

# آیا خجالتی و کمرو هستید؟

## برای جلوگیری از کمرونی چه باید کرد؟



آقای «ح» یک ضیافت وپارتی دوستانه داده است ، ساعت دو بعداز نیمه شب شده است ، همه میهمانان خداحافظی کرده و رفته اند و فقط سه نفر از آنها که عادت به شب زنده داری و بیدار ماندن دارند نمیخواهند شب نشینی را ترک کنند ، آقای «ح» آنروز را خیلی کار کرده و فوق العاده خسته و فرسوده بود و اکنون خیلی دلش میخواست استراحت کند ولی با اینحال آنها از او پرسیدند شما که خسته نیستید؟ و مانعی ندارد که ما کمی دیگر باشیم و صحبت کنیم؟ او دچار حجب و حیا و خجالت شده و گفت نه اصلاً من خسته نیستم و خواهش میکنم هر قدر مایل هستید تشریف داشته باشید ، من خیلی هم از زیارت شما خوشوقت می شوم !!

امادر همان موقعیکه این تعارفات را میکرد در دل خود با آنها دشنام میداد که چرا پی کار خسود نمیروند و نمیگذارند بخوابد و حتماً خود را هم سرزنش میکرد که چرا حقیقت را با آنها نگفته است و صریح و بی پرده روشن نکرده است که نمی تواند دیگر بیدار بماند و آنها باید بروند ؟

این وضع و حالت آقای «ح» در خیلی از مردم عمومیت دارد ، چه بسیارند کسانی که گرفتار خجالت و رو در پاستی شده و نمی توانند حقیقت قضیه و آنچه چیزی

را که در دلشان میگذرد برای دیگران بگویند و بدین ترتیب برای خود در درستی می کنند و قلباً هم ناراحت میشوند . شاید شما هم جزء این عده باشید آیا تا بحال باین حالت و موقعیت خود توجه کرده اید؟ میدانید که تا چه حد خجالتی هستید و از دیگران رو در پاستی دارید؟ و برای نجات از این خجالت و رو در پاستی چه باید بکنید ؟

مادر اینجا برای آنکه خود را از این جهت خوب بشناسید ۳۸ سوال برای شما ترتیب داده ایم . سوالات را بخوانید بعد به جواب هائی که زیر آن نوشته شده است مراجعه کنید و بهینید کدامیک از آنها با آنچه که شما میخواهید جواب بدهید نزدیک تر است و جلوی آن علامت بگذارید . اینک سوالات :  
۱ - اطلاع پیدا می کنید که یکی از دوستان پشت سر شما بدگویی کرده و شایعات دروغی منتشر کرده است ، عکس العمل شما در برابر اقدام او چیست ؟

☒ الف - سعی می کنید که در اولین برخورد موضوع را با او در میان گذاشته و علت را بپرسید .

☐ ب - روابط خود را بکلی با او قطع می کنید و سعی می نمائید که از سر راه او دور شوید و هیچوقت با هم برخورد نکنید .

# آیا خجالتی و کمر و هستید؟ برای جلوگیری از کمر ونی چه باید کرد؟

د- میگوئید : آقا حواست کجاست :

ج- میگوئید : وقتی پای کسی را لگد کردید  
لااقل عذرخواهی کنید !

۶ - برای شما خیلی آسان نیست به کسانی  
که بشما علاقه نشان میدهند علاقه متقابل خود  
را ابراز کنید ؟

الف - آری

و- نه

۷ - ضمن صحبت باعدهای حس می کنید که  
اکثریت آنها عقیده‌ای خلاف عقیده شما دارند.

ب- عقیده خود را ابراز نمی کنید زیرا فسکر  
می نیند آنها باشما همعقیده نخواهند شد .

ه- عقیده خود را به تفصیل بیان می کنید و  
سعی می نمائید آنرا بدیگران بقبولانید .

۸ - خیلی دیر به مجلس وارد شده اید و  
مشاهده می کنید که همه صندلی‌ها اشغال شده و  
فقط یک صندلی در ردیف اول خالی است .

