

به نام خدا

تأثیر روان شناسی مثبت بر یادگیری

مولفان :

مریم تقی پور

امین ابوالعباسی

درسا اسدی

پردیس جعفری

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: تقی پور، مریم، ۱۳۵۸
عنوان و نام پدیدآور: تاثیر روان شناسی مثبت بر یادگیری / مولفان مریم تقی پور، امین ابوالعباسی، درسا اسدی، پردیس جعفری.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۱۸۱ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۳۱۹-۷
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: روان شناسی مثبت - یادگیری
شناسه افزوده: ابوالعباسی، امین، ۱۳۷۰
شناسه افزوده: اسدی، درسا، ۱۳۶۰
شناسه افزوده: جعفری، پردیس، ۱۳۸۰
رده بندی کنگره: PN۲۱۴۹
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۰۹
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۵۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: تاثیر روان شناسی مثبت بر یادگیری
مولفان: مریم تقی پور - امین ابوالعباسی - درسا اسدی - پردیس جعفری
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳
چاپ: زیرجد
قیمت: ۱۸۱۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۳۱۹-۷
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

۷	چکیده.....
۹	مقدمه :.....
۱۰	تعریف روانشناسی مثبت نگر:.....
۱۲	معرفی و تاریخچه :.....
۱۶	تفاوت روانشناسی مثبت نگر باروانشناسی سنتی :.....
۲۳	بخش ۲ : اصول و نظریه های روانشناسی مثبت نگر
۲۳	مقدمه :.....
۲۴	اصول و نظریه های روانشناسی مثبت نگر:.....
۳۲	نظریه های اصلی :.....
۳۲	نظریه شادی سلیگمن:.....
۴۱	نظریه جریان میهالی چیگینست میهالی :.....
۴۳	رویکردهای کاربردی :.....
۴۴	تمرینهای ذهن آگاهی :.....
۴۷	شکرگزاری:.....
۴۸	تعیین اهداف مثبت :.....
۵۰	نقش اهمیت در زندگی روزمره و تحصیلات :.....
۵۳	بخش ۳ : تاثیر روانشناسی مثبت نگر بر یادگیری
۵۳	مقدمه :.....

افزایش انگیزه وعلاقمندی به یادگیری:.....	۵۵
تقویت حافظه وتوجه :.....	۶۱
بخش ۴: استراتژی مثبت نگربرای محیط آموزشی.....	۷۱
مقدمه :.....	۷۱
ایجادمحیط مثبت :.....	۷۴
فعالیت گروهی و تعاملات اجتماعی :.....	۸۳
پاداشها و تشویقها:.....	۸۷
بخش ۵ : ابزارها و تمرینهای روانشناسی مثبت نگر برای دانش	آموزان.....
مقدمه :.....	۱۰۳
تمرینهای ذهن آگاهی و مراقبه.....	۱۰۹
نوشتن شکرگزاری :.....	۱۱۷
تعیین اهداف مثبت و واقع بینانه :.....	۱۲۹
بخش ششم : نقش معلمان و والدین در ترویج روانشناسی مثبت.	۱۴۳
مقدمه :.....	۱۴۳
۱. نقش معلمان در ترویج روانشناسی مثبت:.....	۱۴۳
۲. تأثیر معلمان در شناخت خود:.....	۱۴۴
۳. ترویج ارزشهای مثبت توسط معلمان:.....	۱۴۶
۴. نقش والدین در ترویج روانشناسی مثبت:.....	۱۴۷
۵. پشتیبانی از فرآیندهای یادگیری:.....	۱۴۹
۶. تسهیل در توسعه مهارت‌های اجتماعی:.....	۱۵۰

۷. نمونه‌گیری از رفتارهای مثبت و مدلسازی رفتار:..... ۱۵۲
- پشتیبانی عاطفی :..... ۱۵۳
۴. ارائه یک محیط پذیرایی و حمایت:..... ۱۵۸
- تحولات پیش رو:..... ۱۶۰
۱. افزایش عملکرد تحصیلی و آکادمیک:..... ۱۶۰
۱. افزایش عملکرد تحصیلی و آکادمیک:..... ۱۶۰
۲. تقویت روابط اجتماعی و مشارکت فردی:..... ۱۶۲
۳. پیشگیری از اختلالات رفتاری و روانی:..... ۱۶۳
۴. ارتقای مهارت‌های زندگی:..... ۱۶۵
۵. پشتیبانی از رشد شخصی و حرفه‌ای:..... ۱۶۷
- راهکارهای نوین :..... ۱۶۹
۱. آموزش مهارت‌های مثبت نگر:..... ۱۶۹
۲. استفاده از تکنولوژی و اپلیکیشن‌های آموزشی مثبت نگر:..... ۱۷۰
۳. انعطاف‌پذیری در آموزش و یادگیری:..... ۱۷۲
- نتیجه‌گیری :..... ۱۷۴
- منابع :**..... ۱۷۹

