

www.ketab.ir

خدا حافظی با خجالت

نویسنده: لیل لوندس

مترجم: سید محسن احمدی

پارسیک

سرشناسه : لاوندرز، لیل Lowndes, Leil
 عنوان و نام پدیدآور : خداحافظی با خجالت/ لیل لاوندرز؛ مترجم سیدمحسن احمدی.
 مشخصات نشر : قم: یار نیک، ۱۳۸۳.
 مشخصات ظاهری : ۲۰۰ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۸۸۷-۰-۵
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 یادداشت : عنوان اصلی : 2006.c, shybusters that workl, 85 : Goodbye to shy.
 عنوان دیگر : خداحافظ کمرویی (۸۲ قانون طلایی برای غلبه بر کمرویی).
 موضوع : خجالت Bashfulness
 شناسه افزوده : احمدی، سیدمحسن، ۱۳۷۱-، مترجم
 رده بندی کنگره : BF۵۷۵
 رده بندی دیویی : ۲۲۲/۵۵
 شماره کتابشناسی ملی : ۹۷۲۵۱۱۴
 اطلاعات رگرورد کتابشناسی : فیا

یارنیک

خداحافظی با خجالت

نویسنده: لیل لاوندرز
 مترجم: سید محسن احمدی
 ناشر: یارنیک
 ناظر فنی چاپ: علی قربانی
 صفحه‌آرایی: زیباکتاب
 طراح جلد: علیرضا حسن‌زاده
 تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۹۲۳-۰-۵
 قیمت: ۲۴۰,۰۰۰ تومان

۰۹۱۲۷۵۹۹۴۰۴

YarnikPub

www.YarnikPub.ir

برگ نوشت

- پیشگفتار ۸
- بخش ۱: چگونه با دیگران برخورد کنیم تا خجالتان کمتر شود ۱۳
- ۱: آیا باید به دیگران بگویم که خجالتی هستم؟ ۱۴
- ۲: افراد خجالتی چطور از موقعیت‌هایی که نمی‌توانند فعلاً با آن‌ها مواجه شوند، بیرون می‌آیند؟ ۱۷
- ۳: چطور با سرخ شدن، عرق کردن و سایر علائم خجالت مقابله کنید؟ ۱۹
- ۴: چگونه با خودتان درباره خجالت صحبت کنید؟ ۲۱
- ۵: وقتی اوضاع سخت می‌شود، راهی برای «دور زدن» آن پیدا کنید ۲۴
- بخش ۲: مردم واقعاً درباره شما چه فکر می‌کنند؟ ۲۶
- ۶: آیا مردم می‌توانند بفهمند که من خجالتی هستم؟ ۲۷
- ۷: عینک‌های منفی بینی خود را بردارید ۳۱
- ۸: هیولای خاطرات را از بین ببرید ۳۴
- ۹: از افراد سمی دوری کن ۳۸
- ۱۰: افراد خجالتی باهوش بازی‌های احمقانه نمی‌کنند ۴۰
- ۱۱: فیلمی به نام «من» ۴۲
- ۱۲: چگونه با یک خاطره تلخ کنار بیاییم ۴۵
- بخش ۳: نقشه بازی سه مرحله‌ای شما ۴۷
- ۱۳: اعتیاد به قایم باشک ۴۸
- ۱۴: رنج سال‌ها را از خود دور کنید ۵۱

