

---

## اول: ( چکیده از تحقیق )

بهتر آنست که قبل از شروع ابتدا یک تعریف صحیح و علمی از خجالت بدهیم، اینک خجالت به چه حالتی گفته میشود؟!

شرم یا خجالت یک عاطفه اجتماعی است که در روابط اجتماعی گاه ظاهر میشود. این تعریف بهترین تعریفی است که از نظر علمی تاکنون داده شده است، البته بعدا تعریفی جامعتر که نظر نویسنده (خودم) است را هم خواهم گفت!

خجالت جنبه ای روانی دارد که در جسم هم خودش را نشان خواهد داد. هیچ شخصی نمیتواند ادعا کند که هیچوقت خجالت را تجربه نکرده است بلکه همه ما در برهه های زمانی مختلف ممکن است که این حالت را تجربه کرده باشیم اما باتوجه به حقوقی بودن این تحقیق باید گفت که یک حقوق خوانی که بعدها به حقوق دادن مبدل میشود حق خجالت کشیدن در شغل خود را ندارد چرا که در عالم حقوق خجالت برابر با شکست است.

در این تحقیق من خجالت را به یخی تشبیه کرده ام که بایستی آب شود که به معنای غلبه بر خجالت است. راهکار هایی که گفته میشود علاوه بر اینکه راهکارهایی علمی و عملی است بلکه اکثرا تجربه های شخصی خود من نیز درونش گنجانده شده تا عملی بودن آن ضریب بالاتری برای قطعی بودن به خود بگیرد ضمن اینکه در میان صحبت ها به بررسی از دید حقوقی هم نگاه مختصری شده است.

خجالت را میتوان دو وجهی نامید یعنی آنکه خجالت در زمانی میتواند مفید و در زمانی دیگر مضر باشد اما غالبا خجالت برای اشخاص در اکثریت مواقع مضر است نه مفید چرا که باعث نابودی یک فرصت خواهد شد چه بسا که مهم هم باشد. بنیان خجالت را شاید بتوان شروع از خانواده نامید که بتدریج در اجتماع ممکن است گسترده تر شده و آسیبش برای فرد بیشتر شود و اگر زودتر به علاجش نرسد به یک معضل اجتماعی مهم برای شخص تبدیل میشود که باعث سوزاندن بسیاری از فرصت های آن فرد خواهد شد و ممکن است حقش نیز این وسط پایمال گردد!

## **دوم: ( روش تحقیق )**

در این تحقیق علاوه بر دربرگیری از منابع و مآخذی که در پایان آن قید میشود از تجربیات شخصی نویسنده هم استفاده شده است.

در این تحقیق هیچ گونه کپی برداری از سایتها و کتابها انجام نشده و تمام جمله بندیهای آن توسط نویسنده نوشته شده است و صرفا از منابع و مآخذ، الهام گرفته شده نه اینکه مستقیما متنی به آن وارد شود.

در این تحقیق از سه روش استفاده شده است:

- تجربیات شخصی نویسنده (محقق)
- دو کتاب در این زمینه نوشتاری ( روش کتابخانه ای )
- انواع نظریات مطرح که بر اساس سرچ اینترنتی بدست آمده است ( روش تلفیقی )

## **سوم: ( بیان موضوع )**

همانطور که از جلد این تحقیق پیداست موضوع این کار تحقیقی به خجالت اختصاص گرفته است. خجالت یا همان شرم عاطفه ای است متداول که همه از آن برخوردارند و هیچ شخصی نمیتواند ادعا کند که خجل نیست بلکه خجالت در هر برهه زمانی بسته بشرایط قرارگیری فرد رخ میدهد و امری دائمی نبوده و بسیار کم پیش می آید که یک شخص در اکثر مواقع احساس خجالت و کم رویی نماید.

نکته: حقوق خوانی که بعدا به حقوق دان مبدل میشود اصلا حق ندارد خجل باشد!!! بهمین خاطر این مبحث بسیار مهم است و توصیه میشود توسط دانشجوی حقوق حداقل یکبار خوانده شود!

در این تحقیق به بیان راهکارهای غلبه بر خجالت و کم رویی پرداخته میشود که در یک قالب منظم و گام به گام ( step by step ) بر اساس اصول نگارش تحقیق گرد هم آورده شده اند.

در این تحقیق بترتیب گام های فوق را بررسی خواهیم نمود:

بیان موضوع کلی ، چکیده ای از تحقیق ، بررسی و احساس وجود مشکلی بنام خجالت ، بیان و اهمیت مساله ، پیشینه تحقیق ، نظریه ها و مطالعات مرتبط با خجالت ، نوع روش تحقیق ، سؤال تحقیق ، پیشنهادات و در نهایت نتیجه گیری و قید منابع و مآخذ تحقیق

#### **چهارم: ( احساس وجود یک مشکل )**

همانطور که در کتاب راهنمای تحقیق (آشنایی با روشهای تحقیق سیداحمد رضا دستغیب) آمده است سرمنشا یک تحقیق بایستی دارای حس وجود یک مشکل باشد که در اینجا نیز صادق است و اگر این مشکل حس نمیشد قطعاً نمیشد که برای حل آن هم دست بقلم و جستجو شد.

در اینجا مشکل همان ( خجالت ) است. خجالتی که اگر مداوا نشود و بموقع نتوان آنرا خفه کرد خودش میتواند سرمنشا بسیاری از مشکلاتی شود که برای هرکدام از آنها هم یک تحقیق جداگانه نیاز به نوشتن دارد!

حس وجود یک مشکل سرآغاز حل و فصل آن مشکل است همانند پزشکی که تا درد بیمار را نداند نمیتواند علاجش کند در اینجا هم اگر خجالت را درد بدانیم که قطعاً هم یک درد بزرگ در روابط اجتماعیست این تحقیق بکمک منابعش میتواند پزشکی باشد که قرار است آنرا با پیشنهادهایی در چند گام علاج کند!

#### **پنجم: ( جدید بودن موضوع! )**

قطعاً مشخص است که این موضوع، موضوع جدیدی نبوده و برای آن بسیار بسیار مطالب نوشته شده اند که هرکدام عیب و یا مزیتی دارند. ویژگی ای که این تحقیق را متمایز میکند اینست که این تحقیق علاوه بر موضوعات منتشره که عموماً در قالب نظریه بوده که برای هرکدامشان شاید صدها صفحه کتاب و مقاله نوشته شده باشد در اینجا علاوه بر این نظریات از تجربیات شخصی نیز استفاده شده است علاوه بر این خلاصه نویسی و ساده نویسی شگرفی در این تحقیق بچشم میخورد که علاوه بر نثر خوانا و روان و کوتاه بودن در عین حال مفید بودن باعث شده که خواندن آنرا برای خواننده لذت بخش باشد.

خجالت موضوع جدیدی نیست و از دیرباز در انسان نهادینه بوده است و بعنوان یک واکنش عاطفی همواره همراه آدمی بوده است اما اینکه آنچه که در این حوزه منتشر شده چقدر توانسته در کاستن این حس و افزایش اعتماد بنفس تاثیرگذار باشد این مسئله مهم است که بنظر شخصی خودم این تحقیق با سادگی و پویایی خود تا حد زیادی میتواند این اثربخشی را داشته باشد و از چندین جلد کتاب در این حوزه هم موثر تر عمل نماید چرا که عامه فهم است!

#### **ششم: ( بیان اهمیت مساله )**

اهمیت این موضوع آنقدری بالاست که به یکی از دغدغه های روزمشاوران، روان شناسان و روان پزشکان در سراسر دنیا تبدیل شده است بطوریکه حتی عده ای از روان پزشکان برای کاستن از شدت آن برای بیماران خود اقدام به تجویز دارو میکنند.

بسیاری از نویسندگان و پژوهشگران در این حوزه کتب و مقالات بسیاری را نوشته اند اما براستی آیا این همه متن توانسته تاثیری بر افراد بگذارد؟

اهمیت رفع معضلی بنام خجالت بسیار بالاست چراکه این معضل برای یک شخص آنقدری مهم است که در صورت عدم حل آن میتواند او را فردی ضعیف، بی اراده، ترسو و غالباً جمع گریز نشان دهد و موقعیت های بسیاری را از او دور کند. همچنین فرد در دوست یابی ، کار یابی و همسر یابی هم ناتوان شده و نمیتواند اظهارات و احساسات خود را آنطور که هست بیان کند حتی در مواقعی بدتر ممکن است بعلت ناتوانی او در اظهار نظراتش حقش نادیده گرفته و یا زیر پا گذاشته شود.

پس رفع این معضل بسیار مهم است چرا که نقطه مقابل خجالت را میتوان اعتماد بنفس دانست که وجودش در یک فرد میتواند او را به قله های پیشرفت برساند درحالیکه خجالت در فرد میتواند او را به قعر منجلابی ببرد که شاید دیگر نتوان از آن بیرون آید و یا بیرون آمدن از آن بسیار سخت و هزینه بر باشد!

### **هفتم: ( سؤال تحقیق )**

عنوان این تحقیق سؤال آنرا نیز مشخص نموده است در حقیقت در اینجا عنوان و سؤال یکیست.

سؤال: چگونه یخ خجالت خود را آب کنیم؟!

در اینجا همانطور که قبلاً گفته شد خجالت به یخی تشبیه شده که بایستی آب شود که آب شدن این یخ بمعنی حل نسبی این معضل است.

حقیقت یک کار تحقیقی وجود سؤال است چراکه تا سئوالی نباشد محقق پی یافتن جواب هم نمیرود که طرح یک سؤال بهمراه احساس وجود یک مشکل است یافتن جواب را آسانتر میسازد.

### **هشتم: ( فرضیه ها )**

فرضیه اول برای حل این معضل عبارتست از:

- افزایش سطح حضور شخص در اجتماع
- افزایش سطح سخنوری فرد در اجتماع

### **نهم: ( بررسی تحقیق و پیش زمینه پاسخ به سؤال )**

باز دوباره به تعریف خجالت بازمیگردیم گفتیم که خجالت در بهترین و خلاصه ترین تعریف خود عبارتست از: شرم یا خجالت یک عاطفه اجتماعی است که در روابط اجتماعی گاها ظاهر میشود. این تعریف تعریفی علمی است اما نظر شخصی من چیز دیگریست و من میگویم که خجالت عبارتست از: خجالت یک حالتی روانی است که شخص در آن از بیان احساسات و خواسته های آنی خود در بعضی از جمع ها دچار ترس و یا عدم تعادل روانی یا جسمانی میشود که بنظر شخص خودم این تعریف خیلی ساده تر کامل تر و از همه مهتر عامه فهم تر است.

برای پاسخ دادن به این سؤال بایستی ابتدا علل ایجاد یک واقعه را بدانیم که در اینجا علل بروز خجالت در یک شخص عبارتند از:

## ۱- تصویر ضعیف از خود

این مساله میتواند از زمان نوجوانی و جوانی در اشخاص شکل بگیرد که علل بروز آن زمانبست که ویژگیهای منحصر بفرد یک شخص برای اطرافیانش جالب بنظر نمیرسد و شخص دچار این فکر میشود که آیا آنها بی ارزش هستند؟ در اینجا است که شخص تصور میکند که باید خودش را شکل دیگران بکند و در نتیجه دیگر خودش نیست! و حتی این مساله روی احساساتش هم اثرگذار بوده و احساساتش هم دیگر آن احساسات نیست. این اشخاص معمولا دچار این وضعیت هستند که نمیدانند توانایی ها و استعدادهایشان در چیست؟! فقط فکر میکنند که شاید هر شخص دیگری نسبت به خود جذاب تر و جالب تر است.

## ۲- فکر کردن زیاد از حد به خود

وقتی که فرد در یک جمع قرار میگیرد معمولا نسبت به سایر اوقات نسبت به کارها و اعمالش حساس تر میشود به خصوص وقتی که در معرض توجه باشد این فکر فرد را مشوش میکند و در او ایجاد اضطراب مینماید و باعث میشود که شخص مداوم در این فکر باشد که آیا حرکاتش صحیح است؟ آیا گفتارش صحیح است؟ آیا کار اشتباهی انجام داده یا خیر؟ که این افکار مضر میتواند شخص را به سمت پائین سوق دهد.

