



خجول‌ها

باشکوه زندگی نمی‌کنند!

راهکارهایی عملی برای رهایی از زندان به اسم خجالت
و تجربه یک زندگی با شهامت

فرشته واعظ

عنوان و نام پدید آور:	واعظ، فرشته، ۱۳۵۳-	سرشناسه:
مشخصات نشر:	خجول‌ها با شکوه زندگی نمی‌کنند! : راهکارهایی عملی برای رهایی از زندان به اسم خجالت و تجربه یک زندگی با شهامت/فرشته واعظ.	
مشخصات ظاهری:	کرج: پارسیان البرز، ۱۴۰۰.	
شابک:	۳۱۰ص.	
وضعیت فهرست نویسی:	۹۷۸-۶۲۲-۷۷۵۵-۵۶-۵	
موضوع:	خجالت	فیبا
موضوع:	Bashfulness	
رده بندی کنگره:	BF۵۷۵	
رده بندی دیویی:	۱۵۵/۲۳۲	
شماره کتابشناسی ملی:	۸۷۵۲۹۹۱	
اطلاعات رکورد کتابشناسی:	فیبا	

خجول‌ها با شکوه زندگی نمی‌کنند!

نویسنده	 فرشته واعظ
طراح جلد	 فرزانه اعرابی
صفحه‌آرا	 فرزانه اعرابی
شمارگان	 ۱۰۰۰ نسخه
چاپ	 کمال الملک
چاپ اول	 زمستان ۱۴۰۰
شابک	 ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۵۵-۵۶-۵
مبلغ سرمایه‌گذاری	 رنگی: ۴۲۲۵۰۰/سیاه و سفید: ۹۵۵۰۰
کلیه حقوق برای نویسنده محفوظ می‌باشد و هر گونه تقلید و استفاده از این اثر به هر شکل، بدون اجازه کتبی ممنوع است.	

مؤسسه انتشارات پارسیان البرز

کرج، تقاطع آزادگان، خیابان برغان، کوچه شهید نمی، مجتمع نیلوفر، واحد سه
پایگاه اینترنتی: parsianalborz.ir رایانامه: parsianalborzpub@gmail.com

شماره تلفن: ۰۲۶-۳۴۵۲۷۴۱۴ تلفن پخش: ۰۹۱۳۲۳۱۲۷۴۵

@farzane_aarabi



مقدمه ۱۱

« **سکانس صفرم: کوله‌پشتی شهامت‌تان را آماده کنید** ۲۱
لطفاً توقعی درست داشته باشید ۲۵
نمره من چند است؟ ۲۶

« **سکانس اول: اندر احوالات خجولی‌گری** ۲۹
خجالت یا خجولی‌گری؟ مسئله این است ۳۱
مرداب بدبختی ۳۴
مثل پیمان نباشیم ۳۵
دشمن نامرئی ما ۳۶
وزنه‌های آهنین نامرئی با القاب زیبا ۳۸
بس است دیگر ۴۱
این یک دام بزرگ است ۴۲
مانند یلدا نباشیم ۴۲
دامی به نام درون‌گرایی! ۴۵
مانند پدرام نباشیم! ۴۵
خجولی‌گری در کجای زندگی ما لانه دارد؟ ۴۷
کُمیت کدام قلمرو در زندگی ما می‌لنگد؟ ۵۸
ما روزانه میلیاردها میلیارد ضرر می‌کنیم ۶۱
دست نگه دارید؛ خیانت نکنید ۶۵
یاسمن و احساسات ناشی از خجولی‌گری ۶۶
ما پیتزا نیستیم ۷۰
چرا با این همه بدی باز هم خجولی‌گری را انتخاب می‌کنیم؟ ۷۴

« **سکانس دوم: سرچشمه خجولی‌گری کجاست؟** ۷۷
خجولی‌گری از کجا آب می‌خورد؟ ۷۹
مغزهای سه‌گانه ۸۰
دو روی سکه نداشتن مهارت ۸۵
داستان علی و استخدامش ۸۶
محل انتشار ویروس خجولی‌گری ۸۷
مرزها را شناسایی کنیم ۱۰۰

۱۵۳.....	پرسش سنجش گرانه.....
۱۵۶.....	داستان سمانه.....

۱۵۹.....	سکانس سوم: داروخانه خجولی‌گری.....
۱۱۳.....	اثربخش‌ترین داروهای داروخانه رفع خجولی.....
۱۲۱.....	گام‌های کمکی در ساخت سریع‌تر مسیر عصبی.....
۱۳۳.....	کارآگاه شوید.....
۱۳۴.....	خودتان را از بیرون ببینید.....
۱۴۲.....	پنج نمونه از حقوق انسانی ما.....

