



۱۸ روش برای غلبه بر کمروزی

نویسنده: ماری بورل

ترجمه: شهرزاد همای

نشر چاپارفرزانگان



۸۱ روش برای غلبه بر کمروزی

۸۱ روش برای غلبه بر کمروزی

نوشته ی ماری بورل

ترجمه ی شهرزاد همای

ویراستار: عباس فرهادی ثابت

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۱

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۷-۰۲-۵۲۲۸-۶۰۰-۹۷۸

ISBN: 978-600-5448-04-7

ناشر: چاپارفرزانگان

تلفن: ۶۶۲۶۵۲۰۹ - ۶۶۲۹۷۷۳۹ - ۰۹۱۲۳۱۰۵۹۴۷

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

Skills of Life

۱۴

مهارت های زندگی



سرشناسه: بورل، ماری
عنوان ویدیو آورنده: ۸۱ روش برای غلبه بر کمروزی ماری بورل / ترجمه ی
شهرزاد همای، ویراستار عباس فرهادی ثابت
مشخصات نشر: تهران: چاپارفرزندگان، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.
فروست: مهارت های زندگی = Skills of life
شابک: 978-600-5448-04-7
وضعیت فهرست نویسی: فیبا.
بازداشت: عنوان اصلی: 81 façons de vaincre la timidité, 2001
عنوان گسترده: هشتاد و یک روش برای غلبه بر کمروزی.
موضوع: خجالت
شناسه افزوده: همای، شهرزاد، ۱۳۵۲. مترجم.
رده بندی کنگره: ۱۳۸۹ ب۹ خ۳/ BF۵۷۵
رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲۳۲
شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۹۳۰۸۳



۸۱ روش برای غلبه بر کمروزی

Skills of Life

۴

مهارت های زندگی



معرفی

«۸۱ روش» مجموعه‌ای است که برای همراهی شما در اوقات تنفس میان کارهای روزانه نگاشته شده است. مطالب آن برگرفته از تعالیم ادیان روحانی، فیلسوفان، بزرگان دانش و فن و یافته‌های جدید روانشناسی است که در قالب توصیه‌های کوتاه، مؤثر و عملی آورده شده‌اند.



در این کتاب ۸۱ روش علمی و کاربردی برای زندگی بهتر ارائه گردیده تا با به کارگیری آنها بیشتر آرامش بیابید، فکرتان راحت‌تر شود، آسوده‌تر باشید و در یک کلام احساس کنید، خوشبخت‌تر هستید!



مقدمه

ژاک برل معروف هم خجالتی بود. هر شب، پیش از ورد به صحنه، از فکر اینکه مبادا جلوی آن همه چشم خرابکاری کند و گند بالا بیاورد، دلش تالاپ تالاپ می‌کرد و روده‌هایش به هم می‌پیچید. با این حال، سال‌های متمادی کارش را ادامه داد. پس این دلیل خوبی است که آدم می‌تواند بر کمروزی‌اش غلبه کند. حتی خیلی‌ها توانسته‌اند را به کلی ریشه‌کن کنند.

باز هم چنین ژاک بزرگوار می‌خواند: «چه اهمیتی دارد آن‌ها از کجا آمده‌اند، آنگاه که باد، برگ‌های خشکیده را پشت درهای ما می‌آورد، می‌گوییم آن‌ها



هر یک چمدانی به دست دارند...»

بله، همه‌ی ما از این چمدان‌ها داریم که هر یک محتوی گذشته‌مان هستند. اگر چمدان افراد کمرو بیشتر به چشم می‌آید به این دلیل است که سنگین‌تر و بزرگتر است. کمرویی صفت یا ویژگی شخصیتی نیست، بلکه سد ستبری است که بر جریان عادی ارتباط برقرار کردن با دیگران زده شده و پایه‌های آن در دوران کودکی پی‌ریزی گشته است.

کمرویی به هیچ وجه واکنش نسبت به یک شوک عاطفی نیست. رفتاری است که کم‌کم به آهستگی از خلال آزرده‌گی‌های روزانه شکل گرفته و بروز کرده است. جملات کم اهمیت و ساده‌ای مثل: «گریه نکن، زشته»، «خوب



نیست این سؤال را بکنی»، «نگاه نکن، بده» و... ممکن است تأثیرات منفی بسیار عمیقی بر جای بگذارند. به این ترتیب بچه یاد می‌گیرد که نباید خودش باشد و باید احساسات طبیعی‌اش را پنهان کند.

به ویژه اگر والدین به جای درک کردن کودک و سعی در فهمیدن علت غم و غصه‌اش، جلوی ابراز احساسات او را بگیرند و وقت گریه کردن او را سرکوفت بزنند و سرزنش کنند. کودک فقط به این نتیجه‌ی ساده می‌رسد: «من نباید هیچ‌وقت احساساتم را نشان بدهم و چیزی را که در دل دارم به زبان بیاورم».

و بازی این طور شروع می‌شود. او ناتوان از برقراری رابطه‌ی سالم و اساسی، دور از دیگران در لاکش فرو می‌رود و خودش را همانجا زندانی می‌کند.



با وجود این می‌توان با پیدا کردن و بیرون کشیدن یک به یک رشته‌های این کلاف به هم پیچیده آن را باز کرد. همان‌طور که «یاد می‌گیریم» کمرو باشیم، می‌توانیم «تعلیم بگیریم» که آن را کنار بگذاریم. البته راهی طولانی که مستلزم خودکاوای عمیق است تا بتوانیم آن را واضح‌تر ببینیم و بعد خودمان را واداریم که قدم به قدم بر آن غلبه کنیم. ولی به زحمتش می‌ارزد. تمام خجالتی‌هایی که توانسته‌اند از شر کمرویی‌شان خلاص شوند، یک صدا بر این عقیده‌اند که آزاد و رها شده و توانسته‌اند شادی زندگی را به دست آورند. این هم چند تا تابلوی راهنما برای شما که می‌خواهید راهی این جاده شوید.