

## ۱۲ ویژگی بارز افراد سالم از لحاظ روانی

داشتن احساس خوب نسبت به خود، پذیرش زندگی، روابط پایدار و ... از مهم‌ترین ویژگی‌های یک شخصیت سالم است.



داشتن احساس خوب نسبت به خود، پذیرش زندگی، روابط پایدار و ... از مهم‌ترین ویژگی‌های یک شخصیت سالم است. به گزارش ایسنا، در یادداشتی در روزنامه **خراسان** نوشته ویدا ادبی، کارشناس ارشد روانشناسی، آمده است: «سلامت روان چیزی بیش از فقدان بیماری روانی است. این شامل احساس شما درباره خود و نحوه سازگاری شما با رویدادهای زندگی است، سلامت روان شما بر احساس و رفتار شما در زندگی روزمره تأثیر می‌گذارد. سلامت روان به جای فقدان بیماری روانی به ویژگی‌های مثبت اشاره دارد اما افرادی که از نظر روانی سالم هستند، چه ویژگی‌هایی دارند؟»

### ۱. نسبت به خود احساس خوبی دارند

آنها آنچه را هستند می‌پذیرند و زندگی خود را بر اساس آنچه مردم فکر یا احساس می‌کنند پیش نمی‌برند. آنها می‌دانند شفقت به خود برای زندگی و رشد مهم است.

### ۲. تحت تأثیر احساسات قرار نمی‌گیرند

افراد سالم می‌دانند که از نظر روانی باید احساساتی مانند ترس، خشم، عشق، حسادت، احساس گناه یا اضطراب را کنترل کنند. آنها با تمرکز بر افکارشان احساسشان را کنترل می‌کنند و می‌دانند کنترل احساسات خود در هر زمان یک نبرد برنده است.

### ۳. روابط شخصی پایدار و رضایت بخشی دارند

مهم نیست که چقدر زمان برای بهبود سلامت روانی و عاطفی خود اختصاص می‌دهید، باز هم به همراهی دیگران نیاز دارید تا بهترین احساس و عملکرد را داشته باشید. افراد دارای سلامت روانی به کسانی که شایسته آن هستند احترام می‌گذارند و منابع خود (زمان، پول، انرژی و ...) را برای افراد سمی هدر نمی‌دهند یا رفتار مزاحم آنها را تحمل نمی‌کنند.

### ۴. ورزش می‌کنند و غذای خوب می‌خورند

ذهن، جسم و روح شما به هم مرتبط هستند. افراد سالم درک می‌کنند که همه این‌ها چقدر برای دیگران مهم است. یعنی مطالعه کنید، چیزهای جدید یاد بگیرید، بدن خود را به حرکت درآورید و به درستی به آن سوخت دهید.

### ۵. قادر به پذیرش زندگی هستند

ناامیدی‌ها حتما اتفاق می‌افتد. افراد سالم درک می‌کنند که ناامیدی برای همه اتفاق می‌افتد، آن را می‌پذیرند، از آن درس می‌گیرند و ادامه می‌دهند.

### ۶. حد و مرز خود را می‌شناسند

افراد سالم مرزهای خود را می‌شناسند و از پایبند ماندن به آنها نمی‌ترسند. افراد قوی می‌دانند چه زمانی نه بگویند. سعی نمی‌کنند همه را راضی نگه دارند. حقیقت این است که مهم نیست چه کسی هستید و چه کاری را انجام می‌دهید، همیشه افرادی خواهند بود که شما را دوست ندارند و شما هم، همه را دوست ندارید.

### ۷. در صورت امکان روابط آسیب دیده را می‌بخشند و ترمیم می‌کنند

افراد سالم می‌بخشند. ممکن است زمان ببرد اما آنها به خود اجازه می‌دهند تا غصه بخورند و با تمام احساساتی که پس از آسیب دیدگی به وجود می‌آید کنار بیایند. در صورت امکان روابط آسیب دیده را ترمیم می‌کنند اما همچنان می‌دانند چه زمانی بهتر است به یک رابطه برای همیشه پایان دهند.

### ۸. برای پیشرفت شخصی ارزش زیادی قائل هستند

افراد سالم ارزش پیشرفت شخصی را درک می‌کنند. آنها رشد می‌کنند و از مربیان و افرادی که آنها را تحسین می‌کنند یاد می‌گیرند تا بتوانند رشد کنند.

### ۹. می‌توانند برای دیگران خوشحال باشند

ظرفیت شادبودن برای دیگران و این که آنها بدانند برایشان خوشحال هستید، جنبه مهمی از سلامت روان است. یعنی افراد سالم می‌توانند فراتر از رنج و درد خود نگاه کنند و برای دیگران خوشحال شوند.

### ۱۰. خودشان تصمیم می‌گیرند

افراد سالم از نظر روانی درک می‌کنند که در نهایت مسئول زندگی خود هستند. آنها می‌دانند هر تصمیمی بگیرند به شکل دادن واقعیت کمک می‌کند. این تصمیمات که در طول یک عمر ترکیب می‌شوند سرنوشت نهایی ما را می‌سازند.

### ۱۱. برای خود و دیگران احترام قائل هستند

آنها می‌دانند که احترام مهم است. به این معنا که شما هر شخص را همان طور که هست بپذیرید، حتی زمانی که با شما متفاوت است یا با او موافق نیستید. احترام باعث ایجاد امنیت و اعتماد می‌شود.

### ۱۲. با افراد دیگر راحت هستند

نیازی ندارند که دیگران را تحت تاثیر قرار دهند یا متفاوت رفتار کرده یا سعی کنند شخص دیگری باشند. زمانی که در جمع به صورت فردی یا گروهی هستند کاملاً خود را باور داشته و پذیرفته اند و با آنچه هستند راحت اند.»