



«به نام حق»

پانزدهمین بروشور آموزشی امور بانوان

شهربانان

موضوع: خانواده متعالی (تحول در شخصیت)



مقدمه

کلمه شخصیت می تواند به سادگی به عنوان تجارب، ارزش ها، عادات و ویژگی های یک فرد تعریف شود که در مجموع الگو های رفتاری او را تعیین می کنند. شخصیت ویژگی نسبتاً پایداری از رفتار، هیجان و نحوه تفکر است و سبک خاص هر فردی را در ارتباط با دنیای درونی و نحوه تعامل با محیط اجتماعی اش شکل می دهد. شخصیت هر فردی منحصر به او، با ثبات و قابل پیش بینی است. شخصیت، الگوی معمول تفکر، احساس و رفتار فرد است که از او انسانی متمایز می سازد. وقتی ابراز می کنیم که کسی شخصیت خوبی دارد منظورمان این است که او دوست داشتنی و جالب است و بودن در کنار او تجربه ی خوشایندی است. همه می خواهند که برای دیگران جذاب باشند. برای رسیدن به این خواسته داشتن یک شخصیت خوب، حتی از ظاهری جذاب هم حیاتی تر است. در حقیقت ۸۵٪ از موفقیت و شادی افراد در نتیجه ی کیفیت رابطه ی آنها با دیگران شکل می گیرد. در نهایت این شخصیت شماست که تعیین می کند سایرین به شما جذب شوند یا از شما فاصله بگیرند. در حالی که تنها تا اندازه ای قدرت داریم ظاهرمان را تغییر دهیم، این توانایی را داریم که شخصیت خود را تا هر اندازه که می خواهیم ارتقاء دهیم. ما می توانیم صفات و ویژگی های یک شخصیت قوی را که مناسب و مطلوب می دانیم در خود تقویت کنیم.

راهکار های تحول در شخصیت :

نکته ی جالب در مورد ساختن یک شخصیت جدید از دل یک شخصیت قدیم، این است که اگر به طور قطع، خودتان را متعهد سازید که می خواهید اینکار را انجام دهید و تبدیل شوید به آن چیزی که خواهان آن هستید، نه تنها باید ویژگی های جدید را در خودتان ایجاد نمایید، بلکه بایستی به طور مرتب و دائماً و بی وقفه، این ویژگی ها را تقویت نیز نمایید. به زبانی دیگر، بایستی ویژگی های جدید را به حد وفور به دست بیاورید، چون میزان اندکی از آنها نمی توانند موثر باشند. شما به هر طریق ممکن می توانید، بایستی به خودتان یادآوری نمایید مرتباً این ویژگی های جدید را در درون ذهنتان

تقویت نمایید. حتی اگر شده، هر روز آنها را روی کاغذ بنویسید یا طرح آنها را روی یک تابلو بکشید.

راهکار اول : زمینه ی تغییر را مشخص کنید

- ۱) برنامه هایتان را بنویسید.
- ۲) تصمیمتان را با کسی در میان بگذارید.
- ۳) به خودتان جایزه بدهید.

راهکار دوم: الگوهای فکری تان را تغییر دهید

- ۱) به خودتان برچسب نزنید.
- ۲) عبارات کلی را دور بریزید.
- ۳) ذهن خود را باز بگذارید.
- ۴) افکار منفی را دور بریزید.

راهکار سوم: الگوهای احساسی تان را تغییر دهید

- ۱) تقلید کنید تا تغییر کنید.
- ۲) سعی کنید طوری رفتار کنید که دوست دارید.

راهکار چهارم: الگوهای رفتاری تان را تغییر دهید

- ۱) حضور در محیط های جدید را تجربه کنید.
- ۲) دفترچه یادداشت داشته باشید.

