

ریشه‌های کم‌رویی

و نحوه خشکاندن آنها

راحله فلکنازی

مشاور تحصیلی مدرسه؛ راضیه بوشهر

الف) عوامل ایجادکننده کم‌رویی

بعضی‌ها از دوران کودکی گوشه‌گیر و خجالتی هستند که ممکن است تا پایان عمرشان همچنان خجالتی باقی بمانند. ولی عده‌ای با گذشت زمان و شرکت در کارهای اجتماعی و برخورد با افراد مختلف رفتاری متعادل و اجتماعی را پیش می‌گیرند. احساس ناخوشایندی که فرد در مورد جنسیت و کم‌رویی ناشی از آن دارد، حوادث ناگوار، قضاوت فرد نسبت به خود، شیوه رفتار خانواده، تشویق و تنبیه، میزان نظرخواهی از فرزندان، میزان ارتباط اجتماعی و رابطه با دوستان و هم‌سالان، شرکت در فعالیت‌های گروهی و میزان محبوبیت نزد دوستان در شمار عوامل فردی و محیطی مؤثر بر کم‌رویی هستند.

چنانچه کم‌رویی به‌صورت عادت و امری رایج در روابط بین افراد در آید، خصوصاً هنگامی که افراد کم‌رو از ابراز وجود ترس داشته باشند و درباره قضاوت‌ها و واکنش‌ها نیز نسبت به خود بسیار حساس باشند، به‌سرعت دستپاچه می‌شوند. در نتیجه نشانه‌های فیزیولوژیک اضطراب، از قبیل بالا رفتن ضربان قلب، سرخ‌شدن چهره و ناراحتی‌های معده به آن‌ها دست خواهد داد.

زندگی انسان سراسر یادگیری است. به همین دلیل است که می‌گویند زندگی یادگیری و یادگیری زندگی است. بخش زیادی از یادگیری در ارتباط با مردم کسب می‌شود و سازش با دیگران همیشه آسان نخواهد بود. نوجوانان و جوانان زیادی هستند که به‌علت ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران از نداشتن دوست رنج می‌برند. شخص کم‌رو از صحبت و تماس با دیگران رنج می‌برد.

همچنین عده‌ای به‌علت کمبودهای واقعی یا تخیلی خود را حقیر به حساب می‌آورند. چنین افرادی از رشد عاطفی - اجتماعی کمی بهره‌مندند. همین امر هم باعث می‌شود دیگران را بی‌بازارند. چنین اذیت‌هایی ممکن است به‌صورت بی‌اعتنایی به دیگران، تمسخر دیگران یا شوخی‌های مخرب مشاهده شود. افرادی که از شخصیت سالم و ارزش

مقدمه

کم‌رویی نوعی ناتوانی در حضور اجتماعی است که در جوامع مختلف متفاوت است. درصد قابل توجهی از کودکان، نوجوانان، جوانان و حتی بزرگسالان با نوعی از اختلال رفتاری ناشی از کم‌رویی روبه‌رو هستند که تا اندازه‌ای گویای شخصیت آن‌هاست. با مشاهده اعمال و رفتار اجتماعی افراد کم‌رو نتیجه می‌شود که کم‌رویی غالباً با گذشت زمان، فشرده‌گی و پیچیدگی روابط فردی، تشدید فشارهای اجتماعی ناشی از رقابت، گوشه‌گیری و تکروری گسترش می‌یابد و به‌حدی می‌رسد که به‌تدریج به‌نوعی اختلال رفتاری تبدیل می‌شود.

شیوع کم‌رویی در دوره بلوغ از سایر مراحل رشد بیشتر است و به این دلیل اهمیت بیشتری دارد. کم‌رویی موجب رفتارهای منفی می‌شود. اهمیت و لزوم توجه به چنین موضوعی باعث می‌شود که درصدد یافتن راه‌حل‌های مناسب برای از بین بردن این رفتار منفی برآییم. دکتر برانیه کم‌رویی را نوعی بیماری روانی تلقی کرده است که ابتدا در ضمیر باطن ریشه می‌دواند و مزمن می‌شود و سرانجام جسم را از حرکت می‌اندازد. وی مشکلات روحی افراد مبتلا به کم‌رویی را در مراحل متفاوت زندگی اجتماعی تشریح می‌کند و نحوه مقابله با این تجربیات را تعلیم می‌دهد. اگر کسی نتواند این عارضه روانی را در خویش از بین ببرد، هرگز زندگی شاد و موفق و همراه با آرامش و اعتدال نخواهد داشت.

