



## با حقیقت ها روبرو شوید

جهان روانشناسی دو نوع شخصیت را تعریف کرده است، روبرو شونده و فرار کننده. تعجب آور نیست افراد روبرو شونده که کسانی هستند که با ترس هایشان روبرو می شوند، با واقعیت ها مواجه می شوند و با صداقت و مشتاقانه به مسائل و مشکلات زندگیشان رسیدگی می کنند، از افراد فرار کننده شادتر، موثرتر و با اعتماد به نفس بیشتری زندگی می کنند. افراد روبرو شونده ترس از مواجه شدن را می پذیرند. آن ها احساساتشان را کنترل می کنند. افراد فرار کننده از ناشناخته ها می ترسند و اعتماد به نفسی که لازمه پیشرفت است را ندارند. خوشبختانه با مواجهه صادقانه با موقعیت هایتان به جای طفره رفتن یا انکار مشکلات می توانید به فرد قدرتمندتر و مثبت تری تبدیل شوید.

## واقع گرا باشید

یکی از حقایقی که سرانجام هر کسی می آموزد این است که « افراد تغییر نمی کنند ». شخصیت و رفتار افراد حدود ۱۷ یا ۱۸ سالگی ثابت و محکم می شود و تقریباً تا پایان زندگیشان بی تغییر می ماند. به همین دلیل تلاش برای تغییر دیگران همواره به یاس و ناامیدی می انجامد. همانطور که سیمون جانسون یک بار گفت : زمانی که می بینم تغییر دادن حتی چیزهای کوچک در خودم چقدر سخت است، برای همیشه از تغییر هر چیزی در دیگران مایوس می شوم. این مسئله بدین معنی نیست که افراد نمی توانند مهارت و توانمندی های جدیدی را به دست آورند و به شخصی تبدیل شوند که واقعا توانایی اش را دارند اما نبود اشتیاق واقعی برای تغییر به همراه تلاش زیاد نکردن برای تغییر ، تغییر قابل توجهی را ایجاد نمی کند. سوال این است که چند روانشناس لازم است تا لامپی را عوض کنند. جواب این است ، یک نفری که بخواهد لامپ را عوض کند. نکته اصلی این است که هرگز نباید خوشحالی یا آرامش خاطر خود را قربانی آرزو و امیدی کنید که فردی را از آنچه که همیشه بوده به شخص دیگری تغییر دهید که برای شما مناسب تر است. معمولاً هیچ گاه چنین اتفاقی رخ نمی دهد. همانطور که پیتراکرا یکبار گفته: اینطور نیست که معجزه ها رخ نمی دهند اما موضوع این است که نمی توانید روی آن حساب کنید.



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نیش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)
- URL: [www.parsnamaddata.com](http://www.parsnamaddata.com)
- E-mail : [info@parsnamaddata.com](mailto:info@parsnamaddata.com)

## با واقعیت کنار بیاید

انکار، یا خودداری از مواجهه با حقیقت یا واقعیت وضعیت خود یا دیگری، عامل اصلی استرس ، اضطراب ، احساسات منفی و حتی بیماری های جسمی و ذهنی است. پذیرش نقطه مقابل انکار است. وقتی فرد یا موقعیتی را در خانه یا محل کار همانگونه که هست می پذیرد و قبول می کنید که تغییر نخواهد کرد و براساس این موضوع عمل کنید، بخش عمده استرس ایجاد شده در این وضعیت از بین می رود.