۱۵۳.....	سکانس چهارم: آچارکشی باورها.....
۱۶۰.....	نصب آنتی‌ویروس باورها.....
۱۶۰.....	فرشته‌ای به نام فرشته اعتماد به نفس.....
۱۶۵.....	دریافت گواهینامه ماشین رفتار.....
۱۷۱.....	فقط پنج ثانیه زمان دارید.....
۱۷۳.....	ادبیات شهامت.....
۱۷۵.....	نگوید ببخشید.....
۱۷۶.....	کلمه معجزه‌گر «هنوز».....
۱۷۸.....	خودزنی ممنوع!.....
۱۷۹.....	نقد کردن و نظردادن ممنوع.....
۱۸۰.....	کلکسیون ذهنی (ترین).....
۱۸۴.....	مته به خشخاش نگذاشتن.....
۱۸۴.....	زخمی کردن کار.....
۱۸۵.....	قرار نیست همه دوستان داشته باشند.....
۱۸۶.....	نه شنیدن، مهارتی مهم‌تر از نه گفتن.....
۱۸۶.....	ترسی که به ما خیانت می‌کند.....
۱۸۷.....	توقع ممنوع!.....
۱۸۸.....	یک حق مهم.....
۱۸۹.....	ترس ریزان.....
۱۹۳.....	ترس‌هایتان را بترسانید.....
۱۹۶.....	خاطره‌ای از زبان یک مجری.....
۱۹۹.....	ترس از ناشناخته‌ها.....
۲۰۰.....	ترس‌هایی از جنس خجالت.....

۲۵۱.....	چرخه ترس
۲۵۴.....	عملیات تخریب دیوار ترس

۲۱۵.....	سکانس پنجم: تیز کردن تبر
۲۱۷.....	داستان مرد هیزم شکن
۲۱۸.....	خبر خوب
۲۲۰.....	انتقاد را به فال نیک بگیرید
۲۲۲.....	انتقاد آداب دارد
۲۲۴.....	بنزین روی آتش نریزید
۲۲۶.....	گام‌های سازنده برای انتقاد اصولی
۲۳۰.....	کیسول‌های خجالت‌گش
۲۴۲.....	تکنیک گیتار در نه گفتن

۲۵۵.....	سکانس ششم: اهرم‌هایی برای یک ارتباط مؤثر
۲۵۷.....	آشی با یک وجب روغن!
۲۵۹.....	مواد لازم برای تهیه آش ارتباطی
۲۶۰.....	با «نشاط» شروع به پختن آش کنید
۲۶۳.....	نمک آش ارتباطی یادتان نرود!
۲۶۶.....	پیازداغ آش ارتباطی‌تان را حرفه‌ای درست کنید
۲۷۰.....	روغن روی آش در سه ثانیه اول می‌گوید که در دیگ آش چه خبر است!
۲۷۷.....	حرفه‌ای اظهارنظر کنید
۲۸۱.....	فرشته خانم، چقدر آستان خوشمزه بود، بهیه!

۲۹۱.....	سکانس هفتم: عقابی که می‌خواهد باشکوه زندگی کند
۲۹۳.....	الآن زمان روی بام ماندن است
۲۹۵.....	حالا دنیا را چطور می‌بینیم؟
۲۹۶.....	انسانیت یادمان نرود
۲۹۸.....	می‌خواهم باشکوه زندگی کنم
۳۰۱.....	تفاوت تمرین و مسابقه
۳۰۸.....	سخن آخر
۳۰۹.....	تقدیر و تشکر

مقدمه

این کتاب در دورانی که مردم جهان به دلیل کودتای یک ویروس منحوس به نام کرونا در سلول‌های بی‌دیوار زندانی شده‌اند نوشته شده است؛ روزگاری که به دلیل کم شدن ارتباطات، افسان‌ها بیشتر از گذشته نیازمند خودباوری، تغییر و شهادت هستند.

به شما تبریک می‌گویم که به فکر تغییر خودتان هستید، زیرا تغییر کردن جرئت و جسارت می‌خواهد. شما با تهیه این کتاب نشان دادید که بسیار شجاع و جسور هستید و دوست دارید تا طعم واقعی یک زندگی با شهادت را بچشید.

«جای یک عقاب هیچ‌گاه در قفس نیست.»