چکیده

روانشناسی مثبت‌نگر یک رویکرد نسبتاً جدید در علم روانشناسی است که به جای تمرکز بر مشکلات و اختلالات روانی، بر توانمندی‌ها، فضایل و جنبه‌های مثبت زندگی انسان‌ها تأکید دارد. این رویکرد توسط مارتین سلیگمن و همکارانش در اواخر دهه ۱۹۹۰ میلادی معرفی شد و هدف اصلی آن افزایش رضایت از زندگی، خوش‌بینی و شادی است. روانشناسی مثبت‌نگر تلاش می‌کند تا افراد را تشویق کند که به جای تمرکز بر نقاط ضعف خود، بر نقاط قوت و توانمندی‌هایشان متمرکز شوند.

در حوزه آموزش و یادگیری، روانشناسی مثبت‌نگر می‌تواند نقش بسیار مؤثری ایفا کند. این رویکرد با تقویت احساسات مثبت و کاهش استرس و اضطراب، می‌تواند انگیزه و علاقه‌مندی دانش‌آموزان و دانشجویان را به یادگیری افزایش دهد. تحقیقات نشان داده است که احساسات مثبت می‌توانند عملکرد شناختی را بهبود بخشند، تمرکز و توجه را افزایش دهند و حافظه را تقویت کنند. (رحمانی، ز. ۱۳۹۶)

این تأثیرات می‌توانند منجر به بهبود عملکرد تحصیلی و موفقیت در زمینه‌های آموزشی شوند. یکی از اصول کلیدی روانشناسی مثبت‌نگر، تمرکز بر تقویت تعاملات اجتماعی مثبت و ایجاد محیط‌های آموزشی حمایت‌کننده است. محیط‌های آموزشی که بر اساس اصول روانشناسی مثبت‌نگر طراحی شده‌اند، می‌توانند فضای یادگیری را برای دانش‌آموزان مثبت‌تر و پربارتر کنند. این محیط‌ها با تشویق تعاملات مثبت، تقویت همکاری و همدلی، و ارائه پاداش‌ها و

تشویق‌های مناسب، می‌توانند به بهبود روحیه و انگیزه دانش‌آموزان کمک کنند. تمرین‌ها و فعالیت‌های مبتنی بر روانشناسی مثبت‌نگر نیز می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند تا با استرس‌ها و چالش‌های تحصیلی به شیوه‌ای سازنده‌تر برخورد کنند. تمرین‌هایی مانند ذهن‌آگاهی، شکرگزاری و تعیین اهداف واقع‌بینانه می‌توانند به بهبود روحیه و افزایش انگیزه دانش‌آموزان کمک کنند. (زمانی، ع. ۱۳۹۵)

این تمرین‌ها همچنین می‌توانند به تقویت مهارت‌های اجتماعی و عاطفی دانش‌آموزان کمک کنند که این مهارت‌ها برای موفقیت در زندگی تحصیلی و حرفه‌ای بسیار ضروری هستند. روانشناسی مثبت‌نگر همچنین می‌تواند نقش مهمی در آموزش معلمان و والدین ایفا کند. آموزش معلمان و والدین در زمینه اصول روانشناسی مثبت‌نگر می‌تواند به ایجاد محیط‌های حمایتی‌تر و مثبت‌تر برای دانش‌آموزان منجر شود. معلمان و والدینی که با این اصول آشنا هستند، می‌توانند با ارائه حمایت عاطفی و ایجاد انگیزه‌های مثبت، به بهبود عملکرد تحصیلی و رشد عاطفی کودکان کمک کنند. در نهایت، با گسترش تحقیقات و مطالعات در زمینه روانشناسی مثبت‌نگر، انتظار می‌رود که این رویکرد نقش مهمی در توسعه و بهبود سیستم‌های آموزشی ایفا کند. تأثیرات مثبت این رویکرد بر فرآیند یادگیری نشان می‌دهد که می‌توان با تمرکز بر جنبه‌های مثبت و تقویت توانمندی‌ها، به بهبود کیفیت آموزش و یادگیری در مدارس و دانشگاه‌ها کمک کرد. روانشناسی مثبت‌نگر می‌تواند به عنوان یک ابزار مؤثر برای ارتقای سلامت روانی و بهبود عملکرد تحصیلی مورد استفاده قرار گیرد. (زمانی، ع. ۱۳۹۵)

