

## چند واقعیت درباره خجالتی بودن که باید دانست

آیا خجالتی بودن یک نقص شخصیتی است که باید نگرانش باشیم؟



آیا خجالتی بودن یک نقص شخصیتی است که باید نگرانش باشیم؟

به گزارش ایسنا، روزنامه **جام جم** نوشت: «خجالتی ها را می توان همه جا دید؛ در محله، مدرسه، مهد کودک، دانشگاه، محل کار و هر مکانی که افراد در آن جمع می شوند. بچه های خجالتی هم زیادند و حتی خودمان ممکن است پدر یا مادر یکی از این بچه ها باشیم اما آیا خجالتی بودن یک نقص شخصیتی است که باید نگرانش باشیم؟

روانشناس ها خجالتی بودن را عیب و نقص نمی دانند بلکه حتی معتقدند کمرویی چیز بدی نیست و فقط یک واکنش طبیعی است که برخی افراد در مواجهه با پدیده های تازه یا موقعیت های نامطمئن از خود بروز می دهند. البته با افزایش سن، خجالتی بودن هم کم رنگ تر می شود ولی باید به یاد داشته باشیم که اگر کمرویی با ترس های شدید و واکنش های تند همراه باشد، حتما نیاز به بررسی دارد. دانستن تفاوت خجالتی بودن با درونگرایی نیز نکته مهمی است و باعث می شود علت رفتارهای افراد را بهتر درک کنیم. یک فرد درونگرا لزوما خجالتی نیست بلکه او عاشق تنهایی و سکوت است و در محیط هایی که تحریک های کمتری دارد، احساس بهتری می کند مثل زمانی که با یک دوست صمیمی هم صحبت می شود یا وقتی که کتاب می خواند. البته بر خلاف درونگرایی که یک ویژگی با ثبات شخصیتی است، خجالتی بودن ثابت نیست و با افزایش مهارت های ارتباطی و مدیریت موقعیت های اجتماعی کمتر می شود.»