เคล็ดลับดีๆ เพื่อช่วยกำจัดความ "เขิน"

นำเสนอเมื่อ : 1 มิ.ย. 2552

หากปล่อยให้มีความเขินอายมากเกินไป... ในกรณีที่คุณเป็นคนทำงาน ก็จะส่งผลให้คุณดูไม่เป็นมืออาชีพ ในกรณีที่เป็นนักเรียน

นักศึกษา ก็อาจจะส่งผลให้คุณเรียนได้คะแนนน้อยลง (เพราะพรีเซนต์งานไม่เก่ง) ในกรณีที่เป็นแม่ค้าขายของ ก็อาจทำให้รายได้

ไม่ดี (เพราะไม่เรียกลูกค้า) หรือในกรณีอื่นๆ เช่น คนทั่วๆ ไป อาจส่งผลถึงขั้น พูดคุยไม่รู้เรื่อง เนื่องจากขาดความมั่นใจในการติดต่อสื่อสาร

ลองมาดู วิธีการขจัดความเขินอายเหล่านี้ ดูสักหน่อย หากยังไม่สามารถช่วยคุณได้ ก็อาจใช้วิธีไปพบจิตแพทย์ หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเลย

จะดีกว่า

1. เริ่มจากการวิเคราะห์ตัวเอง

วิธีที่ถูกต้องที่สุดก็คือ การตั้งใจที่จะค้นหา ว่าอะไร เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดความเขินอาย ลองเปิดใจ

วิจาร์ตนเองอย่างตรงไปตรงมา ก็จะช่วยให้คุณรู้ได้ว่า ความเขินอายเกิดขึ้นเพราะอะไร? ความกลัว? คิดไปเอง?หรือจริงๆ

แล้ว ตัวคุณขาดตกบกพร่อง คุณลักษณะในข้อไหน เมื่อวิเคราะห์ตัวเอง จนได้เหตุผลออกมาเป็นข้อๆ จะช่วยให้คุณรับมือ

กับสถานการณ์จริงได้

2. ลงมือฝึกซ้อม

การฝึกซ้อม เพื่อขจัดความเขินอาย เป็นวิธีที่ดีสุด ที่คุณจะใช้ในการเผชิญหน้า และรับมือกับปัญหา

ลองเริ่มต้นฝึกซ้อมกับตัวเองง่าย เช่น ยืนอยู่หน้ากระจก ยกคาง จัดใบหน้าให้อยู่ในตำแหน่งที่ดูดี ฝึกการยืน – การเดิน

ให้ดูสง่าผ่าเผย ฝึกการพูดให้เสียงดังฟังชัด หรือจะฝึกร้องเพลงก็ได้ หลังจากนั้น คุณจะเห็นผลลัพธ์ และรู้สึกดีมากขึ้นเรื่อยๆ

ความมั่นใจในที่สาธารณะก็จะเกิดขึ้นตามมา

3. ฝึกปฏิบัติต่อไป

หลังจากฝึก การพูด การยืน การเดิน และลักษณะบุคลิกต่างๆ ไปแล้ว ขั้นตอนต่อไป คือการเริ่มฝึกใช้อวัจนภาษา

เช่น การใช้สายตา เพื่อสื่อความหมาย การฝึกยิ้มให้กับผู้คนรอบข้าง การรู้จักเริ่มเปิดบทสนทนากับผู้อื่น หรือแม้กระทั่ง

การเริ่มพูดคุยกับคนแปลกหน้า เช่น พูดคุยกับคนขายหนังสือ “ช่วงนี้ มีหนังสือออกใหม่แนะนำบ้างมัยครับ/คะ วิธีการเหล่านี้

จะช่วยเพิ่มความมั่นใจ ให้กับคุณทีละน้อย และการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จะช่วยเพิ่มความมั่นใจของคุณให้มากขึ้น

4. แต่งกายดูดี มีรสนิยม

การแต่งกายคือสิ่งที่แสดงออกถึงลักษณะ และบุคลิกภาพของคุณ และการแต่งกายที่ดี จะช่วยเพิ่มความมั่นใจให้เพิ่มมากขึ้นได้

สิ่งที่เป็นประโยชน์ตามมาในทางอ้อม สำหรับการแต่งกายให้ดูดี ก็คือ จะช่วยให้คุณมีสติสัมปชัญะเพิ่มมากขึ้น (เป็นผลกระทบ

ที่เกิดขึ้น หลังจากมีความมั่นใจ)แต่ในทางตรงกันข้าม การแต่งกายที่ โอเวอร์ - ออฟชั่น มากเกินไป จะย้อนกลับมา เป็นสิ่งที่รบกวน

ความมั่นใจของคุณ

5. เรียนรู้ และยอมรับความจริง

เป็นไปไม่ได้ ที่เราจะได้ยินแต่คำว่า ใช่เลยยย! ถูกต้อง! ใช่แล้ว อย่างนี้ล่ะ! ในทุกๆ สถานการณ์ หลายๆ ครั้ง สิ่งที่เราคาดหวัง

กับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น มักไม่ได้เป็นเรื่องเดียวกัน

การยอมรับความจริง และอยู่บนความเป็นจริง เปรียบเสมือนสุดยอดเคล็ดลับวิชา ที่ช่วยให้เราเข้าใจโลก เมื่อเราใช้ความจริง

และความเข้าใจ เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต ความกลัวในเรื่องต่างๆ ก็จะหมดไป

6. ศึกษาจาก คนรอบข้าง

ลองพิจารณา คนที่ใช้ชีวิตด้วยความมั่นใจ นี่เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง ที่คุณจะได้ ศึกษาเรียนรู้เคล็ดลับในการขจัดความเขินอาย

ได้อย่างง่ายๆ

7. คิดในทางบวก ช่วยได้

ในเรื่องไม่ดี มักจะมีเรื่องดีๆ แฝงเอาไว้ด้วยเสมอ มิเช่นนั้น คงไม่มีคนที่ประสบความสำเร็จ จากการเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส!

การคิดในทางบวก กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จะช่วยให้คุณมองข้ามข้อเสีย และเห็นเป้าหมายได้ชัดเจนกว่า

และท้ายที่สุด การคิดในทางบวก จะช่วยเพิ่มความมั่นใจ จนทำให้ผู้คนรอบข้างอยากจะอยู่ใกล้ๆ คุณ

ที่มา : learners.in.th