

## پژوهش محوری، سلامتی و شادابی در برنامه های فرهنگی باشگاه، پژوهشگران

### جوان (۵)

در شماره های پیشین پیام فرهنگی به بحث "سلامتی" پرداختیم و اینکه در الگوی کل گرا، جنبه های معنوی، فیزیولوژیک، عاطفی روانی و اجتماعی محیطی سلامتی افراد بصورتی ادغام یافته با یکدیگر در تعامل اند و به عبارتی هر جنبه از سلامتی بصورتی منظومه وار و پیچیده با سایر جنبه ها در ارتباط است و اختلال در هر یک از حیطه های یاد شده، موجب آسیب در سایر حیطه ها می گردد، از سوی مثبت موضوع نیز، آسایش و شادابی در هر یک از عناصر نظام سلامتی می تواند موجب عملکرد درست و مناسب سایر عناصر شود. به عنوان مثال؛ ورزش گرچه بصورت فیزیولوژیک جسم انسان را پرورش میدهد، اما میتواند شادابی روانی و موفقیت های اجتماعی را نیز بدنبال داشته باشد و حتی از نظر معنوی نیز انسان را در شرایط متعادل تری قرار دهد. بنابراین، توجه به تمامی جنبه های سلامتی و از آن جمله سلامت روان ضروری و اجتناب ناپذیر است. در رویکرد روان شناسی مثبت گرا چهار متغیر اصلی بعنوان ویژگی های سلامت روان بشمار می روند.

الف- خود کار آمدی؛ اعتقاد فرد به توانائی هایش، وچگونگی احساسات، تفکر و انگیزه وی در رفتار با مردم.  
منابع خود کار آمدی عبارتند از؛

۱- تجارب اصلی، که بر اساس تلاش برای کسب موفقیت بدست می آید و در عین حال توانائی عکس العمل مناسب در برابر پیروزی و شکست. ۲- الگوهای اجتماعی؛ الگوهائی که در زندگی هر فرد میتواند نقش ماندگاری داشته باشند. (والدین، معلمان، دوستان). ۳- تشویق و انگیزه؛ مورد تشویق و تقدیر قرار گرفتن از سوی (والدین، جامعه، ومحیط پیرامون او). ۴- درک از موقعیت ها؛ برداشتی که فرد از هر موقعیتی در ذهن خود می پروراند و احساسی که در آن شرایط، او را فرا می گیرد.

ب- ایمان و امیدواری؛ داشتن پشتکار و ثابت قدم بودن در راه رسیدن به اهداف زندگی. ج- خوش بینی؛ دیدن جنبه های مثبت زندگی که بالاتر دید در هر پدیده ای بعنوان فرصت ها وجود دارند و تنها کافی است که شناسائی و بکار گرفته شوند. د- تاب آوری؛ صبر و تحمل در شرایط دشوار و ایمان به موهبت های بی دریغ الهی.....،  
ادامه دارد