



را در این راه، صرف می‌کنیم بدون آن که چاره‌ای بیندیشیم. در حالی که می‌توانیم تمام انرژی خود را صرف یافتن راه‌حل کنیم. پذیرفتن به معنی قبول وضع موجود و بعد سوق دادن آن به سوی وضع مطلوب است. (البته با کمک خواستن از باری تعالی)

۲- «مسئولیت‌پذیری»: یک انسان روان‌سالم، بسیار مسئولیت‌پذیر است. الف- او همراه مسئولیت فکرها و کارهای خود را به عهده می‌گیرد. هر یک از ما مسؤول فکرها و خود هستیم. فکری که می‌تواند زندگی را برای ما بهشت یا جهنم سازد. درضمن، می‌دانیم که این فکرها ماست که احساس‌ها، کارها، رفتار، کردار و در ادامه، عادت‌های ما و سرانجام، سرنوشت و تقدیر ما را می‌سازند. یک فکر منفی می‌تواند زندگی ما را به ویرانه‌ای مبدل سازد و یک فکر مثبت می‌تواند زندگی خوب را برای ما تدارک ببیند. پس می‌بینیم که با تغییر یک فکر، زندگی ما نیز تغییر خواهد کرد.

ب- او آن‌چه را که مسؤول انجام آن است، به بهترین شکل انجام می‌دهد. مسئولیت پدر بودن، مادر بودن، فرزند بودن، شاغل بودن و... همیشه و همواره سعی دارد تا کارهایی را که بر عهده‌اش است، به‌طور کامل، بسیار دقیق، به‌موقع و مسؤولانه انجام دهد. او از زیربار مسئولیت، شانه خالی نمی‌کند و همواره مسؤولانه برخورد می‌کند. یک انسان روان‌سالم، تنها مسؤول خود، خانواده و پدر و مادر خود است نه بیش‌تر. اگر کاری برای کسی یا کسانی از دستش برآید، با میل انجام می‌دهد و منتظر جواب نیست.

ج- یک فرد مسئولیت‌پذیر، وابسته به نتیجه‌ی کار، تأیید و یا عدم تأیید دیگران نیست. زیرا ما زمانی می‌توانیم تصمیم درستی بگیریم که نیازمند تأیید دیگران نباشیم.

ویژگی‌های شخصیت روان‌سالم

۳- «تصمیم‌گیرنده بودن»: یک

انسان روان‌سالم، تصمیم‌گیرنده است. به‌موقع، بهترین تصمیم‌ها را می‌گیرد و به‌موقع، آن‌ها را به اجرا می‌گذارد. هرگز دچار دودلی و بلاتکلیفی نمی‌شود و کارها را عقب نمی‌اندازد. یک انسان روان‌سالم، تمامی امکانات زمان حال را شناسایی و تمام فایده‌ها و ضررهایش را دقیق بررسی کرده و سپس براساس ارزش‌ها و معیارهای فردی، تصمیم‌گیری می‌کند. پس باید معیارها و ارزش‌های زندگی خود را بشناسیم، آن‌چه را که می‌خواهیم نیز خوب بشناسیم و بعد براساس این دو، درست و صحیح تصمیم‌گیری کنیم.

۴- عشق و مهر بی‌دریغ ورزیدن (بخشنده و ایثارگر بودن، نه فداکار و از خود گذشته): یک انسان روان‌سالم، یک انسان مهرورز است. همه به‌خصوص خود را بسیار دوست دارد. به همه مهر می‌ورزد بدون آن که منتظر پاداش و یا بازگشت آن باشد. مهر می‌دهد تا از مهر دادن خود لذت ببرد. او فردی بسیار بخشنده و ایثارگر است. به راحتی، خود و دیگران را می‌بخشد. به راحتی، مال خود را انفاق می‌کند و به راحتی از

