" ناخواسته بودن " ، آیا شما دوست دارید خواستنی و مطلوب باشید ؟

اگر شما جزء افرادی محسوب می شوید که برای یک مدت طولانی خواستنی نبودید و حالا تصمیم دارید به سمت پیشرفت و پذیرش خودتون قدم بردارید بد نیست که این مقاله را تا آخر بخوانید و بر روی جنبه های آن ، فکر کنید .

نکته های کلیدی :

- افرادی که احساس طرد شدگی یا ناخواسته بودن می کنند ممکن است رفتارها و یا خصایصی از خودشون نشان بدهند که دیگران را دلزده و دلسرد بکنند . مانند بی نزاکتی و یا غرق شدن در افکار و خود شیفتگی .
- ارزیابی خصوصیات شخصی خود و شناسایی نقاط ضعف ، اولین قدم در جهت بهبود این افراد است .
- با دیدگاه مثبت ویژگی های فرد تغییر شکل می دهند . برای مثال ، رو راستی می تونه مورد استقبال قرار بگیره و فرد می تونه به این وسیله پذیرش خودش را ارتقاء بده .

آیا بیشتر اوقات زندگی خودتان را صرف فکر کردن در مورد ناخواسته بودن کرده اید ؟ اگر چنین افکاری در ذهن شما باشه پس ، شما بطور حتم زمان زیادی را برای فهمیدن دلیل این مسئله صرف کرده اید .
بنابر این ، فقط کافی ست چندین سوال در این زمینه از خودتان بپرسید تا به کمک پاسخ به این سوالات ،ایده های جدیدی در ذهنتان ایجاد شود . تلاش برای رسیدن به این راهکارها می تونه راهگشای خوبی برای رسیدن به بهبود شرایط و رسیدن به پذیرش خود محسوب بشه .

خود ارزیابی
این ۴ سوال می تواند به شما کمک کند ،حالت ناخواسته بودن را که ،می خواهید بهبود ببخشید ، شناسایی کنید .
افرادی را تصور کنید که ،خیلی خوب شما را می شناسند . آنها می خواهند درباره شما ، بطور ناشناس و با اسم مستعار به این سوالات پاسخ دهند . عقیده اکثریت قریب به اتفاق آنها چه خواهد بود ؟
آیا شما :

- معمولا احساس خوبی در افراد ، نسبت به خودشان ایجاد می کنید ؟
- شما مکالمه خوبی با شریک خود خواهید داشت ؟
- آیا باعث می شوید که دیگران احساس کنند به اندازه کافی تلاشگر و کوشا هستند و
- آیا به اندازه کافی حس شایسته بودن در آن ها ایجاد می شود؟

پیشنهادات

آیا با پاسخ هایی که در این رابطه به سوالات داده اید موردی توجه شما را به خودش جلب کرده که دوست دارید بر روی آن ها فکر کنید ؟

اگر مطمئن نیستید روی چه کاری باید متمرکز شوید و چه موردی را در رابطه با ناخواسته بودن تغییر دهید ، نمونه هایی در این بخش بیان می شود که شما را دراین زمینه یاری می دهد :

ساختن حس خوب در افراد ،نسبت به خودشان :

فرض کنیم افراد فوق الذکر بر این باور و عقیده هستند که شما با رفتارتون باعث نمی شوید که مردم نسبت به خودشان احساس خوبی داشته باشند و شما در این رابطه تصمیم گرفته اید که پیشرفت کنید و حالشان را بهبود ببخشید .

یک دلیل رایجی که شما دوست دارید در رفتارتون نشان بدهید این ست که ، دوست دارید خودنمایی کنید و یا به اصطلاح مچ بعضی از آدمها رو بگیرید و به این وسیله به دیگران بفهمونید که، شما از آنها برترید .مثلا شما ممکن است بی جهت به اشتباهات و دو رویی و ظاهر سازی آنها اشاره کنید. برای مثال با ایماء و اشاره مطرح کنید که : شما با وجود اینکه می خواهید بگید که چقدر آزادی خواه و مردمی هستید اما به جای اینکه در یک خانه متوسط زندگی کنید و به فقرا کمک کنید در عمل در یک خانه گران قیمت زندگی می کنید .

یک روشی که باعث می شود احساس مردم را نسبت به خودشون بد کنید اینه که شما خیلی رک و صریح باشید و خیلی مراقب نحوه حرف زدنتون نباشید .و این مسئله باعث می شود از نظر دیگران ناخواسته بنظر برسید . خب باید بگم که شاید شما بارها تلاش کرده اید که مراقب حرف زدنتون باشید ، خودتون و مهار کنید و با درایت بیشتری رفتار کنید . اما

فایده ای نداشته است . مطمئنا ، شما می توانید به این تلاش خودتون ادامه بدهید و از یک روش اندازه گیری در این رابطه استفاده کنید .

اینکه کجا و چطور و تا چه اندازه ای رک و صریح و بی پرده می تونید صحبت کنید . برای مثال هرگز از خودتون پرسیده اید " آیا با این کاری که می کنم و یا این حرفی که می زنم باعث می شم که ، فرد احساس بهتری نسبت به خودش پیدا کند ؟ شاید بعضی وقت ها این احساس و داشته باشید که رک بودن شما به نوعی می تونه برای آن ها مفید واقع بشه و آنها می تونند با این سبک رفتاری شما کنار بیان و دلخوری خود را از سبک رفتاری شما کنار بگذارند .

