

آیا می‌توانید شخصیت خود را تغییر دهید؟



بسیاری از مردم معتقدند که شخصیت هیچکس قابل تغییر نیست و بسیاری از صفات شخصیتی شاید با سالها مشاوه و تلاش، تنها اندکی تغییر کنند. اما به نظر می‌رسد این موضوع حقیقت ندارد و تا حدودی می‌توان شخصیت را تغییر داد.

بسیاری از مردم معتقدند که شخصیت هیچکس قابل تغییر نیست و بسیاری از صفات شخصیتی شاید با سالها مشاوه و تلاش، تنها اندکی تغییر کنند. اما به نظر می‌رسد این موضوع حقیقت ندارد و تا حدودی می‌توان شخصیت را تغییر داد. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: بسیاری از مردم معتقدند که شخصیت هیچکس قابل تغییر نیست و بسیاری از صفات شخصیتی شاید با سالها مشاوه و تلاش، تنها اندکی تغییر کنند. اما به نظر می‌رسد این موضوع حقیقت ندارد و تا حدودی می‌توان شخصیت را تغییر داد.

به گزارش سرویس خواندنی‌های انتخاب، بر اساس مقاله‌ای که اخیراً در مجله انجمن روانشناسان آمریکایی منتشر شده است به این موضوع اشاره شده که افراد می‌توانند با کمی تلاش شخصیت خود را تغییر دهند.

این امر بسیاری را تشویق می‌کند که برای بهبود شرایط روانی و عقاید خود تلاش کنند، در بخشی از این مقاله بر اهمیت این موضوع تأکید شده است که بهتر است برخی صفات شخصیتی را از کودکی به بچه‌ها آموخت. این موضوع کمک می‌کند بچه‌ها بهتر با محیط خود خو بگیرند.

اما در بزرگسالی، ویژگی‌های شخصیتی نسبتاً پایدار و پاسخگو به مداخلات هستند. در حقیقت، پتانسیل ایجاد تغییرات طولانی مدت که تأثیر مثبتی بر افراد در حوزه‌های مختلف داشته باشد در بزرگسالی وجود دارد. شاید مهمترین سوال این باشد که چگونه می‌توان این تغییرات را ایجاد کرد؟ راه‌های مختلفی برای این تغییر وجود دارد که شاید یکی از بهترین روشها مراجعه به روانشناس است اما برخی راهکارهای فردی نیز می‌تواند در این زمینه موثر باشد.

جالب است که روانشناسان می‌گویند یکی از بهترین روشها می‌تواند این باشد که آموزشهایی جدید را آغاز کنید. برای مثال سعی کنید نواختن یک ساز یا یک هنر جدید را بیاموزید. این موضوع می‌تواند روحیات و شخصیت شما را تحت تأثیر قرار دهد.