- ۱۵ : راهکار عجیبی برای افزایش اعتماد به نفس ۵۸
- بخش ۴ : هفت تمرین برتر برای افراد خجالتی ۶۱
- ۱۶ : وقت نمایش است! ۶۲
- ۱۷ : پس واقعاً چه کسی مسئول است؟ ذهن شما یا بدن شما؟ ۶۴
- ۱۸ : برقراری تماس چشمی آسان ۶۷
- ۱۹ : روش اثبات شده برای غلبه بر مشکل "عدم برقراری تماس چشمی" ۷۱
- ۲۰ : یک لبخند سریع و یک حرکت کند شما را به جایی نمی‌رساند. ۷۵
- ۲۱ : افراد مغرور لبخند نمی‌زنند ۷۸
- ۲۲ : اگر در ابتدا موفق نشدید، تسلیم نشوید! ۸۱
- بخش ۵ : چهار روش کم‌نظیر برای غلبه بر خجالت که واقعاً معجزه می‌کنند! ۸۴
- ۲۳ : نقاب خجالتی‌ها ۸۵
- ۲۴ : چطور می‌توانم به شما کمک کنم؟ ... به من کمک کنید ۸۸
- ۲۵ : ماجراجویی خارج از شهر ۹۰
- ۲۶ : لباس رویایی خود را بپوشید ۹۲
- بخش ۶ : برای افرادی که به شدت خجالتی هستند: زندگی (جدید) بسازید ۹۴
- ۲۷ : فقط یک نکته برای فکر کردن ۹۵
- بخش ۷ : مهمانی‌ها و سایر موقعیت‌های اجتماعی که مانند جهنم هستند ۱۰۰
- ۲۸ : آماده شدن برای جشن‌های بزرگ ۱۰۱
- ۲۹ : از مهمانان ایراد نگیرید! ۱۰۵
- ۳۰ : شخصیت شما مسری است. ۱۰۷
- ۳۱ : افراد خجالتی و مشروبات الکلی با هم سازگار نیستند ۱۱۰
- بخش ۸ : مکالمه بدون ترس ۱۱۳
- ۳۲ : از کلیشه شدن می‌ترسید؟ ۱۱۴
- ۳۳ : اگر حرفی برای گفتن نداشته باشم؟ ۱۱۷
- ۳۴ : پاسخ جذاب به یک سؤال کلیشه‌ای ۱۱۸
- ۳۵ : اهمیت کیفیت صدا ۱۱۹
- ۳۶ : خب بعدش چه بگویم؟ ۱۲۱

- ۳۷ : استفاده از نام آن‌ها چیزهای زیادی درباره شما می‌گوید ۱۲۴
- ۳۸ : همه چیز خیلی قابل پیش‌بینی است ۱۲۶
- ۳۹ : نوبت شروع شماس است ۱۲۸
- ۴۰ : آخرین نکته مهم در گفتگو ۱۳۰
- ۴۱ : برخی از بهترین افراد در گفت‌وگو، ممکن است هیچ وقت حرفی نزنند! ۱۳۲
- ۴۲ : چگونه می‌توانیم خجالت خود را فراموش کنیم؟ ۱۳۶
- بخش ۹ : هشت راهکار پیشرفته و مطمئن برای غلبه بر خجالت ۱۴۰
- ۴۳ : هر روز یک جرئت، خجالت رو دور می‌کند! ۱۴۱
- ۴۴ : برای ناهار، خجالت را به چالش بکشید ۱۴۳
- ۴۵ : خرید کنید تا خجالت را کنار بگذارید ۱۴۵
- ۴۶ : از بهترین دوست انسان کمک بگیرید ۱۴۷
- ۴۷ : درمان اشتباهات اجتماعی ۱۴۸
- ۴۸ : صحنه اعتماد به نفس ۱۵۲
- ۴۹ : آهنگ صوتی سریع به اعتماد ۱۵۶
- بخش ۱۰ : افراد تنها، خجالتی و روابط جنسی ۱۵۸
- ۵۰ : عشق آسان است؛ رسیدن به آن سخت است ۱۵۹
- ۵۱ : به دنبال کسانی باشید که علایق مشترک دارند ۱۶۴
- بخش ۱۱ : برای والدین و افرادی که خجالتی هستند و می‌خواهند بدانند چرا این‌طور هستند (و چگونه می‌توانند از آن جلوگیری کنند) ۱۶۸
- ۵۲ : آیا خجالتی به دنیا آمده‌اید؟ ۱۶۹
- ۵۳ : آیا خجالتی بودن ارثی است؟ ۱۷۴
- ۵۴ : آیا شما یک «برون‌گرای پنهان» یا «خجالتی موقعیتی» هستید؟ ۱۷۶
- ۵۵ : تمسخر در روزهای گذشته؟ ۱۷۸
- ۵۶ : والدین بیش از حد محافظت‌کننده؟ ۱۸۱
- بخش ۱۲ : شناخت و دوست داشتن خود و تبدیل شدن به فردی با اعتماد به نفس پایدار ... ۱۸۵
- ۵۷ : پنج دقیقه در روز برای یک هدیه ارزشمند ۱۸۶
- ۵۸ : روز فارغ‌التحصیلی ۱۸۹

