

## ویژگی‌های آدم‌های خجالتی

اگرچه امروزه داشتن روابط اجتماعی گسترده به یکی از راه‌های موفقیت، احساس رضایت از زندگی و خوشبختی تبلیغ می‌شود اما این کار ساده‌ای نیست و همه آدم‌ها به آن علاقه ندارند.



اگرچه امروزه داشتن روابط اجتماعی گسترده به یکی از راه‌های موفقیت، احساس رضایت از زندگی و خوشبختی تبلیغ می‌شود اما این کار ساده‌ای نیست و همه آدم‌ها به آن علاقه ندارند. اجتماعی بودن یک ویژگی شخصیتی مثبت تلقی می‌شود. افراد اجتماعی و خوش معاشرت با شوق و رضایت در تعاملات اجتماعی قرار می‌گیرند و بدون ترس و نگرانی تلاش می‌کنند دایره روابط اجتماعی خود را گسترده کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات، در مقابل افرادی ترجیح می‌دهند وقت و اوقات خود را صرف امور شخصی خود کنند. برخی از آنها همواره در تعاملات اجتماعی نگران هستند بنابراین تا جایی که ممکن است از گسترش روابط خود اجتناب می‌کنند. بعضی از این افراد خجالتی هستند و بخاطر شرم و ترس فراوان شانس داشتن روابط خوب را از دست می‌دهند. گروه دیگر افرادی هستند که از معاشرت اجتناب می‌کنند و دسته سوم افراد کاملاً غیراجتماعی هستند که خود را نیازمند روابط اجتماعی نمی‌دانند.

به نظر می‌رسد در میان این سه گروه، افراد غیراجتماعی از نظر بررسی‌های روان‌شناسی کمتر نگران کننده باشند به این معنا که آنها در خطر یک اختلال و مشکل قرار ندارند.

افرادی که خجالتی هستند معمولاً همه تلاش خود را می‌کنند تا از روابط اجتماعی پرهیز کنند. آنها حتی از اینکه مضطرب یا ترسان بشوند دچار اضطراب و نگرانی می‌شوند. این دسته از افراد گریزان از جامعه ممکن است برای پرهیز از یک رابطه رفتار ناخوشایند و آزاردهنده‌ای نشان بدهند. کسانی که بیش از حد شرمگین هستند معمولاً در لذت بردن از فعالیت‌هایی که عموماً لذت‌بخش تلقی می‌شوند ناتوان هستند. برای این دسته افراد داشتن دوست صمیمی به اندازه افراد معاشرتی ضروری، شادی‌آفرین و خوشایند نیست. آنها در عین حال همه تلاش خود را می‌کنند تا از چیزهای به ظاهر ناخوشایند دوری کنند. افراد خجالتی کمتر خلاق هستند و انگیزه کافی برای رسیدن به آنچه که می‌خواهند ندارند.

ویژگی‌های روان‌شناختی افرادی که از روابط اجتناب می‌کنند

کسانی که تلاش می‌کنند خود را در معرض روابط اجتماعی قرار ندهند بیشتر از افراد اجتماعی تمایل به نشان دادن رفتارهای خشونت‌آمیز در گروه‌ها و روابط شخصی خود دارند. این دسته از افراد هم از تجربه‌های عموماً لذت‌بخش احساس رضایت نمی‌کنند و به نسبت افراد اجتماعی از خلاقیت کمتری بهره‌مند هستند. آنها تمام تلاش خود را می‌کنند تا از موقعیت‌هایی که در آنها مشارکت و همکاری وجود دارد اجتناب کنند.

رفتار افراد غیراجتماعی

این افراد کمتر از دو گروه اول رفتارهای پرخاشگرانه و آسیب‌زننده دارند. آنها معمولاً خلاق هستند و انگیزه بیشتری برای رسیدن به آنچه می‌خواهند دارند. آنها از روابط اجتماعی هراسی ندارند اما خود را درگیر روابط گسترده نمی‌کنند. از تنهایی لذت می‌برند اما در روابط اجتماعی دچار هراس، اضطراب یا بدرفتاری نمی‌شوند.

