



موضوع : غلبه بر کمرویی و تمرینات مربوط به کمرویی

در این فایل راهکارهایی برای مبارزه با کمروبی به شما ارائه می دهیم . همچنین تمرینات مرتبطی را برای کاهش تعارضات کمروبی به شما ارائه می دهیم. امیدواریم که بتوانید با انجام این راهکارها بر کمروبی و استرس خود غلبه نمایید.

مبارزه با کمروبی

می توانیم اجتماعی بودن را اینگونه تفسیر کنیم: کسی که در اجتماع و در دید مردم و بیشتر خارج از خانه است. چرا که بسیاری از کسانی که خیلی اجتماعی نیستند وقت خود را بیش از حد معمول در خانه به تنهایی سپری میکنند و این باعث افزایش خجالت و کمروبی آن ها می شود. بنابراین اجتماعی بودن یعنی نشان دادن خودتان به جای مخفی شدن. راهکارهای زیادی وجود دارند که می توانید برای اجتماعی شدن اتخاذ کنید. در ادامه مقاله تعدادی از بهترین آن ها برای کمک به شما ارائه شده است.

آهسته و پیوسته پیش بروید.

تا حالا این لطیفه را شنیده اید: چگونه یک فیل را بخوریم؟ جواب: لقمه لقمه. این روش برای اینکه تبدیل به فردی اجتماعی و خوش مشرب شوید بسیار کارآمد است. وقتی که به خاطر نداشتن دوست خوب در زندگی خود ناامید و ناراحت شدید، زمان آن رسیده که برای اصلاح خودتان تلاش کنید و به آن شخصیت اجتماعی که همیشه آرزو داشتید تبدیل شوید. متأسفانه روانشناسی در این مورد چندان کارایی ندارد و شما به یک باره کاملاً تغییر نمی کنید. واقعیت این است که تغییرات اساسی برای اجتماعی شدن شما زمانی اتفاق می افتد که یک سری مراحل برای خود در نظر بگیرید و این مراحل را به تدریج طی کنید. برای مثال شما می توانید با طرح سوال در جمع شروع کنید و وقتی که توانستید این کار را راحت انجام دهید گام بعدی را بردارید و به ارائه نظراتان در جمع بپردازید. با اقدامات به موقع شما سرانجام تبدیل به فردی اجتماعی می شوید. لازم است این نکته را بدانید که این روند تدریجی زمانی نتیجه می دهد که پیوسته آن را دنبال کنید.

انتظارات خود را پایین بیاورید.

یک ویژگی که بیشتر افراد کمرو دارند این است که برای خودشان معیارهای عالی در نظر می گیرند. آنها از خودشان انتظار دارند که در برداشت اول عالی به نظر برسند و همه دوستشان بدانند و فکر می کنند که اگر چنین نشود فاجعه است. حتی افرادی با توانایی های ارتباطی فوق العاده نیز نمی توانند به چنین معیار ایده آلی دست پیدا کنند. افراد خجالتی با تحمیل چنین معیارهایی به خود، خویشتن را آزار می دهند. به همین دلیل بهترین کاری که می توانید برای اجتماعی شدن انجام دهید این است که توقع تان را پایین بیاورید. اگر معیارتان برای موفقیت این است که همه دوستتان داشته باشند نمی توانید پیشرفت کنید. اما اگر معیارتان این است که بتوانید سر صحبت را با افراد جدید باز کنید قطعاً پیشرفت خواهید کرد. نکته مهمی که باید بدانید این است که نباید خیلی از خودتان انتظار داشته باشید. شما انسانید میتوانی با بعضی افراد ارتباط خوبی برقرار میکنید و با برخی دیگر نه و این قابل قبول است. آن را قبول کنید و به زندگی خود ادامه دهید.

گفتگوهای ذهنی خود را مدیریت کنید.

