

# ۸ فرمان ضد کمرویی

کمک گرفتن از آینه، تعریف کردن از هم صحبت وقت شناس بودن و... از کاربردی ترین توصیه‌ها برای شکستن لاک خجالتی بودن است



فهیمة میرزایی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

مخوری

خجالت کشیدن یا همان کمرویی الزاما معادل درون گرایی یا دوست نداشتن خودتان نیست. کمرویی به این مفهوم است که شما از قرار گرفتن در کانون توجهات خجالت می کشید. افراد زیادی در دنیا از کمرویی رنج می‌برند و در تلاش اند تا روش هایی برای درمان کمرویی خود پیدا کنند. برای موفقیت در این راه، باید شرایطی را که باعث خجالت و کمرویی تان می شود بشناسید. دیدگاه و ذهنیت تان را درباره این شرایط تغییر دهید، سپس روی مکالمات راحت و دشوار تمرین کنید تا رفته رفته مشکل تان را حل کنید. شکستن لاک کمرویی در یک شب امکان پذیر نیست. در ادامه توصیه هایی در همین باره برای شما خواهیم داشت.

## ۱ وقت شناس باشید

وقتی به یک محفل رودر بایستی دار مثلا به یک مهمانی رسمی دعوت می شوید، وقت تان را طوری تنظیم کنید که زود برسید. این نکته در عین سادگی، بسیار مهم است. حداقل فایده اش این است که با سنگینی فضای جلسه، زودتر آشنا می شوید و کم کم ترس تان از آن جمع می ریزد. امتحان کنید! وقتی یک جمع خلوت در حضور شما آرام آرام شلوغ می شود، حس خجالت تان خیلی کمتر است نسبت به وقتی که ناگهان به یک مجلس شلوغ وارد می شوید. معمولا آن هایی که زودتر به چنین محافلی می رسند، راحت تر باتاز مواردها ارتباط برقرار می کنند.

## ۲ از آینه کمک بگیرید

دل تان می خواهد وقتی به یک جمع وارد می شوید، چگونه رفتار کنید؟ خوش بر خور د؟

مطمئن؟ یا لیخند باز؟ صمیمانه؟ و...؟ خب، همه این ها را می توانید در خلوت خودتان و در مقابل آینه تمرین کنید. همه ما آدم ها کمی تا قسمتی بازگیریم. نقش آفرینی جلوی دوربین شاید کار آسانی نباشد ولی نقش آفرینی در خلوت و در مقابل آینه مطمئنا کار آسانی است. تمرین های مکرر این چنینی، ناخود آگاه تان را به همان سمتی می برد که بیشتر تمرینش می کنید و کم کم شما هم همانی خواهید شد که دل تان می خواهد.

## ۳ به دیگران کمک کنید

خودروی یک نفر وسط خیابان خراب شده و روشن نمی شود و حالا راننده منتظر است کسی بیاید کمکش کند و خودرو را هل بدهد... همسایه تان دارد از بازار برمی گردد و دستش حسابی پر است، زنبیل دارد از دستش می افتد... پیر مرد مغاز دار، زورش نمی رسد به تنهایی، کر کره مغاز را

## چطور در زندگی مشترک زودرنج نباشم؟

یک سال پیش ازدواج کردم. شوهرم را خیلی دوست دارم اما بعضی اوقات، خیلی زود از دستش ناراحت می شوم. احساس می کنم زودرنج هستم و نمی خواهم در زندگی مشترک این طور باشم. چه کنم؟

هدی معتمدالصنایعی | روان شناس بالینی

مخاطب گرامی، تنها یک سال از شروع زندگی مشترک شما گذشته است و تا حدودی از اختلاف سلیقه هایتان با شوهرتان در حوزه های گوناگون مطلع شدید. اختلاف زوج ها در حوزه های مختلف بایکدیگر و تفاوت سلیقه هایشان، مسئله ای اساسی نیست بلکه شیوه برخورد زوج هاست که باعث تداوم یا اتمام یک رابطه می شود. بهتر بود رفتارهای همسران را که باعث دلخوری شما می شود توضیح می دادید تا راهنمایی دقیق تری را دریافت می کردید. آیا همه کارهایی که شما را از شوهرتان دلخور می کند، در یک دسته