حتماً داستان جوجه عقاب را شنیده‌اید. بگذارید یک بار دیگر این داستان را در اینجا برایتان بازگو کنم:

کوه بلندی بود که لانهٔ عقابی با چهار تخم، بر بلندای آن قرار داشت. یک



روز زلزله‌ای کوه را به لرزه درآورد و باعث شد که یکی از تخم‌ها از دامنه کوه به پایین بلغزد. برحسب اتفاق، آن تخم به مزرعه‌ای رسید که پر از مرغ و خروس بود. مرغ و خروس‌ها می‌دانستند که باید از این تخم مراقبت کنند. بالاخره مرغ پیری داوطلب شد تا روی آن بنشیند و آن را گرم نگه دارد تا جوجه به دنیا بیاید. یک روز تخم شکست و جوجه عقاب از آن بیرون آمد.

جوجه عقاب مانند سایر جوجه‌ها پرورش یافت و طولی نکشید که باور کرد چیزی جز یک جوجه خروس نیست. او زندگی و خانواده‌اش را دوست داشت، اما چیزی از درون او فریاد می‌زد که «تو بیش از این هستی.» تا اینکه یک روز که داشت در مزرعه بازی می‌کرد، متوجه چند عقاب شد که در آسمان اوج می‌گرفتند و پرواز می‌کردند. عقاب آهی کشید و گفت: «ای کاش من هم می‌توانستم مانند آن‌ها پرواز کنم.» مرغ و خروس‌ها شروع کردند به خندیدن و گفتند: «تو خروسی و یک خروس هرگز نمی‌تواند بپرد.»

عقاب همچنان به خانواده واقعی‌اش که در آسمان پرواز می‌کردند خیره شده بود و آرزوی پرواز را در سر می‌پروراند. هر موقع که عقاب از رؤیایش سخن می‌گفت، به او می‌گفتند که رؤیای تو به حقیقت نمی‌پیوندد. عقاب هم کم‌کم این گفته را باور کرد.

بعد از مدتی او دیگر به پرواز فکر نکرد؛ مانند یک خروس به زندگی ادامه داد و بعد از سال‌ها زندگی خروسی، از دنیا رفت.

آیا لیاقت یک عقاب این بود که یک عمر این‌چنین زندگی کند؟

آیا جای عقاب در قفس است؟

مسلماً نه! حالا این داستان چندان بی‌شباهت به داستان زندگی خیلی از ما نیست، چراکه بسیاری از ما خود را اسیر میله‌های آهنین باورهای نادرست و اشتباهمان کرده‌ایم و ماندن در یک قفس تنگ و تاریک را به یک زندگی

شکوه‌مند و با عظمت ترجیح داده‌ایم. در برخی از موقعیت‌ها به علت ترس از روبه‌رو شدن با واقعیت‌ها و ترس خروج از ناحیهٔ امنی که با عادت‌های نادرست برای خودمان ساخته‌ایم، همان عقابی می‌شویم که ماندن کنار جوجه‌ها را ترجیح می‌دهیم.

هرگاه به این باور رسیدیم که ما همچون عقاب تیزچنگالی هستیم که لیاقت پرواز بر فراز ابرها، در اوج آسمان آبی زندگی را داریم و زندگی شکوه‌مندانه را حق خود دانستیم، آن موقع است که می‌توانیم بدون توجه به مرغ و خروس‌های اطرافمان از اسارت در زندان ذهنمان رهایی پیدا کنیم و ما هم عقاب‌گونه زندگی کنیم.

برای اینکه این لذت را بچشیم، لازم است آموزش ببینیم، یاد بگیریم و کارهایی را انجام بدهیم که ما را به جایگاه واقعی‌مان در زندگی می‌رساند.

www.kelab.ir

«برای اینکه به کسی تبدیل بشوی که تاکنون نبوده‌ای، باید کاری را انجام بدهی که تاکنون انجام نمی‌داده‌ای.»



مقدمه

نگاه کنید! همین الآن شما دقیقاً مشغول این کار هستید؛ کاری که خیلی‌ها اصلاً جزو اولویت‌های مهم زندگی‌شان نیست و حتی گاهی به آن فکر هم نمی‌کنند، یعنی مطالعه کردن و یادگیری برای رشد و ارتقای رشد فردی و بهبود کیفیت زندگی. به همین دلیل به شما تبریک می‌گویم که جزو اندک افرادی هستید که رشد و یادگیری برای شما یک اولویت است.

www.kelab.ir

«اگر فکر می‌کنید دانایی پرهزینه است، نادانی را امتحان کنید.»