ب- عقب تالار می ایستید و با خود عهد می کنید  
که دفعه بعد زودتر باین مجالس بیائید

و- قبل از آنکه بطرف جلو بروید درست ردیف  
های عقب را نگاه می کنید که آیا جای خالی وجود  
ندارد .

ه- بدون معطلی بطرف آن صندلی خالی میروید  
و روی آن می نشینید .

۹ - آیا احساس می کنید که بعضی اوقات  
زیاد از حد از دیگران پوزش می خواهید؟

و- آری

ج- نه

۱۰ - در مغازه‌ای که رفته اید مورد احترام و  
تجلیل قرار گرفته اید اما جنسی را که بشما ارائه  
داده اند گرانست .

و- تشکر می کنید و میگوئید چون قیمت آن

۲ - برای شما دشوار است که یکی از زیردستان  
خود را مورد مواخذه قرار داده و سرزنش کنید؟

و- آری

ه- نه

۳ - موقع سوار شدن در اتوبوس یا قطار اگر  
شما را زور و فشار بدهند عکس العمل شما چیست ؟

ج- شما هم با فشار و زور دیگران را عقب زده  
و جای خود را باز میکنید .

و- صبر میکنید تا دیگران سوار شوند و بعد شما  
هم بارامی وقتی خلوت شد سوار می شوید .

الف- با صدای بلند اعتراض کرده و داد و  
فریاد می کنید .

۴ - شما از جمله کسانی هستید که عقایدشان  
را غالباً برای خودشان نگاه میدارند .

ب- آری

ج- نه

۵ - کسی بدون آنکه عذرخواهی کند پای شما  
را لگد میکند

و- فکر می کنید که او متوجه نشده است و بهتر  
است چیزی نگوئید .



# آیا خجالتی و کمر و هستیدی؟

برای جلوگیری از

کمر و نی چه باید کرد؟

ج- مدیر کافه یا رستوران را احضار کرده و در مورد بدی غذا با او اعتراض میکنید .

۱۴ - در یک سوپرمارکت کالائی را که میخواستید بخرید نیافتهاید و حالا خجالت میکشید دست خالی از جلوی صندوق بگذرید .

ب- بله

ج- نه

۱۵ - حس می کنید که یکی از دوستان و آشنایان یکمرتبه خود را از شما کنار می کشد .

ب- از این به بعد دیگر از او کناره گیری می کنید .

۵ - با او صحبت می کنید تا بفهمید علت رفتار سرد او چیست .

۱۶ - در یک مجلس تصمیم گرفته می شود برای یک کار خیر پول جمع کنند .

ج- همکاری خود را اعلام کرده و متعهد می شوید که در جمع کردن پول پیشقدم شوید و فکری کنید که زیادترین رقم پول را جمع خواهید کرد .

الف - صبر می کنید تا شما را برای همکاری

گراست نمی توانید بخرید .

ب- با اینکه پول کافی هم ندارید جنس را با رودربایستی خریداری می کنید و تعهد می سپارید بقیه پول را بعداً بدهید .

و- پس از تشکر از صاحب مغازه میگوئید مطالعه کرده و بعداً تصمیم خواهید گرفت .

۱۱ - رئیس و مافوق کاری را بشما ارجاع میکنند و توضیحی میدهد که متوجه نمی شوید .

ه- خواهشی می کنید که دوباره آن کار را بطور شروح تر توضیح دهد .

د- چیزی نمیگوئید و سعی می کنید که از راه دیگری منظور او را بعداً بفهمید .

۱۲ - برایتان دشوار است که با یک نفر ناشناس سر صحبت را باز کنید .

و- آری

۵- نه

۱۳ - در یک کافه و رستوران غذای بدی برای شما آورده اند

الف - به گارسون دستور میدید که غذا را ببرد و عوض کند

د- تصمیم میگیرید که در آینده دیگر بان محل نیائید ولی اعتراضی نمیکنید .

ب- همه این کارها را انجام میدهید تا قدر شما را بدانند

۲۱- کسانی از حق خود دفاع می کنند

ب- در نظر شما اشخاصی قابل ستایش و خوبی هستند

ج- فکر می کنید که درست مانند شما هستند.