راهکار پنجم: گام آخر را محکم بردارید

- ۱) نقش لباس را جدی بگیرید
- ۲) تغییرات مطلوب را عملی کنید
- ۳) ویژگی های جدیدتان را در خود نهادینه کنید

چگونه می توانیم شخصیت قوی داشته باشیم؟

- ۱) شنونده ای عالی باشید
- ۲) بیشتر مطالعه کنید و علائقتان را گسترش دهید
- ۳) خوش صحبت باشید
- ۴) نظرات خود را بیان کنید
- ۵) با آدم های جدید ملاقات کنید
- ۶) خودتان باشید
- ۷) توجه طلب نباشید
- ۸) نگاه و نگرشی مثبت داشته باشید

۸) فرصت‌های‌تان را خودتان خلق کنید

۹) حامی دیگران باشید

۱۰) پایبند اصول باشید و از اعتبار خود محافظت کنید

۱۱) آرامش خود را حفظ کنید

۱۲) مسئولیت‌پذیر باشید

۱۳) از تکانه‌های نامعقول به سلامت گذر کنید

۱۴) حقیقت طلب باشید

۱۵) شجاع باشید و عقب‌نشینی نکنید

۱۶) همدل باشید

۱۷) اعتماد به نفس داشته باشید

۱۸) با «همه» رفتاری مودبانه داشته باشید

یکی از موضوعات با اهمیت در روان‌شناسی شخصیت، بررسی ثبات یا تغییر شخصیت در طول زمان است. هنگامی که این موضوع مطرح می‌شود به دنبال پاسخ به این پرسش هستیم که آیا ویژگی‌های اساسی و خلق و خوی افراد اساساً همان گونه که هستند باقی می‌مانند یا اینکه با رشد درونی یا تحت شرایط تغییردهنده (مانند جنگ، بیماری یا پیشرفت فناوری) شخصیت فعلی تغییر شکل می‌یابد؟ هنگامی که سخن از تغییر و ثبات شخصیت پیش می‌آید مسئله اساسی، توانایی برای تغییر در پایه‌های مهم زندگی است. متخصصان شخصیت که تغییر در شخصیت را پذیرفته‌اند، تغییر در شخصیت را پذیرفته‌اند، این تغییر را به اشکال گوناگونی بیان کرده‌اند که به برخی از آنها اشاره می‌گردد:

- ۱) تغییر به مفهوم مراحل رشد که تمام مراحل زندگی را ترسیم می‌کند.
- ۲) تأکید و تمرکز بر روی عواملی که منجر به تغییر رفتار می‌شود، این تعریف را می‌توان در نگاه رفتاری مشاهده کرد.
- ۳) مفهومی که نشان می‌دهد مردم چگونه از گذشته خود جدا و متمایز می‌شوند.
- ۴) تأکید بر رشد دایمی شخصیت، چنان که بسیاری از انسان‌شناسان می‌گویند.
- ۵) از دیدگاه صفات، تغییر شخصیت به معنای جایگزین شدن یک الگوی پیوسته به جای دیگری است.

همچنین ۱۶ نوع شخصیت مدرن نیز وجود دارد که شامل موارد

زیر است:

معمار: متفکر، دارای تخیل و استراتژی

منطق دان: مخترع، عاشق دانش

فرمانده: رهبران جسور، دارای تخیل و اراده قوی

مجادله‌گر: متفکر، هوشمند و کنجکاو

حامی: کمالگرا، ساکت و پر رمز و راز

میانجی: شاعر مسلک، مهربان و نوع دوست

قهرمان: رهبران کاریزماتیک و الهام بخش

پیکارگر: روح آزاد و مشتاق، خلاق و خوش مشرب

تدارکاتچی: عمل‌گرا و واقع‌اندیش

مدافع: محافظانی متعهد و گرم

مجری: مدیران عالی و بی‌نظیر در مدیریت امور

سفیر: مراعات‌گر، اجتماعی و محبوب

چیره‌دست: آزمایش‌کنندگانی چیره‌دست و عملگرا، استادان همه‌چیز دان

ماجراجو: هنرمندانی انعطاف‌پذیر، همیشه آماده کشف و تجربه

کارآفرین: هوشمند، پرانرژی و با درک بالا

سرگرم‌کننده: خودانگیخته، پرانرژی و مشتاق

این نکته‌ی مهم را فراموش نکنید:

