

۲۵ حقیقت جالب و شگفت انگیز درباره «شخصیت انسان»

با ۲۵ مورد از جالب‌ترین حقایق روانشناسی شخصیت آشنا شوید که شاید خواندن بسیاری از آن‌ها موجب حیرت و تعجب تان شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، شخصیت چیزی است که از شما شخص منحصر به فردی می‌سازد. شخصیت تان می‌تواند تعیین کننده شغلی باشد که از آن لذت می‌برید و یا اینکه چطور در موقعیت‌های اجتماعی رفتار می‌کنید. در زیر با برخی از جالب‌ترین حقایق روانشناسی شخصیت آشنا می‌شوید.

حقایق روانشناسی شخصیت

شخصیت چیست؟ همه ما با آن به دنیا آمده ایم، ولی دقیقا چه چیزی روی نوع شخصیت ما تاثیر می‌گذارد؟ آیا می‌توان شخصیت را تغییر داد؟ حقایق روانشناسی متعددی مربوط به شخصیت وجود دارد که شما را وادار می‌کند تا از زاویه کاملاً متفاوتی به شخصیت خود نگاه کنید. در زیر با برخی از حقایق روانشناسی یافت شده پیرامون موضوع شخصیت آشنا می‌شوید که احتمالا تاکنون هرگز به آن فکر هم نکرده بودید.

حقیقت شماره ۱: ترتیب تولد

آیا بچه اول خانواده هستید و یا آخر؟ مطالعات نشان می‌دهد ترتیب تولد بچه‌ها در خانواده روی نوع شخصیت آن‌ها تاثیر می‌گذارد. برای مثال فرزندان اول خانواده معمولا مسئولیت پذیرتر و با قدرت رهبری بالاتری هستند در حالی که شخصیت‌های بی خیال، غیرمسئولیت پذیر و رفتارهای تکانشی در بین فرزندان آخر شایع‌تر است.

حقیقت شماره ۲: سطح تستوسترون

بسیار جالب است که سطح تستوسترون در بدن شما می‌تواند در نوع شخصیت اثرگذار باشد. اگر میزان تستوسترون بالایی داشته باشید، پس از دیدن ناراحتی دیگران بیشتر لذت می‌برید. چنین چیزی باعث می‌شود از قصد موجب عصبانیت دیگران شوید تا خود لذت بیشتری ببرید.

حقیقت شماره ۳: میزان ضریب هوشی (آی کیو)

یکی از حقایق روانشناسی شخصیت این است که اگر ضریب هوشی پایین تری داشته باشید معمولا تمایل بیشتری به نشان دادن رفتارهای تعصبی دارید. اشخاصی که در تست IQ نمره پایین تری می‌گیرند معمولا رفتارهای تعصبی بیشتری نسبت به موضوعات ملی، مذهبی و … از خود بروز می‌دهند در حالی که افرادی که ضریب هوشی بالاتری دارند معمولا رفتاری بازتر و پذیرنده‌تر دارند.

حقیقت شماره ۴: عزت نفس پایین

اشخاصی که از عزت نفس پایین تری برخوردار هستند اغلب بیشتر دیگران را تحقیر می‌کنند چرا که با تحقیر کردن دیگران سعی در تقویت عزت نفس خود داشته و بدین شکل در خود اعتماد به نفس ایجاد می‌کنند.

حقیقت شماره ۵: کیفیت زندگی

شخصیت افراد حتی روی کیفیت زندگی آن‌ها نیز تاثیرگذار است. شخصیت‌های خوش بین معمولا از کیفیت زندگی بالاتری برخوردار بوده در حالی که شخصیت‌های بدبین و منفی نگر معمولا کیفیت زندگی پایین تری دارند.

حقیقت شماره ۶: حرکات بدن

اینکه چطور بدن خود را حرکت می‌دهید نیز می‌تواند به شخصیت ارتباط داشته باشید. گفته می‌شود معمولا افرادی که شیوه حرکتی خاصی دارند معمولا در مقایسه با افراد دیگری که حرکات بدنی مشابهی دارند، رفتارهای مشابهی نیز از خود نشان می‌دهند.

حقیقت شماره ۷: شخصیت بوی مشخصی دارد

یکی از جالب‌ترین حقایق روانشناسی شخصیت این است که شخصیت صرفا با “بو کشیدن” قابل شناسایی است. افراد عصبی، برونگرا و یا سلطه گر معمولا بوی مشخص و خاصی دارند که توسط دیگران قابل تشخیص است.

حقیقت شماره ۸: عاشق شدن

احساس عاشق شدن می‌تواند شخصیت را تغییر دهد. افراد عصبی و روان رنجور هنگام عاشق شدن اغلب متوجه تغییراتی در شخصیت خود می‌شوند. به جای اینکه احساس اضطراب و بی‌ثباتی داشته باشند، عشق به آن‌ها این امکان را می‌دهد که احساس امنیت و اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنند.

