

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر روانشناسی مثبت نگر در زندگی سالمندی

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

مرضیه علیدادزاده - پرسنل شاغل در آموزش و پرورش شهرستان میناب

ملیحه علیدادزاده - پرسنل شاغل در آموزش و پرورش شهرستان میناب

خلاصه مقاله:

نوشته پیش رو درصدد یافتن راهکاری عینی و بررسی تاثیر آموزش مثبت نگری بر زندگی سالمندی است. اکنون در روانشناسی هنگام آن رسیده است؛ که به جای تاکید برعواطف منفی، عواطف مثبت را در یابیم و به جای انگشت گذاشتن روی نقاط ضعف انسان، به توانمندی های انسان توجه کنیم. شادی حق طبیعی هر انسانی است؛ که برای دستیابی به آن باید برنامه ریزی و تلاش کرد؛ اگر ارزیابی افراد سالمند از خودشان و ذهنیتی، که نسبت به خود دارند، مثبت باشد از سلامت و سازگاری بیشتری برخوردار خواهند بود. یکی از فراگیر ترین بیماری های زمانه ما تفکر منفی است. تفکر منفی بیماری مهلکی است؛ که ذهن، احساسات و جسم انسان را مبتلا می سازد. اگر می خواهیم تغییرکنیم، کافی است افکارمان را تغییردهیم. داشتن، هیجانات مثبت نه تنها به مردم کمک می کند؛ تا به خوبی با تحولات و استرس های اقتصادی کنار بیایند بلکه به باز کردن قلب ها و افکار انسان ها باعث می شود، آنها مسئول و پربار و خلاق ترشوند.

کلمات کلیدی:

روانشناسی، رواندرمانی مثبت نگری، سالمندان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1433142>

