

Jordan Peterson - neuvo ihmisille, jotka eivät ole sosiaalisia

Video: https://www.youtube.com/watch?v=6pm8_cohgVg

Kysymys: Mikä on neuvosi ihmisille, jotka eivät ole kovin sosiaalisia ja joilla on vaikeuksia saada ystäviä?

Jordan: Menkää tuonne ulos ja harjoitelkaa asiaa. Minulla oli asiakas, joka oli erittäin sisäänpäin suuntautunut. Erittäin introvertti henkilö, jonka vanhemmat olivat käyttäytyneet erittäin huonosti. Hän ei ollut kovinkaan sosiaalinen vaan erittäin ahdistunut sosiaalisissa tilanteissa. Hän oli erittäin huono sosiaalisissa tilanteissaan. Joten, hänellä ei ollut taitoja siihen. Ja hän myös eli yksin eikä hänelle ollut läheistä suhdetta tai ylipäättään perhettä. Joten, hän oli hyvin eristäytynyt henkilö ja kauhuissaan sosiaalisissa tilanteissa. Hän ei kyennyt edes lähtemään ulos kanssani kahville, kun olin hänen terapeuttinsa. Se olisi ollut toiminnallinen harjoitus, kun me tapasimme ensimmäisen kerran.

Jordan: Ja, hän on kehittynyt niin paljon, ettette voi sitä uskoa. Se on uskomaton kehitys. Hän on julkisuudessa. Hän tekee julkista työtä esiintymislavalla - jopa sellaista. Menkää. Menkää *Toastmastersiin*. Puhukaa julkisesti. Liittykää *meetup.com*:iin. Kysykää ihmisiltä kysymyksiä. Se on erittäin hyvä asia. Jos et ole kovin sosiaalinen ja alat olla itsetietoinen (self-conscious). Ja alat ajattelemaan itseäsi ja kuinka tyhmä sinä olet. Se on erittäin huono ajatus. Sinun pitäisi kiinnittää huomiosi toiseen henkilöön. Joten, jos alat hermostua, se ei tarkoita, että sinun pitää lopettaa olemasta hermostunut. Koska se ei toimi. Sen sijaan sinun on kiinnitettävä enemmän huomiota toiseen henkilöön. Sinun täytyy pakottaa keskittymisesi ulospäin. Ja tiedäthän, sinun on kysyttävä ihmisiltä kysymyksiä. Kuuntele heitä.

Jordan: Ja kun he sanovat jotain mielenkiintoista tai he sanovat jotain, mitä et ymmärrä, kysy heiltä kysymys. Ja ihmiset pitävät siitä. Koska, he tietävät, että kuuntelet heitä. Ja ihmiset pitävät siitä, että heitä kuunnellaan. Joten, jos olet hermostunut, opettele kuuntelemaan paremmin. Ja opettele kysymään kysymyksiä. Eikä ole olemassa tyhmiä kysymyksiä, jos olet kiinnostunut asiasta. Vai mitä?! Joten sinun ei tarvitse huolestua siitä. Jos et tiedä jotain ja kysyt vilpittömän kysymyksen ja joku henkilö käyttäytyy huonosti sinua kohtaan sen takia, silloin sinun on vain jätettävä kyseinen henkilö. Koska heillä ei ole aavistustakaan asiasta. Joten, menkää tuonne ulos.

Jordan: Lopettakaa yrittämästä olla hermostuneita, koska te tulette olemaan hermostuneita. Mutta, kun olet hermostunut, keskity enemmän toisiin ihmisiin. Kuuntele heitä tarkasti. Tarkkaile heitä, koska silloin luonnolliset sosiaaliset kykysi ponnahtavat pinnalle. Ja kysy heiltä kysymyksiä. Ja tiedäthän, ole valmistautunut. Se vie aikaa 3-4 vuotta, jotta sinusta tulee melko hyvä. Ja ole valmis siihen, että sinun on tehtävä todella töitä asian parissa. Mutta, se on kaiken sen arvoista. Joten, mene vain tuonne ulos ja tee sitä. Ja sinä kyllä hoksaat kaiken muun. Sinä kyllä ymmärrät asian.