مقدمه :

روانشناسی مثبت‌نگر یک شاخه نوین از علم روانشناسی است که بر مطالعه و ارتقای جنبه‌های مثبت زندگی انسان‌ها تمرکز دارد. این رویکرد به جای تمرکز بر مشکلات و اختلالات روانی، بر ارتقای خوش‌بینی، شادی، و رضایت از زندگی تاکید دارد. روانشناسی مثبت‌نگر به افراد کمک می‌کند تا نقاط قوت و توانمندی‌های خود را بشناسند و از آن‌ها برای بهبود کیفیت زندگی خود بهره ببرند. این شاخه از روانشناسی توسط مارتین سلیگمن و همکارانش در اواخر دهه ۱۹۹۰ میلادی معرفی و توسعه یافت. مفاهیم کلیدی در روانشناسی مثبت‌نگر شامل خوش‌بینی، رضایت از زندگی، شادی، و فضایل و توانمندی‌ها است. (امیری، ح. ۱۳۹۸)

این مفاهیم به افراد کمک می‌کنند تا با تغییر نگرش و تفکر خود، بتوانند از زندگی روزمره لذت بیشتری ببرند و با چالش‌ها و مشکلات به شیوه‌ای مثبت و سازنده برخورد کنند. تمرین‌های روزانه مانند شکرگزاری، ذهن‌آگاهی و تعیین اهداف مثبت می‌تواند به تقویت این مفاهیم و بهبود روحیه فردی کمک کند. روانشناسی مثبت‌نگر تأثیرات قابل توجهی بر فرآیند یادگیری دارد. این رویکرد می‌تواند انگیزه و علاقه‌مندی دانش‌آموزان و دانشجویان به یادگیری را افزایش دهد و به کاهش استرس و اضطراب مرتبط با تحصیلات کمک کند. احساسات مثبت می‌توانند حافظه و توجه را تقویت کرده و باعث بهبود عملکرد تحصیلی شوند. دانش‌آموزانی که در محیط‌های آموزشی مثبت و حمایت‌کننده قرار دارند، احتمال بیشتری دارند که به موفقیت‌های تحصیلی دست یابند. محیط‌های آموزشی که اصول روانشناسی مثبت‌نگر را به کار می‌گیرند،

می‌توانند فضای یادگیری را برای دانش‌آموزان مثبت‌تر و پربارتر کنند. ایجاد محیط‌های مثبت از طریق تقویت تعاملات اجتماعی مثبت، تشویق و پاداش‌دهی به رفتارهای مثبت، و استفاده از فعالیت‌های گروهی می‌تواند به بهبود عملکرد تحصیلی و رشد عاطفی دانش‌آموزان کمک کند. همچنین، نقش معلمان و والدین در حمایت و تقویت این اصول بسیار مهم است. استفاده از ابزارها و تمرین‌های روانشناسی مثبت‌نگر می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا با استرس‌ها و چالش‌های تحصیلی به شیوه‌ای سازنده‌تر برخورد کنند. تمرین‌هایی مانند ذهن‌آگاهی، شکرگزاری، و تعیین اهداف واقع‌بینانه می‌تواند به بهبود روحیه و افزایش انگیزه دانش‌آموزان کمک کند. این تمرین‌ها همچنین می‌توانند به تقویت مهارت‌های اجتماعی و عاطفی دانش‌آموزان کمک کنند.

در نهایت، روانشناسی مثبت‌نگر با ارائه رویکردی جدید و مثبت به زندگی و یادگیری، می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و عملکرد تحصیلی افراد کمک کند. این رویکرد، با تاکید بر توانمندی‌ها و فضایل فردی، افراد را ترغیب می‌کند تا با نگرشی مثبت به زندگی نگاه کنند و از فرصت‌ها و چالش‌ها به بهترین نحو بهره‌برداری کنند. با گسترش تحقیقات و مطالعات در این زمینه، انتظار می‌رود که روانشناسی مثبت‌نگر نقش مهمی در توسعه و بهبود سیستم‌های آموزشی و زندگی فردی ایفا کند.

