

خجالت را شوت کن!

حدود 50 درصد آدم ها خجالتی هستند. اما نباید خجالت را عادی یا موضوعی پیش پا افتاده به حساب آورد. برای مهار خجالت باید تلاش‌مان را از نوجوانی آغاز کنیم. به این مثال توجه کنید...



حدود 50 درصد آدم ها خجالتی هستند. اما نباید خجالت را عادی یا موضوعی پیش پا افتاده به حساب آورد. برای مهار خجالت باید تلاش‌مان را از نوجوانی آغاز کنیم. به این مثال توجه کنید:

من الکس هستم و 13 سال دارم. بگذارید قبل از هرچیز بگویم من خیلی خجالتی هستم. هر بار که قرار است متنی را با صدای بلند در کلاس بخوانم، همه به من می‌گویند بلندتر! اما امروز من از مطب یک مشاور برگشتم و حالا احساس می‌کنم افق جدیدی پیش رویم باز شده. اولین چیزی که از مشاور پرسیدم این بود:

#8226& چرا من خجالتی هستم؟
مشاور:

خجالتی بودن افراد دلایل و انواع گوناگونی دارد که به بعضی از آن‌ها اشاره می‌کنم.
خجالت وراثتی:

با این‌که تا به حال ژنی به نام خجالت کشف نشده، اما تحقیقات نشان می‌دهد که داشتن پدر و مادر خجالتی یکی از عوامل مهم در خجالتی بودن افراد خواهد بود. اما این یک درد بی‌درمان نیست و تنها یک گرایش ساده است و راه‌حل‌های زیادی برای برطرف کردنش وجود دارد.
آموزش:

اگر شما در محیطی رشد کنید که به شما اجازه‌ی اظهارنظر و برزبان آوردن خواسته‌هایتان باشد، جایی که بتوانید چیزهایی را که در ذهنتان می‌گذرد به راحتی و بدون ترس برزبان آورید، جایی که دیگران را دقیقاً با همین رفتار ببینید و از آن‌ها چنین رفتاری را یاد بگیرید، شما شانس زیادی خواهید داشت که خجالتی نباشید.
حوادث زندگی:

یک تحقیر جلوی چشم عموم، یک ضربه‌ی روحی بزرگ (مثل مرگ یکی از عزیزان) می‌تواند عامل خجالتی بودن آدم‌ها بشود. همچنین مقایسه کردن یک شخص از کودکی با دیگران، تحت فشار گذاشتن و تمام مدت زیر نظر گرفتن کودک نیز از عوامل مهم خجالتی بودن افراد به‌شمار می‌آیند.

#8226& آیا خجالت در نوجوانی می‌تواند تأثیری در زندگی آینده‌ی من بگذارد؟

اگر نتوانیم آن را مهار کنیم، بله. باید نشانه‌های آن را جدی بگیریم. این فقط هنرمندان و افراد مشهور هستند که از اجرا یا سخنرانی در برابر عموم ترسی ندارند. پس ترسیدن و خجالت قبل از اجرای یک پروژه‌ی درسی در کلاس امری طبیعی است. اما نباید به راحتی از کنار آن بگذریم. بزرگ‌ترین عاملی که خجالت را تولید می‌کند، ایستادن در مقابل نگاه دیگران است. این ترس از نگاه دیگران اگر مهار

نشود در آینده فرد را به یک اجتماع‌گریز حساسی تبدیل می‌کند. ترس از آبروریزی، حقارت و... فرد را منزوی می‌کند و از ارتباط او با جامعه جلوگیری می‌کند. کار به جایی می‌رسد که فرد از فرط خجالت احساس خفگی کند و آن وقت این تبدیل به یک بیماری خواهد شد.

#8226& چه راهکاری برای پیشگیری از این اتفاق وجود دارد؟
من چهار راهکار مؤثر برای از بین بردن خجالت پیشنهاد می‌دهم:

1. فهرستی از موقعیت‌هایی که بیش‌تر از همه تو را می‌ترساند تهیه کن؛ حالا دقیقاً می‌دانی کدام موقعیت برای تو سخت‌تر است و می‌توانی روی آن کار کنی. مثلاً اگر صحبت کردن با غریبه‌ها تو را می‌ترساند، می‌توانی با هم‌کلام شدن با یک غریبه برای کم کردن حس خجالت تمرین بدهی.

2. هیجان‌های خودت را سرکوب نکن؛ این هیجان‌های سرکوب شده هستند که تو را سرخ و سفید می‌کنند و به لکنت می‌اندازند. اگر به هیجانت اجازه بدهی بیرون بیاید، آن وقت طوفان درونی‌ات بیرون آمده، و وقتی طوفان بیرون بیاید همه چیز آسان‌تر و قابل تحمل‌تر خواهد شد. زودتر از آن‌چه فکر بکنی.

3. با خودت تمرین کن؛ قبل از این‌که در موقعیتی قرار بگیری که از آن می‌ترسی، این موقعیت را در ذهنت بازسازی کن و تمام کارهایی را که باعث ریختن ترس می‌شود، در ذهن تمرین کن. اگر با همان موقعیتی روبه‌رو شوی که انتظارش را داری و آن را باتمام جزئیات به ذهنت سپرده‌ای، از مقابله با آن ترسی نخواهی داشت.

4. به موقعیت‌های ترسناک حمله کن؛ به‌جای این‌که از این موقعیت‌ها فرار کنی، آن‌ها را برای خودت به وجود بیاور. مثلاً اگر از ارتباط برقرار کردن با یک غریبه ترس داری، به خودت قول بده که هفته‌ای سه یا چهار بار، ارتباط کوچکی، در حد مکالمات عادی روزانه، با یک غریبه داشته باشی. مثل گپ زدن با فروشنده‌ی روزنامه، صحبت با کسانی که همیشه در اتوبوس می‌بینی‌شان و ...

حالا یک ماه از ملاقات من با مشاورگذشته و من به تمام توصیه‌های او عمل کرده‌ام. باورتان نمی‌شود، اما بهتر است بگویم دارم خجالت را از وجود خود به بیرون شوت می‌کنم.