

## فائق آمدن بر اضطراب اجتماعی



سال‌های دانشجویی برای تمرین و بهبود بخشی به مهارت‌های اجتماعی مورد استفاده در زندگی شخصی و حرفه‌ای، دوران حساسی تلقی می‌شود. دانشجویان خجالتی اغلب، مهارت‌های اجتماعی را تکلیفی چالش‌انگیز برمی‌شمارند. علل خجالتی بودن بسیار است، چند عامل برجسته و متداول آن عبارتند از: عزت نفس پایین و ترس از طرد شدن، نگرانی مفرط برای مورد تایید دیگران بودن و خاطرات آزار دهنده از تجربه‌های اجتماعی پیشین هرگاه دانشجویی به یکی از علل خجالتی بودن پیش گفته یا دیگر علل مربوط دچار باشد، چه بسا از دیگران دوری جوید، در فعالیتهای فوق برنامه دانشکده شرکت نکند، در کلاس اظهار عقیده نکند. آغازگر یک گفتگو نباشد و نتوند با کسی قرار ملاقات بگذارد. همچنین آنها ممکن است در کمک خواستن، تاب و تحمل در موقعیت‌های دشوار و ظاهری حاکی از بی‌علاقگی به دیگران مشکل دارند.

اگر من دانشجویی خجالتی هستم، برای احساس راحتی بیشتر در موقعیت‌های اجتماعی، چه می‌توانم بیاموزم؟ راهنمایی‌های زیر می‌تواند در برخورداری احساس اطمینان بیشتر به دانشجویان خجالتی کمک کند.

این کار را می‌توان در دو عرصه انجام داد. تغییر انتظارات غیر واقع‌گراانه از خودتان؛ تغییر ادراک تحریف شده خودتان، مبنی بر این که اگر کامل نباشید شما را سرزنش خواهند کرد. تمرین کنید افکار خود منتقدانه از خودتان را جانشین افکار حمایت کننده‌تری از خودتان سازید. مثلاً به خودتان بگویید: "وقتی کسی مرتکب اشتباهی می‌شود، اکثراً می‌تواند از عهده اشتباه خود برآید"، "چقدر خوب بود اگر اوضاع به نحو دیگری پیش می‌رفت، ولی هنوز که دنیا به آخر نرسیده"، "هیچ کس کامل نیست، من هم همین‌طور".

با افرادی که رویه رو می‌شوید، با لیخند و تکان دادن سر سلام کنید. با یکی از همکلاسی‌هایتان که در نزدیکی شما می‌نشیند، درباره موضوعاتی مانند تکالیف منزل، کتاب درسی، معلم، امتحان، گروه (آموزشی) صحبت کوتاهی کنید. در جلسه بعدی کلاس همین روند گفتگو را با همان همکلاسی‌هایتان پیش بگیرید. این کار را تا زمانی ادامه دهید که آن‌ها برای شما آشناتر شوند و صحبت با آن‌ها برای شما طبیعی تر جلوه کند. شرکت در انجمن و گروه‌های مورد علاقه تان را در نظر بگیرید. هیچ چیز نمی‌تواند بهتر از کارکردن با یکدیگر در طرحی مشترک، به شناخت افراد از یکدیگر کمک کند.

با صدایی نسبتاً بلند صحبت کنید و نگران نباشید از این که گفته شما کمی با صحبت‌های گوینده قبلی همپوشی دارد. در ارتباطات امروزی تماس چشمی، عنصری ضروری در گفتگو محسوب می‌شود. در گفتگو، حالت بدنی هوشیاری و آرام از حالت خشک و غیر منعطف خوشایندتر است. موضوعی برای گفتن داشته باشید. از رویدادهای جاری و اخبار دانشگاه مطلع شوید. اگر شما علاقه‌ای تخصصی نسبت به موضوعی دارید، درباره آن صحبت کنید، به طوری که هم مبتدیان و هم متخصصان بتوانند گفته‌های شما را درک کنند. داستان یا لطیفه‌های جالب برای گفتن گرد آورید.

از دیگران پرسش‌های باز پاسخ بپرسید، یعنی پرسش‌هایی که نتوان با گفتن بله یا خیر بدان پاسخ داد. پرسش‌های باز پاسخ با کلماتی مانند "چرا، چگونه، چي، كي" شروع می‌شود. به کسانی که می‌شناسید سلام کنید. در موقعیت‌های اجتماعی، به افرادی که به نظر خجالتی می‌رسند، نزدیک شوید.

از هر فرصتی که پیش می‌آید، برای بهبود مهارت‌های اجتماعی تان بهره بگیرید.