

Как справиться с застенчивостью?

Всякая медаль имеет две стороны. Многие черты человеческого характера тоже можно двояко трактовать: и как достоинства, и как недостатки. Скромность, например, – хорошее качество, об этом даже в школьных учебниках пишут. А вот застенчивость – уже вроде как плохое. И потому многие хотят от нее избавиться.

В первую очередь нужно осознать, что ваша робость или застенчивость – прямое следствие того, что вы не знаете кое-каких своих прав. Прав не в юридическом смысле, а в самом что ни на есть житейском – на уровне человеческого общения. Идя на контакт с кем-то, вы заранее как бы обделяете себя, ставите в зависимое положение. Дело в том, что в отношениях между людьми приняты некоторые условности, ограничивающие наше поведение, дабы мы не перегрызли друг другу глотки аки волки свирепые. Но застенчивый человек еще больше ограничивает себя сам. Итак, осознajte, что у вас есть следующие права, о которых вы, может быть, и не подозреваете.

Право отказывать и не чувствовать себя при этом эгоистом. Не бойтесь показаться черствым – из-за того, что вы отказываетесь выполнять чью-то просьбу, вы не становитесь плохим. К тому же всем угодить невозможно.

Право не оправдываться перед другими за свое поведение. Робкого человека всегда можно вычислить именно по тому, что он оправдывается и извиняется направо и налево – даже тогда, когда от него этого не требуют.

Право на собственную оценку своих поступков, мыслей и чувств. Будьте независимы от мнения окружающих, не ориентируйтесь исключительно на то, что думают о вас другие. Если вас обвиняют в чем-то, а вы считаете себя невиновным, не бойтесь сказать: «Это моя позиция, и вам придется ее учитывать».

Право на то, чтобы не нравиться кому-то. Для всех все равно мил не будешь. Будьте самим собой, и тогда самым естественным способом выяснится, кто есть кто в вашем окружении: кто друг, кто враг, а кто «так», приятель.

Право на изменение своего мнения. Конечно, нужно иметь кое-какие жизненные принципы, но и надо иметь в виду, что каждый человек со временем меняется. Это вполне естественно, поэтому если вас упрекают в непоследовательности, вы всегда имеете право сказать: «Да, вчера я думал так, но сегодня я думаю по-другому, потому что я живой человек, а не машина». Или ответьте словами одного американского президента: «Разве я не могу стать сегодня умнее, чем вчера, изменив мнение?»

Право на ошибки и ответственность за них. Не бойтесь ошибаться. Это необходимо для вашего нормального развития. Не зря же говорят, что на ошибках учатся. Но и от ответственности за них отказываться тоже нельзя.

Право отказаться от ответственности за чужие проблемы. Если кто-то хочет взвалить на вас свою проблему, вы всегда вправе отказать ему. Многие очень любят «загружать» таким образом других людей. Спокойно подумайте и взвесьте все «за» и «против», прежде чем соглашаться помочь кому-то (если это, конечно, не вопрос жизни и смерти).

Право на незнание. Иногда застенчивый человек боится признаться собеседнику, что он чего-то не знает, – приходится отводить глаза и согласно кивать головой. Не стесняйтесь в таких ситуациях честно признаться: «Я этого не знаю». Или: «К сожалению, это имя мне незнакомо».

Право на непонимание. Навязчивые собеседники часто используют намеки. Они говорят: «Ну, вы понимаете, что я имею в виду...» Смело отвечайте таким «хитрым боцманам»: «Нет, не понимаю. Объясните» или «Вы имеете в виду вот это и это?» (просите подтверждение ваших предположений).

Право быть независимым от чужой жалости. Если кто-то жалеет вас, вы попадаете под его влияние. Не сразу – постепенно. Вам это может быть даже приятно, но тогда не жалуйтесь на свою застенчивость.

Право на соблюдение ваших прав. (Тавтология в данном случае уместна). Если ваши основные права (законные и общечеловеческие) ущемляются, нужно хотя бы пытаться их защитить. Например, вы имеете право на информацию о продукте, который покупаете. Но кто из вас просит продавщицу обычного магазина (не супермаркета)

Как справиться с застенчивостью

Автор: admin

09.03.2011 13:44 - Обновлено 30.10.2014 04:18

показать вам товар, чтобы посмотреть срок годности, состав или хотя бы внешний вид? Согласитесь, это случается редко. Потому что вам могут не просто отказать, но еще и обругать.

Застенчивые молодые люди при контакте с другим человеком никогда не владеют инициативой – они боятся ответственности за нее. В первую очередь их застенчивость проявляется при общении с противоположным полом. Парни думают, что если девушка отказывает им в знакомстве или элементарном общении, то земля разверзнется под их ногами. Хотя, возможно, ей просто не нравится такой тип внешности, у нее неприятности, например, дома или она просто задумалась и не настроена на знакомство. Девушки знакомятся реже, но хотят это сделать, наверное, не меньше ребят, однако тоже стесняются. Смотрите на знакомство как на игру. Начиная общаться, не думайте о перспективах знакомства, о том, как вы выглядите. Если с вами идут на контакт, значит, вам симпатизируют. Да, вы можете проиграть в этой игре, но в данном случае «проиграть» – это не значит «потерпеть поражение».

Застенчивость проявляется не только в лично-интимных отношениях, но и в обыденной жизни. У меня есть знакомая, которая стесняется подойти к киоску и спросить, сколько стоит тот или иной продукт. Я сама еще два года назад боялась заглянуть в маршрутку с тонированными стеклами, чтобы посмотреть, есть ли свободные места. Сейчас мне сложно это объяснить.

В любом случае, в наш век стремительности во всем застенчивость часто мешает жить. Так что учите свои права, требуйте их соблюдения, будьте в меру скромными и адекватными!

Автор - **Инна Левит**

[Источник](#)