

تغییر شخصیت در ۳۰ روز

دکتر گری اسمال

(روانشناس و مدیر مرکز طول عمر دانشگاه کالیفرنیا)

ترجمه: جی ورگان

ترجمه:

محمدرضا علیشاهی

رامین شایان مهر

مجتبی صادقیان

[illegible]

مترجمان: محمد رضا علی شاہی، رامین شایان، مجتبیٰ صادقیان

ناشر: انتشارات عالیز

چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۸ / نسخه

قطع : رقمي / تعداد صفحه : ۱۸۲

قیمت : ۳۲۰,۰۰۰ ریال

شاک : ۹ - ۷۸ - ۶۷۷۴ - ۶۲۲ - ۹۷۸

طراح جلد : صالح مقدم

صفحہ آرائی: سعید محمد مہدی زادہ فیض آبادی

حق چاپ محفوظ است

آدرس: مشهد بلوار شهید رضوی روبروی درب دانشکده روانشناسی دانشگاه فردوسی

• 5138Y95288-• 9158319535-• 91593.9993: -1- -1-

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۷
فصل ۱: شخصیت می تواند تغییر یابد.....	۹
فصل ۲: چهار مرحله لازم برای تغییر.....	۳۵
فصل ۳: خودتان را ارزیابی کنید و اهدافتان را تعیین کنید.....	۵۱
فصل ۴: بروگرایی.....	۶۵
فصل ۵: وظیفه مدرسه چیست.....	۸۹
فصل ۶: یاد گرفتن توافق باشد.....	۱۱۱
فصل ۷: مهار کردن روان رنجوری.....	۱۳۲
فصل ۸: تجربه پذیری در برابر رویدادهای جدید.....	۱۵۷
کتابشناسی.....	۱۷۶

پیشگفتار

به شخصی که مورد تحسین شماست، فکر کنید. شخصیت او را چگونه توصیف می کنید؟ آیا صمیمی، گرم و وظیفه مدار است؟ آیا شما او را بامزه، با اعتماد به نفس یا سخاوتمند می پندارید؟ شاید آرزو دارید که از برخی جنبه ها بیشتر شبیه او شوید.

کس را در نظر بگیرید که به او اهمیت نمی دهید. اشکالات شخصیت او از دید شما چیست؟ آیا مضطرب، کم حوصله و یا غیر قابل اعتماد است؟ احتمال فراوان سعی در تقلید از چنین فردی را ندارید.

حال شخصیت خود را توصیف کنید. آیا فردی برونگرا و محبوب هستید؟ آیا می خواهید کارآمد و سازمان یافته باشید؟ رحرف باشید یا مؤدب؟ آیا ویژگی هایی در خود می بینید که بتوانید در آنها تغییر ایجاد کنید؟ اگر جواب شما مثبت است، شما تنها نیستید. تحقیقات نشان می دهند که اکثریت قریب به اتفاق مردم می خواهند جنبه های خاصی از شخصیت خود را تغییر دهند، و نه فقط تعداد اندکی. بیشتر افراد عموماً تمایل به بهبود شخصیت دارند اما حتی نمی دانند که تغییر امکان پذیر است.

شخصیت بیان می کند که ما به عنوان یک فرد چه کسی هستیم. از مجموعه ای از صفات نسبتاً پایدار است که سیرت منحصر به فرد ما را تشکیل می دهد و با الگویی مشخص، افکار، احساسات و رفتارهای ما را هدایت می کند. شخصیت ما همانند یک اثر گسترده تعیین می کند که ما چه کسی هستیم - خلق و خوی باطنی ما که چگونگی عمل و واکنش نشان دادن ما در جهان را منجر می شود.

متخصصان روانپزشکی و روانشناسی از دیرباز معتقد بودند که شخصیت های ما اساساً از اوایل کودکی تنظیم شده و در طول زندگی پایدار باقی می ماند. با این حال، آخرین شواهد علمی با فرض پایداری طولانی مدت شخصیت مغایرت دارد. شواهد قانع کننده جدید نشان

می دهند که ما می توانیم شخصیت خود را تغییر دهیم (به تنهایی یا با کمک درمانگر، و یا ترکیبی از آن دو) و تغییر شخصیت بنیادی، می تواند در یک ضرب الاجل ناگهانی - در مدت محدود ۳۰ روز - حاصل شود. این یافته های پیشگامانه این باور غلط را که ما در صفات شخصیتی منفی خودمان قفل شده ایم را رد کرده است، مهم نیست که این صفات چقدر مانع خوشبختی و موفقیت بالقوه ما شده اند.

خواندن این کتاب درک بهتری از این که اکنون چه کسی هستید، دیگران را چگونه ببینید، کدام جنبه های خود را می خواهید تغییر دهید، به دست خواهید آورد. شما ابزارهای مورد نیاز برای تغییر شخصیت خود را تنها در یک بازه ۳۰ روزه به دست خواهید آورد - این کتاب سالها به روان درسی، تحقیق و تفحص از شما و به یاد آوردن خاطرات بدی که برای شما اتفاق افتاده است، منجر گردان.

دکتر گری اسمال

جی جی ورگان