از دیدگاه روان‌شناسی، کم‌رویی برچسبی است که فرد به خود می‌زند. یعنی اگر شما معتقد باشید که کم‌رو هستید، حتماً همان‌گونه عمل خواهید کرد. کم‌رویی یعنی خودتوجهی بیش از حد و ترس از مواجه‌شدن با دیگران. لذا کم‌رویی روبه‌رو شدن با افراد جدیدی را که فرد در زندگی روزمره نیاز دارد، مشکل می‌سازد.

کلیدواژه‌ها: کم‌رویی، نوجوان، جوان، اراده

وظایف فردی و اجتماعی بی تفاوتی مفرط نشان می‌دهند. در ادامه انسان تدریجاً واکنش‌های عاطفی را بی‌اهمیت می‌شمارد و این‌گونه واکنش‌ها را خاموش می‌سازد. چنین عملی نوعی آرامش ظاهری به وی خواهد بخشید. اما این نوع آرامش نوعی حالت بی‌اعتنایی محسوب می‌شود که بر اثر مواجهه‌نشدن با مسئولیت‌ها و تعهدات فردی و اجتماعی به وجود می‌آید.

۵. ضعیف بودن اراده

این امر سبب می‌شود که فرد دچار بی‌حوصلگی شود. چنین افرادی به بحث و مذاکره حتی درباره کارهای روزمره خود تمایلی ندارند. غالباً هم به سر و وضع ظاهری خود نمی‌رسند. اگر مشکلی برایشان به وجود آید، با گریز از موقعیت و همراه با داد و فریاد و پرخاشگری می‌کوشند آن را حل کنند.

د نقش مدرسه در کمروبی

به‌طور خودآگاه یا ناخودآگاه گاهی معلمان شرایطی فراهم می‌کنند که موجب گوشه‌گیری و کناره‌گیری دانش‌آموزان می‌شود. آن‌ها فضای آزاد و بانشاط همراه با شادی ایجاد نمی‌کنند، بلکه فضایی خسته‌کننده و ترس‌آور همراه با دل‌زدگی به وجود می‌آورند. مشاهده شده است که اولیای مدرسه کودکان و نوجوانان کم‌رو را در محیط و فضای مدرسه و کلاس به‌عنوان الگو برای دیگران مطرح ساخته‌اند و با تقویت‌کننده‌های مثبت دیگر، کم‌رویی و انزوای آن‌ها را تشویق کرده‌اند. در واقع بعضی از معلمان، مدیران و معاونان مدرسه رفتارهای آرام همراه با سکوت مضطربانه را به‌عنوان صفتی پسندیده تلقی و آن را با اعمال و رفتار خود تشویق می‌کنند. این‌گونه رفتارها الگو می‌شوند و به سایرین تسری می‌یابند. گاهی اولیای مدرسه‌ها سعی می‌کنند، بهترین نمره‌های انضباطی را به معلولین اجتماعی، یعنی دانش‌آموزان کم‌رو، اختصاص دهند. بنابراین مدرسه به‌عنوان دومین پایگاه

اجتماعی مطلوب بهره‌مند هستند، به اذیت و آزار دیگران نمی‌پردازند و با آزار دیگران مبارزه می‌کنند.

احتمالاً افرادی که به کم‌رویی مبتلا هستند دلایل کم‌رویی خود را نمی‌دانند. کمبود اعتمادبه‌نفس باعث رنج افراد کم‌رو می‌شود. به همین سبب این‌گونه افراد در برخورد با دیگران به‌سهولت ناراحت و دستپاچه می‌شوند.

ب) کم‌رویی و سن بلوغ

دوره نوجوانی در زندگی انسان از اهمیت خاصی برخوردار است. اهمیت آن مربوط به بحران‌هایی است که در این زمان برای انسان به وجود می‌آید. در این دوره به‌علت تجربه‌بودن نوجوانان مسئله تصمیم‌گیری مشکل می‌شود. برای جبران این ضعف پدر و مادر و مربی با جلب نظر نوجوانان به خود، علاوه بر بالا بردن اعتماد آن‌ها نسبت به خودشان، می‌توانند بر میزان اعتمادبه‌نفس نوجوانان بیفزایند. کمبود اعتمادبه‌نفس بیانگر ترس و اضطراب درونی است. به همین دلیل نوجوانان ناگهان درون‌گرا می‌شوند و در خود فرو می‌روند. احساس ترس از شکست و مسخره‌شدن در آن‌ها شکل می‌گیرد و ممکن است تمام وجودشان را فرا بگیرد. اینجاست که نوجوان به انزوا روی می‌آورد، تنهایی را برمی‌گزیند و به دوری از جمع گرایش پیدا می‌کند. چنین گرایشی به‌علت ترس و دلهره‌ای است که در فرد به وجود می‌آید.