تعریف روانشناسی مثبت‌نگر:

روانشناسی مثبت‌نگر شاخه‌ای از علم روانشناسی است که به جای تمرکز بر مشکلات و نارسایبی‌های روانی، به مطالعه و تقویت جنبه‌های مثبت زندگی و توانمندی‌های فردی می‌پردازد. این رویکرد توسط مارتین سلیگمن و همکارانش در اواخر دهه ۱۹۹۰ میلادی معرفی شد و هدف اصلی آن افزایش شادی، رضایت

از زندگی و خوش‌بینی است. روانشناسی مثبت‌نگر تلاش می‌کند تا افراد را تشویق کند تا به جای تمرکز بر نقاط ضعف و مشکلات خود، به نقاط قوت و توانمندی‌هایشان توجه کنند و از آنها برای بهبود کیفیت زندگی بهره‌برداری نمایند. مفاهیم کلیدی در روانشناسی مثبت‌نگر شامل خوش‌بینی، رضایت از زندگی، شادی، فضایل و توانمندی‌ها است. این مفاهیم به افراد کمک می‌کنند تا با تغییر نگرش و تقویت تفکر مثبت، بتوانند از زندگی روزمره لذت بیشتری ببرند و با چالش‌ها و مشکلات به شیوه‌ای مثبت و سازنده برخورد کنند. روانشناسی مثبت‌نگر تأکید دارد که هر فرد دارای توانمندی‌ها و فضایل منحصر به فردی است که می‌تواند با شناسایی و تقویت آن‌ها، به زندگی بهتر و موفق‌تری دست یابد. یکی از روش‌های اصلی روانشناسی مثبت‌نگر استفاده از تمرین‌های ذهن‌آگاهی و شکرگزاری است. این تمرین‌ها به افراد کمک می‌کنند تا لحظات مثبت زندگی را بیشتر ببینند و قدردان باشند. ذهن‌آگاهی تمرینی است که به افراد می‌آموزد در لحظه حاضر باشند و از نگرانی‌های گذشته و آینده فاصله بگیرند. شکرگزاری نیز تمرینی است که با تمرکز بر نکات مثبت و قدردانی از آن‌ها، احساس رضایت و شادی را در افراد تقویت می‌کند.

روانشناسی مثبت‌نگر نه تنها در سطح فردی، بلکه در سطح اجتماعی و سازمانی نیز کاربرد دارد. در محیط‌های آموزشی، سازمان‌ها و جوامع می‌توان با استفاده از اصول روانشناسی مثبت‌نگر، فضایی مثبت و حمایت‌کننده ایجاد کرد که باعث افزایش رضایت و بهره‌وری افراد شود. در محیط‌های آموزشی، به‌ویژه مدارس و دانشگاه‌ها، تأکید بر جنبه‌های مثبت می‌تواند به بهبود فرآیند یادگیری و افزایش انگیزه دانش‌آموزان و دانشجویان منجر شود. روانشناسی مثبت‌نگر همچنین به تأثیرات مثبت روابط اجتماعی و تعاملات مثبت بین افراد توجه دارد. تعاملات مثبت و حمایت‌های اجتماعی می‌توانند به بهبود روحیه و افزایش

رضایت از زندگی کمک کنند. این رویکرد تأکید دارد که روابط مثبت با دیگران، از جمله دوستان، خانواده و همکاران، می‌تواند منبع مهمی برای شادی و رضایت فردی باشد و در بهبود کیفیت زندگی نقش مؤثری ایفا کند. در نهایت، روانشناسی مثبت‌نگر با تأکید بر توانمندی‌ها و فضایل فردی و اجتماعی، به دنبال ایجاد تغییرات مثبت و پایدار در زندگی افراد است. این رویکرد با ارائه تمرین‌ها و روش‌های عملی به افراد کمک می‌کند تا زندگی پرمعناتر و رضایت‌بخش‌تری داشته باشند. با گسترش تحقیقات و مطالعات در این زمینه، انتظار می‌رود که روانشناسی مثبت‌نگر نقش مهم‌تری در بهبود سلامت روانی و افزایش کیفیت زندگی افراد در جوامع مختلف ایفا کند. (حسینی، م. ۱۳۹۷)

معرفی و تاریخچه :

