعدة