



یداله کوثری  
کادر علمی  
پژوهشکده تحقیقات اسلامی

## عوامل تشکیل دهنده شخصیت سالم

چکیده:

شناخت شخصیت خود و دیگران، سهم و نقش به‌سزایی در میزان پیشرفت و موفقیت آدمی در چارچوب زندگی فردی و جمعی او دارد؛ از این رو در بسیاری از شرایط ما انسانها اقدام به ارزشیابی از خود و دیگران می‌کنیم. ولی به راستی ساز و کار ارزشیابی و شناخت شخصیت چیست؟ چگونه می‌توان شخصیت سالم را بهتر شناخت؟ و انسان‌های سالم دارای چه ویژگی‌ها و شاخص‌هایی هستند؟ تا به هنگام تصمیم‌گیری در روابط میان فردی و یا در قالب نقش‌های اجتماعی بتوان درست و موفق نشان داد. این نوشتار نگاهی کوتاه و مختصر دارد به شناخت شخصیت سالم که در سطح توصیفی انجام گرفته است و دیدگاه‌های کلی دین اسلام و دانش روان‌شناسی در این زمینه را بیان می‌دارد.

واژه‌های کلیدی: شخصیت، سلامت، روان‌شناسی، اسلام.

خوشبختانه در دهه‌های اخیر توجه به بهداشت روانی و سلامت انسان، جای بررسی‌های آسیب‌شناسانه در این عرصه را گرفته و حتی شاخه‌ای در روان‌شناسی تحت عنوان «روان‌شناسی سلامت» یا «روان‌شناسی کمال» پدید آمده که هدف آن حفظ و ارتقای سلامت و شکوفایی استعدادهای نهفته انسانی و تحقق کمالات اوست. این توجه انسان را باری می‌دهد تا بتواند معنای ژرف‌تری از زندگی خود بیابد؛ روان‌شناسی سلامت با پژوهش‌های علمی و کاربردی به پرسشهایی از این قبیل پاسخ می‌دهد:

شخصیت سالم چیست؟ شخص سالم کیست و چه ویژگی‌هایی دارد؟ باورها و تفکرات، عواطف و رفتار شخص سالم چگونه است؟ و معیارهای سلامت کدام است؟

البته بحث «سلامت شخصیت»، بحثی میان رشته‌ای است که دست کم میان علوم و معارف اسلامی، و علم روان‌شناسی و علوم تربیتی مشترک است، لذا در نگاه به این موضوع لازم است رویکردی تلفیقی و جامع‌نگر داشت تا بشود الگوی مناسبی برای جویندگان حقیقت فراهم ساخت.

### تعریف شخصیت

درک مسئله «شخصیت» هدف نهایی علم روان‌شناسی قلمداد شده است و شخصیت به یک معنا تمام روان‌شناسی را دربرمی‌گیرد؛ یعنی بدون اطلاع از دیگر قلمروهای روان‌شناسی نمی‌توان به بررسی شخصیت اقدام کرد.<sup>(۱)</sup> در بین عموم مردم واژه شخصیت وسیله‌ای برای تمایز بین افراد است، در فرهنگ‌های لغت فارسی معانی زیر را با شخصیت مترادف می‌بینیم: شرافت، رفعت، بزرگواری، مرتبه و درجه.<sup>(۲)</sup>

در اصطلاح علمی، این واژه متناسب با نگرش‌های متفاوتی که به روان‌شناسی و شخصیت شده، تعریفهای متفاوتی پیدا کرده است. که در این جا به تعریف چند روان‌شناس بزرگ غرب، بسنده می‌کنیم: وارن (Warren, H.C.) شخصیت را مجموعه خصوصیات عاطفی، عقلانی و جسمانی می‌داند که افراد را متمایز می‌کند. کتل (Cattell, R.) از شخصیت به چیزی که امکان پیش‌بینی آنچه را که فرد در موقعیتی خاص انجام خواهد داد، تعبیر کرده است. و به اعتقاد گیلفورد (Guilford, J.P.) شخصیت الگوی منحصر به فرد صفات شخصیتی است، و در نظر راجرز (Rogers, C.) شخصیت یک خویشتن سازمان‌یافته دایمی است که محور تمام تجربه‌های فردی است.<sup>(۳)</sup>

برخی روان‌شناسان در تلاش برای تعریف جامعی از شخصیت گفته‌اند: «مجموعه‌ای از ویژگیهای جسمی، روانی و رفتاری که هر فرد را از فرد دیگر متمایز کند، و یا «مجموعه‌ای سازمان‌یافته و واحدی متشکل از خصوصیات نسبتاً ثابت و مداوم که بر روی هم یک فرد را از افراد دیگر متمایز می‌نماید.»<sup>(۴)</sup>

### نگرش دانشمندان اسلامی

تعریف شخصیت در نگرش اسلامی، ارتباط مستحکمی با این نکته انسان‌شناسی دارد که وجود آدمی منحصر در جسم نیست و یک بُعد روحانی را نیز شامل می‌شود. امام محمد غزالی (۷۳۰ ش) شخصیت هر کس را برآیند تعامل رفتار و اندیشه می‌داند که این دو مؤلفه در یکدیگر تأثیر متقابل دارند و تعالی و تدانی هر یک مسبوق به چگونگی دیگری است.<sup>(۵)</sup> و علامه محمدتقی جعفری تأکید کرده است که «آنچه در روان‌شناسی اسلامی باید در تعریف انسان اتخاذ شود بُعد روحانی و ملکوتی اوست» و بدین ترتیب پی بردن به شخصیت و ماهیت واقعی انسان را منوط به شناختن بُعد ماورا طبیعی او دانسته است.<sup>(۶)</sup>

بنابراین اغلب نگرش‌ها، شخصیت را نوعی سازمان منحصر به فرد می‌شناسند که به صورت یک فرایند تدریجی متأثر از عوامل درونی و بیرونی شکل می‌گیرد.

### ارزشیابی شخصیت

اینکه با چه ساز و کاری می‌توان شناخت کامل‌تری از شخصیت به دست آورد، و اساساً چگونگی اندازه‌گیری مؤلفه‌های شخصیت، همواره از بحث‌های اهمیت دارد. راین زمینه بوده است.

اعمال روزمره ما در موقعیت‌های عملی، در خانواده، در محل کار، در روابط با اشخاص، می‌تواند طرز بیان خاصی از شخصیت باشد، لذا به منظور بررسی جامع و شناخت کامل از شخصیت روش‌های علمی مختلفی با استفاده از همین عامل به کار گرفته می‌شود.<sup>(۷)</sup>

در جدول زیر روش‌های تشخیص و ارزشیابی شخصیت به مشاهده، مصاحبه، و آزمون‌های روانی تقسیم شده است.

جدول شیوه‌های تشخیص و ارزشیابی شخصیت (قتل از اخوت ۱۳۵۷)

روش	انواع	نوع اطلاعات حاصله
مشاهده	۱ - مستقیم در وضع طبیعی ۲ - مستقیم در آزمایشگاه ۳ - غیر مستقیم	۱ - واکنش نسبت به امور روزمره، و شیوه واکنش‌های وی نسبت به افراد. ۲ - کسب اطلاعات در مورد رفتار مشخص و معینی که تحت کنترل است. ۳ - گزارش دیگران و ارزشیابی فرد به کمک افرادی که با وی آشنایی دارند.
مصاحبه آزاد و منظم	استخدامی مصاحبه تشخیصی مصاحبه تحت فشار	۱ - اطلاعاتی در مورد طرز تفکر و محتویات فکری داوطلب استخدام. ۲ - در روانشناسی و روانپزشکی کسب اطلاعاتی برای ارزشیابی وضع روانی فرد. ۳ - واکنش فرد در مقابل موقعیت‌های نامناسب و غیر عادی.
آزمون‌های روانی	۱ - پرسشنامه‌ها و آزمون‌های عینی ۲ - آزمون‌های فرافکن	۱ - اطلاعاتی در مورد عادت‌های شخصی، برداشتهای بازخوردها و عقاید فرد. ۲ - پاسخ به محرک‌های مبهم و موقعیت‌های غیر منظم که نموداری است از دنیای درونی وی.

شایان گفتن است که استفاده از روش‌های مزبور نیازمند مهارت و دانش تخصصی است که بدون آن، ارزشیابی‌ها فاقد روایی و اعتبار علمی تلقی می‌شود.

