

راهکارهای کاربردی برای تغییر شخصیت که خیلی ها تصور می کنند قابل تغییر نیست

همونی شو که آرزو شوداری!

گروه خانواده و مشاوره



هر فردی ممکن است به دلیل بعضی رفتارهایش، از دست خودش هم شاکي باشد. معمولاً این افراد با این تصور که این رفتار در شخصیت من شکل گرفته است، زیر بار تغییر خودشان نمی روند. با این حال و برخلاف تصور عموم مردم، شخصیت را هم می توان تغییر داد. اگر دقت کرده باشید با تغییر تجارب و گذر زمان، شخصیت هر فرد تا حدودی عوض می شود بنابراین تغییر شخصیت، امکان پذیر است و اگر از بخشی از آن ناراحت هستید، می توانید با استفاده از راهکارهایی که در ادامه مطرح می شود، آن ها را تغییر دهید.

دهید و نواقص تان را رفع کنید. ایجاد تغییرات رفتاری شما ممکن است در ابتدا به چشم اطرافیان بیاید و در باره شما کنجکاوی کنند اما اصلاً خجالت نکشید و به کار خود ادامه بدهید. آن قدر پیش بروید که این تغییرات برای همه عادی شود. نقایص خود را بار اده رفع کنید و همان کسی بشوید که آرزویش را دارید.

تقلید کنید تا تغییر کنید

اگر دوست دارید اعتماد به نفس بالایی داشته باشید، در رفتار آدم های این چنینی دقیق شوید و سعی کنید از آن ها تقلید کنید. آن قدر تقلید کنید تا این تقلید به تغییر شخصیت منجر شود. در باره ضعف های تان همه صحبت نکنید. نگذارید دیگران بفهمند نواقص شما چیست. در این صورت امکان تغییر سخت تر و نظرات و قضاوت های دیگران نیز به مشکلات شما اضافه می شود.

طوری رفتار کنید که دوست دارید

اهداف کوتاه مدت داشته باشید. تغییر شخصیت، کار آسانی نیست و فرایندی نسبتاً زمان گیر است اما سعی کنید اهداف کوتاه مدتی مشخص کنید و تغییرات قدم به قدم داشته باشید.

ذهن خود را باز بگذارید

اگر فکر می کنید که همه چیز ثابت است، امکان تغییر برای شما از بین می رود. روابط تان را بررسی و تضادها را حل کنید چرا که بعد از این، برای حل مشکلات توانا خواهید شد و سریع با آور دن بهانه ای در قالب جملات کلی، عقب نشینی نمی کنید.

هم قوی باشید و هم صبور

بی گذار به آب نزنید. هیچ گاه خود را به خاطر دیگران تغییر ندهید و تنها به خاطر شخص خودتان، ویژگی های منفی را کنار بگذارید. تغییر شخصیت، وقتی لازم است که ویژگی های شما مانعی برای پیشرفت و آسایش تان باشد. این که شما اهل مطالعه هستید و به صحبت کردن در جمع علاقه ندارید، به هیچ وجه نقص نیست. اگر کم حرفی یا ویژگی های دیگر شما از روی خجالت نیست و شما را آزار نمی دهد یا در واقع با میل خودتان صورت می گیرد، نیازی به تغییر ندارید. تغییر شخصیت به طور کامل و تبدیل شدن به یک آدم جدید، برای هیچ فردی ممکن نیست. ویژگی های منفی و مثبت خودتان را شناسایی و آرام آرام سعی کنید ویژگی های منفی تان را از صافی تغییر شخصیت عبور

۷ بداندید که تغییر سخت است اما نتیجه آن شیرین است بنابراین قوی باشید و نقایص خود را بازاده رفع کنید تا همان فردی بشوید که آرزویش را دارید

۸ هم قوی باشید و هم صبور

بی گذار به آب نزنید. هیچ گاه خود را به خاطر دیگران تغییر ندهید و تنها به خاطر شخص خودتان، ویژگی های منفی را کنار بگذارید. تغییر شخصیت، وقتی لازم است که ویژگی های شما مانعی برای پیشرفت و آسایش تان باشد. این که شما اهل مطالعه هستید و به صحبت کردن در جمع علاقه ندارید، به هیچ وجه نقص نیست. اگر کم حرفی یا ویژگی های دیگر شما از روی خجالت نیست و شما را آزار نمی دهد یا در واقع با میل خودتان صورت می گیرد، نیازی به تغییر ندارید. تغییر شخصیت به طور کامل و تبدیل شدن به یک آدم جدید، برای هیچ فردی ممکن نیست. ویژگی های منفی و مثبت خودتان را شناسایی و آرام آرام سعی کنید ویژگی های منفی تان را از صافی تغییر شخصیت عبور

به خودتان جایزه بدهید

چالش هایی برای تغییر خود در نظر بگیرید. از کارهای ساده شروع کنید و در هر گام با پیشرفتی که کسب می کنید، به خودتان جایزه بدهید و خودتان را تشویق کنید. باقی تغییرات را در مراحل بعدی پیگیری کنید و با موفقیت در هر گام، به خودتان جایزه بدهید. جایزه می تواند یک چیز خیلی کوچک مانند خرید یک لباس باشد یا هر چیز دیگری، انتخاب با شماست.

