



جامعة أبو بكر بلقايد - تلمسان  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس

المستوى: سنة ثالثة ليسانس

التخصص: علم النفس العمل والتنظيم

مقياس: الصحة النفسية والعمل

أستاذ المقياس: د. أحمد فواتيح محمد الأمين

محاضرة رقم (05):

**1- خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية: (تابع...)**

**4- تحقيق الذات وإستغلال القدرات: ودلائل ذلك:**

- فهم النفس والتقييم الواقعي الموضوعي للقدرات والإمكانات والطاقات، و
- تقبل نواحي القصور وتقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعيا، و
- تقبل مبدأ الفروق الفردية وإحترام الفروق بين الأفراد، و
- تقدير الذات حق قدرها، و
- إستغلال القدرات والطاقات والإمكانات إلى اقصى حد ممكن، و
- وضع أهداف ومستويات طموح وفلسفة حياة يمكن تحقيقها وإمكان التفكير والتقرير الذاتي، و
- تنوع النشاط وشموله، و
- بذل الجهد في العمل والشعور بالنجاح فيه والرضا عنه، و

- الكفاية والإنتاج.

#### 5- القدرة على مواجهة مطالب الحياة: ودلائل ذلك:

- النظرة السليمة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشكلاتها اليومية، و
- العيش في الحاضر والواقع والبصيرة والمرونة والإيجابية في مواجهة الواقع، و
- القدرة على مواجهة إحباطات الحياة اليومية، و
- بذل الجهود الإيجابية من أجل التغلب على مشكلات الحياة وحلها، و
- القدرة على مواجهة معظم المواقف التي يقابلها، و
- تقدير وتحمل المسؤوليات الإجتماعية، و
- تحمل مسؤولية السلوك الشخصي، و
- السيطرة على الظروف البيئية كلما أمكن والتوافق معها، و
- الترحيب بالخبرات والأفكار الجديدة.

#### 6- التكامل النفسي: ودلائل ذلك:

- الأداء الوظيفي الكامل المتكامل المتناسق للشخصية ككل (جسما وعقليا وإنفعاليا وإجتماعيا)، و
- التمتع بالصحة ومظاهر النمو العادي.

#### 7- السلوك العادي: ودلائل ذلك:

- السلوك السوي العادي المعتدل المألوف الغالب على حياة غالبية الناس العاديين، و

- العمل على تحسين مستوى التوافق النفسي، و
- القدرة على التحكم في الذات وضبط النفس.

#### 8- حسن الخلق: ودلائل ذلك:

- الآداب والإلتزام، و
- طلب الحلال وإجتنب الحرام، و
- بشاشة الوجه، و
- بذل المعروف، و
- كف الأذى وإرضاء الناس في السراء والضراء، و
- لين القول، و
- حب الخير للناس، و
- الكرم، و
- حسن الجوار، و
- قول الحق، و
- بر الوالدين، و
- الحياء والصلاح والصدق والبر والوقار والصبر والشكر والرضا والحلم والعفة والشفقة.

#### 9- العيش في سلامة وسلام: ودلائل ذلك:

- التمتع بالصحة النفسية، و
- الصحة الجسمية، و

- الصحة الإجتماعية، و
- الأمن النفسي والسلم الداخلي والخارجي، و
- الإقبال على الحياة بوجه عام والتمتع بها، و
- التخطيط للمستقبل بثقة وأمل.