### عوامل مؤثر در شکل‌گیری شخصیت سالم

در سلامت شخصیت، عوامل بسیاری می‌تواند اثربخش باشد که با توجه به دیدگاه‌های متفاوت، متنوع و متعدد خواهد بود، و این تنوع و تفاوت نشأت گرفته از اختلاف در تعریف انسان و میزان آگاهی و شناخت نیازهای وجودی او و ویژگیهای انسان سالم در مکاتب و دیدگاه‌های مختلف است. البته تقریباً آنچه در اکثر دیدگاه‌ها به عنوان عامل مؤثر در سلامت شخصیت و بهداشت روان بر آن اتفاق نظر وجود دارد، احترام به شخصیت و حیثیت انسانی

است و تا هنگامی که حیثیت و کرامت انسانی برقرار شود، سلامت فکر و تعادل روح و روان، و بهبود و غنای روابط انسانی معنی و مفهومی نخواهد داشت.<sup>(۸)</sup>

اینک عوامل مؤثر در شکل‌گیری شخصیت سالم را از دو رویکرد علمی و اسلامی به اختصار مورد واری و مطالعه قرار می‌دهیم، باشد که با شناخت بیشتری از این زمینه‌ها و عوامل، گامی اثربخش در پیدایش سلامت و یافتن سعادت شخصیت برداریم.

الف) رویکرد علمی<sup>(۹)</sup> (روان‌شناختی)

در نگاه روان‌شناسی عوامل آشکار و پنهان متفاوتی در شکل‌گیری شخصیت سالم اثرگذار است:

○ در نظام روان تحلیل‌گری، شخصیت به دو سطح هشیار و ناهشیار طبقه‌بندی می‌شود که اعتقاد بر آن است سطح ناهشیار بیش‌ترین تأثیر را در کنش‌وریه‌های اورگانیزم دارد، از این روی شناخت ناهشیار و آگاهی از انگیزه‌های ناهشیار و در پی آن، خود‌مهارگری که بر آگاهی مبتنی است عامل اصلی شکل‌دهنده شخصیت سالم به شمار می‌رود. در این نگاه، اعتقاد بر آن است که آنچه باعث مشکل و بیماری شخصیت می‌گردد، تعارضات روانی‌ای است که سرکوب شده و به سطح ناهشیار رانده شده‌اند؛ بنابراین بایستی به سطح هشیار هدایت شود تا قابل کنترل و مهار بیشتر گردند.

○ نظام رفتاری‌نگر، در سلامت شخصیت بر عامل سازش‌یافتگی فرد با محیط تأکید می‌ورزد و بر این اعتقاد است که هر چه مهارت انجام رفتارهای سازش‌یافته بیشتر باشد، شخصیت به سلامت نزدیک‌تر است. سلامت شخصیت و بهداشت روانی شامل رفتارهایی سازش‌یافته است که بر اثر تقویت، آموخته می‌شوند.<sup>(۱۰)</sup>

○ نظام انسانی‌نگر، معتقد است ارضای نیازهای اساسی و رسیدن به مرحله خودشکوفایی عامل سلامت شخصیت به شمار می‌آید، در این نگاه هر عاملی که فرد را در سطح ارضای نیازهای سطوح پایین نگه دارد و مانع شکوفایی او شود، به ایجاد اختلال شخصیت خواهد انجامید.<sup>(۱۱)</sup> در این مکتب بر شکوفایی توانایی فردی به عنوان یک سازه تأکید اساسی می‌شود.

ب) رویکرد اسلامی

با توجه به نظام ارزشی و جهت‌گیری‌های مشخص اسلامی، آنچه را به اختصار و در یک نگاه جامع و کلی در زمینه عوامل مؤثر در شکل‌گیری شخصیت سالم می‌توان مطرح ساخت

همان است که در سوره مبارک والعصر بیان شده است: (ایمان و عمل صالح)<sup>(۱۲)</sup> و زیرمجموعه این دو عامل اساسی تمامی آموزه‌های حیات‌بخش قرآنی و سیره علمی و عملی معصومین علیهم‌السلام است.

آموزه‌های دین مبین اسلام، معیار سلامت و بیماری در سه ساحت وجودی انسان یعنی ۱ - ساحت بینش و اعتقاد، ۲ - ساحت اخلاق و عواطف، ۳ - ساحت رفتار و کردار نشان داده است.

