

مشخصه‌های بهداشت روانی و شخصیت سالم

در زندگی و روابط انسان‌ها، معیارهایی وجود دارد که به بهداشت روان کمک می‌نماید و در زیر به برخی از آنها اشاره می‌گردد:

۱- صداقت در رفتار: افرادی که بین نیت درونی آنها با رفتار بیرونی‌شان هماهنگی بیشتری باشد از سلامت روانی بهتری برخوردارند. و در غیر این صورت سلامت روانی به خطر می‌افتد، مثلاً فردی که دروغ می‌گوید بخش زیادی از انرژی روانی او صرف فاش نشدن دروغ خواهد شد.

۲- پذیرش ضعف و شکست‌های خود: جهت کمک به بهداشت روان لازم است شکست‌ها را به عدم تلاش نسبت دهیم نه به عدم توانایی.

۳- انعطاف پذیری: زندگی اجتماعی پستی‌ها و بلندی‌ها، بدی‌ها و خوبی‌ها، خیرها و شرّها، را دارد، لذا لازم است انسان ظرفیت پذیرش تغییرات را داشته باشد، زیرا باعث کمک به بهداشت روان می‌گردد.

۴- توانایی نه گفتن: در مقابل خواسته‌های غیر منطقی خود و دیگران توانایی «نه گفتن» را داشته باشیم و کارها را براساس رضایت خاطر درونی خود انجام دهیم نه به خاطر رضایت دیگران.

۵- داشتن قاطعیت: رفتار قاطعانه را روزانه تمرین کنیم و بدون عصبانیت و پرخاشگری و با استفاده از ارتباط کلامی مناسب از حق خود دفاع نماییم.

۶- دوری از فرض‌های غلط ذهنی: فردی که با خوش رویی با دیگران رفتار نمی‌کند، این مسأله باعث می‌شود که دیگران نیز همان واکنش را با او داشته باشند، لذا به این تصور در می‌آید که دیگران از او بدشان می‌آیند و او را دوست ندارند.

۷- ورزش: ورزش علاوه بر این که امید به زندگی بهتر را بیشتر می‌کند، بلکه زنجیره تفکرات منفی را نیز قطع می‌کند.

۸- سازگاری مناسب اجتماعی: فرد سالم، ارتباط گرم و صمیمانه‌ای به دیگران دارد، سعی می‌کند به دیگران احترام گذاشته و به احساسات آنها با صمیمیت و مهربانی پاسخ دهد.

۹- داشتن هدف در زندگی: یک فرد سالم، فلسفه زندگی خود را می‌شناسد و زندگی را پوچ و بی‌معنی نمی‌داند، برای زندگی خود ارزش قایل بوده و بیهوده زندگی خود را فدای امور بی‌ارزش نمی‌کند.

۱۰- حرکت برای پیشرفت: تلاش و کوشش لازم را داشته باشیم اما انتظار کامل بودن در تمام زمینه‌ها را نداشته باشیم، لذا آنچه مهم است تلاش به اندازه توانایی است.

۱۱- خود کارآمدی و خودگردانی: خود کارآمدی، ارزیابی فرد از توانایی خود در انجام یک تکلیف است. خود گردانی مستلزم توانایی فرد در تأثیر گذاری بر رفتار خود به جای واکنش مکانیکی در برابر محیط است (کدیور ، ۱۳۸۲).

۱۲- ابراز احساسات: احساسات مثبت مانند شادی و محبت و احساسات منفی از جمله خشم، نگرانی و اضطراب را درون فکری و سرکوب نکنیم و بدون رفتار پرخاشگرانه آنها را ابراز کنیم.

۱۳- درک توانایی خود و دیگران: نقاط قوت و ضعف خود را بشناسیم و سعی در شناختن نقاط قوت و ضعف دیگران داشته باشیم. توانایی عفو و گذشت را داشته باشیم و همیشه برای اشتباهات خود را سرزنش نکنیم چون سرزنش باعث کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس افراد می‌شود.

۱۴- احترام به دیگران: به دیگران احترام بگذاریم، چون این امر باعث می‌شود که دیگران نیز به ما احترام بگذارند و امکان انگیزش و تقویت محیطی فراهم گردد.

۱۵- داشتن یک نگرش مثبت: نسبت به دوستان ، همسالان و بزرگسالان دید مثبتی را پیدا کنیم، چون نگرش خوب به بهداشت روان کمک می‌کند.

۱۶- احساس امنیت و آرامش خاطر: افراد سالم دچار اضطراب و نابسامانی دائمی فکری نیستند. آنها دلوایس نیستند و از آینده و اتفاقات هراسی ندارند. آنها با بردباری و احساس امنیت با وقایع روبرو می‌شوند و برای آنها راه حل منطقی پیدا می‌کنند (چوهن ، ۱۹۹۱).

