Bạn có thể thay đổi tính cách của mình nếu muốn

(Dân trí) - Bằng cách cố ý điều chỉnh suy nghĩ và hành vi, mỗi người đều có thể thay đổi tính cách của mình.



Nhà tâm lý học lâm sàng, đồng thời là nhà nghiên cứu thay đổi tính cách Shannon Sauer-Zavala ở Trường đại học Kentucky, Mỹ, cho biết nghiên cứu của bà khẳng định rằng người ta có thể định hình các đặc điểm tính cách cần thiết để thành công và có cuộc sống như họ muốn.

Điều này nghe có vẻ trái ngược với niềm tin của đa số mọi người rằng kiểu tính cách của mỗi người đặt họ vào một chiếc hộp, buộc người đó phải chọn bạn đời, người đồng hành và nghề nghiệp tùy theo đặc điểm cố hữu của mình.

Tính cách là gì và cái gì không phải là tính cách?

Theo các nhà tâm lý học, tính cách là cách suy nghĩ, cảm nhận và hành xử đặc trưng của bạn.

Bạn là người có xu hướng suy nghĩ bi quan về các tình huống trong cuộc sống hay bạn là kiểu người nửa vời? Bạn dễ tức giận khi ai đó tạt ngang đường khi bạn đang tham gia giao thông hay bạn chọn tin rằng người đó chỉ vô tình bất chợt đi sai đường, có lẽ là vì người ta đang vội đi đến bệnh viện? Bạn đợi "nước đến chân mới nhảy" hay đã lên kế hoạch từ đầu và bắt tay làm việc luôn?

Có thể coi tính cách là một tập hợp tóm tắt các câu trả lời của bạn cho những câu hỏi như trên. Tùy vào câu trả lời, bạn có thể được coi là người lạc quan, đồng cảm hay đáng tin cậy.

Nghiên cứu cho thấy tất cả những đặc điểm trả lời cho tính cách của một người có thể gói gọn trong 5 đặc điểm bao quát, hay còn được gọi là "Năm đặc điểm lớn".

Từ đầu những năm 1930, các nhà tâm lý học đã tra cứu từ điển theo đúng nghĩa đen để rút ra tất cả những từ mô tả bản chất con người và sắp xếp chúng vào các mục có chủ đề tương tự, ví dụ các từ "tốt bụng", "chu đáo", "thân thiện" được xếp vào cùng một mục.

Họ cũng phát hiện ra rằng có hàng nghìn từ có thể được giải thích bằng cách xếp chúng theo 5 đặc điểm: bất ổn cảm xúc, hướng ngoại, tận tâm, dễ chịu và cởi mở.

Thế còn cái gì không phải là tính cách? Người ta thường dễ cảm thấy bị tổn thương khi người khác nói không hay về tính cách của mình và có xu hướng bảo vệ mình vì cho rằng đó là bản chất, là giá trị cốt lõi của bản thân.

Tuy nhiên, theo các nhà khoa học, tính cách không phải là bạn thích gì, ghét gì hay ưa chuộng cái gì hơn, cũng không phải là khiếu hài hước của bạn. Tính cách không phải là những giá trị trong con người bạn hay những gì bạn cho là quan trọng.

Nói cách khác, thay đổi "Năm đặc điểm lớn" không làm thay đổi giá trị cốt lõi bạn là ai. Nó chỉ đơn giản là học cách ứng xử trước những tình huống trong cuộc sống với những suy nghĩ, cảm giác và hành vi khác đi.

Bạn có thể thay đổi tính cách không?

Tính cách có thể thay đổi không? Tính cách là cách suy nghĩ, cảm nhận và hành xử đặc trưng của một người. Và mặc dù nghe có vẻ khó để thay đổi tính cách nhưng người ta vẫn luôn thay đổi cách nghĩ, cách cảm nhận và cách hành xử đó thôi.

Giả sử bạn không phải là người cực kỳ uy tín. Nếu bạn bắt đầu nghĩ "đến đúng giờ sẽ cho người khác thấy mình tôn trọng họ", và bắt đầu cảm thấy hãnh diện khi bạn đến một cuộc hẹn trước cả bạn bè, và có các hoạt động thu xếp khác để tăng tính đúng giờ của mình như là đặt báo thức để dậy sớm hơn một chút… tức là bạn đang thể hiện những đặc điểm của một người có uy tín.

Nếu bạn duy trì những thay đổi này về cách nghĩ, cảm xúc và hành vi trong một thời gian thì thật tuyệt vời, bạn thực sự đã trở nên có uy tín. Tính cách đã thay đổi!

Dữ liệu thu thập qua nghiên cứu đã xác nhận điều này. Nhìn chung, tính cách thay đổi qua thời gian cuộc đời mỗi người. Khi có tuổi, người ta thường ít rơi vào trạng thái có cảm xúc tiêu cực, có xu hướng là người tích cực hơn, tận tâm hơn, chú trọng hơn đến các mối quan hệ tích cực và ít phán xét người khác hơn.

Tất nhiên là cũng có các mức độ khác nhau. Một số người thay đổi nhiều và số khác thì ít. Quá trình thay đổi tính cách diễn ra nhanh hơn nếu một người thực hiện các điều chỉnh một cách có chủ ý. Khi cố tình và chú tâm, người đó có thể thay đổi tính cách trong vòng 20 tuần thay vì 20 năm.

Nuôi dưỡng những đặc điểm tính cách phù hợp với bạn nhất

Các kỹ thuật nhận thức - hành vi để thay đổi tính cách khá đơn giản và bạn có thể thực hiện mà không cần có trị liệu viên.

Yếu tố đầu tiên cần nói đến là thay đổi cách suy nghĩ của bạn - đây chính là phần nhận thức. Bạn cần hiểu được những suy nghĩ của mình để xác định xem những suy nghĩ này có đang làm bạn mắc kẹt trong kiểu hành động theo một đặc điểm tính cách cụ thể nào không.

Ví dụ nếu bạn đang nghĩ "mọi người chỉ quan tâm đến bản thân họ" thì bạn sẽ có xu hướng hành động phòng thủ khi ở gần họ.

Tiếp theo là yếu tố hành vi. Bạn cần nhận thức được xu hướng hành động hiện tại của bản thân và thử nghiệm các cách ứng xử mới. Nếu bạn phòng thủ trước người khác, họ có thể sẽ phản ứng tiêu cực với bạn.

Ví dụ khi họ bỏ đi hoặc cáu kỉnh với bạn chứng tỏ là bạn không thể tin tưởng họ. Thay vào đó, nếu bạn cố gắng cư xử một cách cởi mở hơn, chẳng hạn như chia sẻ với đồng nghiệp rằng bạn được giao một công việc khó, thì bạn sẽ có cơ hội nhìn thấy rằng người khác thay đổi cách cư xử với bạn.

Các chiến lược nhận thức - hành vi này rất hiệu quả trong việc thúc đẩy thay đổi tính cách, bởi vì tính cách đơn giản là cách suy nghĩ và hành xử đặc trưng của mỗi người. Việc bạn tiếp tục thay đổi quan điểm và hành động sẽ dẫn đến những thói quen, lâu dài sẽ tạo nên tính cách mà bạn mong muốn.