## ۳- برچسب زدن!

شاید بیشتر از بقیه موارد این برچسب زدن مهم باشد اگر شخصی خودش را خجالتی بداند مدام این برچسب را به خود میزند که من خجالتی هستم و این برچسب زدن از نظر روانی به مرور در احساس فرد خو گرفته و با آن زندگی میکند و بصورت یک صفت ثابت بر روی او باقی میماند که این خود یک اصل علمی است که هنگامی فردی برچسب یا صفتی را بر روی خود بگذارد این صفت بصورت ثابت بر روی وی خواهد ماند و با آن زندگی خواهد کرد!

اما به سه علت فوق بایستی یک نکته بسیار مهم هم اضافه کرد و آن رکن خانواده و اجتماع است چرا که فرد از بدو تولد که دارای علل بالا و خجالت نیست! و به مرور این وضعیت برایش شکل خواهد گرفت که این دو رکن در بروز آن نمیتواند بی تاثیر باشد.

برای مثال شخصی که در خانواده ای که پدر و مادر خود اشخاصی ضعیف بوده و نمیتوانند از حق بحقه خود دفاع کنند قطعا فرزندشان نیز چنین ویژگی ای را به خود میگیرد چرا که حتی اگر فرزند بخواهد از حق خود دفاع کند پدر و مادری باین شمایل قطعا او را از این اقدام به دلایلی مثل احساس خطر منصرف خواهند کرد و این در ذهن شخص شکل خواهد گرفت یا در مدل دیگر شخصی که در یک جامعه ناامن همراه با جنگ و خونریزی رشد میکند قطعا بدلالی نمیتواند سراغی از حق بحقه خود بگیرد چراکه جانش اهمیت بیشتری تا حقش دارد!

اما حال وقت پرسش به سئوال است و آن هم اینکه چگونه یخ خجالت خود را آب کنیم؟! یعنی چطور بر این معضل غلبه کنیم؟!

حال که عوامل بروز خجالت را دانستیم میتوانیم برای حل آن پیشنهاداتی بدهیم:

## دهم: (پیشنهادات)

ما در هر موقعیتی میتوانیم بر کمرویی و خجالت خود با افزایش آگاهی و تمرین عملی غلبه کنیم که بنظر شخصی من و همچنین نشات از نظریات متعدد میتوان از این پیشنهادات بهره گرفت:

### ۱- درک کمرویی خود

قبل از هرچیزی بایستی کمرویی و خجالت خود را بشناسیم. باید بدانیم که درچه موقعیتی و در چه شرایطی و در چه زمان هایی این احساس به سراغمان می آید. باید نوع کمرویی خود را بشناسیم و بفهمیم که چه تاثیری بر زندگی ما دارد. بفهمیم که تابحال بخاطر خجالت چقدر موقعیت از دست دادیم و چه مشکلاتی برایمان پیش آمده است. بفهمیم که در آن لحظه که احساس خجالت میکنیم چه چیزی ما را ناراحت میکند؟ و بفهمیم که کلا چه وقت دچار خجالت و کمرویی میشویم. این استارت حل معضل است!

### ۲- توجه به خود آگاهی

این نکته، نکته ی بسیار مهمی است که در مملکت ما هم کم ملت درگیر آن نیستند! باید این را بفهمیم که مردم آنقدر مشکلات و مسائل دارند که وقت نگاه کردن بما را ندارند! بجای اینکه مداوم نگران خود باشید و خود را نگاه بکنید خودتان را یکی از افراد دیگر و یا جزئی از آن بدانید. خود را در برابر آنچه که شما را خجل میکند مسلح کنید. افکار خود را در اختیار بگیرید. بعد از درک کمرویی خود آگاهی اولین قدم به سمت غلبه بر کمرویی و رفتن به سوی تغییر است!

### ۳- خودتان را دوست بدارید!

یاد بگیرید از خودتان قدردانی کنید، تشکر کنید، تقدیر کنید، تحسین کنید و عاشق خودتان باشید. یک نامه برای خودتان بنویسید، در مناسبات متعدد به خودتان کادو دهید، زمانی را به خودتان اختصاص دهید و به خود رسیدگی کنید! آنوقت میبینید که دوست داشتن خویشتن چقدر لذت بخش است.