۲۲- اختلاف نظر با دیگران

ج- از نظر شما فرصتی است که با آنها صحبت کرده و عقاید خود را برای آنها تشریح کنید.

م- موجب می شود که شما از آنها کناره گیری کنید تا برخوردی نداشته باشید.

۲۳- شما بطور ناحق از طرف یکی از دوستان مورد انتقاد واقع می شوید

د- با وثابت می کنید که در قضاوت خود اشتباه می کند.

ب- برای آنکه دعوا راه نیفتد انتقاد او را می پذیرید.

۲۴- از شما خواهشی می شود که حس می کنید انجام آن نتایج ناسطوبی برای شما خواهد داشت آیا این خواهش را فوراً رد می کنید؟

ج- بله

ب- نه

۲۵- از طرف دیگران بطور مبالغه آمیزی مورد تمجید قرار می گیرید.

و- بدان می آید و جداً این تعارفات و تمجیدها را رد می کنید

د- آنرا بریش می گیرید و تشکر هم می کنید

ج- از این تمجید خوششان می آید و آنرا برای دیگران هم تعریف می کنید.

۲۶- موقع انجام یک کار مهمی در خانه یکی از دوستان مزاحم شما می شود.

ب- کار خود را قطع می کنید

# آیا خجالتی و کمرو هستید؟ برای جلوگیری از کمروئی چه باید کرد؟

دعوت کنند و آنوقت با تمام قوا در این راه اقدام می کنید.

و- کار دشواری میدانید که از دیگران پول بخواهید و آرزو می کنید که از شما اینکار را نخواهند.

۱۷- یکی از دوستان تقاضائی از شما می کند که بنظرتان بی مورد می آید و تصمیم می گیرید تقاضای او را رد کنید.

ج- آری

ب- نه

۱۸- پس از خرید یک کالا متوجه می شوید که سر شما کلاه گذاشته اند.

ب- اهمیت نمیدهید و بی کار خود میروید.

الف- به مغازه ای که از آن جنس را خریده اید مراجعه کرده و میخواهید که آنرا پس بگیرند.

۱۹- تملق گفتن از دوستان در نظر شما مشکل است

و- آری

م- نه

۲۰- حس می کنید که کارتان زیاد شده است

ج- اعتراض می کنید که چرا اینقدر کارسرتان میریزند

# آیا خجالتی و کمر و هستید؟

## برای جلوگیری از کمر وئی چه باید کرد؟



- ج- ازدوست خود خواهش میکنید که برود  
وقت دیگری بیاید .
- ۲۷ - اگر با افراد پررو و مسخره روبرو شوید  
بدتان میآید.
- و- آری  
نه
- ۲۸ - تا می‌خواهد اتوبوس خود را در محلی  
پارک کنید اتوبوس دیگری از راه رسیده و جای شما  
را میگیرد.
- ب- محل دیگری را برای پارک اتوبوس خود  
پیدا می‌کنید .
- ج- آن شخص را متوجه رفتار نامتناسبش میکنید  
و منتظر میمانید که محل پارک را خالی کند.
- د- با تشدد از او میخواهید که اتوبوس خود  
را از آن محل خارج کند .
- ۲۹ - موقعیتی پیدا می‌کنید تا بایک سیاستمدار  
معروف صحبت کنید
- م- از این موقعیت استفاده می‌کنید.
- ۳۰- از مذاکره با او صرف نظر می‌کنید زیرا می‌ترسید  
که در صحبت گرفتار اشتباهی شوید .
- ۳۰ - یک مامور پلیس شما را از ورود به محلی  
منع میکند ، در حالیکه شما حق دارید وارد آنجا شوید  
 ب- بدون اعتراض آن محل را ترک می‌کنید  
 د- سعی می‌کنید به پلیس توضیح دهید که  
شما حق دارید وارد آنجا شوید
- م- پلیس را تهدید می‌کنید که از او شکایت  
خواهید کرد .
- ۳۱ - آیا دونفر که مشغول دعوا و نزاع با هم  
هستند و شما دارید عبور می‌کنید ناراحت می‌شوید.  
 ب- آری  
 ج- نه
- ۳۲ - شما از ارتقاء مرتبه خود محروم شده‌اید  
الف سعی می‌کنید که در صد احقاق حق خود  
برآئید و مقام خود را بدست آورید
- د- برای آنکه در دسری تولید نکنید اصلا از  
آن صرف نظر می‌کنید .
- ۳۳ - با اینکه هوا سرد شده است صاحب  
آپارتمان و یا ساختمان شوفاژ را روشن نکرده است.