به خودتان برچسب زنید

ویژگی های منفی را به نام خود نزنید. به طور مثال نگویید که من خجالتی هستم و غیره.

اگر فکر کنید خجالتی هستید و این ویژگی را برای خود به رسمیت بپذیرید، مغز شما به سرعت این حرف را می پذیرد و شمارا در مسیری مطابق آن صفت قرار می دهد و بیهوده محدودیت هایی برای شما ایجاد می شود. به دنبال فرصت های رشد و تغییر باشید. تغییر شخصیت در گرو کنار گذاشتن کلیشه های ذهنی و محدودیت های بیهوده ای است که با برچسب زدن به خود، ایجاد می کنید.

۵

تغییر شخصیت را پیگیری و تلاش کنید با این «من جدید» خوب بگردید. به گذشته و ویژگی های نامطلوبی که ترک کرده اید، فکر نکنید.

تصمیم تان را با فردی در میان بگذارید

یا دوستی که قابل اعتماد و داناست، درباره تغییرات مد نظر تان صحبت کنید. در این حالت، انگیزه شما برای تغییر بیشتر می شود و کسی وجود دارد که شما را حمایت و نظارت کند بنابراین اگر بعد از چند روز، قید تصمیم تان را برای تغییر بزنید یا از مسیر تان منحرف شوید، او به شما کمک خواهد کرد.

۳

دقتز چه یادداشت داشته باشید

فعالیت های تغییر شخصیت را یادداشت و همه چیز را مکتوب کنید. این که الان چگونه هستید و می خواهید چگونه باشید یا چه اقداماتی در برنامه تان برای تغییر شخصیت طرح ریزی کرده اید. کدام اقدام ها موثر بوده اند و کدام ها نه؟ با مستند سازی اقدامات خود، مسیر تغییر را شفاف می سازید.

۴

برنامه هایتان را بنویسید

این مسئله موضوعی دو جانبه است. باید ببینید اکنون چگونه هستید و دوست دارید چگونه باشید. باید بدانید که تغییرات شخصیتی شما به چه شکل خواهد بود. بیشتر افراد به عمق مسئله تغییر، واقف نیستند و فکر می کنند تنها با تغییر عادت های بد مشکلات آن ها رفع می شود در حالی که ایجاد تغییرات شخصیتی، زمینه و آمادگی وسیعی می طلبد. به گزارش خبرگزاری تحلیلی شفاف، اگر دوست دارید شبیه فرد خاصی شوید، در رفتار او کاملاً دقیق شوید. در باید چه چیزی را در او تحسین می کنید. نوع واکنش های او و اخلاقش در شرایط گوناگون چگونه است و از همه مهم تر رفتار های مختلفش در کل او را چگونه نشان می دهد. در پایان با یادداشت برداری از نکات مورد علاقه تان، آن ها را منسجم کنید.

۱

ویژگی های جدیدتان را در خود نهادینه کنید

حالا که عادات اولیه را تغییر داده اید، به طور مثال حلقه دوستان شما یا رفتار های روزانه و بر خوردهای اجتماعی تان متحول شده است، با جسارت بیشتری

۲

خواسته های زناشویی زیاد شوهرم

زندگیمن را مختل کرده است



شوهرم هر روز دوست دارد باورابطه زناشویی داشته باشم. به دلیل همین موضوع با هم دعوا می کنیم. به او می گویم این گونه درست نیست ولی باز هم اصرار دارد.



