

## เคล็ดลับดีๆ เพื่อช่วยกำจัดความ **เขิน**

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 1 มิ.ย. 2552

หากปล่อยให้มีความเขินอายมากเกินไป... ในกรณีที่您是คนทำงาน ก็จะส่งผลให้คุณดูไม่เป็นมืออาชีพ ในกรณีที่您是นักเรียน

นักศึกษา ก็อาจจะส่งผลให้คุณเรียนได้คะแนนน้อยลง (เพราะพรีเซนตงานไม่เก่ง) ในกรณีที่您是แม่ค้าขายของ ก็อาจทำให้รายได้

ไม่ดี (เพราะไม่เรียกลูกค้า) หรือในกรณีอื่นๆ เช่น คนทั่วไป อาจส่งผลถึงขั้น พุดคุยไม่รู้เรื่อง เนื่องจากขาดความมั่นใจในการติดต่อสื่อสาร

ลองมาดู วิธีการขจัดความเขินอายเหล่านี้ ดูสักหน่อย หากยังไม่สามารถช่วยคุณได้ ก็อาจใช้วิธี ไปพบจิตแพทย์ หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเลย

จะดีกว่า

### 1. เริ่มจากการวิเคราะห์ตัวเอง

วิธีที่ถูกต้องที่สุดก็คือ การตั้งใจที่จะค้นหา ว่าอะไร เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดความเขินอาย ลองเปิดใจ

วิจารณ์ตนเองอย่างตรงไปตรงมา ก็จะช่วยให้คุณรู้ว่า ความเขินอายเกิดขึ้นเพราะอะไร? ความกลัว? คิดไปเอง? หรือจริงๆ

แล้ว ตัวคุณขาดตกบกพร่อง คุณลักษณะในข้อไหน เมื่อวิเคราะห์ตัวเอง จนได้เหตุผลออกมาเป็นข้อๆ จะช่วยให้คุณรับมือ

กับสถานการณ์จริงได้

### 2. ลงมือฝึกซ้อม

การฝึกซ้อม เพื่อขจัดความเขินอาย เป็นวิธีที่ดีที่สุด ที่คุณจะใช้ในการเผชิญหน้า และรับมือกับปัญหา

ลองเริ่มต้นฝึกซ้อมกับตัวเองง่าย เช่น ยืนอยู่หน้ากระจก ยกคาง จัดใบหน้าที่ให้อยู่ในตำแหน่งที่ดี 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 “ช่วงนี้มีหนังสือออกใหม่แนะนำบางมัยครับ/คะ วิธีการเหล่านี้

จะช่วยเพิ่มความมั่นใจให้กับคุณที่ละน้อย และการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จะช่วยเพิ่มความมั่นใจของคุณให้มากขึ้น

#### 4. แต่งกายดูดี มีรสนิยม

การแต่งกายคือสิ่งที่แสดงออกถึงลักษณะ และบุคลิกภาพของคุณ และการแต่งกายที่ดี จะช่วยเพิ่มความมั่นใจให้เพิ่มมากขึ้นได้

สิ่งที่เป็นประโยชน์ตามมาในทางอ้อม สำหรับการแต่งกายให้ดูดี ก็คือ จะช่วยให้คุณมีสติสัมปชัญญะเพิ่มมากขึ้น (เป็นผลกระทบท

ที่เกิดขึ้น หลังจากมีความมั่นใจ)แต่ในทางตรงกันข้าม การแต่งกายที่ โอเวอร์ - ออฟชั่น มากเกินไป จะย้อนกลับมา เป็นสิ่งที่รบกวน

ความมั่นใจของคุณ

#### 5. เรียนรู้ และยอมรับความจริง

เป็นไปได้ไม่ได้ ที่เราจะได้ยินแต่คำว่า ไซ้เลยยย! ถูกต้อง! ไซ้แล้ว อย่างนี้ละ! ในทุกๆ สถานการณ์ หลายๆ ครั้ง สิ่งที่เราคาดหวัง

กับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น มักไม่ได้เป็นเรื่องเดียวกัน

การยอมรับความจริง และอยู่บนความเป็นจริง เปรียบเสมือนสุดยอดเคล็ดลับวิชา ที่ช่วยให้เราเข้าใจโลก เมื่อเราใช้ความจริง

และความเข้าใจ เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต ความกลัวในเรื่องต่างๆ ก็จะหมดไป

#### 6. ศึกษาจาก คนรอบข้าง

ลองพิจารณา คนที่ใช้ชีวิตด้วยความมั่นใจ นี่เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง ที่คุณสามารถได้ ศึกษาเรียนรู้เคล็ดลับในการขจัดความเขินอาย

ได้อย่างง่ายดาย

#### 7. คิดในทางบวก ช่วยได้

ในเรื่องไม่ดี มักจะมีเรื่องดีๆ แฝงเอาไว้ด้วยเสมอ มิเช่นนั้น คงไม่มีคนที่ประสบความสำเร็จ จากการเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส!

การคิดในทางบวก กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จะช่วยให้คุณมองข้ามข้อเสีย และเห็นเป้าหมายได้ชัดเจนกว่า

และท้ายที่สุด การคิดในทางบวก จะช่วยเพิ่มความมั่นใจ จนทำให้ผู้คนรอบข้างอยากอยู่ใกล้ๆ คุณ