

در اجتماع پرتنش، پرشتاب و رقابت آمیز امروزی که صنعت و تکنولوژی با سرعت سرسام آوری پیش می رود، زندگی ماشینی شهری انسان های متمدن را بر آن داشته که برای تامین زندگی آتی، خود را به هر آب و آتشی بزنند و پله های موفقیت را یکی پس از دیگری در نوردند. اما پس از تلاشهای فراوان، وقتی به اوج موفقیت می رسند و از مظاهر حیات مادی کاملاً بهره مند می شوند، به رغم تصور اطرافیان که آنها را از افرادی موفق و خوشبخت می پندارند، از زندگی خانوادگی و اجتماعی خود و از آن مهم تر از رابطه با خویش راضی نیستند. این افراد باید بدانند خوشبختی، احساس رضایت و خشنودی درونی تنها زمانی فراهم می شود که پیوندی محکم بین پیشرفت در عرصه کار و تلاش و رابطه های موجود با خود، خانواده، مردم و پروردگار بوجود آمده باشد. از این رو برای ساختن یک زندگی کامیاب، باید به بازسازی کامل شخصیت و افزایش توان روحی پرداخت تا در سایه یک شخصیت موفق و سالم به سعادت مورد انتظار رسید.

شخصیتی که عاری از تمامی نقاط ضعف باشد، ممکن است از جمله شخصیت های داستانی بنظر بیاید. ولی مفهوم رها بودن از رفتارهای خود تخریبی و داشتن شخصیتی نسبتاً سالم نه تنها افسانه نیست، بلکه یک امکان واقعی و عملکردی کامل و قابل دستیابی است. شخصیت های سالم هر چند که به ظاهر خیلی به دیگران شباهت دارند، اما صفات شخصی و ممتازی دارند که هیچیک از آنها به نژاد، موقعیت اجتماعی، وضعیت اقتصادی و یا به جنسیت آنها مربوط نبوده و ممکن است از لحاظ وظیفه، شغل، موقعیت جغرافیایی و سطح تحصیلات هیچ برتری خاصی نسبت به دیگران نیز نداشته باشند. بر این اساس تفاوت آنها با دیگران در معیارهای متعارف ظاهری که غالباً اشخاص بر مبنای آنها طبقه بندی می شوند، نبوده و حتی اینگونه افراد ممکن است فقیر یا ثروتمند، مرد طرز، سیاه یا سفید و.. باشند، در هر جایی زندگی کنند و هر کاری انجام دهند. اما یک صفت مشترک خاص دارند و آن تلاش برای از بین بردن نقاط ضعف شخصیتی خود می باشد. برای رهایی از نقاط ضعف شخصیت خود باید راههای رسیدن به شخصیت سالم تر و موفق تر را بیابیم که در ادامه بحث به بعضی از این خصوصیات اشاره می شود:

* شادی و خوشبختی با ضریب هوشی شما رابطه ای ندارد:

بدست گرفتن عنان اختیار خویشستن مستلزم فراموش کردن بعضی توهمات رایج اسطوره مانند است. از همه مهمتر این توهم است که ضریب هوشی هر کس با توانائی او در حل معماهای بغرنج؛ یا با خواندن و نوشتن و حساب کردن با سرعت معین؛ و یا با حل سریع معادلات چند مجهولی و... اندازه گیری می شود.

چنین تصویری از هوش، تحصیلات رسمی و معلومات کتابی را معیار واقعی تکامل و شکوفایی شخصیت فردی می داند. اما باید دانست که معیار صحیح تر برای سنجش هوشمندی عبارتست از یک زندگی موثر، بارور و شادمانه. اگر شما شاد هستید و تمام لحظه ها را با ارزش خاص خود زندگی می کنید، در اینصورت می توان شما را هوشمند دانست. افرادی که مشکلات را به عنوان شرایط طبیعی زندگی قبول دارند و شرط تحقق شادی را نبودن مشکل نمی دانند، باهوش ترین و نادرترین افرادند.

* اهمیت زیستن در لحظه حال:

یادگیری در لحظه حال زندگی کنید. زیستن در لحظه حال وحس کردن «اکنون»، اساس زندگی موثر و سازنده است. اگر خوب فکر کنید می بینید که در حقیقت هیچ لحظه دیگری در زندگی وجود ندارد که بتوانید در آن زندگی کنید. لحظه حال را به تمامی دریابید و ذهن خود را در مورد گذشته که به پایان رسیده و آینده که به وقت خود فرا خواهد رسید، درگیر نکنید.

* پذیرش کلی خود و دیگران:

شخصیتهای سالم نقاط قوت و ضعف خویش را بدون شکوه و نگرانی می پذیرند. این را قبول دارند که همه افراد دارای ضعفها و معایبی هستند اما از این بابت احساس گناه و شرمساری نمی کنند. بنابراین ناگزیر از تحریف یا وارونه جلوه گر ساختن خود نیستند، حالت تدافعی ندارند و خود را در پس نقابهای نقشهای اجتماعی پنهان نمیکنند. بلکه باشناخت خود، در جهت رفع نقاط ضعف خویش می کوشند.