حسین محرابی مشاور

مخاطب گرامی، موضوع مطرح شده از سوی شما ممکن است به صورت های مختلف، مشکل بسیاری از زوجها باشد و از طرفی بنا به ملاحظات موجود، کمتر در این باره صحبت شده است. هر چند شما به سن و سال خود و همسر تان و همچنین زمان ازدواج تان اشاره نکرد و توضیح نداده اید این درخواست های همسر تان از ابتدای ازدواج بوده یا اخیر؟ یا این که آیا در این مدت، متوجه رفتار های نامتعارف یا غیر عادی همسر تان در رابطه با نیاز و نوع روابط زناشویی وی شده اید؟ و سوالات دیگری که برای رسیدن به تشخیص درست باید پاسخ آن ها را داشته باشیم، با این حال، سعی می کنم در این باره توضیحات جامعی را مطرح کنم که امیدوارم برای شما نیز راهگشا باشد و توصیه می کنم حتماً به یک مشاور و متخصص سکسولوژی مراجعه کنید تا در صورت غیر طبیعی بودن این مسئله، راهکارهای لازم برای درمان را به شما و همسر تان ارائه دهد. در بسیاری از موارد، داشتن میل جنسی بالا از سوی هر یک از زوج ها یک مزیت محسوب می شود و در موارد زیادی، خانم ها از کمبود میل جنسی و سرد مزاجی شوهران خود گلایه مند هستند و این موضوع نشان می دهد که نداشتن تعادل چه در جهت افزایش و چه در جهت کاهش میل جنسی، آسیب هایی به هم راه دارد که باید برطرف شود. برخی باور های نادرست در باره روابط زناشویی وجود دارد که قبل از هر چیز لازم است به برخی از آن ها اشاره و سپس درباره کلیات موضوع صحبت کنیم.

به تعلقات عاطفی بی توجه نباشید

یکی از باور های اشتباه این است که برخی زن و شوهر ها، رابطه زناشویی را فقط انجام عمل نزدیکی و رابطه فیزیکی می دانند و این طرز تفکر باعث می شود خود را از لذت دیگر تعاملات و مناسبات عاطفی که می تواند بین زن و شوهر وجود داشته باشد، محروم کنند. این افراد اگر دچار محرومیت ها و محدودیت های جسمی مانند بیماری و... بشوند و امکان برقراری رابطه زناشویی خود را برای مدتی از دست بدهند، بسیار آزرده و آسیب پذیر می شوند. در حالی که می توان رابطه زناشویی را شامل انواع تعاملات ممکن

بین زن و شوهر و حتی یک معاشرت ساده بدون نیت ارضا دانست که حدود مرز مشخصی برای آن متصور نیست و می تواند همراه با اوج لذت جنسی برای هر دو نفر باشد فقط در ارضاء خلاصه نشود.

ویژگی های همسر تان را بشناسید

تعداد روابط زناشویی در افراد مختلف فرق می کند و هیچ فردی نمی تواند برای آن نرم، عدد و رقم تعیین کند زیرا به عوامل و ویژگی های فردی و شخصیتی بستگی دارد. البته در مواردی که الگوی رفتاری جنسی بیمار گونه مثل رفتار های وسواسی جنسی، اعتیاد جنسی و غیره مطرح می شود، بحث های متفاوتی مد نظر قرار می گیرد ولی در مجموع رسیدن به شناخت نسبی لازم است تا زن و شوهر بتوانند در این زمینه به توافق برسند. به طور معمول زن و شوهر در سال های اول زندگی مشترک می توانند تا حدود زیادی از خلق و خوی و عادت های رفتاری یکدیگر با خبر شوند و بر همین اساس، زمینه رسیدن به توافقات نسبی را برای خود و همسر شان فراهم کنند.

دلایل تغییر الگوی روابط زناشویی را بررسی کنید

کمیت و کیفیت روابط جنسی یکی از مواردی است که انتظار می رود به مرور زمان بین زوج ها به خوبی مدیریت و حل شود چرا که به شناخت کافی خود و طرف مقابل و رسیدن به توافق نیاز دارد. بدون تردید اگر کیفیت روابط زناشویی مطلوب باشد، می تواند بر کمیت آن تأثیر گذار باشد. هر چند که علاوه بر ویژگی های فردی و شخصیتی، شرایط زمانی و مکانی نیز بر این روابط تأثیر دارند. به عنوان مثال تعداد دفعات رابطه زناشویی زوجها در ابتدای ازدواج یا سال های بعدی زندگی آن ها تفاوت دارد. موارد غیر طبیعی و تغییرات ناگهانی در الگوی روابط زناشویی، نیاز به بررسی و اظهار نظر از سوی متخصص دارد بنابراین هر یک از زوجها که احساس می کند ناهماهنگی در روابط زناشویی با همسرش دارد، باید ابتدا دلایل احتمالی بروز این ناهماهنگی را بررسی و سپس با کمک گرفتن از متخصصان مربوط، برای حل مشکلات و درمان نارسایی ها و اختلالات موجود اقدام کند.



چگونه خودم را ببخشم؟



احترام اسماعیل زاده روان شناس عمومی



مشاوره فردی

دختری جوان، مجرد و در دهه سوم زندگی ام هستم. مدرک کارشناسی دارم. خودم را برای رشته ای که استعداد کمی در آن داشتم و خوانده ام، سرزنش می کنم چون وقتم تلف شده است زیرا در تحصیلاتم موفق نبودم. چگونه خود را ببخشم؟ همچنین مادری مسن دارم که نمی داند چه خواستگاری را با چه ملاک هایی باید به خانه خود راه دهیم. پدرم اصرار دارد در جلسه اول خواستگاری، پسر حتماً خانه داشته باشد.