یک سوال: چگونه یک شخص معیار بالایی برای اجتماعی بودن برای خود در نظر می گیرد؟ پاسخ این است که او این کار را در گفتگوی ذهنی با خود انجام می دهد. او در گفتگو با خود میگوید من باید این شخص را تحت تاثیر قرار دهم، آن ها باید من را دوست بدانند و خیلی چیزهای دیگر. در میان افرادی که خیلی اجتماعی نیستند آن هایی که به گفتگو ذهنی با خودشان می پردازند نسبت به کسانی که معیارهای سطح بالا و غیر واقعی برای خود در نظر می گیرند راهکارهای ناکارآمد تری برای اجتماعی شدن اتخاذ می کنند. اگر گفتگوهای ذهنی آنها را تجزیه و تحلیل کنید می بینید که پر از افکار غیر منطقی و بیهوده است. بنابراین برای اجتماعی شدن گام بزرگ، مدیریت گفتگو با خویشتن است. یعنی چیزهای غیرواقعی، ناکارآمد و احمقانه ای را که به خود میگویند مشخص کنید و آنها را اصلاح کنید. از آنجایی که با روشی اصولی این کار را انجام می دهید نه تنها عادت گفتگوی درونی شما تغییر می کند بلکه باورهای اولیه شما نیز تغییر خواهد کرد. این به شما کمک می کند که اعتماد به نفس پیدا کنید و با افراد دیگر راحت تر ارتباط برقرار کنید. هرچه که فردی اجتماعی تر می شوید مهارت های ارتباط با مردم نیز در شما تقویت می شود. این باعث می شود که شما باز هم اجتماعی تر شوید و در یک چرخه مثبت قرار بگیرید که به تقویت زندگی اجتماعی شما منجر می شود. و بهترین قسمت این سفر این است که در آن محدودیتی ندارید.

متأسفانه افراد خجالتی بسیاری از موقعیت های خوب زندگی خود را صرفاً به دلیل آنکه خجالتی هستند از دست می دهند. ممکن است یک فرصت شغلی یا فرصت آشنایی با افراد جذاب را از دست بدهند یا نتوانند در مقابل دیگران از خود دفاع کنند. اگر شما هم یکی از میلیون ها نفری هستید که با خجالت و کمبود اعتماد به نفس روبرو هستید، تأیید می کنید که این ویژگی رفتاری بر سطوح مختلف زندگی شما تاثیر می گذارد، بخصوص هنگامی که با دیگران تعامل برقرار می کنید. **اگر دوست دارید بر خجالتان چیره شوید، گام های زیر را دنبال کنید:**

1- تماس چشمی برقرار کنید و لبخند بزنید

مستقیماً به چشم های طرف مقابل نگاه کنید و لبخند بزنید. چنین کاری از نظر بسیاری از افراد آسان و پیش پا افتاده است ولی برای خجالتی ها می تواند مثل یک کابوس باشد. بنابراین از امروز تمرین را شروع کنید، در روز حداقل به چشم های ۳ نفر نگاه کنید، لبخند بزنید و بگویید «سلام»

2- زبان بدن‌تان را تغییر دهید.

(ظاهر افراد نشان دهنده بخشی از شخصیت آنهاست) اکثر خجالتی‌ها سرشان را پایین می‌اندازند، به زمین نگاه می‌کنند، قوز می‌کنند و دست‌هایشان را در جیب قرار می‌دهند. سعی کنید زبان بدن‌تان را تغییر دهید. تماس چشمی برقرار کنید، هنگام راه رفتن به بالا نگاه کنید، به روشنی و با قاطعیت صحبت کنید، وقتی صحبت می‌کنید دست‌هایتان را حرکت دهید، وقتی با شما حرف می‌زنند سر تکان دهید و صاف بایستید. این کار به تمرین نیاز دارد بنابراین کار خود را با کسانی شروع کنید که آن‌ها را می‌شناسید و با آن‌ها احساس راحتی می‌کنید.

3- تظاهر کنید که خجالتی نیستید.

بعضی اوقات لازم است تظاهر کنید که احساس راحتی می‌کنید تا اینکه آهسته آهسته اعتماد به نفس خود را به دست آورید. اما این کار چگونه ممکن است؟ بهترین راه این است که به رستوران یا فروشگاه بروید که با آن آشنا نیستید. چون افرادی که در آنجا هستند شما را نمی‌شناسند، می‌توانید هر طوری که دوست دارید رفتار کنید. قبل از اینکه از خانه خارج شوید، از خودتان بپرسید که شخصیت جدید شما چگونه رفتار خواهد کرد. آسان‌ترین راه چیست؟ وقتی به سوپرمارکت می‌روید برای چند لحظه با فروشنده ارتباط برقرار کنید، یک مکالمه کوتاه داشته باشید و حتی با او شوخی کنید.

