

روان درمانگر



شخصیت سالم

ماهیت و طبیعت انسان در عین اینکه تحت تاثیر محرکهای بیرونی، غریزه ها و کشمکش های دوران کودکی قرار دارد، اما نباید تصور بر قربانی دگرگونی ناپذیر این نیروها

دانست. آدمی می تواند و می باید در برابر گذشته، طبیعت زیست شناختی و اوضاع و احوال محیط خویش به پا خیزد. شادابی، نشاط، لذت بردن از زندگی و هدفمندی مستلزم داشتن شخصیت سالم است. سلامت روانی و جسمانی خواست همه انسانهاست و همه در تلاشیم شخصیت های سالمی در زندگی برای برقراری مناسبات سالم انسانی پیدا کنیم. اما آیا تا کنون اندیشیده اید که چه فردی از شخصیت سالم بهره مند است؟

شخصیت سالم را نباید در رمان ها جستجو کرد.

شخصیت سالم به سادگی با شرایط روزگار سازگار است و توانایی عجیبی در پذیرفتن و لذت بردن از همه چیز را دارد.

او در زمان حال زندگی می کند، مانند کودکان و جانوران از گذشته عبرت می گیرد و به فکر آینده است ولی نگران آن نیست.

او برای خود ارزش قایل است، برای همین گهگاه نیاز به خلوت و تنهایی دارد.

گاهی برای مردم عادی مشکل است که او را دوست بدارند چون در برابر آزادی عمل در زندگی اش بسیار سرسخت و مصر است.

او هرگز به دنبال تایید یا تحسین دیگران نیست، هر چند تاثیر مثبت تشویق را می داند. او در برابر تفاوت های ظاهری انسان ها ناپینا است.

او فردی مریض احوال نیست. اگر بیمار می شود این توانایی را دارد که تسلیم بسیاری از بیماری ها نشود.

او به دنبال شایعه پراکنی و یاوه گویی نیست، چون اصولاً وقتی برای آن ها ندارد.

او خلاق و سرشار از انرژی است.

او برای ارضای تمایلات درونی خود تلاش می کند. پس پند و اندرزهای نامطلوب دیگران او را دچار تردید نمی کند.

او ساده، صادق و بی ریاست.

او در پی شادمانی نیست، بلکه به راستی زندگی می کند و شادمانی پاداش اوست.

شما هم می توانید شخصیتی سالم داشته باشید. تنها کافی است که تصمیم بگیرید چنین باشید.

گروه مشاوران متخصص

مرکز سلامت روان بهداشت و درمان صنعت نفت شمالغرب کشور