

نشانه‌هایی که می‌گویند روابط اجتماعی ضعف دارید

آیا از تعاملات اجتماعی معمولی می‌ترسید؟ شاید به نظرتان می‌رسد که دیگران به راحتی با هم دوست می‌شوند، در حالی که مکالماتی که شما انجام می‌دهید کوتاه مدت، کُند و بسیار ناخوشایند پیش می‌رود. اما راهکارهایی برای حل این معضل وجود دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، اگر فکر می‌کنید از نظر اجتماعی ناتوان هستید، شما تنها نیستید. زیرا برای همه افراد این حالت پیش می‌آید. اما گام‌های عملی وجود دارد که می‌توانید برای مهارت‌های اجتماعی بیشتر قدم بردارید! افراد ناتوان از نظر اجتماعی ممکن است در محیط‌های اجتماعی عصبی یا مضطرب شوند، نشانه‌های اجتماعی یا زبان بدن را درک نکنند، حرف‌های نادرست بزنند و نگران باشند که دیگران به شدت آنها را قضاوت کنند. بنابراین، افراد ناتوان از نظر اجتماعی اغلب برای ایجاد و حفظ ارتباطات تلاش می‌کنند. شروع تعامل برای آنها دشوار است و روابطی که برقرار می‌کنند ممکن است مدت زیادی دوام نیاورد. نشانه‌های زیر به شما می‌گویند در روابط اجتماعی ضعف دارید:

۱. شما برای ایجاد و حفظ روابط تلاش می‌کنید

اگر از نظر اجتماعی ناتوان هستید، ممکن است برای شما برقراری ارتباط با افراد جدید سخت باشد، گاهی با وجود اینکه ارتباط برقرار می‌کنید، این رابطه دوستی دوام ندارد و به نظر می‌رسد تقصیر شماست.

۲. به نظر می‌رسد مردم علاقه‌مندی‌های شما تمایلی ندارند

مکالمه با افراد دیگر ممکن است برای شما آهسته پیش برود یا کوتاه مدت و پر از مکث باشد، شاید اینطور به نظر برسد که شما نمی‌توانید حتی به یک مکالمه کوتاه دست پیدا کنید. وقتی با آنها صحبت می‌کنید، به شما خیره می‌شوند، یا به نظر می‌رسد که به دنبال راهی برای خروج از گفت‌وگو هستند.

۳. حرف مردم را قطع می‌کنید

افراد ناتوان از نظر اجتماعی آنقدر روی صحبت‌های خود متمرکز می‌شوند که به فردی که روی صحبتشان با اوست اجازه صحبت نمی‌دهند. برخی افراد ناتوان از نظر اجتماعی به قدری از آنچه می‌گویند پشیمان می‌شوند که فراموش می‌کنند به شخصی که در حال تعامل با اوست، توجه کنند.

۴. نزدیک شدن به افراد برای شما چالش‌برانگیز است

کسی که از نظر تعامل اجتماعی مشکل دارد این گونه به نظرش می‌رسد که همه قبلاً در گروه‌هایی جمع شده‌اند و با یکدیگر رابطه خوبی دارند، برای همین برای خودش سخت است که به گروه یا افراد بپیوندد.

۵. شما با زبان بدن خود مبارزه می‌کنید

تماس چشمی برای کسی که با تعامل مشکل دارد سخت است. شما نمی‌خواهید به کسی خیره شوید، اما نمی‌خواهید از نگاه کردن به او نیز اجتناب کنید. نمی‌دانید با دست‌هایتان چه کار کنید، حالت بدنتان بیش از حد متشنج است.

۶. شما در جریان رویدادهای اجتماعی، خود را منزوی می‌کنید

شما چه در ایام خاص و جشن‌ها و چه ساعات خوشی با همکارانتان، اگر از نظر اجتماعی ناتوان هستید، تمایل دارید که تنها باشید یا به دوست یا شریک زندگی خود بچسبید. تعامل با دیگران، به خصوص اگر آنها را به خوبی نمی‌شناسید، برای شما چالش بزرگی است. و گمان می‌کنید که مردم به شما علاقه‌ای ندارند.