# برای جلوگیری از کمرونی چه باید کرد؟

- ۳۷ - عده‌ای دارند راجع به شما صحبت می‌کنند  
 ج - از این فرصت خوششان آمده و آرزومی کنید که صحبت آنها راجع به شما طولانی شود .  
 د - خوشوقت می‌شوید اگر زودتر صحبت راجع به شما خاتمه یابد .

- ۳۸ - برای شما فرقی نمی‌کند که ناگهان بعضی از دوستانتان روابط خود را با شما قطع کنند  
 الف - آری  
 و - نه

### نتیجه

لطفاً تعداد خانه‌های (الف) تا (و) را که علامت گذاری کرده‌اید بشمارید که به بینید چند تا (الف) و چند تا (ب) الی آخر را علامت گذاشته‌اید و آنها را در جدول زیر بنویسید و هر کدام را بشرح زیر در این اعداد ضرب کنید و نتیجه حاصل ضرب‌ها را با هم جمع کنید.

الف	$\times 3 =$	
ب	$\times 5 =$	
ج	$\times 5 =$	
د	$\times 2 =$	
ه	$\times 4 =$	
و	$\times 8 =$	

جمع  
 اگر جمع کل امتیازات شما از ۹۷ کمتر شد بدانید که گرفتار خجالت و رودربایستی هستید در جدول زیر شما می‌توانید با ملاحظه جمع امتیازات خود را بخوبی بشناسید :

- ب - صبر می‌کنید که همسایه‌های دیگر به صاحب خانه اعتراض کنند  
 م - خودتان با صاحب خانه صحبت کرده و می‌خواهید شوفاژ را روشن کند  
 ج - تهدید می‌کنید که اگر شوفاژ را روشن نکنند کرایه را نخواهید داد.  
 ۳۴ - فرزند شما بانمره‌بندی که در مدرسه گرفته بخانه می‌آید  
 ب - می‌گوئید لابد معلم حق داشته با او نمره بد بدهد .  
 ج - سراغ معلم اوبیروید و با وی مذاکره می‌کنید و علت دادن آن نمره را می‌پرسید .  
 ۳۵ - در محلی بدون جهت شما را زیاد بانظار می‌گذارند .  
 ج - سعی می‌کنید تحمل کنید و خود را سرگرم نمائید که ناراحت نشوید  
 الف - در صورت اعتراض برآمده و داد و فریادی کنید .  
 ۳۶ - اگر وارد محلی شوید و همه بشما نگاه کنند ناراحت می‌شوید  
 و - آری  
 الف - نه



## برای جلوگیری از کمرونی چه باید کرد؟

چند درصد مانند شما هستید

- ۱. / درصد
- » ۲/۲
- » ۱۳/۶
- » ۳۴/۱
- » ۳۴/۱
- » ۱۳/۶
- » ۲/۲
- » . / ۱

میزان صراحت لهجه

جمع امتیازات

فوق العاده زیـ باد	۱۶۵ تا ۱۴۴
خیـل سیـ زیـ باد	۱۴۳ تا ۱۲۷
زیـ باد	۱۱۱ تا ۱۲۶
متوسط	۹۴ تا ۱۱۰
کمی ضعیف	۷۷ تا ۹۳
ضعیف	۶۰ تا ۷۶
خیـلی ضعیف	۴۳ تا ۵۹
فوق العاده ضعیف	۱۹ تا ۴۲

### چند دستور برای پر طرف کردن خجالت

مرحله دوم - وقتی برای خرید بمغازهای رفتید به فروشنده دستور دهید که کالای خریداری شده شما را خوب بسته بندی کند .

