

برچسب‌های شخصیتی به یکدیگر هستیم و جالب آن که گاهی، بیش‌ترین برچسب‌ها را به خودمان می‌زنیم؛ جالب‌تر آن که بیش‌تر این برچسب‌ها، توصیف‌کننده‌ی صفات منفی در افراد هستند و بنا بر تغییر موقعیت‌ها و تعاملات بین افراد، دچار تغییر و حتی گاهی تضاد می‌شوند.

به‌عنوان نمونه، اگر به‌علت گرفتاری مالی، از کسی مبلغی قرض بخواهیم و او به درخواست ما پاسخ مثبت بدهد، پیش خود می‌گوییم: «می‌دانستم آدم دست و دلبازی‌ست!» و اگر بار دیگر از او مبلغی قرض بخواهیم و از دادن آن وجه امتناع کند، پیش خود می‌گوییم:

«عجب آدم ناخن‌خسکی!»
 به‌راستی، منشأ این برچسب‌ها از کجاست؟ آیا می‌توان ویژگی‌های هر انسانی را فقط و فقط با توجه به بروز رفتار آن فرد در یک موقعیت خاص با یک کلمه (مانند خسیس، خروس بی‌محل و...) توصیف کرد؟ درواقع بسیاری از این برچسب‌ها، ویژگی‌های واقعی شخصیت افراد نیستند، بلکه رفتارهایی‌ست که افراد به‌علت تشخیص موقعیتی

به‌خصوص، از خود نشان می‌دهند. این رفتارها ممکن است بر پایه‌ی ترس‌های نهفته‌ی افراد در شرایط خاص، نگرانی‌ها، اضطراب‌ها و تنش‌های روحی و یا براساس روابط متقابل بین افراد بروز کند.

درحقیقت، زمانی که بروز رفتار خاصی در یک فرد به دفعات دیده نشود، نمی‌توان او را به داشتن صفتی خاص متهم کرد. شایان ذکر است که در بسیاری از مواقع، برچسب‌هایی که فرد در مورد خود به کار می‌برد، ناشی از احساس گناهی‌ست که از عدم کامیابی در آموزش حاصل شده و با این کار، به ذهن ناخودآگاه خود پیامی می‌دهد که منجر به تکرار کارهایی می‌شود که در آن‌ها احساس گناه بیش‌تری را تجربه می‌کند یا به‌علت ترس و فرار از این احساس گناه، از دست به عمل‌زدن می‌گریزد.

بنابراین، اگر ما کنترل افکار خویش را به‌دست بگیریم و عجلانه دربار‌ه‌ی خود و دیگران قضاوت نکنیم، چه‌بسا شناختی مبتنی بر واقعیت و اصول صحیح در مورد خویش و دیگران حاصل کنیم و با ذهنیتی درست و مثبت به جهان بنگریم.

تهیه و تنظیم: سمیه رنجبری

اگر شاری می‌فواهید، به دیگران شاری برهید. «پوپرا»



آیا تا به حال متوجه برچسب‌هایی که ما انسان‌ها به یکدیگر می‌چسبانیم، شده‌اید؟
 آیا شما هم روی شخصیت خود و دیگران برچسب می‌زنید؟!

برای نمونه اگر هنگام حمل سینی لیوان‌ها، در اثر یک پیشامد، آن‌ها را بشکنید، به خودتان می‌گویید: «من آدم بی‌دست و پای هستم.»

و یا اگر کسی به‌علت مشکلی که برایش پیش‌آمده، در ساعت استراحت و خواب‌تان به شما تلفن بزند، پیش خود می‌گویید: «همیشه خروس بی‌محل...»

اغلب ما انسان‌ها در بیش‌تر اوقات شبانه‌روز، در حال چسباندن