

پژوهش محوری، سلامتی و شادابی در برنامه های فرهنگی باشگاه پژوهشگران جوان (۴)

در بخشهای پیشین این ستون تاکید برنامه های فرهنگی باشگاه بر پژوهش محوری و پاسخگویی به نیازهای اعضای باشگاه را مورد بحث قرار دادیم. و اینکه پرداختی به بحث "سلامتی" و تعادل بعنوان اساسی ترین نیاز انسان یک ضرورت است. در این راستا الگوی کل که جنبه های فیزیولوژیک، روانی هیجانی، محیطی و معنوی را در تعاملی پویا مدنظر دارد را دنبال خواهیم کرد:

"سلامت روان"

با توجه به نیاز سنجی اخیر که توسط ستاد مرکزی باشگاه انجام شده است و همچنین نقش اساسی سلامت روان در رشد و شکوفائی استعدادها، خلاقیت، و نوآوری و احساس رضایت و شادابی در نوجوانان و جوانان بحث سلامت روان در اولویت قرار دارد. چرا که پیش شرط مراقبت و حفظ سلامت جسم نیز می باشد:

- سلامت روان از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی:

حالتی از سلامت است که در آن فرد به توانائی های خود پی برده، با استرس های معمول زندگی کنار آمده و بصورت موثر و کارآمد به فعالیت پرداخته و به جامعه خویش خدمت می کند.

سایر تعاریف:

- استعداد روان برای هماهنگی، خوشایند و موثر کار کردن در موقعیتهای دشوار، انعطاف پذیر بودن و توانائی بازیابی تعادل خود.
- حالتی از آسایش، کنار آمدن با پیرامون خود و رضایت بخش بودن موقعیت های شخصی و ویژگیهای اجتماعی.
- سلامت روان به معنای خود شکوفائی و خود حقیقت یابی یعنی بعمل رساندن توانائی های ذاتی و درونی خود.
- برخورداری از ویژگیهای چون:
کار آمدی در ادراک، خودشناسی، خود مدیریتی و خود کنترلی، عزت نفس و پذیرش، خلاقیت و توانائی برقراری روابط صمیمانه و سالم.

در شماره های بعدی به بحث بیشتر در خصوص هر یک از ابعاد فوق خواهیم پرداخت.