4- بهترین ظاهر را داشته باشید

(منظور افراط و خودنمایی که در بیرون می‌بینیم نیست، ظاهر افسرده و خسته را کنار بگذاریم) افراد خجالتی اغلب به گونه‌ای لباس می‌پوشند که توجه دیگران را جلب نکنند، مثلاً موهایشان را روی صورتشان می‌ریزند، یا کلاه نقابدار می‌گذارند و آن را روی چشم‌هایشان می‌کشند. یعنی به گونه‌ای سعی می‌کنند خودشان را پنهان کنند. اما اگر اعتماد به نفس کافی داشتید، چگونه لباس می‌پوشید؟ لزومی ندارد لباس‌های گران قیمت تهیه کنید. کافی است ظاهری آراسته داشته باشید و مطمئن باشید ظاهر آراسته اعتماد به نفس فرد را تقویت می‌کند. موهایتان را تمیز و مرتب نگه دارید، لباس‌های نو و شیک بپوشید و از عطرها خوشبو استفاده کنید. قبل از اینکه از خانه خارج شوید، همه تلاش خود را بکنید تا خوب به نظر برسید و خودتان را دوست داشته باشید.

5- خوش بینی را تمرین کنید.

بسیاری از خجالتی‌ها نسبت به زندگی و سایر افراد نگاهی بدبینانه دارند. ممکن است کارتان را دوست داشته باشید ولی از برقراری ارتباط با دیگران خوششان نیاید. ممکن است نسبت به کسانی که از شما خوشحال‌تر یا موفق‌ترند دید بدی داشته باشید. مطمئن آن ابر خاکستری بدبینی که با خود به هر کجا می‌برید، به عزت نفستان صدمه خواهد زد. می‌گذاذات آن آر. پس دیدگاه‌ها و تفکرات منفی را کنار بگذارید و خوش بین باشید. به زودی در می‌یابید که وقتی نسبت به دیگران و دنیای اطرافتان دید مثبت تری داشته باشید، اعتماد به نفستان بیشتر خواهد شد.

6- از دیگران یاد بگیرید.

وقتی با کسی روبرو می‌شوید که برون‌گرا، اجتماعی و خوش‌سر و زبان است، به طرز رفتار، گفتار و حرکات بدنش توجه کنید. چهره او هنگام صحبت کردن چه حالتی دارد؟ چگونه عقاید و تفکراتش را منتقل می‌کند؟ سعی کنید بعضی از این نکات را در زندگی خود پیاده کنید. لازم نیست کسی را الگوی خود قرار دهید یا از او تقلید کنید، ولی توجه به رفتار دیگران به شما کمک خواهد کرد تا روش خاص خود را پیدا کنید.

آنچه در بالا گفته شد به شما کمک می‌کند تا بر خجالت خود غلبه کنید و اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید. فراموش نکنید که قرار نیست معجزه اتفاق بیفتد و همه چیز یک شبه درست شود، ولی اگر از اراده کافی برخوردار باشید و نکات بالا را هر روز اجرا کنید، کم‌کم خواهید دید که خجالتان ناپدید شده است.

تمریناتی برای مبارزه با کم‌رویی :

پاهای تان شروع می‌کند به لرزیدن، رنگ تان می‌پرد و قلب تان تالاپ تالاپ می‌کند! نه جانم این زمانی نیست که شما رفته اید خواستگاری! بلکه زمانی است که روی تان نمی‌شود در جمعی حاضر شوید یا در میان گروهی حرف بزنید. ترس از ملاقات و دیدن آدم‌های مختلف باعث می‌شود که دور خیلی از مهمانی‌ها، برنامه‌ها و جمع‌ها را خط بکشید و بی‌خیال همه آن‌ها شوید. اگر شما هم از دردی به نام کم‌رویی رنج می‌برید و احساس می‌کنید این ترس و واهمه شما را از خواسته‌ها و آرزوهای تان دور کرده است بهتر است از همین حالا به فکر راهی برای مبارزه با آن باشید. گفته‌باشیم اگر دیر شود نصف زندگی تان را از دست داده اید!

• دردسرهای یک بدون رو!