۷. به هر کاری که در یک موقعیت اجتماعی انجام می‌دهید بیش از حد فکر می‌کنید

شما ممکن است به شدت روی جزئیات هر کاری که در مقابل دیگران انجام می‌دهید تمرکز کنید. ممکن است احساس کنید که مردم شما را زیر نظر دارند و برای هر کار کوچکی که انجام می‌دهید شما را قضاوت می‌کنند.

۸. اضطراب اجتماعی دارید

اضطراب اجتماعی ممکن است نوعی ناتوانی اجتماعی باشد. اضطراب اجتماعی به ترس و ناامنی پیرامون محیط‌های اجتماعی برمی‌گردد و باعث می‌شود که شما به مرور زمان مضطرب شوید.

چگونه از ناتوانی اجتماعی دست بکشیم؟

۱. بپذیرید که در حال مبارزه هستید

مشکل در معاشرت بسیار رایج است. ممکن است برایتان راحت‌تر این باشد که مشکل را نادیده بگیرید یا به طور کلی از معاشرت اجتناب کنید، اما مبارزه با این حس اولین قدم برای غلبه بر ناتوانی اجتماعی یا اضطراب است.

۲. مکالمه با مردم را تمرین کنید

معاشرت یک مهارت است، مانند نواختن پیانو یا یادگیری آشپزی. بنابراین نیاز به تمرین دارد. با تحمل شکست در این راه حتماً به نتیجه خواهید رسید. هرچه بیشتر تمرین کنید تا مکالمه‌ای با مردم داشته باشید، به مرور زمان آسان‌تر می‌شود.

۳. در مکالمات گروهی شرکت کنید

پیوستن به یک مکالمه گروهی با نشاط می‌تواند یک چالش باشد. به افراد درگیر در بحث توجه کنید. اینکه آنها در مورد چه چیزی صحبت می‌کنند؟ چند دقیقه با دقت به آنچه همه می‌گویند گوش دهید و قبل از گفتن چیزی منتظر مکث یا آرامش در مکالمه باشید.

۴. به جای خودتان، روی شخصی که با او در ارتباط هستید تمرکز کنید

تمرین کنید که تمام توجه خود را به شخصی که صحبت می‌کند اختصاص دهید. این کار به شما کمک می‌کند تا از نظر اجتماعی ماهرتر شوید و باعث می‌شود فردی که با او در ارتباط هستید حس کند که می‌خواهد زمان بیشتری را با شما بگذراند.

۵. خواندن زبان بدن را یاد بگیرید

بسیاری از مردم به طور غیرمستقیم و از طریق زبان بدن ارتباط برقرار می‌کنند. درک اینکه چگونه می‌توان با مشاهده چشم‌ها، وضعیت بدن و وضعیت افراد دیگر به آن‌ها فکر کرد، به شما کمک می‌کند تعامل اجتماعی بهتری داشته باشید.

۶. زبان بدن آرام و درگیر را نشان دهید

در حالی که در حال مطالعه زبان بدن دیگران هستید، برخی حرکات را به زبان بدن خود اضافه کنید تا به شما در ارتباط با مردم کمک کند. ببینید زبان بدن شما به دیگران چه حسی انتقال می‌دهد؟ اگر حالت بدن شما سفت است، استفاده از زبان بدن و تماس چشمی خوب را تمرین کنید تا راحت‌تر باشید.

۷. طرد شدن را با مهربانی بپذیرید

حتی ماهرترین افراد از نظر اجتماعی نیز گهگاهی رد می‌شوند. طرد شدن دردناک است، اما بخشی از زندگی است. ممکن است در تعامل همه چیز را «درست» انجام دهید ولی همچنان طرد شوید. همه نمی‌خواهند با شما تعامل داشته باشند و این طبیعی است.