ضمیمه A : نامه کامل چریل ۱۹۲

ضمیمه B : ۱۰۰ سؤال خودشناسی ۱۹۴

www.ketab.ir

پیشگفتار

خجالتی بودن یک نفرین است. وقتی خجالتی هستم، احساس می‌کنم مثل یک مهمان ناخوانده در دنیای دیگران هستم. خجالتی بودن بدون شک یکی از بدترین ویژگی‌های شخصیتی است. ترجیح می‌دهم گستاخ و بی‌ادب باشم تا خجالتی. حداقل به نظر نمی‌رسد افراد گستاخ و بی‌ادب از رفتارشان ناراحت باشند. - دیو بی. تولدو، اوهایو

برگردید به دوران پدربزرگ و مادربزرگتان، زمانی که هنوز خبری از دوست‌یابی آنلاین نبود و کسی هم به فکرش نرسیده بود. در آن زمان، اگر مادربزرگتان به خاطر خجالتی بودنش به مهمانی نمی‌رفت و پدربزرگتان در گوشه‌ای پنهان می‌شد و فقط برجسب‌های لباس مهمان‌ها را نگاه می‌کرد، شاید الان شما اینجا نبودید و این کتاب را نمی‌خواندید. وضعیت افراد خجالتی در طول سال‌ها خیلی تغییر نکرده است. دوستان و خانواده‌های دلسوز همچنان می‌گویند: «خب، فقط خودت را مجبور کن که... به مهمانی بروی... از کسی برای قرار ملاقات دعوت کنی... با او صحبت کنی... درخواست افزایش حقوق بدهی... وارد گفتگو شوی... در جلسه حرف بزنی...»

اما آیا آن‌ها نمی‌دانند که چقدر این کار سخت است؟ آیا از اضطراب و ترسی که داری، خبر دارند؟ از این که می‌ترسی حرف احمقانه‌ای بزنی؟ و آن مکالمه‌های درخشانی که در ذهنت مرور می‌کنی؛ ولی جرئت شروع کردنشان را نداری؟ با این حال، در اعماق وجودت می‌دانی که اگر بتوانی بر خجالت غلبه کنی، زندگی‌ات خیلی بهتر می‌شود. می‌توانی با اعتماد به نفس بیشتری به زندگی ادامه دهی.

من خودم به خوبی می‌دانم خجالتی بودن چقدر دردناک است. حتی بعد از شروع کارم، هر بار که با غریبه‌ها حرف می‌زدم، صورتم مثل گچ سفید می‌شد. یادم می‌آید در مهمانی‌ها کنار دیوار می‌ایستادم و آرزو می‌کردم کاش لباسم با کاغذ دیواری یکی بود تا بتوانم ناپدید شوم.

ای کاش آن زمان این کتاب را داشتم. خوشحالم که حالا می توانم آن را برای شما فراهم کنم.

یافته های جدید درباره خجالت

در دهه ۱۹۴۰، پنی سیلین به عنوان یک کشف بزرگ معرفی شد که جان میلیون ها نفر را نجات داد. حالا تحقیقات جدید درباره خجالت، هدیه ای مشابه به ما ارائه کرده اند که می تواند میلیون ها نفر را از عذاب خجالت رهایی بخشد. این هدیه، نتیجه مطالعات جدید در زمینه های مختلفی مثل جامعه شناسی، روان پزشکی، ژنتیک، زیست شناسی، فیزیولوژی و داروشناسی است.

تحقیقات درباره خجالت معمولاً با نام هایی مثل فیلیپ زیملاردو، برناردو کاردوچی و جروم کاگان شناخته می شود. من از این پیشگامان سپاسگزارم و شما نیز با خواندن این کتاب با بسیاری از دستاوردهای ارزشمند آن ها آشنا خواهید شد. همه اطلاعات این کتاب «خدا حافظی با خجالت» بر اساس کارهای اخیر متخصصان در حوزه های پزشکی و سلامت روان تأیید شده است. من بر پایه این تحقیقات، هشتاد و پنج راهکار برای مقابله با خجالت طراحی کرده ام که می توانید خجالت شما را کاهش دهند یا حتی از بین ببرند. اگر به اطلاعات بیشتری درباره یک تکنیک خاص نیاز دارید، می توانید به منابع اصلی که در بخش «منابع» ذکر شده اند مراجعه کنید.

