

13 سپتامبر ، روز جهانی مثبت اندیشی مبارک باد .



روانشناسی مثبتگرا ، شاخه ای جدید از علم روانشناسی است

که به صورت رسمی در سال 2000 میلادی، توسط پروفیسور مارتین سلیگمن،

رئیس وقت انجمن روانشناسی آمریکا بنیان گذاری شد.

روانشناسی مثبت گرا یعنی مطالعه علمی شرایط و فرآیندهایی که در

شکوفایی و کارکرد بهینه افراد، گروه ها و نهاد ها شرکت دارند.

شناخت و پرورش مهارت ها، سلامت فکری و روانی، پرورش معنا در زندگی،

ایجاد روابط مثبت در خانواده و کسب شادی حقیقی را می توان

از جمله مهمترین اهداف روانشناسی مثبتگرا دانست.

اما شاید اساس و بنیان اصلی این رشته بر مفهوم "زندگی در زمان حال" استوار است.

در دنیایی که روانشناسی مثبت‌گرا ترسیم می‌کند ، مردم در زمان حال زندگی می‌کنند ،

به این معنا که با عدم وابستگی به اتفاقات گذشته و عدم دل‌مشغولی از اتفاقات آینده ،

در زمان حال و با نگرشی مثبت به جهان درونی و بیرونی ، در سلامت و شادابی زندگی می‌کنند .