

اختلال شخصیت | راهکارهایی برای تغییر دادن شخصیت تان

شخصیت قابلیت تغییر هم دارد

اختلال شخصیت

با تغییر تجارب و گذر زمان، شخصیت هر فرد تا حدودی عوض می‌شود. پس تغییر شخصیت امکان‌پذیر است و اگر از بخشی از آن ناراحت هستید، می‌توانید با استفاده از راهکارهای زیر آن را تغییر دهید.

راهکار اول: زمینه تغییر را مشخص کنید

برنامه‌هایتان را بنویسید

این مساله امری دوجانبه 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 مساله تغییر، واقف نیستند و فکر می‌کنند تنها با تغییر عادت‌های بد مشکلات آنها رفع می‌شود. در حالی که ایجاد تغییرات شخصیتی، زمینه و آمادگی وسیعی می‌طلبد. اگر دوست دارید شبیه فرد خاصی شوید، در رفتار او کاملاً دقیق شوید. دریابید چه چیزی را در او تحسین می‌کنید. نوع واکنش‌های او و اخلاقیات او در شرایط گوناگون چگونه است. حالت صحبت کردن، نشست و برخاست او چگونه است و از همه مهم‌تر رفتارهای مختلفش در کل او را چگونه نشان می‌دهد. با یادداشت‌برداری از نکات مورد علاقه‌تان آنها را منسجم کنید.

تصمیمتان را با کسی در میان بگذارید/اختلال شخصیت

به دوستی که قابل اعتماد و داناست، درباره تغییرات مد نظرتان صحبت کنید. در این حالت، انگیزه شما برای تغییر بیشتر می‌شود و کسی وجود دارد که شما را حمایت و نظارت کند. پس نمی‌توانید قید تصمیمتان را برای تغییر بزنید. یا اگر از مسیرتان منحرف شوید او به شما کمک خواهد کرد.

به خودتان جایزه بدهید

چالش‌هایی برای تغییر خود در نظر بگیرید. از کارهای ساده شروع کنید و در هر گام با پیشرفتی که کسب می‌کنید، 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 می‌تواند یک چیز خیلی کوچک مثل یک سفر یا خرید لباس و هر چیز دیگری باشد، انتخاب با شماست.

راهکار دوم: الگوهای فکری تان را تغییر دهید

به خودتان برچسب نزنید

ویژگی‌های منفی را به نام خود نزنید. مثلاً من خجالتی هستم، من کمرو هستم و غیره. اگر فکر کنید خجالتی هستید و این ویژگی را برای خود به رسمیت بپذیرید، مغز شما به سرعت این حرف را می‌پذیرد و شما را در مسیری مطابق آن صفت قرار می‌دهد و بیهوده محدودیت‌هایی برای شما ایجاد می‌شود. به دنبال فرصت‌های رشد و تغییر باشید. تغییر شخصیت در گرو کنار گذاشتن کلیشه‌های ذهنی و محدودیت‌های بیهوده‌ای است که با برچسب زدن به خود ایجاد می‌کنید.

ذهن خود را باز بگذارید

اگر فکر می‌کنید که همه چیز ثابت است و حکمی کلی برای هر موضوعی وجود دارد، امکان تغییر برای شما از بین می‌رود. دنیا را متفاوت ببینید در این صورت می‌توانید روابطتان را بررسی کنید، تضادها را حل کنید. برای حل مشکلات توانا خواهید شد و سریع با آوردن بهانه‌ای در قالب جملات کلی عقب‌نشینی نمی‌کنید.

افکار منفی را دور بریزید

کنترل ذهن شما تنها و تنها به دست خودتان است. اگر با خود تکرار کنید که نمی‌توانید، قطعاً ناتوان خواهید بود و مغز فرمان شما را با جان و دل می‌خرد. پس افکار منفی را جدی نگیرید. ذهن به شکل عجیبی در برابر فرمان‌هایی که می‌گیرد مطیع است. ورودی‌های مثبتی به آن بدهید و مطمئن باشید نتیجه‌ای خیره‌کننده دریافت خواهید کرد. بهتر است روی مهارت‌های مثبت اندیشی بیشتر کار کنید. راهکار سوم: الگوهای احساسی تان را تغییر دهید.