حقیقت شماره ۹: حق به جانب بودن

افرادی که شخصیت همیشه حق به جانب دارند اغلب زندگی‌های ناامیدکننده‌ای نیز دارند. این نوع شخصیتی معمولاً دیگران را به سمت انجام رفتارهای ناخوشایند سوق داده و اغلب پرخاشگر هستند و مدام دیگران را برای بدبختی‌ها و بدشانسی‌های خود سرزنش می‌کنند.

حقیقت شماره ۱۰: تغییر شخصیت با افزایش سن

با بزرگتر شدن و افزایش بیشتر سن، شخصیت تحت سه تغییر قابل توجه قرار می‌گیرد. با این سه تغییر فرد با وجدان‌تر، موافق‌تر (سازگارتر) و با نوسانات خلقی کمتر [بدخلقی و رفتارهای عصبی کمتر می‌شود] می‌شود. به طور کلی می‌توان گفت با افزایش سن تبدیل به فرد خوب‌تری می‌شوید.

حقیقت شماره ۱۱: اختلال‌های اضطرابی

از دیگر حقایق روانشناسی شخصیت این است که اگر یکی از خصوصیات شخصیتی شما ترس از چیزهای ناشناخته باشد پس احتمال اینکه دچار اختلال‌های اضطرابی باشید، زیاد است. اشخاصی که زمان بیشتری را صرف نگرانی درمورد اینکه چه چیزی ممکن است پیش‌آید می‌کنند، اغلب از اضطراب‌های اجتماعی مختلف، اختلال‌های هراس و یا فوبیای رنج می‌برند.

حقیقت شماره ۱۲: خصوصیات صورت

اکثر مردم درمورد اینکه دیگران چه چهره و قیافه‌ای دارند و یا چطور به نظر می‌رسند قضاوت می‌کنند. خصوصیات چهره شما می‌تواند نشان دهد که آیا به دنبال روابط جدی هستید یا نه و همین موضوع می‌تواند همسران بالقوه را جذب و یا دفع کند.

حقیقت شماره ۱۳: از حقایق روانشناسی شخصیت: سلیقه‌های غذایی

چیزهایی که دوست دارید بخورید نیز می‌تواند به دیگران نوع شخصیت تان را نشان دهد. اشخاصی که مواد غذایی با طعم‌های تلخ را دوست دارند معمولاً شخصیت خود شیفته‌تری نسبت به بقیه دارند و معمولاً افرادی که مواد غذایی تلخ را دوست ندارند شخصیت‌های سازگارتر و موافق‌تر دارند.

حقیقت شماره ۱۴: انجام چندین کار همزمان

همه ما فکر می‌کنیم که دوست داریم چندین کار را همزمان انجام دهیم، ولی این موضوع واقعیت ندارد. اگر شما فکر می‌کنید در انجام چندین کار همزمان حرفه‌ای هستید پس شاید از خواندن این حقیقت روانشناختی تعجب کنید. افرادی که باور دارند در انجام چند کار خوب هستند، بیش از حد اعتماد به نفس دارند.

حقیقت شماره ۱۵: رضایت

یکی دیگر از حقایق روانشناسی شخصیت این است که اگر از جمله افراد بی‌صبر و ناشکیبا هستید و به سادگی دچار استرس شده و اغلب ناراحت می‌شوید، پس یعنی در خود ویژگی‌های رضایت‌خاطر را ایجاد نکرده‌اید. بچه‌هایی که در خود مهارت "عدم تاخیر در رضایت فوری" دارند معمولاً زندگی بسیار موفق‌تری داشته و در مدرسه نیز عملکرد بهتری دارند.

حقیقت شماره ۱۶: خیالبافی

برخی از افراد را خیالباف تلقی می‌کنیم یعنی مدام ذهن‌شان در چیزهای مختلف سرگردان است، ولی حقیقت این است که همه دچار خیالبافی هستند. ذهن در سراسر روز دست کم تا ۳۰ درصد مواقع سرگردان است. اشخاصی که بیشتر از بقیه دچار این حالت هستند معمولاً در حل مسائل بهتر عمل کرده و خلاق‌تر هستند.

حقیقت شماره ۱۷: تبلیغات

تبلیغاتی که در تلویزیون و یا در بیل‌برد خیابان‌ها می‌بینید می‌تواند روی شخصیت تاثیرگذار باشد. به طور ناخودآگاه تبلیغات بسیاری از محصولات می‌تواند روی خلق و خود و رفتار شما اثر گذاشته و تمایل و احساس شما را نسبت به چیزی که در زندگی نیاز دارید، تغییر دهد.

