

معنایی دارد» و همواره به دنبال این معنا، عمر را سپری می کند تا دلیل و معنای بودن خود را کشف کند. معنا برای او وسیله نیست بلکه خود هدف است. هیچ چیز و یا هیچ کسی نمی تواند به زندگی او معنا دهد به جز خودش زیرا او خود، معنای زندگی خود است. آن چه که یک فرد به دنیا هدیه می دهد براساس ارزش ها، معیارها و خواسته های خودش است. او همواره در این فکر است که خداوند، او را به دنیا و زندگی را به او هدیه کرده است. حال باید چه چیزی را به خود، به زندگی و بعد به دنیا هدیه کند؟ از این رو، «معنادرمانی» در دنیا باب شد. وقتی به فردی این باور را می دهی که باید به دنبال معنای زندگی خود باشد، دیگر زندگی او بی معنا نیست و به این شکل از سرگستگی می رهد. اگر زندگی پوچ و بی معنا باشد، بیماری ها، مشکل ها و اختلال های روحی - روانی خودنمایی می کنند.

۱۰) **شکرگزار بودن:** این فرد، بسیار شکرگزار است، زیرا به دلیل زندگی کردن در لحظه ای اکنون، نعمت ها و برکت های وجود خود و زندگی خود را می بیند و همیشه شکر آن ها را به جا می آورد. دیدن نعمت ها باعث می شود تا احساس رضایت و شادی درونی در ما ایجاد شود و برشمردن روزانه ای آن ها و شکر کردن شان، درهای نعمت و برکت های بی شمار دیگری را به زندگی مان باز خواهد کرد. یادمان باشد هرچه شکرگزارتر باشیم، مثبت تر می گردیم و هرچه

۸) **از خود فراروندگی:** یک شخصیت روان سالم، فقط به خود و یا خانواده اش فکر نمی کند بلکه مردم را هم در نظر دارد. غمخوار همه است و هر کاری که بتواند، برای همه انجام می دهد. با رضایت کامل در خدمت مردم است و از این خدمت خود، لذت می برد. او همه ی چیزهای خوب را برای همه ی انسان ها می خواهد. تا جایی که از دستش برآید، دست دیگران را می گیرد ولی خود و خانواده اش را فدای دیگران نمی کند.

«خودفراروندگی» درست نقطه ای مقابل «در خود فرو رفتن» و تنها به خود اندیشیدن است که سرانجام نیز به افسردگی می انجامد. پس تنها خودفراروندگی می تواند ما را از افسردگی در امان نگه دارد و اگر در افسردگی به سر می بریم، با از خودفراروندگی می توانیم بر آن غلبه کنیم. اگر برای کسانی که به شکلی به ما نیاز دارند، کاری انجام دهیم، به احساس مفیدبودن که یکی دیگر از مشخصه های فرد «روان سالم» است نیز دست می یابیم.

۹) **معناخواهی:** یک انسان روان سالم، انسانی جست و جوکننده ی معناست، معنای زندگی. هر انسانی باید معنای زندگی خود را جست و جو و در نهایت، کشف کند. یک انسان معناخواه با خود می گوید: «خداوند، مرا آفریده و او هیچ چیزی را بیهوده نیافریده است و از آن جایی که هیچ چیز اتفاقی نیست و هر حادثه ای معنایی دارد، پس آفرینش من نیز دلیل و

ویژگی های شخصیت روان سالم

ای کاش انسان‌ها سعی می‌کردند تا فقط یک نفر را در طول زندگی خود تغییر دهند، آن‌هم فقط خودشان را. «گاندی»

مثبت‌تر باشیم، شکرگزارتر هستیم و انسان مثبت، طبق «قانون جذب» یا قانون هم‌نوع‌ها، فقط چیزهای مثبت را به طرف خود و زندگی‌اش جذب می‌کند.