واقعیت این است که اگر می‌خواهید جزو افراد سه درصدی باشید که زندگی ارزشمندی دارند، باید حاضر باشید کارهایی را که نود و هفت درصد افراد معمولی جامعه انجام می‌دهند انجام ندهید؛ تصمیمی که من خودم پنج سال پیش گرفتم و الآن خوشحالم که زندگی معناداری را برای خودم و خانواده‌ام ساختم. چقدر خوشحالم که قصد دارم یکی از کلیدی‌ترین مهارت‌های ارتباطی، یعنی غلبه بر خجالت و کم‌رویی و افزایش اعتماد به نفس و شهامت را در این کتاب با شما به اشتراک بگذارم.

یک سؤال مهم که به نظرم هرکسی باید از خودش بپرسد، این است که ما «واقعاً از این دنیا چه می‌خواهیم؟» پاسخ‌ها به این سؤال ممکن است متفاوت باشد؛ بعضی‌ها پول و ثروت می‌خواهند، بعضی‌ها موقعیت، شهرت و جایگاه اجتماعی، یک عده شغل خوب، عده‌ای ارتباطات ارزشمند، برخی خانواده و خیلی چیزهای دیگر.

به صورت کلی، همه این موارد، به خاطر این هستند که حس بهتری را به ما منتقل کنند. ما باید حس بهتری نسبت به زندگی داشته باشیم و لذت یک زندگی باشکوه را تجربه کنیم.

اما متأسفانه باید گفت چیزی وجود دارد که روی تمام این حس‌ها یک سایه بزرگ و تیره می‌اندازد و باعث می‌شود که ما هیچ‌وقت حالمان خوب نباشد و حس یک زندگی باشکوه و لذت‌بخش را تجربه نکنیم؛ چیزی که باعث می‌شود به راحتی به دیگران اجازه بدهیم که حق ما را بخورند. مهم نیست بقیه پولمان در تاکسی باشد یا یک قرارداد مهم که باید با کارفرمای خودمان ببندیم. همین که نمی‌توانیم حق خودمان را بگیریم، حس بدی به ما دست می‌دهد.

اینکه دوستان، اطرافیان یا آشنایانمان ما را مسخره می‌کنند و جدی نمی‌گیرند، باعث می‌شود که نتوانیم ارتباط خوبی برقرار کنیم و حالمان را

بد می‌کند. اینکه نمی‌توانیم خودمان را خوب معرفی کنیم یا مهارت‌هایمان را به نمایش بگذاریم و در نتیجه، نمی‌توانیم آن قدری که شایسته هستیم، خوب رشد بکنیم، حالمان را بد می‌کند. همه این‌ها مثال‌های خیلی کوچکی از سایه‌های خیلی بزرگ روی زندگی خیلی از ما آدم‌ها هستند، به اسم «خجولی‌گری».

خجالت کشیدن یا همان خجولی از جمله موضوعاتی است که واقعاً می‌تواند یک رابطه را تلخ کند، یک زندگی را نازیبا کند و اتفاقات خیلی بدی را رقم بزند؛ مثل اینکه حق از ما خورده شود، دوستی‌هایی را از دست بدهیم، ارتباطاتی را از دست بدهیم، بی‌عرضه شناخته بشویم، مسخره بشویم و خیلی اتفاقات دیگر. با این اوصاف، اینجاست که در یک کلام می‌توانیم بگوییم «خجول‌ها باشکوه زندگی نمی‌کنند».

اما خبر خوب این است که موضوع رفع خجولی یک مهارت قابل یادگیری است. به چه شکلی؟ تمرین‌هایی وجود دارد که بر اساس عملکرد و مکانیسم مغز می‌توانیم آن‌ها را مدیریت کنیم. دقیقاً می‌توانیم ریشه این را که چرا خجالتی هستیم پیدا بکنیم و برعکس آن عمل کنیم. رسالت این کتاب این است که با ارائه راهکارهای علمی و عملی در زمینه رفع خجولی، به شما کمک کند تا بتوانید از مرز خجولی‌گری خود عبور کنید و با جرئت و جسارت تمام، طعم یک زندگی شیرین و لذت‌بخش را بچشید، چراکه زندگی بدون خجالت شگفت‌انگیز است.

