

غلبه بر کمروبی



گردآورنده: نسرین زارع

کارشناس تعلیمات دینی و عربی - شهرکرد

کمروبی چیست؟

کمروبی یعنی دستپاچه شدن در مقابل افراد و احساس ناراحتی کردن در حضور دیگران. نکته مهم در مورد کمروبی این است که بیش تر افراد این تجربه را به صورت مشترک دارند. شاید تعجب کنید اگر بفهمید در تحقیقی که توسط فیلیپ زیمباردو (۱۹۷۷) انجام شد، بیش از ۸۰٪ مردم آمریکا گفتند که کمرو هستند. تنها ۷٪ مردم ادعا کردند که هرگز کمروبی را تجربه نکرده اند. افراد کمرو می گویند که در برقراری مکالمات و حفظ تماس چشمی مشکل دارند و زمانی که می کوشند با فردی ارتباط برقرار کنند، احساس ناراحتی می کنند.

نشانه های کمروبی

افراد کمرو علایم زیر را تجربه می کنند: (چیک، ملکپور و کارپنتری، ۱۹۸۶)

- ناراحتی های جسمی: معده درد، تپش قلب، تعرق، سرخ شدن.
- خودآگاهی: افکار خود تحقیر کننده، نگرانی درباره ارزیابی منفی دیگران.
- مهارت اجتماعی ضعیف: بازداری اجتماعی، دست و پا چلفتی بودن.

افراد کمرو احتمالاً با این عبارات موافق اند: (چیک و باس، ۱۹۸۱)

- در حضور افراد غریبه احساس ناراحتی می کنم.
- از نظر اجتماعی دست و پا چلفتی ام.
- هنگام ملاقات با افراد جدید، طبیعی بودن برایم سخت است.
- به توانایی های اجتماعی خود تردید دارم.
- در تعاملات اجتماعی احساس کمروبی می کنم.
- صحبت کردن با غریبه ها برایم دشوار است.

مردم می گویند وقتی با افرادی از جنس مخالف، افراد غریبه و افراد صاحب قدرت ملاقات دارند، بیش تر احساس کمروبی می کنند. زیمباردو گزارش می دهد که احساس کمروبی در میان بیش تر شخصیت های تلویزیونی و سینمایی به ظاهر اجتماعی نیز رایج است. اگر هنوز احساس کمروبی می کنید خودتان را وادار کنید تا با کسب مهارت های خاص به صورت افراد اجتماعی در آید. (کلینکه، ۱۳۸۰، ص ۱۹۹)

غلبه بر کمرویی از طریق از بین بردن احساس حقارت نوجوانان و جوانان، گاهی به علت داشتن نقایص بدنی یا به علت وجود مسایل و دشواری‌های خانوادگی، شکست‌ها، محرومیت‌ها و ناکامی‌های دوران گذشته زندگی، تمسخر و استهزای دوستان و همسالان، سرزنش‌های مکرر معلمان و شاگردان یا به دلیل طرد شدن‌ها و بی‌توجهی‌ها یا داشتن مسایل روانی دیگر، اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند، دچار احساس حقارت می‌شوند و تصور می‌کنند دیگران برتری‌هایی دارند که آن‌ها ندارند و در انجام امور ناتوان‌تر از دیگران‌اند. در این جا نیز احساس کمرویی و خجالت به آن‌ها دست داده، احساس می‌کنند مسئولیت هیچ کاری را به تنهایی نمی‌توانند بپذیرند. به رغم آن که همه ما دوست داریم مورد تکریم و تحسین دیگران واقع شویم، اما این نیاز در برخی از انسان‌ها، به ویژه نوجوانان، تأمین

خانواده‌ها و مربیانی که شخصیت نوجوان را به مسخره می‌گیرند و احساسات او را جریحه دار می‌کنند، آگاه باشند که در هم شکستن بنیان شخصیتی نوجوان، نه تنها او را از رسیدن به اهداف متعالی باز می‌دارد، بلکه علاوه بر آن، راه را برای نفوذ ضد ارزش‌ها، بیماری‌های اخلاقی، احساس خجالت و کمرویی و انحرافات رفتاری، از جمله خود ارضایی فراهم و هموار می‌کند.