### ۴- یافتن نقاط قوت خود

هیچ شخصی نمیتواند بگوید که هیچ نقطه قوتی ندارد! همه دارند. حتی اگر ضعیف ترین اشخاص باشد بازهم نقاط قوتی دارد و همیشه یک روزنه نوری وجود دارد و هیچ تاریکی مطلق نیست مگر آنکه قیامت باشد! همه ما نقاط قوت زیاد و شیوه ها متعدد برای بیان گفتار خودمان داریم. دانستن این مساله بسیار مهم است که اگر کاری را بطور کامل انجام دهیم خیلی خوب و عالیست حتی اگر با شکل عام و عادی آن متفاوت باشد. کاری را که خوب بلدید و در انجام آن مهارت دارید رویش تمرکز کنید چه عیبی دارد به آن افتخار کنید! شناسایی توانایی هایتان اعتماد بنفس و رضایت خاطر را درونتان بشدت افزایش میدهد و کمکتان میکند تا خودتان را بهتر بشناسید و در نهایت خواهید دید که چطور قدرت منحصر بفردتان بشما یک امتیاز میدهد و باعث مزیت و تفاوت شما از دیگران خواهد شد!

### ۵- از طرد شدن نترسید

هر قهرمانی حتی اگر بهترینش باشد. رضا زاده باشد، تختی خدایامرز باشد یا هر شخص دیگر در حالی پایش را به میدان میگذارد که احتمال شکست، هرآن برایش هست بهمین علت شما هم همیشه نباید فکر کنید که پیروز هستید یا پیروز میشوید هیچ چیزی در این عالم صد درصدی نیست

بنابراین رویارویی با یک شخص یا چند شخص را بعنوان یک تجربه در نظر بگیرید آنهم یک تجربه آموزنده! کمرویی، تردید و دو دلی وقتی اتفاق میافتد که شما به عیوب و نقائص خود فکر میکنید. افکارتان را سراسر به شخصی که در حال گفتگو هستید متمرکز کنید هم شما اضطراب خاطرتان از بین میرود و هم مینید که طرف مقابل از توجه شما خرسند میشود.

#### ۶- نفس عمیق!

زمانی که بچه سال بودیم و مدرسه ای یادمان نرفته که چطور مادرانمان اول صبح قبل از امتحان میگفتند قبل از امتحان صلواتی بفرست و نفس عمیق بکش! همه مان یادمان هست. نفس عمیق یک روش پزشکی کاملاً معروف است که به کنترل و تنظیم ضربان قلب کمک میکند که یکی از روشهای بسیار ساده برای کنترل احساسات ماست که خجالت هم نوعی احساس است. هنگامی که نفس عمیق میکشید فقط بروی نفس خود تمرکز کنید. در حالیکه از همه افکار بد به دور هستید تنفسی عمیق کشیده و عمل بازدم را به آرامی انجام دهید. آنقدر ادامه دهید تا به یک حس آرامش برسید.

#### ۷- تجسم موقعیت خوب

خود را در موقعیتی تصویر کنید که در آن فردی با اعتماد بنفس و شاد هستید. فرض کنید با یک تیپ شیک در یک عروسی هستید!!! مثال است البته! این فکر بشما کمک میکند که هنگامی که در آن موقعیت قرار میگیرید همان احساس را داشته باشید.

#### ۸- تمرین و تمرکز

کلمات میتوانند انرژی باورنکردنی به آدمی بدهند. آنچه که ما بارها و بارها با خود میگوییم ذهن ناخودآگاهمان میشود. اگر با خود بگوییم که من ناتوان و خجالتی هستم همین اتفاق هم میافتد ولی در مقابل اگر بگوییم که من با اعتماد بنفس و توانا هستم ذهن ما هم آنرا درک میکند و تفکر و تجسم مثبت ما را در اصلاح الگوهای تفکر یاری میکند.