اما مسئله‌ای که هست، این است که وقتی بحث از خجولی و کم‌رویی به میان می‌آید، خیلی از افراد گمان می‌کنند که خجالتی نیستند و می‌گویند: «من اتفاقاً خیلی هم آدم پررو و رکی هستم و به راحتی می‌توانم از حق خودم دفاع کنم.» در صورتی که مرز باریکی بین پررو بودن و رفتار پرخاشگرانه با رفتار



جرت‌مندان و محترمانه وجود دارد.

باید بگویم که متأسفانه درصد بسیار بالایی از افراد جامعه به خجالت و کم‌رویی مبتلا هستند، حتی بدون اینکه بدانند. ما نیز از این قاعده مستثنا نیستیم و هر یک به‌نوعی با این مشکل روبه‌رو هستیم.

شاید شما خواننده عزیز و محترم هم با خود فکر بکنید «من که خجول نیستم و مشکلی در این خصوص ندارم»، اما من به شما این اطمینان را می‌دهم که با مطالعه این کتاب، متوجه خواهید شد چقدر در زندگی به‌خاطر خجولی‌گری تحت فشار بوده‌اید و خودتان اصلاً متوجه این موضوع نبوده‌اید. من قول می‌دهم کسانی که فکر می‌کنند خجالتی نیستند بیشترین بهره را از این کتاب خواهند برد. پس حتماً تا انتهای کتاب را به‌دقت مطالعه نمایید تا متوجه درستی ادعایم بشوید.

یکی از جدی‌ترین نیازهای غلبه بر خجولی این نیست که کسی به ما بگوید «تو می‌توانی، برو و موفق شو.» باید راهکارهایی کاملاً عملی و کاربردی در اختیار ما گذاشته شود، نه اینکه صرفاً شعار داده شود. اگر شما هم از شنیدن شعارها و راهکارهای غیرعلمی خسته شده‌اید و می‌خواهید راهکارهای کاملاً علمی را بیاموزید و به کار ببندید، به شما تبریک می‌گویم؛ جای درستی آمده‌اید.

این کتاب در هفت بخش تنظیم شده است که من با عنوان سکانس از آن‌ها نام برده‌ام، زیرا از نظر من، مسیر این کتاب مانند فیلمی مستندگونه است که سفری هیجان‌انگیز در جاده‌ای به مقصد شهامت را روایت می‌کند و هر سکانس آن می‌تواند کوله‌بار سفرمان را پربارتر کند.

سکانس‌هایی که بر اساس آن‌ها می‌توانیم علل خجولی‌گری‌هایمان را ریشه‌یابی کنیم و با حقوق انسانی‌مان آشنا شویم، باورهای نادرستمان

را شناسایی کنیم و منشأ رفتارهایمان را پیدا نماییم و درنهایت، با آموزش و یادگیری راهکارهای عملی، تکنیک‌ها و تمرین‌های کاربردی، مهارت غلبه بر خجولی‌گری و دستیابی به شهامت و شجاعت را یاد بگیریم (لازم است همین جا بر این موضوع تأکید کنم که برای اثربخشی و یادگیری مؤثر و کاربردی و اصولی حتماً از بخش اول کتاب، مطالعه را شروع کنید تا به انتها برسید. از آنجایی که اکثر ما به دنبال راهکارهای فوری و فوری هستیم و دوست داریم در همه جنبه‌ها خیلی سریع به نتیجه برسیم، ممکن است از بخش‌های ابتدایی صرف‌نظر کنیم و یک‌راست به بخش آخر که مربوط به تمرین‌ها و تکنیک‌هاست برویم. در صورتی که تا درک درستی از مفهوم اصلی و ریشه‌ای خجولی‌گری نداشته باشیم، عملاً تکنیک‌ها و تمرین‌ها بی‌اثر خواهد بود و نتیجه‌ای که از مطالعه این کتاب مدنظرمان است، حاصل نمی‌شود).

مطالعه این کتاب به ما کمک می‌کند تا:

* با حقوق انسانی خود آشنا شویم و به راحتی و با منطق و آرامش در هر موقعیتی از حقوقمان دفاع کنیم.

* یاد بگیریم چه اتفاقی در مغزمان رخ می‌دهد که دچار کم‌رویی و خجالت می‌شویم.

* به راحتی نه بگوییم، بدون اینکه به دیگران بی‌احترامی کنیم یا احساس گناه داشته باشیم.

* به راحتی در هر جمعی بدرخشیم و با صحبت‌های خود دیگران را تحت تأثیر قرار دهیم.

* مهارت نه شنیدن را در خود تقویت کنیم و با «نه» شنیدن از دیگران ناراحت ورنجیده خاطر نشویم.