نمی‌شود و اغلب به دنبال آن، احساس خجالت، سرخوردگی و یأس، جانشین احساس مورد احترام بودن و ارزش داشتن نزد دیگران می‌شود. همان اندازه که احساس حقارت، دل‌سرد کننده و قهقرایی است، انسانی که در معرض این تأثیرات نامطلوب واقع می‌شود، احساس فرومایگی و بد بودن می‌کند و به تدریج از قله‌های رفیع منزلت و شأن انسانی، فاصله می‌گیرد و سقوط می‌کند.

نوجوانان و جوانان را باید تکریم کرد تا احساس منزلت و جلالت شأن در آن‌ها پرورش یابد و خود را والاتر و منزه‌تر از آن بدانند که در وادی گناه فرو افتند. خانواده‌ها و مربیانی که شخصیت نوجوان را به مسخره می‌گیرند و احساسات او را جریحه دار می‌کنند، آگاه باشند که در هم شکستن بنیان شخصیتی نوجوان، نه تنها او را از رسیدن به اهداف متعالی باز می‌دارد، بلکه علاوه بر آن، راه را برای نفوذ ضد ارزش‌ها، بیماری‌های اخلاقی، احساس خجالت و کمرویی و انحرافات رفتاری، از جمله خود ارضایی فراهم و هموار می‌کند. این معنا در کلام امام علی - علیه السلام - آمده است

که فرمود: «مَنْ هَانَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ، فَلَا تَأْمَنْ شَرَّهُ» کسی که خود را بی شخصیت و فرومایه می‌پندارد، از شر و آزار او کسی در امان نخواهد بود. (غررالحکم، ص ۶۸)

نوجوانی که احساس حقارت می‌کند، دفاع روانی و اخلاقی‌اش در برابر تمایلات زودگذر و شهوات به شدت کاهش می‌یابد و آسیب‌پذیر می‌شود. او به لحاظ احساس فرومایگی و احساس خجالت ناشی از آن از جامعه و همسالان فاصله می‌گیرد، زیرا شرم و خجالت افراطی چنین نوجوانی، او را در برخورد با گروه و جامعه، خلع سلاح می‌کند. خانواده‌ها و مربیان، با تأکید بر نقاط مثبت شخصیت نوجوان و پرورش آن جنبه‌ها، می‌توانند با مؤثرترین شیوه، او را در برابر تهاجم تمایلات نفسانی، مصونیت بخشند تا سلامت فرد و جامعه از برآیند آن دوحاصل شود. (حسینی، ۱۳۸۲، ص ۹۸)

مهارت‌های خاص برای غلبه بر کمرویی

۱- مهارت تبیین سازگارانۀ کمرویی:

یک شیوه انطباقی برای توجیه کمرویی، گفتن چیزی مثل این عبارت است: «گاهی اوقات احساس کمرویی طبیعی است، ولی من می‌توانم یاد بگیرم که به رغم این احساس خود را اجتماعی‌تر کنم.» تبیین کمرویی با این عبارات سازگارانۀ نیست: «کمرویی بخشی از شخصیت من است، ممکن

نیست تغییر بکنم.»، «علت کمرویی من این است که دیگران مرا درک نمی‌کنند.» افراد کمرو با پذیرفتن این که همیشه کمرو خواهند ماند و زندگی اجتماعی آن‌ها به ابتکار دیگران وابسته است، نگرش بدبینانه‌ای اتخاذ می‌کنند. (تگلاسی و هافمن، ۱۹۸۲) وقتی افراد یاد بگیرند تعاملات اجتماعی‌شان را تحت کنترل خود در آورند، می‌توانند بر کمرویی غلبه کنند. (برویچ و پیرل، ۱۹۹۵)

