

عنوان مقاله:

مثبت اندیشی از دیدگاه صاحب نظران

محل انتشار:

کنفرانس جهانی روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره سوم (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسنده:

فاطمه حشمتی - دانشجوی کارشناسی رشته علوم تربیتی

خلاصه مقاله:

مثبت اندیشی شکلی از فکر کردن است که برحسب عادت در پی به دست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط می باشد به عبارت دقیق تر مثبتنگری فرآیندی تعمدی و انتخابی است. اندیشیدن و نحوه فکر کردن نقش بسیار مهمی در زندگی انسان دارد. انسان ها همواره با نوع تفکر خود و نگرشی که به جهان دارند از یکدیگر متمایز می شوند و هدف از تهیه مقاله، این است که نوع تفکر افراد بهبود یابد. پژوهش حاضر برپایه مطالعات کتابخانه ای و به روش اسنادی است که با استفاده از فیش برداری از کتب و مقاله های معتبر انجام گرفته است و در یافته ها به ویژگی های افراد مثبت اندیش و فواید مثبت نگری می پردازیم. شخص مثبت اندیش هیچ گاه مسایل منفی را به رسمیت نمی شناسد، بلکه به مقابله با آن می پردازد. انسانی که مثبت می اندیشد، هیچ اتفاقی را در عالم بد نمی داند، بلکه لحظه به لحظه آن را حساب شده و تحت کنترل خالق جهان می داند. انسانهای مثبت اندیش بیشتر از دیگران سالم و جوان می مانند او انتظار دارد لذت ببرد و بنابراین آن را می یابد و هرچه را بجوید همان را خواهد یافت. افکار و نگرش مثبت باعث افزایش سطح دفاعی بدن می شود و بدن را قوی تر می کند. تعادل روح بهترین دفاع بر ضد افکار منفی و بیماری هاست. مثبت اندیشی بهترین راه مبارزه با استرس است. اضطراب و استرس دایمی برای بدن و ذهن بسیار خطرناک است. در نتیجه مثبت اندیشی موجب عمر طولانی می شود. در واقع شادمانی را باید از درون خود شروع کنیم و این امر جز با مثبت اندیشی میسر نمی شود.

کلمات کلیدی:

مثبت اندیشی، منفی اندیشی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/592294>