بنابراین عوامل شکل دهنده شخصیت سالم عبارت است از:

۱ - برخورداری از عقل و بینش صحیح.

۲ - ایمان به خدا، عبادت و بندگی او.

۳ - حُسن خلق و نیکویی به دیگران و خدمت به ایشان.

از دیدگاه نظام شناختی، تا انسان در بُعد شناخت و ذهن، به نظم و انسجام و سلامت نرسد، هرگز نمی‌تواند زندگی سالم و معقولی را داشته باشد و نیز تا ذهن و روان انسان درمان نشود، شیوه‌های «رفتار درمانی»، و «دارو درمانی» مشکلی را حل نمی‌کند بلکه بر مشکلات می‌افزاید.

در قیامت سخن مبتلایان به عذاب الهی این است که: «اگر اهل تعقل بودیم و یا از عاقلان پیروی می‌کردیم، گرفتار عذاب نمی‌شدیم.»<sup>(۱۳)</sup>

اعتقاد به خدا و به رسمیت شناختن حضور خدا در زندگی شیوه و روش زندگی و رفتار را تغییر می‌دهد. پژوهش‌های بسیار نشانگر تأثیرات مثبت اعتقاد به خدا و التزام به ایمان در شخصیت انسان است.

برخی آثار خدانشناسی بر آرامش روان و سلامت شخصیت عبارت است از:

۱. انسان را از بیهودگی و هرزه‌پنداری نجات می‌دهد؛<sup>(۱۴)</sup>

۲. انسان را از تزلزل رهانیده و او را ثابت‌قدم و استوار می‌سازد؛<sup>(۱۵)</sup>

۳. به انسان هویت و ارزشمندی می‌بخشد.<sup>(۱۶)</sup>

۴. به هستی معنا می‌بخشد.

۵. نیاز انسان را به پرستش و بندگی تأمین می‌نماید.<sup>(۱۷)</sup>

۶. نیاز انسان را به کمال‌طلبی تأمین می‌کند.

۷. خدانشناسی گامی است به سوی خودشناسی.<sup>(۱۸)</sup>

۸. خودشناسی نیز گامی است به سوی خودسازی و سلامت روان خویش.

همانطور که اشاره شد، مهم‌ترین اصل در سلامت، شخصیت انسجام، یکپارچگی و وحدت شخصیت در سه ساحت و پایگاه وجودی انسان یعنی ساحت فکر و اندیشه، ساحت عواطف و احساسات، و ساحت اعمال و رفتار است، و این سلامت در سایه‌سار تعلیم و تزکیه در مکتب قرآن و عصمت محقق می‌شود. و پس از آن است که آدمی در مدار توحید می‌اندیشد، عواطف و احساسات و هیجانانش در چارچوب رضای الهی بروز و ظهور می‌یابد و کردار و رفتارش خدایسندانه انجام می‌پذیرد.

### ویژگی‌های شخصیت سالم

در اینجا دیدگاه برخی از عمده‌ترین مکاتب، و محققان روان‌شناسی را درباره سلامت شخصیت و بطور کلی انسان سالم به اختصار بیان می‌گردد:

○ نظام روان تحلیل‌گری بر این باور است که سلامت به معنای کنش متقابل و موزون بین سه پایگاه بنیادین شخصیت (بُن، مَن و فرامن) است.

در آخرین آرایش نظری روان تحلیل‌گری، شکل‌گیری شخصیت براساس پدید آمدن سه پایگاه که به تدریج در فرد گسترش می‌یابند و بین آنها یک رابطه درون - روانی برقرار می‌گردد، ارائه شده است، این سه پایگاه را فروید با نامهای «بُن»، «مَن» و «فرامن» مشخص کرده است.

بُن اولین پایگاه شخصیت و شامل چیزهایی می‌شود که آدمی از راه وراثت با خویش آورده است. در آغاز همه چیز در بُن خلاصه می‌شود. این پایگاه محل استقرار عناصر ناهشیار فطری و اکتسابی است. بُن تابع کشاننده‌ها یا غرائز بوده و در جست و جوی مطلق لذت است. برای بُن احکام ارزشی و اخلاق معنا ندارد، بُن در کنش‌وری خود مانند انرژی متحرکی است که جهت آن تنها جست و جوی لذت و ارضای غرایز است.