#### ۹- مقابله با شرایط بد و ناراحت کننده

وقتی موقعیت ها و مکان هایی را که در آنها احساس خجالت میکنید ترک میکنید در اصل کمرویی خود را تقویت کرده اید که این بسیار بد است! باید مسلح باشید و سلاح شما حضور در همان مکان هاست بجای ترک محل با آن روبرو شوید این کار باعث از بین رفتن ترس شما و همچنین تقویت اعتماد بنفس و رفع خجالت میشود.

#### ۱۰- پذیرفتن شکست ها

شکست را بپذیرید چه عیب دارد از قدیم هم گفته اند هر شکستی پُلی برای پیروزی بعدی است. بپذیرید که احتمال دارد از طرف دیگری پذیرفته نشوید و بدانید که این بخشی از زندگیست که همه آنرا تجربه میکنند. شکست بخشی از فرآیند یادگیری است و تو قطعاً تنها نیستی!

#### ۱۱- مهارت های اجتماعی را فرا بگیرید

با آن اشخاصی که فکر میکنید خجل نیستند، مهارت در سخن دارند و حرف را صریح میزنند دوستی کنید و مداوم از آنها چیز یاد بگیرید همین صرف دوستی باعث یادگیری شما میشود چرا که ناچار

مدتی از زمان خود را به چنین اشخاصی سپری میکنید! یاد بگیرید و سپس خودتان تمرین کنید. جواب میدهد امتحان کنید!

## ۱۲- تصور شرایط سخت

بعضی اوقات بخاطر کمبود مهارت‌های اجتماعی نیست که موفق نمیشویم بلکه بخاطر کمبود اعتماد بنفس و ترس از شکست است که این اتفاق میافتد. خود را در موقعیت‌های سخت تصور کنید تا ترس‌تان از آن شرایط از بین برود اگر بطور مکرر خود را در اینچنین شرایطی تصویر کنید میبینید که این شرایط چندان هم سخت نیستند! ممکن است در وهله اول تصور و پذیرش آن کمی سخت باشد ولی بعداً به آنها می‌خندید.

## ۱۳- بهترین احساسات را در جا و زمان بیابید

رفتن به رستوران، باشگاه‌ها، کافه‌ها خوب است اما نه برای همه. آنچه که به شما آرامش میدهد را در خودتان بیابید ممکن است من از رفتن به کافه خرسند شوم ولی شخص دیگری از رفتن به باشگاهی خرسند شود آنچه که خودتان دوست دارید را انجام دهید نه آنچه که شاید عموم هم انجام بدهند! شما مجبور نیستید که هر کاری که مردم دیگر میکنند را انجام دهید حتی اگر طرد شوید که اگر طرد شدید مورد ۵ را دوباره و دوباره بخوانید!

## ۱۴- تمرکز در لحظه

وقتی با شخص دیگری صحبت میکنید تمرکزتان صرفاً بر روی صحبت، جمله بندی و اشاراتان باشد نه اینکه بخواهید تمرکزتان را بر روی مسائل بی چیزی مثل ظاهرتان بگذارید روی کلمات متمرکز شوید اینکه چگونه بنظر میرسید در آن زمان مهم نیست بلکه آنچه که میگوید برای طرف مقابلتان اهمیت دارد.

## ۱۵- از شما شروع میشود ..... .

یاد گرفتید؟! پس شروع کنید! وقتی که خجالت و کمرویی خود را که مستلزم پایداری و گذشت زمان است را پشت سر گذاشتید میبینید که زندگی شما به چه اندازه ای متحول میشود! وقتی این معضل را پشت سر گذاشتید میبینید که:

- دیگر با ترس کمتری بسراغ معضلات و مشکلات میروید!
- سخن‌وریتان بهبود میابد و دیگران را جذب میکنید!
- از گفتن هیچ مساله هیچ هراسی نخواهید داشت و حرف را صریح میزنید!
- از آنچه که بشما لذت میدهد واقعا لذت میبرید و لذتان نمایشی نیست!
- شرایط سخت برایتان آسان میشود!
- شکست را میپذیرید و برای پیروزی بعدی آنرا پُلّی مقاوم میسازید!
- نقاط قوت خود را می‌دانید و از آن بهینه استفاده میکنید!
- و ..... .

