

10 طرق لبناء شخصية مميزة

إن ما يميزنا كأشخاص هي الشخصية المستقلة سواء كانت قوية أو ضعيفة، مترددة أو طائشة، منزنة أو متطرفة. ويعتبر بناء شخصية قوية مرنة رحلة شخصية بحد ذاتها. لأنها تمر بعدة أطوار ومراحل، وتتم عن طريق التعزيز والبناء، والصقل، ولا اعتقد أن أحدا يملك شخصية قوية من الفطرة، ولكنه يملك المقومات، وهذا ضروري لأن ما يأتي لاحقا هي الأساس الواقعية لتحديد الشخصية .

هذا وقد قدمت الجمعية النفسية الأمريكية، دليلا أطلقت عليه "الطريق إلى المرونة"، يهدف إلى بناء وتعزيز الشخصية المرنة، وتدريب الأشخاص الراغبين في الحصول على مثل هذه الشخصية بسهولة. وإليك أهم بنودها :

1. إنشاء علاقات اجتماعية :

يعتبر تأسيس علاقات جيدة مع أفراد العائلة أو الأصدقاء أمرا هاما جدا. كذلك قبول المساعدة والدعم من أولئك الذين يهتمون بك، لأنه يعمل على تقوية المرونة. كما يجد العديد من الأشخاص أن الانضمام والانخراط في المجموعات المدنية والمحلية الأخرى لدعم المجتمع يساعد على استعادة الأمل. كذلك مساعدة الأفراد الآخرين في المجتمع .

2. تجنب رؤية الأزمات كمشاكل منيعة :

قد لا نستطيع تغيير حقيقة أن الأحداث المزعجة تحدث، لكن يمكنك أن تغير طريقة ترجمتك ورد فعلك على هذه الأحداث. حاول النظر إلى ما هو أبعد من الحاضر وفكر في أن الظروف المستقبلية ستكون أفضل. دائما ضع ثقتك وإيمانك بغد أفضل، فلا بد أن يأتي هذا اليوم .

3. تقبل أن التغيير جزء من الحياة :

قد لا تتمكن من تحقيق بعض الأهداف بسبب ظروف معينة. ولكن تقبل الأوضاع الحالية، وبأنك لا تستطيع التغيير قد يساهم في تقبلك للواقع والالتفات إلى مشاريع أخرى في الحياة. لا تقف وتبكي على الأطلال .

4. تحرك نحو أهدافك :

طور بعض الأهداف الواقعية. قم بعمل الأشياء بانتظام - حتى لو بدت مثل إنجازات صغيرة - إلا أنه خطوات وثيقة للتقدم إلى الأمام. بدلاً من التركيز على مهام تبدو غير قابلة للإنجاز، اسأل نفسك، "ماذا يمكنني أن أنجز اليوم؟"

5. اتخذ إجراءات حاسمة :

اتخذ إجراءات حاسمة، بدلا من الانفصال تماما عن المشاكل والضغوط والهروب منها. إن القرارات الحاسمة تقطع الشك باليقين وتقوي عزيمتك، وتجعلك أصلب في مواجهة النتائج، والاستفادة من الأخطاء .

6. ابحث عن فرص لاكتشاف الذات :

يكتشف الأشخاص أشياء جديدة عن أنفسهم دائما، ويدركون أنهم قد نضجوا بشكل أو بآخر نتيجة لتجاربهم السابقة. وغالبا ما يقول الأشخاص الذين مروا بتجارب قاسية بأنهم استفادوا من تجاربهم، وأصبحوا أفضل، بل تعززت شخصيتهم، وزادت مشاعرهم القوية، وثقتهم بأنفسهم .

7. غذي وجهة النظر الإيجابية بنفسك :

نحن لا نطلب منك أن تكون زائد الثقة بنفسك، متعال ومتكبر على الآخرين ولكن كن واثقا من قدراتك على العمل والإنجاز. لا تحمل نفسك الكثير لأنك ستتهار لأقل مشكلة .

8. حافظ على الأشياء ضمن منظورها :

حتى عندما تواجه أحداث مؤلمة جداً، حاول اعتبارها حالة مرهقة من سياق الحياة وأن الحياة أكبر وأوسع من هذه المشكلة. تجنب تكبير الأحداث، والمشاكل، وابقى الأشياء ضمن منظورها الطبيعي لتتمكن من تجاوزها بسهولة .

9. حافظ على وجهة نظر متفائلة :

لولا فسحة الأمل لضاقت الدنيا في وجوه الكثيرين، وأنت أيضا، حافظ على وجهة نظر تفاؤلية بالمستقبل، حاول أن تتخيل ما تريد وليس ما سيصيبك من مشاكل .

10. اعتن بنفسك :

انتبه إلى حاجاتك الخاصة ومشاعرك. اشترك في نشاطات تجد فيها المتعة والاسترخاء. قم بأداء التمارين الرياضية بانتظام للحصول على الفائدة البدنية، وحافظ على عقلك وغذائك، وصحتك لتضمن الوصول إلى أعلى مستويات المرونة الشخصية .

مع تمنياتنا لكم بالسعادة