در مسیر تحوّل و فرایند رشد، در تعامل با محیط تدریجاً دومین پایگاه سازمان روانی بنام «مَن» شکل می‌گیرد، پایگاه مَن معرّف اصل واقعیت است، وظیفه «مَن»، شناخت واقعیت‌ها و دفاع از فرد و همطراز کردن وی با واقعیت است. و مسئولیت سازش فرد با محیط را بر دوش می‌کشد. و سرانجام پایگاه «فرامن»، که تبلور خواسته‌های اخلاقی و نظام ارزشی محیط است از طریق پدر و مادر یا مراجع اخلاقی در سازمان روانی فرد شکل می‌گیرد و بعد ارزشی شخصیت را تشکیل می‌دهد.

در گستره کامل شخصیت و در قلمرو فعالیت‌های درون - روانی، «من» از دو سو، از ناحیه بُن و فرامن تحت فشار قرار دارد و سلامت روانی در شرایطی حاصل می‌گردد که «من» بتواند بین تعارض‌های «بن» و «فرامن» تعادل برقرار سازد.<sup>(۱۹)</sup> بنابراین ویژگی اساسی شخصیت سالم در نگاه روان تحلیل‌گری برقراری «تعادل حیاتی» در عملکرد درون پایگاهی به شمار می‌آید، و به عبارت روشن‌تر ویژگی‌های شخصیت سالم عبارت است از:

- ۱ - رفتار اجتماعی مناسب، ۲ - رهایی از نگرانی و احساس گناه، ۳ - فقدان بیماری روانی، ۴ - کفایت فردی و خودمهارگری، ۵ - خویشتن‌پذیری و خودشکوفایی، ۶ - توحید یافتگی و سازماندهی شخصیت، ۷ - گشاده‌نگری و انعطاف‌پذیری.

فروید (Freud, S) رهایی از اضطراب، نگرانی و احساس گناه را ویژگی‌های مهم سلامت شخصیت می‌داند:

ویژگی‌های شخصیت سالم در نگاه انسانی‌نگر.

مزلو (Maslov, A) روان‌شناسی برجسته انسانی‌نگر، ویژگی‌هایی به شرح زیر برای انسان سالم معتقد است:

آگاهی و ادراک صحیح از واقعیت‌ها، پذیرش خویشتن و دیگران و طبیعت، خودانگیختگی، سادگی و طبیعی بودن، توجه به مسائل بیرون از خود، گرایش به خلوت و استقلال، کنش مستقل، تازگی مداوم تجربه‌های زندگی، تجربه‌های عارفانه، نوع‌دوستی، روابط فردی و اجتماعی متقابل، داشتن خوی مردم‌گرایی، تشخیص هدف از وسیله و خیر از شر، شوخ‌طبعی مهربانانه و فیلسوفانه، خلاقیت و آفرینندگی، مستحیل نشدن در مقررات و آداب و رسوم اجتماعی.<sup>(۲۰)</sup>

آلپورت، روان‌شناس برجسته آمریکایی ویژگی‌های زیر را برای شخصیت سالم ارائه می‌دهد:

ارتباط صمیمانه خود با دیگران، امنیت عاطفی، ادراک واقع‌بینانه، مهارت در وظایف، عینیت بخشیدن به خود، فلسفه یگانه‌سازی زندگی و انسجام آن.<sup>(۲۱)</sup>

شخصیت سالم از نگاه راجرز

راجرز روان‌شناس سرشناس مکتب انسانی‌نگر ویژگی‌های شخصیت سالم را چنین

بیان می‌کند:



این افراد به راستی خودشان هستند، خود را پشت نقاب‌ها پنهان نمی‌سازند و به آنچه نیستند تظاهر و مباحثات نمی‌کنند، هر لحظه به رنگی در نمی‌آیند و در اوضاع و شرایط مختلف شخصیت‌های متفاوت از خود به نمایش نمی‌گذارند. و به‌طور خلاصه اینان افرادی هستند دارای ویژگی‌های زیر:

آمادگی کسب تجربه‌های جدید، زندگی معنادار، اعتماد به نفس بالا، احساس آزادی و خلاقیت.<sup>(۲۲)</sup> و در یک عبارت: انسان سالم انعطاف‌پذیر است، پیش‌داوری ندارد، احساس آزادی و خلاقیت می‌کند و با جهان در پیوند است و دارای جهت‌گیری‌های بارورانه است.

