

همایش بین المللی روانشناسی و فرهنگ زندگی  
International Conference on Psychology and Culture Life  
نقش باورهای دینی در مثبت اندیشی

اشرف کیخا<sup>1</sup>، محبوبه مسگرانی<sup>2</sup>، زهرا شهابی زاده<sup>3</sup>، فاطمه سادات شاه مرادی<sup>4</sup>، منیر اکبرزاده<sup>5</sup>  
1 دانشجوی کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات خراسان رضوی  
(نیشابور)، ایران

### چکیده

**مقدمه:** مثبت اندیشی از مهم ترین عوامل سلامت آدمی است. همین امر موجب شده تا ادیان الهی، ضمن تشریح علل آرامش روحی و روانی، راهکارهایی نیز برای این نیاز اساسی بشر ارائه کنند. هدف این نوشتار، اشاره به نقش باورهای دینی در مثبت اندیشی است. **روش:** مقاله حاضر یک مطالعه مروری است که با بهره گیری از مطالعات کتابخانه ای و جستجو در مقالات علمی تدوین شده است. **نتایج:** مرور منابع انتخاب شده در پژوهش حاکی از این بود که باورهای دینی دارای آثار بسیار مثبت روانی است و پایبندی به آن ها تاثیر به سزایی در کاستن و زدودن اضطراب و استرس روانی، هماهنگ کردن قوای روحی، استنباط خاطر، از میان بردن کبر و غرور، ایجاد انضباط و برنامه مشخص در زندگی، تمرکز حواس و حضور ذهن و ایجاد آرامش باطن و اطمینان قلب دارد که همه این موارد مثبت اندیشی را برای فرد به ارمغان می آورد.

**واژه های کلیدی:** مثبت اندیشی، باورهای دینی، سلامت روانی.

## The role of religious belief in optimism

Ashraf keykha<sup>1</sup>, mahboobe mesgarani<sup>2</sup>, Zahra shahabizade<sup>3</sup>, fateme sadat shahmoradi<sup>4</sup>, Monir akbarzadeh vazifehdan<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Department of psychology, Islamic Azad University Science and Research Khorasan Razavi (Neyshabour)

### Abstract

**Introduction:** Optimism is an important factor in good health. This has led to religions, along with explaining the causes of mental tranquility, provide solutions to these basic human need. The purpose of this article is to point out the role of religious belief in optimism. **Method:** This article is a review study that has been developed using of library study and search in scientific articles. **Results:** Review of selected research suggests that religious beliefs have a very positive psychological effects and adherence to them has an important effect on reduce or eliminate anxiety and stress, coordinate spiritual powers, mind calmness, eliminating egoism and vanity, creating discipline and a life clear plan, concentration and presence of mind and creating peace and heart confidence that all of these brings optimism for the individual.