کجا مضر و کجا مفید؟! گفتیم که خجالت نسبی است یعنی بعضی جاها مفید است برای مثال اگر شما به شخصی توهین کنید و سپس خجل شوید قطعاً این خجالت مفید است و جنبه روانی مثبت در اجتماع و برای فرد دارد ولی در سایر موارد که اخلاقی نیستند جنبه منفی و مضر دارد!



## گام دهم: ( نتیجه گیری کلی )

اگر محتویات نوشته شده را خوب خوانده باشید و خوب از آن درس گرفته باشید در آینده به خجل بودن سابق خود میخندید! قطعاً همینطور خواهد شد. مواردی که گفته شد همگی برای همگی عملی هستند و شخص اگر بخواهد و این مورد را به خود تلقین کند قطعاً میتواند از این معضل عبور کند.

خجالت امری نیست که نابودی نسبی ( بازهم تاکید بر نسبی بودن ) آن سخت و دهشتناک باشد! بلکه ساده است فقط توانایی و تمرین میطلبد. در ابتدا ذکر شد که خجالت مشکلی برای فرد است که در صدد است که آن را رفع کند و راهکارهای رفع آن هم در ۱۵ مورد بسیار ساده و با بیانی شیوا و خودمونی گفته شد که فرد به مرور و با تمرین زیاد میتواند بدان دست یابد.

اشخاصی که بتوانند خجالت خود را کنار بگذارند قطعاً از موفقیت های آینده خود لذت خواهند برد و شکست های گذشته خود را فراموش خواهند کرد مصداق همان سخن معروف است که " بزرگ میشی یادت میره" الان در اینجا صادق است!

اگر خجالت خود را کنار زدید همانطور که در مورد ۳ پیشنهادات گفته شد به خودتان جایزه بدهید! برای خودتان یک کادو بگیرید چراکه یک شکل جدیدی به زندگی خود داده اید و مستحق دریافت کادو هم هستید!

## شکل حقوقی قضیه!!! : ( احساس خجالت و عالم حقوق )

در پایان به حقوق هم گریزی بزنیم با قید چند سؤال ساده. در ابتدای تحقیق گفتم که حقوق خوانی که در آینده به حقوق دان مبدل میشود حق ندارد خجالتی باشد! اگر حقوق خوانید و خجالتی اشتباه آمده اید. عالم حقوق جای خجالت درونش نیست!

اگر دانشجو هستید! برای خجالتی بودنتان نمیتوانید آنچه که در ذهنتان سؤال است را برای استادتان مطرح کنید و اینجا پله اول یادگیری است که شما در آن لنگ میزنید!

اگر وکیل شدید! برای خجالتی بودنتان نمیتوانید آنچه که در ذهنتان دفاع از موکلان است را برای قاضی مطرح کنید و اینجا پله اول اشتغال شماست که شما در آن متاسفانه لنگ میزنید!

اگر قاضی شدید! وای به آن روز که قاضی در این مملکت که نام اسلام را به دوش میکشد احساس خجالت کند! خجالت بکشد حکم بدهد. اگر قاضی شدید! برای خجالتی بودنتان نمیتوانید آنچه که در ذهنتان حکم است برای اجرای متهمتان مطرح کنید! و اینجا دیگر پله ندارد که در آن لنگ بزنید. وای به آن روز که حکم اشتباه بدهید!

پس اگر در عالم حقوق بسر میبرید و احساس خجالت دارید یا با خواندن این مراحل ۱۵ گانه آنرا رفع کنید یا تو را بخیر و حقوق را بسلامت!

## منابع و مآخذ:

- آشنایی با روشهای تحقیق نوشته سیداحمد رضا دستغیب نشر یار دانا ۱۳۹۳
- آموزش گفتار نوشته پل ژاکو ترجمه نیلوفر خوانساری نشر ققنوس ۱۳۸۶
- غلبه بر کمرویی نوشته پل ژاکو ترجمه نیلوفر خوانساری نشر ققنوس ۱۳۹۲

پویا خیرانی - دانشگاه آزاد اسلامی شیراز - زمستان ۱۳۹۵