۱۷- داشتن اعتماد به نفس و احساس کفایت: اعتماد به نفس ، داشتن نگرش مثبت به تواناییهای خود می باشد که رابطه تنگاتنگی با احساس کفایت دارد. این که کسی به خود و تواناییهای خود اعتماد داشته باشد و بگوید من می‌توانم این کار را انجام دهم و مشکلات را از پیش پا بردارم حاکی از داشتن بهداشت روانی است (پورمقدس ، ۱۳۶۷).

چگونه به بهداشت روانی خود کمک کنیم؟

۱- درک و یافتن زمینه‌های آسیب پذیری: شناخت موقعیتهایی که شما را خشمگین می‌کند یا واکنش تندي در شما ایجاد می‌کند، می‌تواند شما را در برابر فشارهای روانی محافظت کند. اگر افراد خاص شما را خشمگین می‌سازند، یا باید از آنها دوری گزینید یا بکوشید دریابید، چه چیزی در آنان وجود دارد که شما را این قدر ناراحت می‌کند. سعی کنید علت ناراحتی خود را دریابید تا بتوانید موقعیت یاد شده را به صورت تازه‌ای ببینید.

۲- مدیریت زمان : از بار زیاد سنگین دوری کنید. با گنجاندن زمان کافی برای استراحت، آرامش، خوابیدن، خوردن، تمرین کردن و اجتماعی شدن ساعاتتان را تنظیم کنید. برای دوری از دلنگی و فقدان تمرکز و به خاطر تربیت پذیری زمان، مطالعه را قطع کنید (چاندرا ، ۲۰۰۶).

نویسنده معتقد است مدیریت زمان از استرس و اضطراب شدید جلوگیری می‌کند و بدین وسیله باعث تضمین بهداشت روانی افراد می‌گردد.

۳- انجام به موقع کارها: هر کاری را به موقع انجام دهید، چرا که انجام به موقع فعالیتها از احساس درماندگی جلوگیری می‌کند. انجام هر کاری را يك کمی زودتر شروع کنید، زیرا این کار نه تنها باعث بالا رفتن اعتماد به نفس می‌شود بلکه باعث کمک به بهداشت روانی می‌گردد.

۴- احترام به خود: قدر و منزلت خود را بدانید، زیرا تجربه نشان داده است افرادی که به خود ارزش قائل اند، تواناییهای خود را خوب تشخیص می‌دهند، نه خود بزرگ بین‌اند و نه خود کم بین و این امر به بهداشت روانی آنها کمک می‌کند.

۵- پذیرش نقاط قوت و ضعف: انسان سالم، انسانی است که بداند در چه زمینه‌هایی ضعف عمده دارد، آنگاه سعی کند که متناسب با توانایی‌هایش نقاط ضعف خود را جبران کند. نیز چنین فردی لازم است نقاط قوت خود را تشخیص دهد و در پی تقویت این نقاط بر آید، زیرا این امر به بهداشت روانی وی کمک مؤثری می‌نماید.

۶- داشتن استدلال مافوق قراردادی: به نظر کلبرگ افرادی این استدلال را دارند که به رشد شناختی کافی دست یابند و معیارها و قوانین اخلاقی را درونی کنند، زیرا این استدلال به بهداشت روانی کمک زیادی می‌کند.

۷- برقراری روابط صمیمانه با دیگران: صمیمت نوعی تعهد درونی نسبت به برقراری روابط و ادامه آن است، زیرا همه ما به اطمینان خاطر که از جانب دیگران تأمین می‌شود، نیاز داریم، لذا از راه در میان گذاشتن نگرانیهای خود با افراد مجرب و بزرگترها، می‌توانید بیشتر مشکلات خود را ساده‌تر و روشن‌تر نمایید.

۸- کمک به موقع از دیگران : تقاضای کمک از دیگران، خود نشانگر پختگی عاطفی است نه اینکه نشانه ضعف آگاهی و ناتوانی است. انسان در هر سنی باشد به راهنمایی و مشورت دیگران نیازمند است.

۹- حذف خطاها: فرد باید شرایطی را که رفتار نامطلوب در آن رخ می‌دهد شناسایی کند و عوامل خارجی ایجاد کننده رفتار را مورد بررسی قرار دهد. قبل از اصلاح رفتار باید مشخص کرد چه رفتارهای نامطلوبی را می‌خواهیم، حذف کنیم و چه رفتارهای مطلوبی باید جایگزین آن گردد.

۱۰- داشتن دید مثبت: حالات عاطفی خوشایند مانند خنده، خوشحالی ، لذت و شادی را داشته باشید، به امور مختلف زندگی يك گرایش مثبت را نشان دهید ، خط مشی‌های خود را انتخاب کنید و بدانید چه چیزی برای شما بیشترین ارزش را دارد