

خجالت‌کشیدن فرصت موفقیت را می‌سوزاند

جعفر بای، روانشناس و آسیب‌شناس اجتماعی گفت: بخشی از کمروبی ریشه در ساختار ژنتیکی افراد دارد اما اکتساب در محیط خیلی مهم‌تر است.



جعفر بای، روانشناس و آسیب‌شناس اجتماعی گفت: بخشی از کمروبی ریشه در ساختار ژنتیکی افراد دارد اما اکتساب در محیط خیلی مهم‌تر است.

جعفر بای، روانشناس و آسیب‌شناس اجتماعی در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: بسیاری از کودکان با نشاط و سلامت هستند که به خاطر داشتن والدینی نالایق و بدزبان و یا به خاطر درگیر شدن با شرایط آسیب‌زا شخصیتشان به کلی دگرگون و ویران شده است.

بای ادامه داد: البته عکس این مورد هم صادق است افراد ساکت، ترسو و گوشه‌گیری هم هستند که در اثر تماس با محیط مناسب به افرادی اجتماعی تبدیل شده‌اند.

این روانشناس تصریح کرد: کسانی که به جنون یا توهم دچار هستند هم می‌توانند خوب شوند البته به شرطی که ابراز صحیح در اختیار آنها قرار گیرد.

بای افزود: واقعیت این است که تمام جنبه‌های شخصیت شما تغییر پذیرند و قدم اول برای ایجاد تغییر این است که بفهمید چرا در هر لحظه کار خاصی انجام می‌دهید.

وی تاکید کرد: ذهن ما دائم اطلاعات گوناگونی را از طریق حواس پنج‌گانه دریافت و ذخیره می‌کند. حتی اطلاعات پراهمیت را. وقتی عقیده‌ای را دائما تکرار نماییم آن عقیده به صورت باور در می‌آید و همین باورها روی نحوه درک ما از واقعیت و طرز رفتار ما تاثیر می‌گذارند.

بای افزود: وقتی شما عقیده و باوری را می‌پذیرند ذهنتان به طور خودکار پیام‌هایی که به آن عقیده جور نباشد را رد می‌کند و یا اصلا آن‌ها را مطرح نمی‌کند و شما راه برای تغییر دادن این باور این است که پیام‌هایی به ذهن بفرستیم که بسیار قوی و محکم و غیر قابل چشم‌پوشی هستند به طوری که مغز نتواند آن‌ها را رد کند.

بای تاکید کرد: در واقع خودتان می‌توانید متوجه شوید رشد کمروبی شما در کجاست، آن را بیابید ما آن مقابله کنید.

وی ادامه داد: یک قدم مهم برای درمان خجالت و یا اضطراب اجتماعی این است که علائم و نشانه‌های این احساس را شناسایی کنید، وقتی خجالت می‌کشید دقیقا چه حسی دارید و چه تغییراتی در بدن شما رخ می‌دهد علائم مخصوص به خودتان را شناسایی کنید و به محض اینکه احساس کردید این علائم در حال ظاهر شدن هستند؛ سعی کنید برای چند دقیقه خودتان را از آن موقعیت دور کنید و نفس عمیق بکشید تا این علائم کمتر شود.

این روانشناس و آسیب‌شناس اجتماعی خاطر نشان کرد: با خودتان مهربان باشید و سعی کنید کم‌کم خودتان را با شرایط مختلف سازگار کنید تا در نهایت بتوانید بر احساس خجالت غلبه کنید