همانطور که می‌بینید ویژگی‌های رفتاری افراد خجالتی و افراد گریزان از روابط بسیار شبیه هم است. هر دو گروه به یک اندازه از روابط اجتماعی هراسان هستند اما افراد خجالتی حتی از اضطراب و هراس خود نیز دچار وحشت می‌شوند.

در مقابل افراد غیراجتماعی ویژگی‌های رفتاری متفاوتی دارند که در بسیاری از موارد مثبت ارزیابی می‌شود. شاید برای این گروه از افراد نیز تجربه چیزهای تازه کمی دشوار باشد اما این دسته از افراد زمانی که در معرض چیزی تازه قرار می‌گیرند به سادگی از پس آن بر می‌آیند. با این حال آنها ترجیح می‌دهند کمتر خود را درگیر روابط گسترده کنند؛ به این ترتیب افراد غیراجتماعی، نگران کننده نیستند و لزومی ندارد که آنها را از نظر روان‌شناسی مورد بررسی قرار داد تا علت فرار آنها از اجتماع را پیدا کرد؛

طرد شده از یک رابطه یا گریزان از رابطه؟

میان طرد شدن از یک رابطه و منزوی شدن و گریز از روابط اجتماعی تفاوت زیادی وجود دارد. ممکن است فردی به دلایلی از اجتماع و روابط اجتماعی طرد شود. در این صورت نمی‌توان او را فردی گریزان از روابط ارزیابی کرد.

مواردی مثل طرد شدن از گروه دوستی که معمولاً برای کودکان اتفاق می‌افتد نشان دهنده یک اختلال یا مشکل شخصیتی نیست. برخی از کودکان یا افراد بزرگسال از روابط اجتماعی کنار گذاشته می‌شوند چون گروه خواهان آن است.

اگر از آنها بپرسید علت جدا افتادن چیست آنها پاسخ می‌دهند که دیگران نخواستند؛ آنها تنهایی را انتخاب نکرده‌اند؛ از آنها از رابطه طرد شده‌اند. با این حال این افراد به دلیل تجربه انزوای اجباری، بیشتر در معرض مشکلات روحی و روانی قرار دارند و احتمال اینکه چنین افرادی دچار افسردگی، اندوه، غم و ناامیدی شوند بیشتر است؛

کسی که از تنهایی لذت می‌برد؛

افرادی که ترجیح می‌دهند خود را از روابط اجتماعی دور نگه دارند معمولاً از تجربه تنهایی لذت می‌برند. آنها از اینکه اوقات خود را به تنهایی سپری کنند احساس خوبی دارند. آنها منزوی نیستند. رویکرد مثبتی به زندگی دارند و شناخت کافی از نیازهای روحی خود پیدا کرده‌اند.

این دسته از افراد معمولاً جزئی نگر هستند و رویکرد روشنفکرانه‌ای به زندگی دارند؛

اینکه بدانید چرا فردی از اجتماع گریزان است در تعیین نحوه رفتار با او بسیار مهم است. اینکه بدانید آیا فرزند، همسر، دوست یا همکاران چرا از روابط می‌گریزد به شما کمک می‌کند تا تعامل سازنده‌تری با او داشته باشید و رفتار خود را تنظیم کنید.

کسی که از رابطه می‌ترسد یا نگران طرد شدن است با کسی که تنهایی را به عنوان یک شیوه زندگی انتخاب کرده یکسان نیست.

واکنش و برخورد شما نیز با این افراد نمی‌تواند یکی باشد. در مواردی مانند طرد شدن از اجتماع شما می‌توانید برای تغییر وضعیت موثر باشید. همینطور که می‌توانید یاد بگیرید مرزهای خود نزدیکی خود با آدم خجالتی را درست تعیین کنید؛