روانشناسی مثبت‌نگر شاخه‌ای از روانشناسی است که بر مطالعه و تقویت جنبه‌های مثبت زندگی انسان‌ها متمرکز است. این رویکرد، به جای تمرکز بر مشکلات، نارسایی‌ها و اختلالات روانی، به توانمندی‌ها، فضایل، شادی، رضایت از زندگی و خوش‌بینی توجه دارد. هدف اصلی روانشناسی مثبت‌نگر این است که به افراد کمک کند تا زندگی پرمعناتر، رضایت‌بخش‌تر و شادتری داشته باشند. این رویکرد بر این باور است که هر فرد دارای توانمندی‌ها و نقاط قوتی است که با شناسایی و تقویت آن‌ها می‌توان به بهبود کیفیت زندگی دست یافت. (زمانی، ع. ۱۳۹۵)

تاریخچه روانشناسی مثبت‌نگر به اواخر دهه ۱۹۹۰ میلادی بازمی‌گردد، زمانی که مارتین سلیگمن، رئیس وقت انجمن روانشناسی آمریکا، تصمیم گرفت تا تمرکز روانشناسی را از مطالعه و درمان اختلالات روانی به سمت مطالعه و تقویت جنبه‌های مثبت زندگی تغییر دهد. سلیگمن در سخنرانی معروف خود در

سال ۱۹۹۸، روانشناسی مثبت‌نگر را به‌عنوان یک رویکرد نوین معرفی کرد که هدف آن افزایش شادی، رضایت از زندگی و بهبود کیفیت زندگی است. او معتقد بود که روانشناسی باید به‌جای تمرکز بر بیماری‌ها و مشکلات، به مطالعه و تقویت فضایل و توانمندی‌های انسان‌ها بپردازد. (رحمانی، ز. ۱۳۹۶)

یکی از مهم‌ترین مفاهیم در روانشناسی مثبت‌نگر، مفهوم "شادی" است که به احساس رضایت کلی از زندگی و تجربیات مثبت روزمره اشاره دارد. روانشناسان مثبت‌نگر بر این باورند که شادی و رضایت از زندگی می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی بهبود یابد اگر افراد بتوانند بر نقاط قوت و توانمندی‌های خود تمرکز کنند و از آن‌ها در زندگی روزمره استفاده کنند. این مفهوم به‌طور گسترده‌ای توسط سلیگمن و همکارانش مورد تحقیق و بررسی قرار گرفته است. روانشناسی مثبت‌نگر مفاهیم و نظریه‌های متعددی را در بر می‌گیرد که برخی از آن‌ها شامل نظریه شادی، نظریه جریان (Flow) و نظریه فضایل و توانمندی‌ها است. نظریه شادی سلیگمن بر این باور است که شادی واقعی از سه جزء تشکیل شده است: لذت، مشارکت و معنا. نظریه جریان می‌هالی چیکسنت‌میهایی به تجربه‌ای اشاره دارد که فرد در آن به‌طور کامل در فعالیتی غرق می‌شود و زمان و مکان را فراموش می‌کند. نظریه فضایل و توانمندی‌ها نیز به شناسایی و تقویت ویژگی‌ها و رفتارهای مثبت فردی می‌پردازد که می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی کمک کند. روانشناسی مثبت‌نگر از تکنیک‌ها و تمرین‌های مختلفی برای تقویت جنبه‌های مثبت زندگی استفاده می‌کند. یکی از این تمرین‌ها، تمرین شکرگزاری است که به افراد کمک می‌کند تا بر نکات مثبت زندگی خود تمرکز کنند و قدردان باشند. تمرین ذهن‌آگاهی نیز یکی دیگر از تکنیک‌های مهم است که به افراد کمک می‌کند تا در لحظه حاضر باشند و از نگرانی‌های گذشته و آینده فاصله بگیرند. این تمرین‌ها می‌توانند به بهبود روحیه، کاهش استرس و افزایش