۲- مهارت برقراری گفت‌وگو

در مجموعه‌ای از تحقیقات، متخصصان می‌خواستند در یابند که افراد هنگام برخورد با فرد جدید و صحبت با او به مقدار کم، متوسط یا زیاد چطور ارزیابی می‌شوند. (کلینکه، کان و تولی، ۱۹۷۹) مکالمات بین مردان و زنان ضبط شد. در برخی از نوارها مردان ۸۰٪ زمان و زنان ۲۰٪ زمان را صحبت کردند. در نوارهای دیگر زنان ۸۰٪ و مردان ۲۰٪ زمان مکالمه را صحبت کردند و در گروه سوم مردان و زنان هر کدام ۵۰٪ زمان را صحبت کردند. سپس از محققان خواسته شد به این نوارها گوش دهند و مردان و زنان را براساس یک فرم درجه بندی ارزیابی کنند. دویافته این محققان خیلی جالب بود. اول، افرادی که ۵۰٪ زمان را صحبت کرده بودند بیش‌تر از افرادی که ۲۰ یا ۸۰٪ زمان را صحبت کرده بودند، مورد پسند قرار گرفتند. دوم، افرادی که ۲۰ درصد زمان را صحبت کرده بودند به عنوان بیش از اندازه درونگرا و سلطه‌پذیر ارزیابی شدند. درجه‌بندی منفی مردان و زنانی که ۲۰٪ زمان را صحبت کرده بودند، جالب توجه بود و نشان داد که افراد انتظار دارند در اولین ملاقات از متوقف شدن مکالمه جلوگیری شود. به نظر می‌رسد شنونده خوب لزوماً کسی نیست که کاملاً ساکت بماند، بلکه کسی است که پاسخ ده و حساس باشد و گفته‌های طرف مقابل را تکمیل کند. سازگاری با دیگران مستلزم داشتن مهارت‌های مکالمه‌ای خوب است. تحقیقات



نشان داده است که مهارت‌های مکالمه‌ای افراد کم‌رو به شدت ضعیف است. (پیکلوتیز، ۱۹۷۷)

سبک‌های مکالمه‌ای افراد درونگرا و برونگرا

در تحقیقی که به مقایسه مکالمه‌ای زنان درونگرا و برونگرا هنگام آشنا شدن با شخص جدید می‌پرداخت، سبک‌های بسیار متفاوتی آشکار شد. (تورن، ۱۹۸۷)

زنان برونگرا بشاش و اجتماعی به نظر می‌رسیدند و از فعالیت‌ها و تفریحات مورد علاقه‌شان صحبت می‌کردند. زنان درونگرا خود را بیشتر ترمانند مصاحبه‌گران سؤال و عمل می‌کردند و هنگامی که می‌خواستند اطلاعاتی ارائه بدهند، بیش‌تر مایل بودند بر مشکلات خود متمرکز شوند.

راه‌هایی در مورد تمرین مهارت حرف زدن (زیمباردو، ۱۹۹۷)

- استفاده از تلفن: به کتابخانه عمومی تلفن بزنید و از مسئول کتابخانه اطلاعاتی به دست آورید. به سالن‌های تئاتر زنگ بزنید و زمان نمایش‌ها را بپرسید. ببینید آیا می‌توانید تلفنی کسی را بخندانید؟

سلام گفتن: به افرادی که در سرکار یا مدرسه می‌بینید، سلام کنید یا صبح بخیر بگویید.

- سؤال کردن: در مورد وسایل افراد از قبیل: کفش، رادیو دستی، دوچرخه ماشین و... سؤالاتی بپرسید. آماده آموختن چیزهای تازه باشید.

- در میان گذاشتن تجارب مشترک: ببینید با کسی که می‌خواهید ملاقات کنید در چه مواردی مشترک هستید و درباره آن‌ها صحبت کنید.