ج) نشانه‌های کم‌رویی

۱. نداشتن اراده و عزم راسخ

معمولاً وقتی انسان نمی‌تواند با مسائل زندگی برخوردی صحیح و منطقی داشته باشد، یا به‌علت پرورش نیافتن درست، روش برخورد صحیح و به‌موقع را به‌خوبی نیاموخته باشد، در تصمیم‌گیری مردد می‌شود و برای انجام کار عزمی راسخ ندارد.

۲. حقیر شمردن خود

افرادی که فکر می‌کنند نزدیکان و اطرافیانشان نسبت به آن‌ها بی‌مهر و محبت هستند، این فکر را در سر می‌پروراند که ممکن است از طرف آن‌ها مورد تمسخر قرار گیرند. این‌گونه افراد برای اظهار نظر و یا مطرح کردن تقاضای خود به لرزه می‌افتند و عرق سردی بر پیکرشان می‌نشیند.

۳. حرف زدن در حضور جمع

افراد کم‌رو می‌کوشند با دیگران شوخی نکنند. لذا گوشه‌گیری و دوری از مردم را ترجیح می‌دهند. چنین فردی در مناظره و گفت‌وگو میان دو نفر معمولاً سکوت می‌کند. ممکن است همان‌طور که خودش پیش‌بینی می‌کند، از وی نظر بخواهند. در این صورت او سعی می‌کند از طرف قوی‌تر حمایت کند. این‌گونه افراد معمولاً جرئت شرکت در جلسات سخنرانی‌ها، سمینارها و بحث‌های گروهی را ندارند.

۴. نداشتن احساس مسئولیت نسبت به زندگی

افراد کم‌رو برای اینکه با آرامش خاطر زندگی کنند، نسبت به



اجتماعی بعد از خانواده، در تقویت کمروبی یا پرورش مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی مؤثر است.

ه) روش‌های درمان کمروبی و گوشه‌گیری

۱. **شناسایی معایب و محاسن خویش:** برای رفع و اصلاح رفتارهای نامطلوبمان به اعمال نیک و بد خود فکر کنیم و بدون آنکه خود را فریب دهیم، با صداقت و صراحت قضاوت‌های غلط و احساسات منفی و نامعقول خود را بازشناسیم و علل و انگیزه آن‌ها را مشخص کنیم.

۲. **سعی در ترک رفتارهای نامطلوب و تقویت رفتارهای مطلوب:** شناسایی عادت‌های مطلوب در زمینه‌های اجتماعی، از قبیل شرکت در بحث‌های گروهی و جوشش با اعضای گروه، مطرح‌ساختن دیدگاه‌ها و نظرات خود، نگرستن به چشم‌های مخاطبان هنگام صحبت، پرهیز از انتقادهای مخرب و غیرسازنده، افزایش معلومات و انتقال آن‌ها به دیگران، و ... ضروری است. برخی از عادت‌های نامطلوب از قبیل احساس ترس، ناراحتی از حضور در جمع، بیگانه‌دانستن اعضا، و بی‌تفاوتی و بی‌اعتنایی نسبت به رویدادهای گروه لازم است برطرف شوند.

۳. **پاک کردن افکار غیرمنطقی از ذهن:** یکی از حالت‌های نامطلوبی که به افراد کمرو دست می‌دهد، احساس تنفر و بیزاری از فرد و شیئی معین بدون وجود دلیل واقعی است. برای رفع آن بایستی به‌نحو منطقی فرد مورد ارزیابی قرار گیرد. در چنین مواقعی شخص کمرو باید سؤال‌هایی از خود بپرسد؛ از جمله اینکه: چرا از او متنفر هستیم؟

یک واقعیت انکارناپذیر در مورد افکار نامساعدی که فرد در ذهن می‌پروراند و به دیگران منتسب می‌کند، این است که امکان دارد عمل اشتباه از خود او سرزده باشد و سوءظن پیش‌آمده بدون علت منطقی باشد. فرد می‌تواند با تجزیه و تحلیل ساده‌ای به باورهای غلط خودش پی ببرد و خطاهای شناختی خود را که باعث احساس منفی مربوط به کمروبی می‌شود، بشناسد.

۴. **مبارزه با ترس‌های مربوط به شرکت در فعالیت‌های اجتماعی:** ترس از شرکت در فعالیت‌های اجتماعی یکی از عوامل مهم در بروز ناراحتی‌های روانی فرد محسوب می‌شود. اگر او قادر به مبارزه با آن نباشد، باعث تحکیم و تقویت آن رفتار در خود می‌شود. هنگام مواجهه با صحنه ترس‌آور باید کوشید بر هیجانات ناشی از آن غلبه کرد و دلایل بروز آن‌ها را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد.