شخصیت شما آن چیزی نیست که با آن به دنیا آمده‌اید و آن چیزی نیست که نتوانید عوض کنید. می‌توانید شخصیت جدید خودتان را خودتان شکل دهید. به بیانی دیگر، شخصیت شما مثل اثر انگشت شما نیست که پسییده شده باشد به وجود شما و غیرقابل تغییر باشد. شخصیت شما چیزی است که بایستی مسئولیت بهتر شدن آن را به عهده بگیرید. شما در قبال شخصیت خودتان مسئول هستید و نمی‌توانید شانه خالی کنید و بگویید من همینم که هستم، چون می‌توانید آن را عوض کنید و شکل دیگری به آن بدهید تا یک شخصیت جدید پیدا کنید. شخصیتی که بتوانید از طریق آن، به اهداف و خواسته‌هایتان برسید. اگر قصد داشته باشید به یک هدفی در زندگی برسید، اولین کاری که بایستی انجام دهید این است که شخصیت خودتان را عوض کنید تا بتوانید آن کسی باشید که می‌تواند به آن هدف برسد. شما با شخصیت فعلی خود، هنوز نتوانسته‌اید به آن هدف برسید و هرگز هم نخواهید توانست.

چون این شخصیت فعلی، ابزار لازم برای رسیدن به هدف را در اختیار شما قرار نمی‌دهد. شما باید ابزار لازم برای رسیدن به هدف را، با تغییر دادن شخصیت خود بدست آورید.

نتیجه‌گیری:

بی‌گدار به آب نزنید. هیچ‌گاه خود را به خاطر دیگران تغییر ندهید و تنها به خاطر شخص شخصیت خودتان، ویژگی‌های منفی را کنار بگذارید. تغییر شخصیت وقتی لازم است که ویژگی‌های شما مانعی برای پیشرفت و آسایش‌تان باشد. اینکه شما اهل مطالعه هستید و به صحبت کردن در جمع علاقه ندارید به هیچ وجه نقص نیست. حتی اگر در چشم سایرین اصطلاحاً با انرژی به نظر نمی‌رسید. اگر کم‌حرفی یا سایر ویژگی‌های شما از روی خجالت نیست و شما را آزار نمی‌دهد یا در واقع با میل خودتان صورت می‌گیرد، نیازی به تغییر ندارید. تغییر شخصیت به طور کامل و تبدیل شدن به یک آدم جدید برای هیچ‌کس ممکن نیست. ویژگی‌های منفی و مثبت خودتان را شناسایی کنید و آرام آرام سعی کنید ویژگی‌های منفی‌تان را از صافی تغییر شخصیت عبور دهید و نواقص‌تان را رفع کنید. همیشه قوی باشید، بدانید که تغییر سخت است اما نتیجه‌ی آن شیرین است. ایجاد تغییرات رفتاری شما ممکن است در ابتدا به چشم اطرافیان بیاید و شما را سین جیم کنند و درباره‌ی شما کنجکاوی کنند، اصلاً خجالت نکشید و به کار خود ادامه بدهید. آن قدر پیش بروید که این تغییرات برای همه عادی شود. شما ملزم به پاسخ‌گویی به هیچ‌کس نیستید. هر یک از شما مخلوق منحصر به فرد پروردگار است، بنده‌ای که اگر در غیرممکن‌ترین حالت برای هیچ‌کس عزیز نباشد، برای خالق مهربانش دوست‌داشتنی است. با اتکا به این پشتوانه‌ی امن، نقایص خود را با اراده رفع کنید و همان کسی بشوید که آرزویش را دارید شک نکنید که زندگی لذت‌بخش‌تر خواهد شد.

کار کردن بر روی شخصیتتان، برای رسیدن

به اهدافتان، یک امر حیاتی است.