(۱۱) شاد و راضی بودن: یک فرد روان‌سالم، فردی بسیار شاد است. شادی از درونش می‌جوشد زیرا نه در گذشته غرق است تا در رنج و افسوس باشد و نه در آینده به‌سر می‌برد تا دچار ترس، هراس، نگرانی و اضطراب گردد. او در زمان حال غوطه‌ور است و از همه‌چیز و همه‌کس لذت می‌برد.

(۱۲) احساس مفید بودن: یک انسان روان‌سالم، در تلاش است تا برای خود، خانواده، جامعه و حتی کل دنیا مفید باشد. اگر کاری برای کسی انجام دادی، به زندگی خودت معنا می‌دهی و احساس مفید بودن هم خودبه‌خود به‌وجود می‌آید. احساس پوچ بودن و مفید نبودن، ما را به بیماری‌ها و اختلال‌های روانی می‌کشاند.

(۱۳) هدفمند زندگی کردن: مهم، رسیدن به یک هدف نیست بلکه تنها هدفمند زندگی کردن است. شاید زمانی که به هدف خود دست می‌یابیم، دیگر آن هدف برای ما اهمیت و ارزش اولیهی خود را نداشته باشد. شاید هم هرگز به آن هدف دست نیابیم؛ اما رسیدن و دست‌یافتن به هدف، مهم نیست بلکه هدفمند زندگی کردن است که مهم می‌باشد. بعد از تعیین هدف‌ها، باید آن‌ها را اولویت‌بندی کرد و با برنامه‌ریزی‌های دقیق کوتاه‌مدت و بلندمدت، مسیر را برای رسیدن به هدف هموار ساخت.

«گوته» می‌گوید: «اموری که بیش‌ترین اولویت را دارند، نباید قربانی اموری شوند که کم‌ترین اهمیت را دارند.»

(۱۴) آگاه بودن: یک انسان روان‌سالم، فردی آگاه است و آگاهانه عمل می‌کند؛ نه باری به هر جهت و یا برای راضی کردن دیگران. او آگاه است از شناخت امیال، آرزوها و خواسته‌های خود او آگاه است از توانایی‌ها و توانمندی‌های خود او آگاه است نسبت به نقاط قوت و ضعف خود او آگاه است به آماده‌بودن و نبودن شرایط بیرونی او آگاه است به هویت و شخصیت خود و می‌داند از کجا آمده و به کجا خواهد رفت.

یک فرد آگاه، در زمان حال زندگی می‌کند. شرایط کنونی را درمی‌یابد و براساس آن عمل می‌کند. او براساس واقعیت‌ها، زندگی خود را بنا می‌کند نه براساس خواب و خیال.

(۱۵) تغییرپذیر بودن: یک انسان روان‌سالم، همواره آماده است تا خود را بهتر بشناسد و هر کجا که لازم بود، خود و مسیر خود را تغییر داده و تصحیح کند. او همواره آمادگی تغییر کردن و بهتر شدن است ولی هرگز در فکر تغییر دادن دیگران نیست بلکه دیگران را همان‌طور که هستند، می‌پذیرد. هرکس هویتی دارد و باید براساس ارزش‌ها و معیارهایی که به آن‌ها اعتقاد دارد، زندگی کند اما ما باید دیگران را درک کنیم و همان‌طور که هستند آنان را بپذیریم.

(۱۶) قضاوت نکردن: یک فرد روان‌سالم، هرگز در مورد انسان‌های دیگر قضاوت نمی‌کند. بیش‌ترین مشکل‌ها، از قضاوت کردن و پیش‌داوری‌های ما سرچشمه می‌گیرند.

(۱۷) توقع نداشتن: یک فرد روان‌سالم، هرگز از کسی توقعی ندارد. این فرد همواره خود را مدیون دیگران، جامعه و خداوند می‌داند و همیشه در این اندیشه است که چگونه دین خود را به خودش، خانواده‌اش،

مردمش، کشورش و خداوند متعال ادا نماید.