### ویژگی‌های شخصیت سالم در نگاه کلی:

بطور کلی روانشناسان و محققان این حوزه اعتقاد دارند شخصیت سالم، انسانی است که عمیقاً عشق می‌ورزد، خلاق است، قوه تعقلش را کاملاً پرورانده است، جهان و خود را به‌طور عینی و واقع‌بینانه درک نموده است، هویت و فردیت پایدار دارد، مسئول هدایت زندگی و سرنوشت خویش است، مغلوب نیروهای بیرون از خود نیست، در زندگی معنای مناسب یافته است، از توجه به خود فراتر رفته است، می‌تواند ارزش‌های خلاق خود را نمایان سازد، آینده‌نگر است و به هدف‌ها و وظایف آینده خود توجه دارد.<sup>(۲۳)</sup>

### ویژگی‌های انسان سالم با توجه به آموزه‌های اسلامی

ویژگی‌های انسان سالم و برخوردار از سلامت شخصیت، همان ویژگی‌هایی است که در آیات و روایات بیانگر اوصاف مؤمنین و پرهیزگاران است، که الگوی عینی آن را در جای جای سیره علمی و عملی معصومین علیهم‌السلام و پیروان واقعی آنان می‌توان مشاهده کرد. به عنوان نمونه اوصاف متقین در خطبه‌ی همام بیان شده است: «در گذشته برادر دینی‌ای داشتم که در چشم من بزرگ مقدار بود، چون دنیا در چشم او بی‌ارزش می‌نمود، و از شکم‌بارگی دور بود... آنچه عمل می‌کرد می‌گفت و به آنچه عمل نمی‌کرد چیزی نمی‌گفت،... اگر بر سر دو راهی دو کار قرار می‌گرفت، می‌اندیشید که کدام‌یک با خواسته نفس نزدیک‌تر است با آن مخالفت می‌ورزید، پس بر شما باد روی آوردن به اینگونه ارزش‌های اخلاقی...»<sup>(۲۴)</sup>

اینک برخی از ویژگی‌های رفتاری، اجتماعی انسان سالم و رو به کمال، به اختصار بیان می‌گردد...

## ویژگی‌های رفتاری انسان سالم و رو به کمال

انسان برخوردار از سلامت شخصیت و تعادل روحی همواره در جهت هدفی گام برمی‌دارد که بر مبنای جهان‌بینی توحیدی انتخاب کرده است. چنین فردی، تنها ملاک و معیار گفتار و رفتارش، همانند اخلاق و اعتقادش، برگرفته از بینش توحیدی و بر مبنای بندگی خداست، لذا عمل و رفتارش نیز همانند بُعد بینش و اعتقاد دارای آهنگ و رنگ خدایی است. از این رو در انجام عبادت خدا و انجام فرامین نورانی او از قبیل نماز، روزه، زکات، حج، جهاد در راه خدا با جان و مال، ذکر خدا، توکل بر خدا و طلب بخشش از خدا یا توجه و... ثبات قدم و ثبات اندیشه و اعتقاد در وجود او نمایانگر است. «عبادت» در اینجا به معنای دلبستگی و سرسپردگی آدمی به این ارزش‌هاست، که تمرینی است در خودیابی و خودسازی تا وجود ناهموار و متزلزل و پرتردید آدمی در مسیر هموار و استواری قرار گیرد و تخلق به اخلاق الهی پیدا کند و همه ارزش‌ها در وجودش متجلی گردد.