۵. **اجازه ندهیم که دیگران از کمروبی ما سوءاستفاده کنند:** معمولاً بعضی افراد در اجتماع هستند که با جسارت زیاد و پررویی بیش از حد سعی می‌کنند با انتقادهای نابجای خود، از طرز رفتار همراه با کمروبی ما سوءاستفاده کنند. در صورت تشخیص چنین موقعیت‌هایی نباید به آن‌ها اجازه چنین کاری را داد. اما چنانچه با انتقادهای منطقی و سازنده آن‌ها روبه‌رو شویم، می‌توانیم پذیرای آن‌ها باشیم.

۶. **شرکت در فعالیت‌های گروهی:** فعالیت در قسمت ورزش، معاشرت با دوستان و معاشرت با اقوام و بستگان و دیگر اقشار جامعه می‌تواند انسان را از گرایش به زندگی فردی و انزوا دور کند. چنین افرادی علاوه بر محبوبیت اجتماعی، تجربه کافی را هم از راه ایجاد

تعاملات به وجود آمده کسب می‌کنند.

۷. **مشورت با مشاور و معلم:** از مشاورین مدرسه یا معلمانی که به آن‌ها اعتماد داریم وقت ملاقات بگیریم و درباره افراد و یا موقعیت‌هایی که در آن‌ها احساس ناراحتی و کمروبی داریم، با آن‌ها صحبت کنیم. از آن‌ها بخواهیم پیشنهادهایی را برای رفع کمروبی به ما توصیه کنند.

نتیجه‌گیری

کمروبی را خودتوجهی فوق‌العاده و ترس از مواجه‌شدن با دیگران می‌توان دانست. زیرا کمروبی با اضطراب اجتماعی همراه است که در آن فرد از مواجه‌شدن با افراد ناآشنا و ارتباطات اجتماعی گریز دارد. شاید خود فرد کمرو هم دلایل کمروبی خود را نداند. کمبود اعتمادبه‌نفس باعث رنج افراد کمرو می‌شود و به این سبب در برخورد با دیگران به‌سهولت ناراحت و دستپاچه می‌شوند.

از علائم کمروبی می‌توان نداشتن اراده و عزم راسخ، خوار و حقیرشمردن خود، وحشت از حرف‌زدن، احساس‌های درونی که باعث نفاق می‌شوند و اظهار وجود کردن بیش از حد نام برد. این گونه رفتارها به احتمال زیاد برای جبران کمروبی صورت می‌گیرند.

از بین بردن کمروبی که به‌صورت رفتار در افراد نوجوان و جوان ظاهر می‌شود، به برنامه‌ای جامع و مشخص همراه با جدیت، پشتکار و خودباوری نیاز دارد. چنین برنامه‌ای شامل این موارد است: شناسایی معایب و محاسن خویش، سعی در ترک رفتارهای نامطلوب و تقویت رفتارهای مطلوب، پاک کردن افکار غیرمنطقی از ذهن، تصمیم‌گیری منطقی در مواجه‌شدن با انتقادات دیگران، داشتن هدف‌های عالی برای رسیدن به آن‌ها، مبارزه با ترس‌های مربوط به شرکت در فعالیت‌های اجتماعی، پاک کردن ذهن از شکست‌ها و ناکامی‌ها، اجازه ندادن به دیگران برای سوءاستفاده از کمروبی‌ها، اختصاص قسمتی از اوقات شبانه‌روز به استراحت، تفکر و ورزش، و بالاخره کمک‌گرفتن از مشاوران و معلمان.

صاحب‌نظران برای پیشگیری از کمروبی این راه‌ها را پیشنهاد کرده‌اند:

- مورد مشاوره قرارگرفتن فرد بیمار به‌منظور شناسایی مشکل و درمان وی؛
- واردکردن فرد به صحنه‌های اجتماعی؛
- ارائه مشوق‌هایی در حکم تقویت‌کننده مثبت؛
- آگاهی‌دادن به نوجوان که این مشکل فقط مشکل وی نیست؛
- آموزش صحیح مهارت‌های اجتماعی به نوجوان و جوان؛
- تهیه کتاب، مجله و روزنامه برای مطالعه وی؛
- دعوت به بازی با افرادی که بیمار نشده‌اند؛
- جرئت‌آموزی.

منابع

۱. اکبری، ابوالقاسم (۱۳۹۰). مشکلات نوجوانی و جوانی. انتشارات رشد و توسعه. تهران. چاپ پنجم.
۲. احمدی، سید احمد (۱۳۸۴). روان‌شناسی نوجوان و جوانان. انتشارات مشعل. چاپ یازدهم.
۳. افروز، غلامعلی (۱۳۷۳). روان‌شناسی کمروبی. دفتر نشر فرهنگ اسلامی. تهران.
۴. داکو، پی (۱۳۷۱). روان‌شناسی خجالت. ترجمه بهروز آقایی. انتشارات آفتاب. تهران.