هم اکنون انجام دهید، گذشته تان را تغییر نمی دهد و ولی می توانید خود را توانمند کنید. باید به این موضوع فکر کنید با توجه به شناختی که از خود و توانمندی های تان دارید، چه کاری می توانید انجام دهید؟ هدف های جدید برای خود انتخاب و برای تحقق اهداف جدید برنامه ریزی و تلاش کنید. شما فرصت های زیادی در پیش رو دارید که می توانید از آن ها برای رشد و پیشرفت استفاده کنید.

باوالدین تان گفت و گو کنید

در قسمت پایانی پیامک تان مطرح کردید که ظاهراً ملاک های ازدواج شما با مادر و پدر تان فرق می کند و در این باره با هم اختلاف نظر دارید. اگر ارتباط اعضای خانواده شما به گونه ای است که می توانید با هم گفت و گو کنید، حتماً این کار را انجام دهید و نظر آن ها و دلایل شان را بشنوید و نظر خود و دلایل تان را بگویید و در انتها با هم به توافق برسید که چه خواستگار هایی را با چه معیار هایی بپذیرید. اگر خودتان نمی توانید این کار را انجام دهید از دیگران کمک بگیرید، به عنوان مثال فردی که ارتباط خوبی با شما و خانواده تان دارد. از گفت و گو کردن نا امید نشوید و این قدر گفت و گو با رعایت ادب را ادامه دهید تا بتوانید به توافق برسید.

سه شنبه ها: از دنیای روان شناسی

تاثیرات جالب فهرست کردن کارهای فردای تان

منبع: تک تایمز

در دنیای سریع امروزی، بسیاری از مردم به سختی می توانند زیر بسیاری از مسائل کار و زندگی شان، هنگام خواب از ذهن شان عبور می کنند. با توجه به یافته های محققان در یک مطالعه جدید، بسیاری از این مسائل، نگرانی درباره کارهایی است که هنوز انجام نشده اند. به گزارش ایسنا و به نقل از تک تایمز، روز تعدادی داوطلب در یک آزمایشگاه کنترل خواب، پنج دقیقه قبل از خواب نظارت و بعضی از آن ها را مجبور کردند درباره کارهایی که در طول روز انجام داده بودند، فکر کنند در حالی که از دیگران خواسته بودند فهرستی از کارهای روز آینده را بنویسند. آن چه محققان متوجه شدند، این بود کسانی که کارهای فردا را نوشتند، عملاً ۹ دقیقه سریع تر از کسانی که مجبور بودند درباره کارهای انجام شده خود بنویسند، به خواب رفتند. در حقیقت، آن ها هر چه روی کارهای فردا دقیق تر می شدند، زودتر به خواب می رفتند. جالب توجه است این موضوع در میان دسته دیگر که به نوشتن کارهای روز قبل خود پرداختند، معکوس بود و مدت بیشتری طول کشید تا به خواب بروند. بیشتر افراد، فکر می کنند نوشتن فهرستی از کارهایی که می خواهند روز بعد یا روزهای آتی انجام دهند با فکر کردن به کارهایی که در طول روز انجام داده اند، تفاوتی ندارد و هر دوی این کارها آن ها را بی خواب می کند اما محققان بر این باورند که این تنها، عمل نوشتن است که همه تفاوت ها را ایجاد می کند. بدون نوشتن، افکار نگران کننده و استرس زار ذهن نگهداری می شوند در حالی که عمل نوشتن بر روی کاغذ، ذهن را به اندازه کافی آزاد می کند تا قادر شود زودتر به خواب برود. یافته های این مطالعه ممکن است در نگاه اول چندان مهم به نظر نرسد اما محرومیت از خواب، یک مسئله جدی است که با مشکلات عمده سلامت مرتبط است. علاوه بر این، محققان یادآور می شوند که ۹ دقیقه خواب اضافه حاصل از نوشتن فهرست کارها، در مقایسه با بهبود خواب در آزمایش های بالینی برای کمک به کیفیت خواب، آن را تبدیل به یک جایگزین قابل قبول می کند که سریع و ارزان است. یافته های نوشتن به عنوان یک ابزار موثر برای کاهش نگرانی و تسکین استرس مفید است، حمایت می کند. «مایکل اسکولین»، نویسنده اصلی این مقاله می گوید: «چیزی درباره عمل نوشتن روی کاغذ وجود دارد که به نظر می رسد کمی مغز را تخلیه یا به ما کمک می کند تا دمه توقف آن را افزایش دهیم.» این مطالعه در مجله "Experimental Psychology" منتشر شده است.