



## برقراری ارتباط، کلید مقابله با کم رویی است

روانشناسان توصیه می‌کنند: کلید غلبه بر خجالت و کم رویی برقراری ارتباط است...

روانشناسان توصیه می‌کنند: کلید غلبه بر خجالت و کم رویی برقراری ارتباط است. پیدا کردن کسی که در طول حیات خود هیچ گاه خجالت نکشیده، کار دشواری است. کم رویی و خجالت واکنش معمول به شرایطی است که فرد احساس می‌کند از هنجارهای اجتماعی و استانداردهای خود افت کرده است. در واقع خجالت و کم رویی یک زنگ خطر درونی است که به ما کمک می‌کند دریابیم چه موقع در معرض خطر خارج شدن از خطر پذیرش و رضایت اجتماعی هستیم.

پژوهشگران دانشگاه آلبرتا با انتشار مقاله‌ای در این زمینه در مجله انجمن روانشناسی انگلیس موسوم به «روانشناسی و روانپزشکی» خاطرنشان کردند: هر چند خجالت و شرم در حد طبیعی واکنش ضروری و دارای ارزش است اما اگر از حد استاندارد فراتر رود زندگی انسان را فلج می‌کند و این امر نه تنها بهداشت روانی فرد را تهدید می‌کند بلکه به تدریج او را از جامعه دور می‌کند و به انزوا می‌کشاند.

با این تفصیل پژوهشگران تاکید می‌کنند: تلاش برای برقراری ارتباط با دیگران کلید اصلی افزایش اعتماد و اطمینان به نفس و غلبه بر این احساس شدید کم رویی است. باید بدانیم که هر انسانی ممکن است کار اشتباه و خطایی انجام دهد اما این نباید ما را از مردم دور کند. بلکه باید بعنوان یک انسان با دیگر هموعان تماس و ارتباط داشت و این تمرین را می‌توان از خانواده و دوستان آغاز کرد.