اما یقینا آنها بخاطر بی پرده صحبت کردن و رک بودنتان شما را کنار خواهند گذاشت . شما می توانید از راه صحیح ، و بدون صراحت لهجه با بعضی از افراد به تعامل بپردازید . البته این نکته حائز اهمیت ست که ، بطور حتم همیشه، درست رفتار کردن می تواند ،مهم باشد و یادتون باشه ساختن یک دنیای بهتر با راستی و درستی ،زیباتر خواهد بود تا اینکه مردمی در آن زندگی کنند که به پنهان کاری افکار بپردازند . دو پهلو صحبت کنند ، عوام فریب و اهل تظاهر کردن باشند . این ذهنیت و طرز فکر می تواند به شما این اجازه را بدهد که ، با آرامش بهتری در مورد خود تفکر و احساس کنید .

مسئله دیگری که باعث می شود احساس بدی در مردم ایجاد کند ،این است که ، شخص فقط علاقمند به خودش باشه و غرق زندگی و علایق شخصی خودش بشود . در نتیجه این رفتار، مردم نیز احساس تعلق خاطری به او نخواهند داشت . یک قدم بسیار کوچک برای پیشرفت می تونه این باشه که عادت کنید از مردم درباره خودشان صحبت کنید . نه با جملات استاندارد " حالتون چطوره ؟ خوبم ، تو چطوری؟ بلکه بیشتر از یک صحبت عادی . مثلا "من دارم مرتبا در مورد اینکه تعطیلات چکار کنم فکر می کنم ، شما هم مثل من درباره این موضوع فکر می کنید؟ یا اینکه امروز چه کارا انجام دادید ؟"

یکی دیگر از راهکارهایی که ناخواسته بودن خودتون و کمرنگ تر کنید این است که ،به دنبال فرصت هایی بگردید که می تونه خوشنامی و قابلیت اعتماد شما را درذهن طرف مقابل تون افزایش بده ، شما می تونید حس اشتیاق برقراری رابطه خودتون وبا سوال هایی در مورد با کار، یا طرز تهیه غذاهای مختلف ، در مورد نحوه تربیت فرزند و ... نشون بدید .

کمرویی و خجالتی بودن

کمرویی دلایل مختلفی دارد اما ،آن چیزی که می تواند به شما کمک کند اینه که، هر کسی ممکنه در زندگی خودش ،با طرد شدگی ، بی وفایی و ترک شدن مواجه شود . مهم این ست که شما این مسئله را بپذیرید. این اتفاقی نیست که فقط برای شما رخ می دهد . افرادی که از خجالت کمتری برخوردارند خیلی بهتر می توانند با این وضعیت خود را وفق دهند و خود را فردی ناخواسته و نامطلوب تلقی نمی کنند و باور دارند که سرانجام ،آدم های مناسب تری سر راهشان قرار می گیرند که آنها را مطلوب و خواستنی تلقی می کنند.

آیا طرز بیان و افکار شما اغلب بنظر می رسه که جذاب و تاثیرگذاره ؟

در بیشتر مکالمات دو نفره ، هدف شما این است که کمتر از نصف زمان طرف مقابلتون صحبت کنید . اگر واقعا شما دوست دارید در مکالمه ها نقش فعال تری داشته باشید پس میزان مطالعات خودتون را افزایش بدید . یک مکالمه بهتر با شریک زندگی خودتان و یا دوستان حالت ناخواسته بودن را کاهش می دهد . روزنامه ، مجله ، کتاب ، و اخبار روز روان شناسی همه این ها مواردی هستند که اطلاعات شما را افزایش خواهد داد و در نتیجه حضور شما را در مکالمات پر رنگ تر خواهد کرد . و در نتیجه احساس می کنید از طرف فرد مقابل مورد پذیرش بیشتری قرار می گیرید .

بیشتر سخت کوش باشید ، لیاقت و شایستگی خود را به دیگران نشان دهید.

با شروع یک کار و فعالیت ، سخت کوش بودن خود را به نمایش بگذارید . فعال بودن احساس خوب را در شما ایجاد می کند. همچنین نگاه دیگران نیز حکایت از اعتماد و احترام خواهد شد .

یک کار و فعالیتی که می توانید در آن موفق شوید و لیاقت و شایستگی بیشتری را از خود نشان دهید را شروع کنید : نویسندگی ، مدیریت زمان ، کارهای فنی و در حقیقت هرچیزی که در آن احساس صلاحیت و موفقیت می کنید را آغاز کنید .این فعالیت ها می تواند با مطالعات فردی و یا کمک از یک معلم خصوصی و کارگاه های آموزشی امکانپذیر شود.

بهتر بنظر برسید :

متاسفانه ما در جامعه ای زندگی می کنیم که نگاه ظاهربینانه ای در آن حکمفرما ست ، پس به ظاهر خود توجه کنید . و به شکل استاندارد توصیه می شود که در زمینه لباس ، مو و بهداشت شخصی مراقبت های لازم را لحاظ نمایید .

نتیجه بحث :

آیا می خواهید حداقل یکی از پیشنهادات فوق را برای بهبود شرایط امتحان کنید؟ و اگر نیاز به تغییر ناخواسته بودن را در خود احساس می کنید می توانید ،با مشاوره روان شناسی مرکز راز ماندگار از تخصص روان شناسان مجرب ما سود ببرید . ترجمه و تنظیم ، دکتر زهرا محمدی

مرکز مشاوره راز ماندگار