

عنوان مقاله:

تأثیر خوش بینی و عادت دهی ذهن به مثبت اندیشی در راستای خوش بینانه نگری با هدف ارتقاء ذهنی در حصول شادکامی و بهزیستی (از منظر قرآن و روانشناسی مثبت نگر)

محل انتشار:

دهمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

فریبا ایمان زاده - دبیر ادبیات فارسی، دانش پژوه، محقق و پژوهشگر؛ فعال فرهنگی و اجتماعی

فاطمه نادری - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی، موسسه آموزش عالی طلوع مهر قم

مهتاب مجنون پور - استاد پژوهشگر و نویسنده، مشاور علمی در حوزه علوم انسانی، نوآور و کارآفرین در حیطه پژوهش، موسس دفتر پژوهش فاعل الخیر

خلاصه مقاله:

با توجه به شکل زندگی ماشینی امروز گروهی زندگی را بوجوبی معنی می دانند که این خود محصول نگرش منفی آنها نسبت به خویش، زندگی و جامعه است. گروهی نیز با همین موقعیت نگرش مثبت و منطقی نسبت به مشکلات و مسائل دارند. در سالهای اخیر افکار منفی در میان مردم بیشتر از گذشته گسترش یافته است. از این رو پرورش افراد شاد و مثبت نگر یکی از مهمترین کارهایی است که می توان انجام داد که یقیناً لازمه آن ترویج رویکرد خوش بینی است. احساسات و عواطف مثبت پیوسته اذهان را بسوی معنویات و موفقیت های چشمگیر سوق می دهد. به همین دلیل است که خوش بینی آثار مفیدی بر ذهن، اندیشه و عملکرد انسانها دارد. بنابراین جامعه امروزی نیاز به آگاهی سازی جوامع بشری در همین زمینه را دارد. پژوهش حاضر به روش کتابخانه ای با شیوه توصیفی - تحلیلی صورت گرفته است و نتایج آن بر این است که؛ از منظر قرآن و روانشناسی مثبت نگر نگرش مثبت و خوش بینی به مسائل، سبب ارتقای ذهن و عملکرد خوب نسبت به امور مختلف خواهد شد و شرایط بهتر زیستن را به افراد جامعه القا خواهد نمود. دیگر مضامین مهم این مقاله شامل؛ خوش بینی و انواع آن، مثبت اندیشی در راستای جهت گیری خوش بینانه زندگی، تأثیرات عادت دهی ذهن و اندیشه به مثبت نگری، فواید مثبت اندیشی بر بهبود کیفیت زیست انسانی، خوش بینی در قرآن و آثار آن، راههای افزایش خوش بینی از نگاه قرآن، ایجاد احساس ارزشمندی در روانشناسی مثبت نگر، ابعاد بهزیستی روان شناختی می باشد.

کلمات کلیدی:

خوش بینی، مثبت اندیشی، ارتقای ذهن، عملکرد انسان، حصول شکوفایی و موفقیت.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2013230>