کارشناسان می‌گویند اگر شما از ملاقات و دیدار مردم واهمه دارید و از این اتفاق احساس ناراحتی می‌کنید و نمی‌توانید به راحتی با اطرافیان تان تعامل داشته باشید در واقع دچار حالتی به نام کم‌رویی هستید. کم‌رویی حالتی است که بیش‌تر آدم‌ها، آن را در موقعیت‌های مختلف زندگی‌شان تجربه کرده‌اند اما فقط آن‌هایی دچار مشکل می‌شوند که در همه موقعیت‌های زندگی از حضور دیگران احساس ناراحتی می‌کنند. آدم‌های کم‌رو با دیدن چند تا آدم، دچار تپش قلب، عرق کردن، سرخ شدن و حتی گاهی دچار ناراحتی معده می‌شوند.

علاوه بر این علائم جسمی که دامن آن‌ها را می‌گیرد افراد کم‌رو از نظر برخوردهای اجتماعی هم ضعیف عمل می‌کنند یعنی یا از آدم‌های دیگر فرار می‌کنند و سعی می‌کنند در موقعیت‌های اجتماعی قرار نگیرند یا آن قدر بد برخورد می‌کنند که دیگران حس خوبی

نسبت به آن‌ها پیدا نمی‌کنند. کم‌روها دایم در حال تحقیر کردن خودشان هستند و فکر و احساس شان درگیر این است که خودشان را کوچک کنند یا دایم نگران این هستند که دیگران در مورد آن‌ها چه فکری می‌کنند.

مثلا در یک جمع، هی به این فکر می‌کنند که الان همه در مورد من منفی فکر می‌کنند و می‌گویند من یا زشتم، یا قیافه خوبی ندارم، یا لباسم مناسب نیست و... یا هی خودشان با خودشان فکر می‌کنند که چه آدم به درد نخوری هستند، مزخرف اند و هزار و یک ایراد دارند. آدم‌های کم‌رو به خودشان ظلم می‌کنند چون در خیلی از موارد نمی‌توانند حق خود را بگیرند یا از خواسته‌های خود دفاع کنند آن‌ها به خاطر کم‌رویی مجبورند از خیلی از علایق خود بگذرند و خیلی از حقوق مسلم خود را زیر پا بگذارند و همه این‌ها باعث می‌شود که دایم توی زندگی احساس شکست کنند و خودشان را به دست خودشان بدبخت کنند.

• تمریناتی برای مبارزه با کم‌رویی

تا کمرو نباشید این احساس حقارت، خجالت، ترس و بدبختی را درک نمی‌کنید. اگر شما هم از خودتان خسته شده اید و دوست دارید این بازی کم‌رویی را تمامش کنید بهترین روش تمرین کردن است این تمرینات می‌تواند فکری، رفتاری، گفتاری یا حتی جسمی باشد:

این که دایم خودتان را سرزنش کنید یا با خودتان فکر کنید آدم مهمی نیستید و به درد نمی‌خورید، ضعیف هستید و در حضور دیگران حرف به درد بخوری ندارید یا بلد نیستید با دیگران ارتباط برقرار کنید باعث می‌شود تصور منفی و بدی از خود داشته باشید و با این افکار و احساسات اعتماد به نفس خود را پایین بیاورید.

پس در اولین تمرینات بهتر است در مورد خود درست فکر کنید و جملات مثبت و منطقی را با خود تکرار کنید. مثلا با خودتان بگویید شما آدم توانمندی هستید و در کنار ضعف‌ها، توانایی‌هایی هم دارید. شخصیت محترمی دارید و می‌توانید با دیگران به خوبی ارتباط بگیرید. حرف‌های تان ارزش شنیدن دارد و مثل بقیه آدم‌ها به راحتی می‌توانید در جمع اظهار نظر کنید.

نوع نگاه و فکر شما به روابط تان هم مهم است مثلا شما اگر فکر کنید روابط شما همیشه ناموفق به همراه دلهره است در ارتباط با آدم‌ها دقیقا همین جور رفتار خواهید کرد اما اگر نسبت به روابط خود خوشبین باشید وضع فرق خواهد کرد.

به رفتارهایی که در هنگام ملاقات با افراد دیگر دارید توجه کنید. مثلا به نوع حرف زدن، نگاه کردن و حتی گوش دادن خود توجه کنید، سعی کنید آن‌ها را تغییر دهید. اگر بتوانید ارتباطات اجتماعی خودتان را کنترل کنید یعنی موقع حضور در جمع، نترسید و حرف تان را بزنید و به این توجه نکنید که حرف تان ممکن است خیلی بد یا خیلی ضایع باشد به راحتی می‌توانید بر کم‌رویی غلبه کنید.