رفتاری قرار می گیرد یا خیر؟ مثلا همه شان مرتبط با مسائل مالی، روحی یا... است؟

**بهترین شیوه گفت و گو با همسر تان است**

به هر حال اگر همسرتان رفتاری انجام می دهد و باعث ناراحتی شما می شود، بهترین شیوه، صحبت کردن است. این که بتوانید درباره مسائل تان با هم صحبت کنید و هر دو هم شنونده خوبی باشید و در نهایت نیز به حل اختلاف منجر شود، یک مهارت است. پس ابتدا درخواست خودتان را با همسرتان در میان بگذارید. با توجه به علاقه ای که در ابتدای پیامک تان توضیح دادید، احتمالا همسرتان رفتاری را به عمد انجام نمی دهد که باعث ناراحتی شما شود. آن رفتار بنا به شخصیت یا نوع تربیت

## ۲۰ سال است دنبال نیمه گمشده ام هستم!

از اوایل جوانی ما دوست داشتیم که زودتر ازدواج کنیم اما جشن تولد ۳۹ سالگی را هم گرفتیم و هنوز نتوانستیم فرد مورد علاقه ام را پیدا کنیم. از زندگی عقب افتادم، انتخاب بر ایم خیلی سخت شده است و اطمینانم چون از متاهل شدن من ناامید شدند، دیگر هیچ گزینهای به من پیشنهاد نمی دهند. ۲۰ سال است دنبال نیمه گمشده ام هستم ولی پیدا نمی کنم. راهنمایی ام کنید.

دکتر حسین محرابی | روان شناس

به ظاهر خیلی ناامید هستید و تصور می کنید که تلاش هایتان برای حل این مشکل، بی ثمر خواهد بود. توجه داشته باشید هیچ فردی کامل نیست و به طور معمول هر فردی نقاط قوت و ضعفی دارد که باید آن ها را بشناسد و به نظر می رسد که این خودشناسی در باره شما کامل نیست و شاید یکی از عواملی که مانع از دواج شما شده است، همین نداشتن شناخت و روشن نبودن تکلیف شما با خودتان باشد. اگر منطقی نگاه کنید شما

هم ویژگی های مثبت و موفقیت هایی در زندگی دارید که با یادآوری آن ها می توانید به خودتان روحیه و انگیزه بدهید چرا که اگر بخواهید فقط به مشکلات و عقب ماندگی های تان فکر کنید، به تدریج امید و انگیزه خود را از دست خواهید داد.

## معیارهای نیمه گمشده تان چیست؟

این که چرا تاکنون موفق به ازدواج نشده اید، حتما دلایلی دارد. بنابراین در اولین گام، بهتر است این علت ها را شناسایی و برای رفع موانع اقدام کنید.

## ۵

ارتباط چشمی برقراریك ارتباط موثر، خیلی مهم است. حتما به چشم طرف مقابل تان نگاه کنید، چه وقتی که دارید صحبت می کنید، چه وقتی که دارند با شما صحبت می کنند. این ارتباط چشمی را ترجیحا بایك لیخند ملایم و حالت دوستانه همراه کنید. اگر به هر دلیلی از برقراری يك ارتباط چشمی مناسب ناتوانید، سعی کنید به پیشانی طرف مقابل تان نگاه کنید.

## ۶

**هیچ وقت هیچ فردی را تحقیر نکنید**

همه ما آدم ها به آرامش و کمک دیگران احتیاج داریم، نه به دشمنی و آزار و اذیتشان. مطمئنا وقتی شما کسی را تحقیر یا مسخره کنید، او هم به دنبال بهانه ای خواهد بود تا این لطف شمارا جبران کند! انرژی منفی برای این و آن نفرستید تا انرژی منفی برایتان نفرستند. موقع انتقاد کردن از این و آن هم، یادتان باشد که نباید از هیچ فردی در حضور جمع با تندی و خشونت انتقاد کنید.

## ۷

**اهل مطالعه و بهر روز باشید**

مطلع و گوش به زنگ، کتاب بخوانید، روزنامه، مجله، اینترنت و... اخبار روز دنیا را پیگیری کنید، اخبار هنری، فرهنگی، علمی، سیاسی و... داشتن این اطلاعات به شما کمک می کند که همیشه حرف های شنیدنی در آستین داشته باشید. سوال های حاضر و آماده هم غنیمت اند. از این قبیل سوال ها همیشه همراه داشته باشید. طرح يك سوال صمیمانه و مودبانه معمولا نقطه شروع مناسبی برای ورود به بحث دیگران است و هر قدمی هم در چنین هم کلامی هایی بردارید، مطمئنا قدم بعدی آسان تر می شود.

## ۸

**با هنرآموزی، اعتماد به نفس تان را افزایش دهید**

اگر خجالتی باشید، احتمالاتنهایی را به فعالیت های جمعی ترجیح می دهید. خب، می توانید از این فرصت استفاده کنید و چیزی یاد بگیرید. آدم هایی که تنهایی را دوست دارند، معمولا روحیه شان با هنرآموزی جور است. روی يك هنر متمرکز شوید و آن را خوب یاد بگیرید. موسیقی، نقاشی، خطاطی و هنرهای دیگر، اعتماد به نفس تان را به وضوح افزایش خواهد داد و بعد از آن هم کمرویی از بین ویژگی های شخصیتی تان رخت خواهد بست.