مرحله سوم - به یک بوتیک و مغازه لباس فروشی رفته و لباس های آنرا خوب تماشا و امتحان کنید .

مرحله چهارم - با اشخاص ناشناس در کوچه و خیابان صحبت کنید و از آنها در باره آدرس و ساعت و یاسائل دیگر سؤال کنید .

روان شناسان و دانشمندان جامعه شناسی معتقدند که هر کس میتواند با کمی تمرین بر خجالت و حجب و حیای بیجای خود مسلط شود و تمرین های پیشنهادی آنان شامل ۲۰ مرحله بشرح زیر است:

مرحله اول - سوار یک اتوبوس شلوغ شوید و از مسافران بخواهید که کمی جلوتر بروند و جابرای بقیه مسافران باز کنند .

فروش کالا نیست، چرا اینطور می کند .

مرحله یازدهم - اگر دوست و آشنائی از شما بدگونی کرد از او رونگردانید و سعی کنید دوباره با او روبرو شوید .

مرحله دوازدهم - اگر دوباره او را دیدید . پرسید چه انگیزه‌ای موجب شد که این اظهارات را علیه شما بکند .

مرحله سیزدهم - تمرین کنید که وقتی کسی از شما پرسید مزاحم که نیستم جواب دهید چرا ؟ متأسفم که من اکنون کمی کار دارم و یا اگر کسی پرسید شما ناراحت نمی‌شوید که سیگار بکشم ؟ جواب دهید چرا دود سیگار مرا ناراحت می کند .

مرحله چهاردهم - اگر کسی از شما خواست که کاری را برای او همین امروز انجام دهید و آنکار دشوار و غیر ممکن بود سعی کنید در جواب او بگوئید امکان ندارد که امروز اینکار انجام شود .

مرحله پانزدهم - عقیده خود را بدون ترس و رودربایستی اظهار کنید حتی اگر عده‌ای با آن مخالف باشند البته اول اینکار را در مجامع دوستانه و خود - مانی تمرین کنید و بعد در مجامع دیگر و در حضور مافوق‌های خود .

مرحله شانزدهم - اگر از چیزی خوشتان نیامد مؤدبانه از آن انتقاد کنید .

مرحله هفدهم - در مقابل انتقادات بیم‌ورد دیگران بدون رودربایستی دفاع کنید و حتی اگر سیتوانید انتقادکننده را دست بیندازید .

مرحله هیجدهم - از همکاران خود اگر انتقادی دارید خاموش نشینید و نظر خود را بگوئید .

مرحله نوزدهم - از رؤسای خود اگر واقعاً ایرادی مشاهده کردید انتقاد کنید و با یک لحن و زبان مؤدبانه نظرات اصلاحی خود را بگوئید .

مرحله بیستم - در مقابل حملات دیگران خاموش نشینید و از خود بدفاع برخیزید و صراحتاً بآنها بگوئید که اشتباه می کنند .

## برای جلوگیری از کمروئی چه باید کرد؟

مرحله پنجم - موقعی که در صف جلوی گیشه بانک ،پست‌ویا سینما ایستاده‌اید اگر شما رافشار دادند اعتراض کنید و از دیگران بخواهید که رعایت نوبت را بکنند .

مرحله ششم - از اشخاصی که با آنها ارتباط دارید مانند همسایه‌ها و همکاران بخواهید که کارها را برای شما انجام دهند .

مرحله هفتم - به یک فروشگاه بروید و اجناس هر قسمتی را خوب نگاه کنید و بعد بدون آنکه چیزی بخرید خارج شوید .

مرحله هشتم - در جاهای شلوغ سعی کنید که جای خود را حفظ کنید و نگذارید شما را عقب بزنند و جایتان را اشغال کنند .

مرحله نهم - درستوران اگر غذای نامناسبی برایتان آوردند اصرار کنید که آنرا ببرند و عوض کنند البته بالحن مؤدبانه و بانزاکت .

مرحله دهم - اگر فروشنده‌ای درست کالای خود را عرضه نکرد باو تذکر دهید که این راه و رسم