(۱۸) داشتن اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس: یک انسان روان‌سالم، دارای اعتمادبه‌نفس یا خودباوری و عزت‌نفس یا احترام به‌خود و خوددوست‌داری صحیح است. او فردی خودباور و خودارزشمند است. توانایی‌ها و توانمندی‌های خود را خوب می‌شناسد و خود را ارزشمند و محترم می‌شناسد. او تصویر ذهنی مثبتی از خود دارد. او می‌داند هر کاری را که بخواهد، با کمک نیروی درون، به‌راحتی و به‌درستی انجام می‌دهد. نیاز به محبت، تأیید و توجه دیگران ندارد زیرا با خود مهربان است و به حد کافی به خودش توجه دارد. او با خود در جنگ و جدل نیست، پس با دیگران نیز همین‌طور است.

(۱۹) بر سر پیمان ماندن: این فرد، بسیار خوش‌قول و وقت‌شناس است. هرگز قولی نمی‌دهد مگر آن‌که بتواند به آن عمل کند. او هرگز پیمان‌شکنی نمی‌کند حتی اگر به ضرر خودش باشد.

(۲۰) خردمند بودن: یک انسان روان‌سالم، بسیار خردمند است و خردمندانه عمل می‌کند. گفتار، کردار، پندار و فکرهای او خردمندانه است و از روی بلوغ، حرف می‌زند و عمل می‌کند. یک انسان خردمند، نه آسیب می‌زند و نه آسیب می‌بیند.

(۲۱) وابسته نبودن: وابستگی، ضد رشد شخصیت است. «قانون وابستگی» می‌گوید: «به هر آن‌چه که وابسته باشیم، آن‌را از دست می‌دهیم، پس آن‌چه را که دوست دارید، رها کنید تا به‌سوی تان بیاید.» یک انسان روان‌سالم، همه را دوست دارد بدون آن‌که وابسته باشد. در او تنها انرژی دل‌بستگی کار می‌کند زیرا از عشق و مهر، سیراب است.

(۲۲) دوست‌داشتن شغل خود: یک انسان روان‌سالم، در هر منصب و شغلی که قرار دارد، به آن عشق می‌ورزد. با شغل خود، زندگی می‌کند و از آن لذت می‌برد. می‌داند که اگر با شغل و حرفه‌ی خود زندگی نکند، نیمی از عمرش را دور ریخته است. او همواره بهترین کار را انجام می‌دهد تا خود و خدای خود را راضی کند نه دیگران را.

(۲۳) بخشیدن خود: او اشتباه‌ها، خطاها و گناه‌های خود را می‌بیند و پشیمان است ولی به‌راحتی، خودش را نمی‌بخشد و درصد جبران آن‌ها برمی‌آید. خود را سرزنش نمی‌کند زیرا می‌داند که انسان، جایزالخطاست و می‌داند که خداوند نیز توبه‌پذیر است. پس خطا و گناه خود را می‌پذیرد، توبه می‌کند و خودش را می‌بخشد و بعد از این، مراقب است که خطا نکند و به گناه آلوده نشود.

(۲۴) خوددوست‌داری صحیح: او خود را دوست دارد و به خود احترام می‌گذارد و قادر است تا دیگران را نیز خوب دوست بدارد. او خوب می‌داند که دوست‌داشتن خود، خودخواهی نیست بلکه خودخواهی، نقابی است که بر اثر خوب دوست نداشتن خود، آن را به صورت می‌زنیم.

یک انسان خوددوست‌دار، انسانی خانواده‌دوست، مردم‌دوست و خدادوست است. یادمان باشد که فرق یک انسان روان‌سالم با یک انسان روان‌ناسالم در نوع رابطه‌ی او با خود، دیگران و خداوند است. اگر هریک از ما به‌جای تغییر دادن و اصلاح دیگران، تلاش کنیم تا خودمان را تغییر داده و درست کنیم، در طول زندگی، دست‌کم یک نفر را تغییر داده و درست کرده‌ایم.



ماری یحیوی
محقق، مترجم و نویسنده