حقیقت شماره ۱۸: تکرار

تعجبی ندارد که کاری که بارها و بارها انجام شود به مرور تبدیل به عادت خواهد شد؛ بنابراین اگر می‌خواهید تغییری در شخصیت خود ایجاد کنید، باید

به طور مداوم و هر روز رفتارهایتان را تغییر دهید تا ارتباطات مغزی خود را نسبت به رفتار مد نظرتان تقویت کنید.

حقیقت شماره ۱۹: بخش‌هایی از شخصیت تغییر نمی‌کنند

از دیگر حقایق روانشناسی شخصیت این است که مهم نیست چقدر سخت تلاش کنید، بخش‌های هسته‌ای شخصیت تغییر نخواهد کرد. برخی از مردم تغییرات شخصیتی را با عادت‌ها، موضوعات مربوط به سلامتی، مسئولیت‌پذیری‌ها و جریانات مختلف زندگی اشتباه می‌گیرند. این چیزها می‌تواند تغییر کند، ولی در بیشتر مواقع شخصیت تغییری نمی‌کند.

حقیقت شماره ۲۰ از حقایق روانشناسی شخصیت: صفات درونی یا بیرونی

یکی از جالب‌ترین حقایق روانشناختی درباره شخصیت این است که بیشتر مردم از چگونگی واکنش خود به دیگران و خودشان آگاه نیستند. اغلب ما دیگران را بر اساس صفات درونی‌شان و خودمان را بر اساس صفات بیرونی‌مان سرزنش می‌کنیم. برای مثال وقتی در حین رانندگی ناگهان راننده‌ای تغییر خط داده و باعث می‌شود شما مجبور به کاهش سرعت شوید، با خود می‌گویید آن شخص چقدر باید احمق باشد که این چنین راه دیگر راننده‌ها را مسدود می‌کند. ولی اگر خودتان چنین کاری کنید دلیل آن این است که به نحوی مجبور به این کار شده اید و یا این کار را انجام داده اید که از برخورد با اتومبیل کناری تان جلوگیری کنید.

حقیقت شماره ۲۱: شخصیت و بیماری

اگر شخصیت تهاجمی و خشن داشته باشید احتمال خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در شما زیاد می‌شود. اشخاصی که شخصیت روان رنجوری و عصبی دارند نیز بیشتر از شخصیت‌های دیگر دچار آرتروز، زخم معده، آسم، سر درد و بیماری‌های قلبی می‌شوند.

حقیقت شماره ۲۲: انواع خصوصیات شخصیتی

از حقایق روانشناسی شخصیت این است که شاید به نظر برسد هزاران نوع شخصیتی وجود دارد، ولی به طور کلی تنها پنج ویژگی شخصیتی اصلی وجود دارد که در افراد مختلف ظاهر می‌شود. این خصوصیات شامل برون‌گرایی، توافق‌پذیری (یا دلپذیری یا همدلی)، وظیفه‌شناسی (یا وجدانی بودن)، روان رنجوری (که معمولا شامل صفات عصبی همچون اضطراب، ترس، بدخلقی، نگرانی… می‌شود) و باز بودن در برابر تجربه (پذیرای تجربه بودن) است.

حقیقت شماره ۲۳: خصوصیات مرکزی و ثانویه

خیلی به ندرت پیش می‌آید که فردی یک ویژگی شخصیتی غالب داشته باشد، در عوض معمولا اکثر افراد دارای ویژگی‌های مرکزی و ثانویه هستند و ترکیب آن‌ها شخصیت افراد را شکل می‌دهد. صفات مرکزی به خصوصیات اشاره دارد که هسته اصلی بنیاد شخصیتی فرد است، در حالی که صفات ثانویه به رفتارها و عملکردهای او مربوط است.

حقیقت شماره ۲۴: حیوانات خانگی و شخصیت

گرچه بیشتر حیوانات خانگی شخصیت منحصر به فرد خود را دارند، ولی این امر می‌تواند نوع شخصیت شما را نیز نشان دهد. بدین معنی که اگر ترجیح می‌دهید سگ داشته باشید یعنی احتمال اینکه شخصیت برون‌گرایی داشته باشید بسیار بیشتر است و تمایل به راضی کردن دیگران دارید. اشخاصی که گربه‌ها را ترجیح می‌دهند نیز تمایل به کنجکاوی و درونگرایی بیشتری دارند.

حقیقت شماره ۲۵: اختلال شخصیت

دچار بودن به یک یا دو اختلال شخصیتی در افراد همچون اختلال وسواس فکری– عملی و اختلال شخصیت مرزی، غیرمعمول و نامتداول نیست و شماری از عوامل مختلف نیز می‌تواند در بروز این اختلال‌ها نقش داشته باشد. ژنتیک، حساسیت، آسیب‌های دوران کودکی، آزارهای کلامی و نوع روابط با همسالان، همگی در ایجاد اختلال‌های شخصیتی نقش دارند.