- خواندن، پرسیدن، گفتن: سعی کنید روزنامه، نقد فیلم‌ها و کتاب‌های جدید را بخوانید. در مورد مسایل سیاسی جهان و رویدادهای جامعه خود اطلاعاتی کسب کنید. نظر افراد را در مورد این مسایل جویا شوید و اطلاعات خود را با آن‌ها در میان بگذارید. (کلینکه، ۱۳۸۰، ص ۲۰۴) بگذارید اطفال هر چه در فکر و دل دارند به زبان بیاورند و هر چه می‌خواهند بپرسند. مگر ورزیدگی دماغ چگونه پیدا می‌شود؟ سؤالات بی‌مغز و مضحک کودکان را مورد تمسخر قرار ندهید. یک عامل مهم کودنی، کمرویی است و این کمرویی حاصل سرنش‌های بزرگسالانی است که بر اثر سؤال و جواب به ظاهر بی‌ربط کودکان، صورت گرفته است. پروانه سؤال می‌کرد: چرا تلفن را نمی‌پزند؟ و چرا از لبو بستنی نمی‌سازند؟ و در مقابل این سؤالات مسخره می‌شد. به ناچار هر چراغی که در ذهنش روشن می‌شد خاموش می‌گردید و حتی می‌ترسید بپرسد چرا آدمی علف نمی‌خورد.





بنابراین، پدران، مادران و مربیان عزیز، هیچ کودکی کودن نیست، و هیچ کودکی خجالتی و کمرو به دنیا نمی‌آید. این ما هستیم که کودکان را می‌ترسانیم و خجالتی بار می‌آوریم و باید گفت عامل ترس، صحرای فکر اطفال را شورستانی می‌سازد که هیچ گلی در آن نمی‌روید. (بنی احمد، ۱۳۵۵، ص ۲۰۴)

جایگاه خود افشایی در غلبه بر کمرویی

چقدر آماده‌ایم تا دیگران را با خودمان و زندگی درونی مان سهیم و شریک سازیم؟ آیا خود افشایی به آسانی موجب می‌شود تا احساس ضعف کنیم؟ بر عکس، چقدر می‌توانیم در افشای خود افراط کنیم و چیزهایی را به دیگران بگوئیم که ما را بی ارزش سازد یا در آنان احساس دشمنی به وجود آورد؟ به نظر می‌رسد برون گرایان بیش از درون گرایان تمایل به افشای خود دارند، چرا که درون گرایان خوب یابند، افراد راز دارتری‌اند؛ اما سطح خود افشایی نشان دهنده رُک و راستی مطلوب نسبت به دیگران و صداقت و فقدان موضع دفاعی درباره خودمان است. هم چنین حاکی از آمادگی ما در اعتماد کردن

به دیگران و سازنده صمیمیت اجتماعی است.

سطح خود افشایی به مردم کمک می‌کند تا شنوندگان خوبی باشند. اگر می‌خواهیم خود افشایی کنیم، باید به دیگران نیز شانس مساوی برای افشا کردن خودشان بدهیم. بسیاری در این دنیا گوینده‌اند تا شنونده. گوش دادن به همان اندازه حرف زدن، جزء مهم مهارت‌های اجتماعی است. (فونتانا، ۱۳۸۱، ص ۸۲)

منابع:

- کلینکه، کریس آل (۱۳۸۰): مهارت‌های زندگی، ترجمه شهرام محمد خانی، تهران، انتشارات اسپندهنر.
- بنی احمد، ابراهیم (۱۳۵۵): کاربرد روان‌شناسی در سازندگی انسان‌ها، تهران، انتشارات جهان تربیت.
- حسینی، دکتر سیداکبر (۱۳۸۲): نوجوان امروز (شناخت و تربیت)، تهران، انتشارات مؤسسه فرهنگی منادی تربیت.
- علی، علیه السلام: غررالحکم، ترجمه محمدعلی انصاری.
- فونتانا، دیوید (۱۳۸۱): تعاملات اجتماعی، ترجمه صفرا ابراهیمی قوام، تهران، مؤسسه فرهنگی منادی تربیت.

هیچ کودکی کودن نیست، و هیچ
کودکی خجالتی و کمرو به دنیا
نمی‌آید. این ما هستیم که
کودکان را می‌ترسانیم و خجالتی
بار می‌آوریم و باید گفت عامل
ترس، صحرای فکر اطفال را
شورستانی می‌سازد که هیچ گلی
در آن نمی‌روید.