بهتر است وقتی در جمع حضور پیدا می‌کنید به جای این که منتظر دیگران باشید خودتان شروع کننده صحبت باشید. وقتی همه در مورد موضوعی نظر می‌دهند شما هم نظر واقعی خودتان را بدون موضع‌گیری و تهدیدآمیز بودن بیان کنید. رفتار تان را دوستانه کنید به دیگران لبخند بزنید و با آن‌ها با مهربانی رفتار کنید همین همدلی و محبت خودش حس شما از حضور در جمع را بهتر می‌کند.

میزان ریسک‌پذیری خود را در مورد نظر دادن بالا ببرید چون ممکن است نظر شما مورد توجه قرار نگیرد یا حتی با آن مخالفت شود بنابراین تحمل خود را بالا ببرید و بدانید این اتفاق برای همه پیش می‌آید. انتظار نداشته باشید همیشه حرف‌های شما مورد استقبال واقع شود انتظارات واقع بینانه داشته باشید و تمایل خود را برای صحبت کردن به دیگران نشان دهید.

دست و پای تان می‌لرزد، سرخ می‌شوید، صداک تان تغییر می‌کند و حتی گاهی تیک عصبی پیدا می‌کنید! بهترین روش این است که خود را آرام کنید. برای آرام‌سازی به جسم خود توجه کنید، آرام نفس بکشید و به ضربان قلب تان توجه کنید و تحریک‌های بدنی خود را کنترل کنید. مثلا اگر دست خود را به هم می‌مالید یا پای تان را تکان می‌دهید جلوی این حرکات را بگیرید. وقتی احساس کردید دارید دچار اضطراب و ترس می‌شوید نفس عمیق بکشید و با خود بگویید که باید این علایم را دور کنید و بعد با آن‌ها مقابله کنید.

اگر مشکل شما این است که نمی‌توانید با دیگران به خوبی صحبت کنید باید حتما روی صحبت کردن تان تمرین داشته باشید برای این کار می‌توانید از چند روش استفاده کنید در روش اول یک هم صحبت خیالی برای خود در نظر بگیرید و در مورد یک موضوع شروع کنید به صحبت کردن می‌توانید بروید رو به روی آینه و تمرین کنید.

در روش بعدی می‌توانید از تلفن استفاده کنید مثلا زنگ بزنید به ۱۱۸ و شماره بگیرید به کتابخانه‌ها زنگ بزنید و کتاب‌هایی را پیگیری کنید در برنامه‌ها و مسابقات تلفنی شرکت کنید و... سومین روش سلام کردن است! یعنی سعی کنید اول شما سلام کنید. در دانشگاه، محل کار، مغازه، فروشگاه‌ها یا حتی در تاکسی شما ابتدا سلام کنید.

سلام کردن اولین کلام برای ارتباط است بعد حال و احوالپرسی در جمع‌های آشنا را فراموش نکنید پرسید حال شان چه طور است؟ چه می‌کنند و... و عکس‌العمل شان را ببینید. روش بعدی تعارف کردن است مثلا موقع ورود به آسانسور یا توی صف نانواپی یا توی اتوبوس سر نشستن بر صندلی می‌توانید تعارف کنید و با دیگران صحبت کنید. تعریف کردن از نوع پوشش، نوع آرایش، نوع فکر یا وسایل دیگر آن هم روش بعدی برای تمرین صحبت کردن با آدم‌هاست.

در ششمین روش به دنبال موضوعات عمومی باشید مثل آب و هوا یا اتفاقات جاری در جامعه و آن را بهانه‌ای برای صحبت با افراد جامعه کنید در آخرین روش باید به خودتان زحمت دهید و آگاهی‌ها و اطلاعات اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، سیاسی و در مورد مردم و جهان را بیش تر کنید تا حرفی برای گفتن داشته باشید و بتوانید اظهار نظر درستی بکنید. بسیاری از آدم‌های کم‌رو چون اطلاعات خوبی در مورد اطراف خود ندارند، می‌ترسند صحبت کنند. شما می‌توانید با بالا بردن اطلاعات خود و حتی پرسیدن نظر و عقیده دیگران در مورد یک اتفاق یا موضوع، اطلاعات خودتان را با دیگران رد و بدل کنید.

