

پژوهش محوری، سلامتی، و شادابی در برنامه های فرهنگی باشگاه پژوهشگران جوان (۱۳)

به دنبال مباحث گذشته در این شماره به تعریف " شخصیت " و " شخصیت سالم و متعادل " می پردازیم تا پس از آن مشکلات عاطفی روانی و چگونگی بر هم خوردن تعادل و همچنین راه حل های موثر به نحو روشن تری قابل درک و عمل مناسب باشند.

" شخصیت " الگوی فکری، احساسی، نگرشی و رفتاری نسبتاً ثابت و نسبتاً مداومی است که ویژه هر فرد است و او را از دیگران متمایز می کند. وراثت، تجارب تربیتی در خانواده، عوامل مختلف در محیط طبیعی، فرهنگی، اجتماعی و همچنین اراده فردی مجموعاً در شکل گیری شخصیت افراد نقش دارند و طی فرآیند های بسیار پیچیده ای موجب تفاوت در انسانها می شوند گرچه شباهت های بسیار نیز در بین آنان وجود داشته باشند و این همه تنها بخشی از زیبایی و شکوه خلقت است.

اما نکته مهم تر این است که علی رغم تنوع فراوان، خداوند تمامی بندگان خود را با عدالتی وصف ناپذیر مورد مهر و لطف قرار داده و این اختیار را به ایشان عطا فرموده تا با رفتار حسنه خود جایگاهشان را در جهان هستی تعیین نمایند و به همین جهت نیز با رحمت و بخشش خود پیامبران الهی را مأمور راهنمایی انسان ها بسوی رستگاری فرموده است.

حال اگر به هر دلیل انسان از راه راستی و درستی منحرف شده و تعادل و سلامت معنوی شخصیت خود را از دست دهد چاره چیست؟

در این شرایط نیز باز خداوند نوید داده که انسان قادر است از مسیر غلط به راه درست باز گردد، آنچه لازم است ایمان، آگاهی، عشق و صداقت است.

و حال، تعریف " شخصیت سالم " از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی (WHO)، شخصیتی سالم است که حداقل سه معیار زیر را داشته باشد: ۱- پذیرش خود و دیگران. ۲- احترام به خود و دیگران. ۳- توانایی درک این موضوع که هر پدیده ای معلول علتی است. ادامه دارد.