اگر برای تمرین هر کدام از این «راهکارها» زمان بگذارید، خجالت شما به زودی به خاطره ای دور تبدیل خواهد شد. من این را با اطمینان می گویم، چون خودم از یک نوجوان خجالتی که از مواجهه با مردم می ترسید، به زنی با اعتماد به نفس تبدیل شدم که حالا در سراسر کشور سخنرانی می کند، در مصاحبه های رسانه ای شرکت می کند و در هر جمعی احساس راحتی دارد. اگر این «راهکارها» برای دختری که حتی از سایه خودش هم خجالت می کشید مؤثر بوده، برای شما هم حتماً مفید خواهد بود!

قبل از شروع، چند نکته را به یاد داشته باشید: اخیراً داروهای جدیدی برای کمک به افرادی که با شرایط مختلف دست و پنجه نرم می کنند، تولید شده است. وقتی من با خجالت مبارزه می کردم، چنین داروهایی وجود نداشت. من خودم به این راهکارها دست پیدا کردم و در این کتاب، برای کسانی که نمی خواهند از دارو استفاده کنند، صحبت می کنم. اگر تحت نظر یک متخصص سلامت روان هستید، در مورد مصرف دارو به توصیه های او عمل کنید. ارائه توصیه دارویی خارج از چارچوب این کتاب است.

دوستان عزیز، برای اینکه از کتاب «خداحافظی با خجالت» بهترین استفاده را ببرید، ابتدا کل کتاب را به ترتیب بخوانید تا با اهمیت هر کدام از «راهکارهای مقابله با خجالت» آشنا شوید. سپس تمرین‌هایی که برای شما چالش برانگیزتر هستند را شناسایی کنید و آن‌ها را به ترتیب از آسان به سخت انجام دهید. حالا شروع کنید!

بخش ۱۱ کتاب، با عنوان «برای والدین و خجالتی‌هایی که می‌خواهند بدانند چرا (و چگونه از آن جلوگیری کنند!)» را نادیده نگیرید. در این بخش، پاسخ‌های جالبی به سؤالات مربوط به خجالت شخصی خودتان پیدا خواهید کرد. اگر فرزندی دارید که خجالتی هستند یا نگرانید که خجالتی شوند، روش‌های منحصربه‌فردی برای پیشگیری یا کاهش خجالت آن‌ها خواهید یافت.

چه کسی مقصر است؟

وقتی بچه بودم، سؤالات زیادی داشتم مثل «چرا آسمان آبی است؟» یا «آیا حوا ناف داشت؟» اما هیچ‌وقت از خودم نپرسیدم «چرا من خجالتی هستم؟» آن موقع برایم مهم نبود که دلیل خجالتی بودنم چیست، فقط می‌خواستم زودتر از آن خلاص شوم. اما حالا که از خجالت‌رهایی یافته‌ام، می‌دانم که پیدا کردن ریشه‌ها اهمیت دارد. این ریشه‌ها به شما کمک می‌کنند خودتان را بهتر بشناسید، انتظارات واقع‌بینانه‌ای داشته باشید و بهتر بدانید چگونه باید عمل کنید.

خیلی از افراد خجالتی ممکن است این‌گونه فکر کنند:

«حتماً تقصیر مامان و بابا بوده.»

«بچه‌های همسایه که مسخره‌ام می‌کردند باعثش شدند.»

«شاید این مسئله ژنتیکی است.»

در ادامه کتاب، به شما سرنخ‌هایی درباره ریشه خجالت خاص خودتان خواهم داد. اما پیش از آن، می‌خواهم از یک بازیگر زن فوق‌العاده و — که حالا فهمیده‌ام — یک فیلسوف بزرگ نقل قول کنم، کسی که تمام عمر با خجالت مبارزه کرده است.

به ما یاد داده‌اند که همیشه دیگران را مقصر بدانیم؛ پدر و مادر، خواهر و برادر، مدرسه و معلمان. به هر کسی می‌توانیم انگشت اتهام بگیریم، به جز خودمان. ولی واقعیت این است که همیشه خودمان مقصر هستیم. چرا که اگر بخواهیم تغییر کنیم، باید از خودمان شروع کنیم. این مسئله به همین سادگی است، درست است؟

— کاترین هپبورن

همان طور که در ادامه خواهید دید، دلایل خجالتی بودن در هر فرد متفاوت است. شما همچنین متوجه خواهید شد که چه نوع خجالتی هستید. مثلاً ممکن است شما یک «خجالتی بسیار حساس» (HSS) باشید که با ترس از بدو تولد دست و پنجه نرم می‌کنید. یا شاید یک «خجالتی موقعیتی» (SS) باشید که رفتار والدین و تجربیات دوران کودکی تان تأثیر عمیقی بر شما گذاشته‌اند.