۱- «پذیرش»: اولین و مهم‌ترین ویژگی یک انسان «روان‌سالم» است. یک انسان به‌طور کامل روان‌سالم، از پذیرش بالایی برخوردار است، پذیرشی در حد تسلیم‌بودن. الف- پذیرش خود، همان‌گونه که هست. ب- پذیرش دیگران (همسر، فرزندان، پدر و مادر، اعضای خانواده، همکاران و...) به همان شکلی که هستند. ما اغلب سعی می‌کنیم تا دیگران را آن‌طوری که می‌خواهیم، بسازیم و یا به شکلی تغییر دهیم. ما نیامده‌ایم تا کسی را بسازیم و تغییر دهیم، ما آمده‌ایم که خود را بسازیم. پ- پذیرش شرایط (شرایط خانوادگی، مالی، تحصیلی، فرهنگی، اجتماعی، زیست‌محیطی و...) باید به این باور برسیم که «همین است که هست.» باید یاد بگیریم که با آن‌چه که هست، چگونه کنار بیاییم. ج- پذیرش درد (پذیرفتن درد، گرفتاری، بیماری، مشکل و...) نباید با هیچ چیزی یا کسی جنگید و نباید از چیزی یا کسی گریخت ولی این به معنی کاری نکردن و دست روی گذاشتن نیست. زمانی که از مشکل‌ها و آدم‌ها می‌گریزیم تا با آن‌ها روبه‌رو نشویم، تمام انرژی خود



تا حضور در لحظه را بیاموزیم. امروز وقتش است از امروز شروع کنیم.

۶- بی‌توجه بودن به حرف دیگران (به خود فکر کردن):

یک فرد روان‌سالم، به حرف و سخن دیگران بی‌توجه است. برایش مهم نیست کاری را که می‌کند، مورد تأیید و توجه دیگران هست یا نه. برایش تنها این مهم است که خودش و کارش به حد کافی خوب باشند. اگر بخواهد به حرف دیگران توجه کند و آنان را راضی نگه دارد، باید هر لحظه به یک رنگی درآید تا خود را با خواسته‌های آنان تطبیق دهد و دیگر خود نیست بلکه فقط یک نقاب است.

یک فرد روان‌سالم، سعی می‌کند تا حرف و سخن دیگران را به خود نگیرد، بشنود و رد شود و با خود بگوید: «این حرف‌ها ارزش آن را ندارند تا من وقت عزیزم را برای‌شان صرف کنم. من کار خودم را خوب انجام می‌دهم و سعی می‌کنم تا به حد کافی خوب باشم. سعی می‌کنم اعضای خانواده‌ام نیز به حد کافی خوب باشند و کارشان را خوب انجام دهند ولی دیگر مهم نیست که دیگران چه می‌گویند.»

- منظور ما هرگز این نیست که به قانون‌های اجتماعی، اخلاقی و یا عرف جامعه بی‌توجه باشیم، فقط به حرف مردم بی‌توجه باشیم.
 - منظور از بی‌توجه بودن به دیگران، این نیست که با کسی مشورت و هم‌فکری نکنیم، بلکه حرف‌های دیگران را به‌طور کامل بشنویم و بهترین‌شان را انتخاب کنیم. فرد روان‌سالم، همواره مشورت می‌گیرد و از دانش و تجربه‌های دیگران سود می‌جوید ولی به حرف‌های بیپوده، بهایی نمی‌دهد و اجازه نمی‌دهد تا به‌طور دائم، دیگران برای او و خانواده‌اش و در کارهایش نظر بدهند و تصمیم بگیرند.
- این فرد، یک فرد مستقل است نه یک فرد وابسته (وابسته به فکرها و نظرهای دیگران) ولی برای کارهای مختلف از دیگران نظرخواهی می‌کند و به نظرهای آنان اهمیت می‌دهد. نظرخواهی از دیگران، هم‌دلی و هم‌فکری ایجاد می‌کند. این کار، نوعی تبادل فکری و به‌نوعی استفاده کردن از تجربه‌های دیگران است. پس نظرخواهی و هم‌فکری کردن، اشکالی ندارد ولی نباید بر اثر آن، هویت ما از دست برود. همه‌ی انسان‌ها باید کاری را که به میل خودشان است، برای‌شان مفید است و آنان را راضی و خشنود می‌سازد، انجام دهند تا هویت فردی‌شان حفظ گردد.

۷- احساس جمعی داشتن، خود را از کل دانستن، خود را

از همه و همه را از خود دانستن: این فرد از بودن در میان جمع، بسیار لذت می‌برد. خود را از دیگران کنار نمی‌کشد، با پیر و جوان، مرد و زن، تحصیل کرده و نکرده و درکل، تمامی مردم راحت است و نشست و برخاست می‌کند و خود را تافته‌ی جدا بافته نمی‌داند. خود را از مردم و مردم را از خود می‌داند. با همه راحت کنار می‌آید. در جمع، نه مشکل پیدا می‌کند و نه مشکل ایجاد می‌کند.