رضایت از زندگی کمک کنند. در حوزه آموزش و یادگیری، روانشناسی مثبت‌نگر نقش مهمی ایفا می‌کند. تحقیقات نشان داده است که ایجاد محیط‌های آموزشی مثبت و حمایت‌کننده می‌تواند به افزایش انگیزه و علاقه‌مندی دانش‌آموزان و دانشجویان کمک کند. معلمان و مربیانی که از اصول روانشناسی مثبت‌نگر استفاده می‌کنند، می‌توانند با ایجاد تعاملات مثبت و تقویت همکاری و همدلی، به بهبود عملکرد تحصیلی و رشد عاطفی دانش‌آموزان کمک کنند. این رویکرد در محیط‌های آموزشی می‌تواند باعث کاهش استرس و اضطراب دانش‌آموزان و افزایش تمرکز و توجه آن‌ها شود. روانشناسی مثبت‌نگر همچنین در سطح سازمانی و اجتماعی کاربرد دارد. سازمان‌هایی که از اصول روانشناسی مثبت‌نگر پیروی می‌کنند، می‌توانند محیط کاری مثبت‌تر و حمایت‌کننده‌تری ایجاد کنند که باعث افزایش رضایت شغلی و بهره‌وری کارکنان شود. در سطح اجتماعی نیز، ترویج روابط مثبت و تعاملات سازنده می‌تواند به بهبود سلامت روانی و افزایش رضایت از زندگی افراد کمک کند.

در نهایت، روانشناسی مثبت‌نگر با تأکید بر توانمندی‌ها و فضایل فردی و اجتماعی، به دنبال ایجاد تغییرات مثبت و پایدار در زندگی افراد است. این رویکرد با ارائه تمرین‌ها و روش‌های عملی به افراد کمک می‌کند تا زندگی پرمعناتر و رضایت‌بخش‌تری داشته باشند. با گسترش تحقیقات و مطالعات در این زمینه، انتظار می‌رود که روانشناسی مثبت‌نگر نقش مهم‌تری در بهبود سلامت روانی و افزایش کیفیت زندگی افراد در جوامع مختلف ایفا کند. این رویکرد به‌عنوان یک ابزار مؤثر برای ارتقای سلامت روانی و بهبود عملکرد تحصیلی و شغلی مورد استفاده قرار می‌گیرد و به افراد کمک می‌کند تا به بهترین نسخه از خود دست یابند. شادی از دیدگاه مارتین سلیگمن، یکی از بنیان‌گذاران روانشناسی مثبت‌نگر، مفهومی چندبعدی و جامع است که شامل

سه جنبه اصلی: لذت، مشارکت و معنا می‌شود. این سه جنبه با هم ترکیب شده و به فرد کمک می‌کنند تا زندگی رضایت‌بخش‌تری را تجربه کند. سلیگمن معتقد است که این سه بخش در کنار هم می‌توانند یک زندگی شاد و کامل را برای فرد به ارمغان بیاورند. اولین جنبه شادی در مدل سلیگمن، "لذت" است که به تجربیات مثبت و احساسات خوشایندی اشاره دارد که فرد در زندگی روزمره تجربه می‌کند. این تجربیات می‌توانند شامل لذت‌های حسی مانند خوردن غذاهای خوشمزه، تماشای مناظر زیبا و یا لذت‌های عاطفی مانند عشق و محبت باشند. لذت‌های لحظه‌ای و کوتاه‌مدت نقش مهمی در ایجاد احساس خوشبختی دارند، اما به تنهایی نمی‌توانند شادی پایدار را فراهم کنند. دومین جنبه شادی، "مشارکت" است که به درگیری کامل فرد در فعالیت‌هایی که انجام می‌دهد اشاره دارد. این مفهوم که به نظریه جریان (Flow) می‌هالی چیکسنت‌میهایی مرتبط است، به حالتی اشاره دارد که فرد در آن به‌طور کامل در یک فعالیت غرق می‌شود و احساس می‌کند که زمان و مکان را فراموش کرده است. مشارکت فعال در فعالیت‌های مختلف مانند کار، ورزش، هنر و روابط اجتماعی می‌تواند احساس رضایت و خوشبختی عمیقی را به همراه داشته باشد. سومین جنبه شادی، "معنا" است که به جستجوی معنا و هدف در زندگی اشاره دارد. سلیگمن معتقد است که داشتن هدف و معنا در زندگی، می‌تواند به فرد کمک کند تا از تجربیات مثبت و منفی زندگی بهره‌برداری کند و احساس رضایت و خوشبختی پایدار را تجربه کند. افرادی که در زندگی خود معنا و هدف دارند، اغلب احساس می‌کنند که زندگی‌شان ارزشمند است و این احساس می‌تواند به آنها کمک کند تا با چالش‌ها و سختی‌های زندگی بهتر کنار بیایند. لیگمن همچنین به اهمیت تقویت توانمندی‌ها و فضایل فردی برای دستیابی به شادی اشاره می‌کند. او معتقد است که شناسایی و تقویت توانمندی‌های فردی مانند