## ۹

## قرار و مدار

## روز روغن کاری درها

**بعضی از درهای فونه ها مثل در اتاق ها، حمام، ورودی و ... موقع باز و بسته شدن، قیّز قیّز می کنن. امروز با ریختن کمی روغن روی لولاها ی درها، این مشکل رو حل کنین. در ضمن بعدش، در راحت تر باز و بسته میشه.**

## ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰  
وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* در باره پرونده امروز زندگی سلام می خواستم بگم به نظر من، آکنشی کومار حق آمیتا پاچان رو خورده ادر اصل اونه که باید بیشترین در آمدرو از سینمای هند داشته باشه نه این جoon تازه به دوران رسیده.

\* من یک مادر مو در پاسخ به مخاطبی که گفته «چطور در روز مادر از مادر معذر خواهی کنم؟»، می خواستم بگم که خجالت نکش، مطمئن باش مادر تان این قدر خوب بر خورده خواهد کرد که باورت نخواهد شد.

\* میزان بزرگ بودن کلماتی که در ستون داده تصویری چاپ می شود، خیلی خوب است. کاش بقیه مطالب زندگی سلام را هم مانند همین ستون چاپ کنید.

\* مسی هرتانیه ۱۳۰ هزار تومان در آمد داره و من هر ماه، نمی تونم ۱۳۰ تومان پس انداز کنم. زیبا نیست؟!

\* اگر در زندگی سلام از کارشناس های مذهبی بیشتر استفاده کنید، قطعاً تاثیر گذاری مطالب تان بیشتر خواهد شد.

\* ارزش کل دارایی دیوید کاپرفیلد با کریس رونالدو، یکیه؟ ارزش ملک و خودرو... هر دوشون یک میلیار دلاره؟ آخه کاپرفیلد کجا، کریس عزیز و دوست داشتنی کجا.

\* مادر ای پرواز نرم قاصدک، مادر ای معنی عشق شاپرک، ای تمام ناله های بی صدا، مادر ای زیباترین شعر خدا، روز مادر، ای تمام مادران سرزمینم تبریک می گویم. به خصوص مادر م سر کار خانم و چیجه نیمچه حریری.

## راهنمای انتخاب کیف پول زنانه

## مارال مرادی | روزنامه نگار

برای بسیاری از خانم ها پیش آمده است که هنگام خرید کیف پول توانایی انتخاب نداشته باشند یا حتی نیازی به خرید کیف پول احساس نکنند؛ اما باید بداند کیف پول فقط برای آقایان نیست؛ خانم ها هم باید کیف پول مناسب با نیاز شان را خریداری کنند. کیف پول باعث نظم بیشتر در کیف دستی خانم ها می شود. در ادامه مطلب به چند نکته برای خرید و انتخاب کیف پول مناسب اشاره می کنیم.

## جمع وجور باشد

هنگام خرید، کیف پول تان را از میان مدل های ساده انتخاب کنید، زیرا یک کیف پول ساده، جمع وجور، با رنگی روشن و حتی با کوچک ترین اندازه می تواند بسیار کاربردی باشد چرا که می توانید برای موقعیت های رسمی و غیر رسمی آن را به همراه داشته باشید. علاوه بر این، یک کیف پول کوچک می تواند در جیب بیشتر لباس های شما جا شود.

## به شکل کیف تان توجه کنید

قبل از خرید کیف پول جدید به محتوای که قرار است در آن قرار دهید، توجه داشته باشید، اگر مجبورید کارت های اعتباری زیادی را همراه خود داشته باشید، کیف پول کتی سه لایه که فضای زیادی برای انواع کارت دارد انتخاب کنید و اگر تعداد کارت های اعتباری تان زیاد نیست، بهتر است یک کیف پول کتی دولایه انتخاب کنید.

## برای انتخاب کیف پول نگاه بلند مدت داشته باشید

یکی دیگر از مواردی که برای خرید کیف پول باید در نظر بگیرید، مقدار هزینه ای است که برای آن در نظر گرفته اید. محدوده قیمتی کیف های پول در بازار بسیار گسترده و متفاوت است، ضمن این که یک کیف پول گران قیمت



زندگی سلام •  
چهارشنبه •  
۱۵ بهمن ۱۳۹۹ •  
شماره ۱۸۱۱

## خانواده و مشاوره



## بانوان