تقلید کنید تا تغییر کنید/اختلال شخصیت

اگر دوست دارید اعتماد به نفس بالایی داشته باشید، در رفتار آدم‌های این‌چنینی دقیق شوید و سعی کنید از آنها تقلید کنید. آن قدر تقلید کنید تا این تقلید به تغییر شخصیت تبدیل شود. درباره ضعف‌هایتان با همه صحبت نکنید. نگذارید دیگران بفهمند نواقص شما چیست. در این صورت امکان تغییر سخت‌تر می‌شود و نظرات و قضاوت‌های دیگران نیز به مشکلات شما اضافه می‌شود.

طوری رفتار کنید که دوست دارید

اهداف کوتاه‌مدت داشته باشید. تغییر شخصیت کار آسانی نیست و فرایندی نسبتاً زمان‌گیر است. اما سعی کنید اهداف کوتاه‌مدت مشخص کنید و تغییرات قدم به قدم داشته باشید.



تغییر دادن شخصیت

با تغییر تجارب و گذر زمان، شخصیت هر فرد تا حدودی عوض می‌شود.

راهکار سوم : الگوهای رفتاری‌تان را تغییر دهید

حضور در محیط‌های جدید را تجربه کنید
تجارب جدید به زندگی‌تان اضافه کنید. برای کسب تجارب جدید باید رفتارهای جدید با افراد جدید و فعالیت‌های جدید را به زندگی خود وارد کنید. مثلاً به یک باشگاه ورزشی بپیوندید یا شغل جدید با چالش‌های تازه را قبول کنید. از محیط‌های تکراری و قدیمی دور شوید. به سمت ترس‌هایتان شیرجه بزنید و خود را به چالش بکشید. قرار دادن خود در معرض ترس‌ها، مغز را فریب می‌دهد و او را در برابر واکنش‌های قبلی بی‌حس و بی‌تفاوت می‌کند.

دفترچه یادداشت داشته باشید/اختلال شخصیت

فعالیت‌های تغییر شخصیت را یادداشت برداری کنید.
همه چیز را مکتوب کنید.

اینکه الان چگونه هستید و می‌خواهید چگونه باشید.
و یا چه اقداماتی در برنامه‌تان برای تغییر شخصیت طرح ریزی کرده‌اید.

کدام اقدام‌ها موثر بوده‌اند و کدام‌ها نه.
با مستندسازی اقدامات خود، مسیر تغییر را شفاف می‌سازید.

راهکار چهارم: گام آخر را محکم بردارید

تغییرات مطلوب را عملی کنید
فقط فکر کردن به تغییرات کافی نیست.
به شخصیت‌های مورد علاقه‌تان نگاه کنید و خودتان را تغییر دهید.
روزنامه‌ها و مجلات جدید مطالعه کنید.
اختلال شخصیت اقدام برای شروع تغییر شخصیت بسیار مهم است.

ویژگی‌های جدیدتان را در خود نهادینه کنید

حالا که عادات اولیه را تغییر داده‌اید مثلا حلقه دوستان شما یا رفتارهای روزانه و برخوردهای اجتماعی‌تان متحول شده است، با جسارت بیشتری تغییر شخصیت را پیگیری کنید و تلاش کنید با این «من جدید» خو بگیرید. به گذشته و ویژگی‌های نامطلوبی که ترک کرده‌اید، فکر نکنید.

پیشنهادات

بی‌گدار به آب نزنید. هیچ‌گاه خود را به خاطر دیگران تغییر ندهید.
و تنها به خاطر شخص 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 اصطلاحا باحال به نظر نمی‌رسید.

اختلال شخصیت

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 نتیجه آن شیرین است. ایجاد تغییرات رفتاری شما ممکن است در ابتدا به چشم اطرافیان بیاید و درباره شما کنجکاوی کنند؛ اصلا خجالت نکشید و به کار خود ادامه بدهید. آن قدر پیش بروید که این تغییرات برای همه عادی شود. نقایص خود را با اراده رفع کنید و همان کسی بشوید که آرزویش را دارید. زندگی لذت‌بخش‌تر خواهد شد، شک نکنید.