این بخش کلیدی را در انتهای کتاب قرار داده‌ام، چون احتمال دارد اگر مثل دوران خجالتی بودن من باشید، دوست داشته باشید مستقیماً به سراغ راه حل‌ها بروید و بعداً به «دلایل» فکر کنید. اما اگر می‌خواهید درک عمیق‌تری از تکنیک‌ها داشته باشید، شاید بهتر باشد ابتدا این بخش را بخوانید.

تجربه‌های افراد خجالتی

داستان‌هایی که در این کتاب می‌خوانید، از تجربیات خودم و دیگر افرادی که با خجالت دست و پنجه نرم کرده‌اند، برگرفته شده است. همچنین، برخی از این داستان‌ها مربوط به شرکت‌کنندگان در سمینارهای خجالتی من است. ابتدا فکر می‌کردم دعوت از مردم برای حضور در یک «سمینار خجالتی» مثل دعوت آن‌ها به یک قفس ببر در باغ وحش است، اما خوشبختانه افراد خجالتی شرکت کردند و تجربیاتشان را صادقانه با دیگران به اشتراک گذاشتند.

از آن‌ها خواستم تا پیروزی‌ها و چالش‌هایشان را برای من ایمیل کنند تا شما بتوانید این داستان‌ها را از زبان خودشان بخوانید. همچنین، بخش‌هایی از نامه‌های خوانندگان کتاب‌های دیگرم و خبرنامه الکترونیکی ماهانه‌ام را در این کتاب خواهید یافت. (می‌توانید برای عضویت در این خبرنامه به وبسایت من به نشانی lowndes.com مراجعه کنید). در انتهای کتاب نیز فهرستی از نام‌های مشارکت‌کنندگان آمده است. برخی از آن‌ها ترجیح داده‌اند ناشناس بمانند و نام مستعاری برای خود انتخاب کرده‌اند.

در نهایت، اجازه دهید برای ساده‌تر شدن متن، چند اصطلاح معرفی کنم. در این کتاب از کلمه «خجالتی‌ها» برای اشاره به افراد خجالتی، «مطمئن‌ها» برای افرادی که اعتمادبه‌نفس دارند و «ترسناک» برای افرادی یا موقعیت‌هایی که از آن‌ها احساس ترس می‌کنید، استفاده خواهیم کرد. همچنین، برای اینکه متن روان‌تر و خواندن آن آسان‌تر باشد، به جای تکرار عباراتی مثل «او»، «آن‌ها»، «برخی از خجالتی‌ها» یا «اکثر خجالتی‌ها»، از کلمه «شما» استفاده می‌کنم.

البته، همه چیز در کتاب «خداحافظی با خجالت» به طور خاص به شما اشاره نمی‌کند؛ بنابراین، اگر به نظر رسید که با کلمه «شما» مستقیماً به شما اشاره می‌کنم، ناراحت نشوید. این مطالب بر اساس مطالعات و آمار کلی در مورد افراد خجالتی نوشته شده است. این طور به توافق برسیم: من کتاب را برای شما ساده‌تر می‌نویسم، و شما هم از اینکه کلمه «شما» به طور کلی به کار رفته، ناراحت نمی‌شوید. موافقت؟

حالا بیایید شروع کنیم تا شما هم به زودی بتوانید با خجالت خود خداحافظی کنید. من هم قبلاً خیلی خجالتی بودم. نمی‌توانستم به چشمان مردم نگاه کنم و صورتم سرخ می‌شد. از خجالت جلوی دیگران عرق می‌کردم. به خاطر عزت نفس و اعتماد به نفس پایین، احساس می‌کردم از دیگران پایین‌تر هستم. اما یک روز، تصمیم گرفتم همه چیز را زیر سؤال ببرم. فهمیدم که هیچ‌کس از من بهتر نیست. چه کسی گفته من آدم خوبی نیستم؟ متوجه شدم که افرادی که باعث می‌شوند این طور احساس کنم، خودشان در موقعیت خیلی معتبر یا موفقی نیستند. پس چرا باید حرف‌هایشان را در مورد خودم باور کنم؟ آن‌ها صلاحیت چنین قضاوت‌هایی را نداشتند.

- تونی وی. سیدنی، استرالیا