



چرا رشد شخصیتی مهم است

شخصیت افراد با خصوصیات، رفتارها، افکار و احساسات آنها تعریف می‌شود. این جنبه‌ها از کودکی شروع به شکل گرفتن می‌کند و با بزرگ شدن فرد و بالغ شدن او تقویت می‌شوند و قالب می‌گیرد.

سلامت نیوز : شخصیت افراد با خصوصیات، رفتارها، افکار و احساسات آنها تعریف می‌شود. این جنبه‌ها از کودکی شروع به شکل گرفتن می‌کند و با بزرگ شدن فرد و بالغ شدن او تقویت می‌شوند و قالب می‌گیرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان ؛ مسئله مهمی که باید به خاطر داشته باشید این است که شخصیت شما، صرفنظر از چیزی که الان هست، قابلیت تغییر و رشد دارد. اهمیت درک این مسئله این است که از همین امروز هم می‌توانید برای تغییر شخصیتتان اقدام کنید و این یعنی اگر تصور می‌کنید جنبه‌ای از شخصیتتان نیاز به رشد یا تقویت شدن دارد، می‌توانید برای آن تلاش کنید. اما چرا رشد و تقویت شخصیت اهمیت دارد؟ نکات زیر شما را در درک این مسئله یاری می‌کند:

شخصیتتان به شما کمک می‌کند روابط خصوصی محکمی بسازید

تا بحال به این فکر کرده‌اید که چرا بعضی افراد دوستان زیادی دارند و بعضی دیگر هیچ دوستی ندارند؟ یا اینکه چطور بعضی‌ها می‌توانند خیلی راحت در جمع‌های اجتماعی شرکت کرده و خود را با آن وفق دهند اما بعضی دیگر این توانایی را ندارند؟ علت آن نوع شخصیت این دو گروه افراد است. بعضی شخصیت‌هایی بسیار دوست‌داشتنی دارند و بعضی شخصیتی سخت‌تر دارند که باعث می‌شود دیگران از آنها دوری کنند.

اگر در یک مهمانی به آدم‌ها بیشتر دقت کنید، خواهید دید که کسانی که همیشه لبخند می‌زنند و برای وارد صحبت شدن با دیگران قدم برمی‌دارند، مایه سرزندگی مهمانی‌ها هستند و آنهایی که ترجیح می‌دهند گوشه‌ای بنشینند، همیشه تنها هستند.

در زندگی خانوادگی، اینکه چطور با همسران، والدینتان یا فرزندان‌تان برخورد می‌کنید هم به نوع شخصیت شما بستگی دارد. با اینکه عشق به خانواده هیچ شرط و شروطی ندارد اما زمان‌هایی هست که مشکلاتی ایجاد می‌شود و نحوه برخورد شما با هر کدام از آنها بر روابط شما با خانواده تاثیر می‌گذارد.

اگر وقتی در جمعی هستید برای حرف زدن خجالت بکشید، این یعنی اعتماد به نفس ندارید. اگر روابطتان با خانواده خیلی خوب پیش نرود، یعنی قادر به گفتگوی درست و اعتماد کردن نیستید. همه اینها اگر برای تقویت و بهبود شخصیتتان تلاش کنید، تغییر خواهند کرد.

شخصیت شما تعیین‌کننده موفقیت کاری شماست

بروز مشکلات در محل کار مسئله‌ای طبیعی است، از چیزهای ساده‌ای مثل ماندن در ترافیک گرفته تا مشکلاتی استرس‌زا مثل سر رسیدن ضرب‌العجل‌های پروژه‌های مختلف و همچنین حفظ روابط خوب با مدیران و همکاران. با اینکه اکثریت ما ظرفیت ذهنی برای کنار آمدن با مسئولیت‌هایی که به ما محول می‌شود را داریم اما در هوش احساسی لازم که به همان میزان اهمیت دارد، با کمبود مواجه هستیم.

همانطور که احتمالاً می‌دانید، هوش احساسی با شخصیت کاملاً مرتبط است. به همین دلیل است که رشد شخصیت نقش بسیار مهمی در توانایی فرد برای موفقیت در زمینه کاری خود دارد. اگر زود خسته شوید و توانایی برخورد با استرس‌هایی که در پیشامدهایی کاری برایتان اتفاق می‌افتد را نداشته باشید، خیلی راحت در شرایط سخت دلسرد خواهید شد.

از آنجا که شخصیت شما نحوه برخوردتان با دیگران را تعیین می‌کند، اینکه بدانید چطور باید گفتگو و ارتباطی موثر داشته باشید، یا حتی چطور خوب و مناسب لباس بپوشید، به بالا رفتن شما از نردبان موفقیت کمک شایانی خواهد کرد.

رشد شخصیت به پیشرفت شما در زندگی کمک می‌کند

در روند رشد، از کودکی تا بزرگسالی، غفلت از توانایی‌هایتان، پیشرفتتان را به تاخیر می‌اندازد و در نتیجه دیگر قادر به استفاده تمام و کمال از ویژگی‌های خاص خودمان نخواهیم بود.

خوشبختانه با رشد دادن شخصیت، می‌توان کاری برای رفع این مشکل کرد. هرچقدر هم که فکر کنید آدم عادی هستید، می‌توانید خصوصیات و رفتارهای خود را اصلاح کرده و بدرخشید. همیشه می‌توانیم شخصیتمان را به چیزی تبدیل کنیم که در همه عرصه‌های زندگی موفق شویم.

اینها تنها چند دلیل برای اهمیت رشد و بهبود شخصیت بود. به طور خلاصه، رشد دادن شخصیت به رفع مشکلاتی که در خانه و محل کار داریم تا حد زیادی کمک می‌کند و موجب می‌شود در تلاش برای رسیدن به موفقیت، بهتر عمل کنیم.

هیچوقت برای تغییر کردن دیر نیست. ستان هر چقدر که باشد، در هر سطحی از کارتان هم که باشید، هنوز هم می‌توانید عملکردی بهتر و شخصیتی مطلوب‌تر داشته باشید.