### ویژگی‌های انسان سالم در روابط اجتماعی

انسان برخوردار از سلامت شخصیت در روابط اجتماعی و ارتباط با دیگران به گونه‌ای رفتار می‌کند که دیگران از با او بودن و در ارتباط با او احساس آرامش و آسایش خاطر دارند. و دارای ویژگی‌های اجتماعی از قبیل: رفتار خوب با مردم، جود و احسان، تعاون و همکاری، وجدان کاری، اتحاد و همبستگی، امر به معروف و نهی از منکر، عفو و ایثار، اجتناب از کارهای بیهوده است. آنچه بیش از هر چیز، حق را محترم، عدالت را مقدس، دل‌ها را به یکدیگر مهربان و اعتماد متقابل را میان افراد برقرار می‌سازد و همه افراد جامعه را مانند اعضای یک پیکر به هم پیوند می‌دهد و متحد می‌کند، ایمان به خداست.

### ویژگی‌ها در روابط خانوادگی

نیکی به والدین و خویشاوندان، حسن معاشرت با همسر، سرپرستی خانواده و پرداخت نفقه، صلۀ رحم و مانند آن، مثلاً، در روایتی امام صادق علیه‌السلام در زمینه خوش رفتاری با والدین می‌فرماید: «هر که به پدر و مادر خود نگاه تند و خشم‌آلود کند، اگر چه به وی ستم کرده باشند، خداوند نمازش را نمی‌پذیرد.»<sup>(۲۵)</sup> یا تقدیس و تحسین ازدواج در کلام معصومین (علیهم‌السلام)، با این که ازدواج ظاهراً از مقوله لذات و شهوات است، برای آن است که ازدواج اولین قدم انسان از خودپرستی و خوددوستی و خودمحوری به سوی غیر دوستی است و از طرف دیگر باعث می‌شود انسان از بسیاری از آسیب‌پذیری‌های اخلاقی و اجتماعی مصون و محفوظ گردد.

## ویژگی‌ها در بیان احساسات، عواطف و اخلاقیات

بردباری، صداقت، عدالت، امانت‌داری، وفای به عهد، پاک‌دامنی، فروتنی، عزت‌نفس، سخت‌کوشی در گرفتن حق، قدرت اراده، حاکمیت و تسلط بر هوا و شهوت نفس و خود رأی نبودن از جمله ویژگی‌های اخلاقی انسان سالم است و نیز ویژگی‌های خدادوستی، ترس از عذاب خدا، امید به رحمت او، مردم دوستی و خیرخواهی نسبت به آنان، مهربانی، فروخوردن خشم و مهار غضب، تجاوز نکردن به حقوق دیگران، حسدنبردن به آنان، سرزنش نفس، احساس پشیمانی در صورت ارتکاب گناه، پرهیز از غیبت و تهمت و پرهیز از استهزای دیگران. انسان برخوردار از سلامت شخصیت و انسان کاملی که اسلام معرفی می‌کند قلبش سرشار از امنیت، امید و آرامش است، می‌تواند بدی‌ها را با خوبی‌ها دفع نماید و کینه و خشم خود را فرونشاند؛ زیرا پیامبر گرامی اسلام (ص) فرموده‌است: «کسی که خشم خود را - درحالی که قادر بر اعمال آن است - فرونشاند، خداوند متعال قلب او را از امن و ایمن سرشار می‌سازد.» (۲۶)

## ویژگی‌های در ارتباط با حرفه، کسب و کار

کار و تلاش برای تحصیل روزی حلال و برخوردار از زندگی کریمانه و آبرومدانه و اخلاص در عمل و کوشش در خوب کار کردن، کار و کسب حلال داشتن، وجدان‌کاری و سخت کار کردن و کم بهره جستن، از جمله ویژگی‌های انسان برخوردار از سلامت شخصیت در نگاه اسلام است.

امید است به عنوان پیروان مکتب اسلام در سایه‌سار آموزه‌های دینی و سیره معصومین علیهم‌السلام برخوردار از شخصیتی سالم و روحی متعادل باشیم.

## نکته پایانی

برای استفاده مناسب‌تر از سرمایه‌های وجودی خویش ناگزیر از مطالعه کتاب وجود هستیم، این نوشتار کوتاه در حکم شناختی مقدماتی است در ساز و کار شکل‌گیری شخصیت سالم که هر کس می‌تواند با مطالعه و بکار بستن اصول یاد شده گامی در سلامت شخصیت و تعادل روحی و روانی خود بردارد.

## خلاصه

شخصیت به عنوان مهم‌ترین سازه روان‌شناختی، و از عمده‌ترین زمینه‌های ارزشیابی

افراد در سطح جامعه، می‌تواند دو حالت سلامت و بیماری به خود بگیرد؛ که هر یک به نوبه خود نقش به‌سزایی در میزان موفقیت و یا ناکامی اشخاص در زندگی دارد.