* کار:

شخصیتهای موفق نسبت به کارشان متعهد و سرشار از حس وظیفه شناسی هستند. به کارشان عشق می ورزند، گویی که شخص و کارش برای هم ساخته شده اند و کارشان همان چیزی است که می خواهند انجام دهند نه فقط شغلی برای امرار معاش. آنها معتقدند که کار کردن انسان را از سه عامل مخرب کسالت، فساد، احتیاج در امان می دارد.

* نوع دوستی :

افراد دارای شخصیت سالم نسبت به همه انسانها عمیقاً احساس همدلی و محبت دارند. خود را عضو یک خانواده یعنی نژاد بشر می دانند و نسبت به یکایک اعضای این خانواده احساس برادری می کنند. این افراد در برابر همه مردم، صرف نظر از طبقه اجتماعی و سطح تحصیلات و وابستگی دینی و سیاسی و نژاد، بردبار و شکیبا هستند.

* نیازی به تایید دیگران نیست:

افراد دارای شخصیت سالم نیازی به تایید دیگران ندارند. نیاز به تایید دیگران یعنی اینکه « نظر شما نسبت به من از اعتقاد خودم نسبت به خودم مهمتر است».

اگر تایید در زندگی شما بصورت یک نیاز در آمده باشد برای از بین بردن آن دست به کار شوید. اولین کار این است که بدانید تایید طلبی یک میل است نه یک ضرورت. همه ما از تحسین و تشویق لذت می بریم و نمی خواهیم از آن محروم شویم، نیازی هم به این محرومیت نیست. تایید به خودی خود ناسالم نیست و در واقع لذت بخش نیز هست. تایید دیگران هنگامی تبدیل به یک نقطه ضعف می شود که به جای اینکه تنها یک میل و خواسته باشد، بصورت ضرورت در آید. اگر این میل به صورت نیاز در آید، در آن صورت به دلیل بدست نیاموردنش از پا خواهید افتاد. بنابراین برای از بین بردن تدریجی نیاز تایید طلبی باید هر چه سریعتر اقدام کنید.

* کمال گرایی:

کمال گرایی همچون تیغی دو لبه است و کمال گرایان اغلب نمی دانند که اعمالشان به خودشان آسیب می رساند. این افراد دچار تردید نسبت به خود، ترس از طرد و تمسخر، و عدم تایید دیگران میشوند. انگیزه های تلاش فرد سالم خود جوش و از درون وی بر می خیزد، حال آنکه تلاش فرد کمال گرا در گرو نگرش مثبت و تایید دیگران است و به تفکر « همه یا هیچ » گرایش دارد. اگر جزو این دسته افراد هستید برای از بین بردن این طرز تفکر در خود دست بکار شوید. برای از بین بردن کمال گرایی در خود موارد زیر پیشنهاد می گردد:

۱- فهرستی در باره مزایا و معایب کمال گرایی تهیه کنید. وقتی که این فهرست تهیه شد، می توانید بفهمید که هزینه این نوع رفتار چقدر سنگین است. آنچه که ممکن است به آن برسید احتمالاً عبارتند از: مشکل در روابط، کار کردن زیاد و مضر، مشکلات تغذیه، اضطراب، عصبانیت، احساس عدم کفایت، خودانتقادگری و... مسلم است که ضررهای این اوضاع بر هرگونه فلیده احتمالی کمال جویی می چربد.

۲- در باره توانایی هایتان واقع بین باشید.

۳- محدوده زمانی دقیقی برای کارهای خودتان قائل شوید.

۴- نحوه مقابله با انتقاد را یاد بگیرید.

آنچه در مورد دستیابی به شخصیت سالم بیان شد، به شما کمک خواهد کرد تا زندگی شادتری داشته باشید و لحظات حال خود را صرف سازندگی و شکوفایی هر چه بیشتر بکنید و در زمره این افراد قرار بگیرید. رها شدن از نقاط ضعف و خطا بسیار شورانگیز و لذت بخش است. اگر بخواهید می‌توانید از همین حالا چنین انتخابی را به عمل آورید و به یاد داشته باشید که منبع اصلی لذت، شادیهای عادی و لذت بردن از کارهای معمولی است. تمام لحظه‌ها سرشار از نعمت اند و این شما هستید که باید توانائی دیدن داشته باشید.

منابع:

- سیری در کمال فردی مولف: کنت بلانکارد
ترجمه: محمد رضا آل یاسین
- سر رشته زندگی خود را در دست گیرید. مولف: وین دایر
ترجمه: محمدرضا آل یاسین
- آفتاب در سایه مولف: اوشو ترجمه: عبدالعلی براتی
- چگونه شخصیت سالم تری بیابیم مولف: وین دایر
ترجمه: بدر زمان نیک فطرات
- جزوه آموزشی دانشگاه علوم پزشکی تهران. باعنوان «کمال طلبی»