ماری یحیوی
محقق، مترجم و نویسنده

مسایل و رنجش‌ها می‌گذرد و آن‌ها را فراموش می‌کند. او هرگز فداکاری نمی‌کند. فرد فداکار از خود می‌گذرد و خود را فدای دیگران می‌کند و این کار بسیار اشتباه است.

بدانید که یک فرد فداکار، اغلب یک فرد مهرطلب است که بیش از حد مهر می‌دهد بدون آن که خود را در نظر بگیرد. همیشه همه‌ی آدم‌های دیگر را مدیون و وام‌دار خود می‌سازد. می‌دانیم که بین «فداکاری» و «ایثار» تفاوت است. فرد فداکار از خود می‌گذرد و بدون هدفی معین و فقط برای مهر گرفتن و یا تأیید و توجه گرفتن، مهر می‌دهد و دیگران را نیز به دردسر و احساس بیم‌داشتن می‌اندازد ولی یک فرد ایثارگر از مال و جان خود می‌گذرد اما هدف‌مند (در راه میهن). او هرگز منتظر پاداش یا جواب نیست، کسی را مدیون خود نمی‌داند و کسی را نیز مدیون خود نمی‌سازد. این است که حتی شایسته‌ی مقام «شهادت» می‌شود.

۵- در لحظه‌ی اکنون حضور داشتن: یک فرد روان‌سالم، مانند یک

کودک در لحظه‌ی اکنون حضور دارد. (برای یک کودک، گذشته و آینده، معنا و مفهومی ندارد. او تنها به دیگران می‌اندیشد و بازی‌هایش.) او در گذشته با تمام دردها، رنج‌ها و گرفتاری‌هایش سیر نمی‌کند و ثانیه‌های گران‌بهای عمرش را به چه گفته‌اند و چه کرده‌اند، نمی‌گذراند. ثانیه‌هایی که قابل بازگشت و خریداری نیستند را برای کارها و حرف‌های بیپوده، تلف نمی‌کند.

بدانیم که بودن در گذشته و در دردها، رنج‌ها، جز افسردگی و اندوه چیزی برای‌مان نخواهد داشت.

یک فرد روان‌سالم، زیاد در آینده نیست. برای آینده برنامه‌ریزی می‌کند و هدف‌مند جلو می‌رود ولی مدام در خیال‌های واهی و آینده‌های خیالی مانند فرد خودشیفته سیر نمی‌کند. بودن در آینده نیز به جز پایین آوردن اعتمادبه‌نفس و ایجاد اضطراب و نگرانی در ما، چیز دیگری به‌همراه نخواهد داشت.

در لحظه‌ی اکنون زندگی کنیم تا مانند یک کودک، شاد و راضی باشیم. تنها با در لحظه‌ی اکنون بودن، دیدن نعمت‌ها و شکرگزاری است که شادی و رضایت در درون‌مان خواهد جوشید. از هر چه که دارید، نهایت لذت را ببرید و راضی و خشنود باشید ولی به‌محض از دست‌دادنش، آن را رها کنید و حتی دیگر به آن، فکر هم نکنید (تا زمانی که لازم داشتیم، بود و حال که دیگر لازم نداریم، نیست). این یعنی تسلیم بودن.

تمرین حضور در لحظه:

- روی دم و بازدم خود تمرکز کرده، به‌خاطر آن شکرگزاری می‌کنیم که هنوز هستیم و این که اجازه یافته‌ایم که باشیم.
- سعی کنیم از چایی که می‌خوریم، نهایت لذت را ببریم. گرمای فنجان چای را در دست‌های‌مان احساس کنیم.
- باید تلاش کنیم تا زمانی که با همسر، فرزندان یا اعضای خانواده‌ی خود صحبت می‌کنیم، آن‌جا باشیم. اگر این زمان با هم بودن را خوب سپری نکنیم، بعدها را باید در حسرت دوری سپری کنیم و همیشه این کمبودها تا آخرین روز زندگی با ما خواهند بود و ما را رنج خواهند داد. باید تلاش کنیم