تحقیقات نسبتاً غنی در این موضوع بیانگر آن است که مکاتب و دیدگاه‌های متفاوت در این باره نظریه‌پردازی و مدل‌سازی کرده و هر یک از نگاه خود شخصیت و سلامت آن را مورد واریسی و مطالعه قرار داده‌اند. تقریباً همگی آنان در شکل‌گیری شخصیت سالم بر احترام به شخصیت و کرامت انسانی تأکید ورزیده‌اند، البته دیگر عوامل درونی - روانی و محیطی را نباید نادیده انگاشت و نیز از پرداختن به شخصیت از زاویه تنگ منظری خاص به‌طور جدّ باید پرهیز داشت.

#### پی‌نوشت‌ها:

- ۱ - منصور، محمود، شخصیت، پدیدآیی، و ساخت، ص ۱۱.
- ۲ - فرهنگ دهخدا.
- ۳ - کیومرثی، محمدرضا، پایان‌نامه روانشناسی بالینی درجه کارشناسی ارشد، فصل ۲: ۱۳۸۲.
- ۴ - شاملو، سعید، روان‌شناسی شخصیت، ۱۳۷۰، نقل از کیومرثی.
- ۵ - جهت‌گیری مذهبی با عوامل شخصیت، کیومرثی، ص ۱۲.
- ۶ - همان، ص ۱۴.
- ۷ - منصور، محمود، پیشین، ص ۲۹.
- ۸ - میلانی‌فر، بهروز، بهداشت روانی، ۱۳۷۰، ص ۱۷.
- ۹ - قاسمی، سلیمان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، ص ۶۹.
- ۱۰ - همان.
- ۱۱ - روان‌شناسی کمال، مترجم گیتی خوشدل، ص ۱۱۱ - ۱۴۶.
- ۱۲ - قرآن کریم، سوره‌العصر.
- ۱۳ - و قالوا لو کُنَّا نسمع او نعقل ما کُنَّا فی اصحاب السعیر (ملک / ۱۰).
- ۱۴ - کافی، ج ۲، ص ۶۸.
- ۱۵ - سوره محمد، آیه ۷.
- ۱۶ - امام علی(ع) بهای بدن انسان را بهشت برین معرفی می‌کند:  
قال امیر المؤمنین علی علیه السلام: «ثمن ابدانکم الجنة فلا تبیعوا الا بها» (میزان الحکمة).
- ۱۷ - نیاز به پرستش و تعلق به منبع قدرت، یک احساس روان‌شناختی و نیاز روحی است.
- ۱۸ - غررالحکم / ۶۲۵، حکم الزاهرة، ج ۱، ص ۷۸.
- ۱۹ - دادستان، پربرخ، و محمود منصور، روان‌شناسی ژنتیک، ج ۱ و ۲، (۱۳۸۳)، ص ۹۳.
- ۲۰ - مکاتب روانشناسی و نقد آن، ج ۲، ص ۴۶۴ - ۴۷۵. شاملو، شخصیت سالم، ص ۱۱۱ - ۱۱۳.
- ۲۱ - روانشناسی کمال، شولتز، مترجم، گیتی خوشدل، ص ۲۷ تا ۳۳.
- ۲۲ - حسینی، ابوالقاسم، فصلنامه علمی - پژوهشی اصول بهداشت روانی، شماره ۳، ص ۴۷.
- ۲۳ - همان، ص ۲۹، شماره ۴۰، و ر. ک: گنجی، حمزه، بهداشت روانی، ۱۳۷۶، ص ۶۴.
- ۲۴ - کان لی فیما مضی اخ فی الل... نهج البلاغه: ترجمه محمد دشتی، حکمت ۲۸۹، ص ۶۹۹ و ۶۷۰.
- ۲۵ - مستدرک الوسایل، ج ۲، ص ۶۳۰.
- ۲۶ - گامی فراسوی روان‌شناسی اسلامی یا اخلاق و بهداشت روانی در اسلام، مترجم، سید محمداقرا حجتی، ۱۳۶۶، ص ۲۸۵.