

عنوان مقاله:

روانشناسی مثبت نگر و سلامت

محل انتشار:

هشتمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسنده:

عارفه زارع بیدکی - دانشجوی کارشناسی آموزش زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید باهنر شیراز

خلاصه مقاله:

مثبت اندیشیدن و اینکه مابه خوبی ها فکر کنیم چیز جدیدی نیست اما بسیار خوب است و تاثیر قابل توجهی بر زندگی هر فرد، چه در زمینه جسمانی و چه در زمینه ی روحی و روانی؛ خواهد داشت. چه بسا چیزی که حائز اهمیت است ان است که بدانیم همیشه با مثبت اندیشی به جایی نخواهیم رسید و چیزی که ستون یک زندگی سالم را استوار خواهد کرد، تلاش کردن برای انجام یک تغییریست که سرنوشت انسانها را مطلوب و خوشایند میکند و این برای ادامه ی مسیر هر فردی یک نتیجه ی قابل قبولیست. اما راهی که هر کس برای زندگی کردن انتخاب می کند، متفاوت است ولی نقطه ی مشترک یا شباهتی که همه ما به یکدیگر داریم ان است که به چیز های فوق العاده فکر میکنیم وخواستار انیم که بهترین ها شامل حالمان شود، به عبارتی دیگر معتقدیم که همه چیز خوب تمام میشود واین عقیده به یک پتانسیل قدرتمندی نیاز دارد. پس چه خوب است با یک مثبت نگری خاص و برنامه ریزی شده به آینده چشم بدوزیم و در کنار ان به جمع اوری اطلاعات بپردازیم و مواردی را که به خودسازی ما کمک میکند به روزمرگیمان گره بزنیم.

کلمات کلیدی:

مثبت اندیشی - تلاش کردن - سرنوشت مطلوب - نتیجه قابل قبول - راه های متفاوت -نقطه مشترک - پتانسیل - خودسازی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1432934>

