بر کمروئی باید غلبه کرد

سعیدی، احمد

برای غلبه بر کمروئی که نقص آدمی و باعث عقب‏ماندگی در زندگی اجتماعی است‏ باید مبارزه کرد و بسیار مفید است بدستورهائی که ذیلا"ذکر میشود و دانشمندان روانشناس‏ و علم الاجتماع آنها را امتحان کرده و مؤثر بودن آنرا تصدیق نموده‏اند عمل کرد-یکی‏ از علماء روانشناس میگوید که نصف از مردم جهان مبتلا بکمروئی بدون دلیل هستند. قریب پنجاه درصد از زنان ازین حالت روحیه خود در عذابند و رنج میبرند-از ملاقات‏ و آشنائی با کسانی که برای دفعه اول با آنها برخورد میکنند خوششان نمی‏آید از شرکت در کارها یا حضور در مجامعی که ممکن است روزی برای معرفی بجمعیت آنها را جلو دوربین‏ عکاس و نور افکن بیاورند میترسند یا خجلت دارند بعضی از دوستان من از اظهار عقیده‏ خود در مقابل شخص معروف و برجسته وحشت میکنند نفس آنها بشماره می‏افتد و نمیتوانند بخود دل و جرئت بدهند تا افکار و عقاید خود را چنانچه مخالف نظر و عقیده دیگران باشد ابراز کنند بهمین دلیل اگر در مجمعی حضور داشته باشند سکوت میکنند یا گاهی لبخندی‏ میزنند و بآنچه دیگران میگویند بعلامت موافقت با گوینده برخلاف نظر باطنی خود سری‏ تکان میدهند و باقتضای مجلس بآرامی گاهی نه وزمانی بله میگویند و سری میجنبانند غالبا" در حضور یک یا چند نفر ناراحت هستند جای تاءسف است که استعدادهای بسیاری از مردان‏ یا زنان با هنر و صاحب‏نظر باین ترتیب ضایع میشود و بهدر میرود.کمروئی باصطلاح عوام‏ (خجالتی بودن)یکی از علل و ریشه‏های عقب‏ماندگی در جامعه و آدم معمولی بودن در اجتماع است.

روانشناسی میگوید:خود من سالها بدرد کمروئی مبتلا بودم و از شرکت در کاری که‏ چند نفر در آن دخیل بودند و قهرا"میبایستی با آنها آشنا میشدم و همکاری کنم ناراضی‏ بودم زبانم لکنت پیدا میکرد و ناراحت میشدم در انجمنها و مجامع که حاضر میشدم کاری‏ از عهده من برنمی‏آمد فکر اینکه باید در جلو آنها بایستم مرا ناراحت میکرد.پیش خود نقشه‏ها میکشیدم تا از مجامع و انجمنهائی که حضور من در آنجاها باعث ناراحتی من میشد بیک بهانه‏ای بگریزم برای بر طرف کردن کمروئی هفت دستور ذیل را که از طرف علماء و روانشناسان بمعرض آزمایش و امتحان قرار داده‏اند و آثار نیکو بخشیده برای شما بیان میکنم‏ تا آنها را بکار بندید و نتایج خوب آنها را خودتان در عمل مشاهده کنید:

دستور اول-بیشتر در مجامعی که از ورود آنها ترس دارید یا خجلت میکشید وارد شوید از نیمه راه هم جلوتر بروید و در کارهای آنها شرکت کنید و میزان مسرت و علاقه خود را از حضور در آن انجمنها ظاهر سازید و اگر لازم باشد گزارشی بآن انجمن بدهید ازین‏ موقعیتی که نصیب شما شده سپاسگزاری و اظهار امتنان کنید.

دستور دوم-اگر بتوانید برای ملاقات شخص دانشمندی قبلا"خود را آماده و حاضر سازید بسیار مفید است مثلا"اگر قرار ملاقاتی با عالم زمین‏شناس گذاشته‏اید از بیش‏ مقالاتی که در جراید و مجلات معروف که در خصوص نفت در آنها مطالبی نوشته شده باشد مطالعه کنید و از آن مطالبی بخاطر بسپارید تا در موقع ملاقات موضوعی برای مذاکره و وقت‏ گذرانی مناسب با معلومات و اطلاعات طرف داشته باشید.

دستور سوم-اگر سخنگوی خوب و قابلی نباشید میتوانید سئوال‏کننده با هوش و ماهری‏ باشید فقط عده‏ای از مردم ممکن است سخنگو و ناطق هنرمندی باشند اما همه کس میتواند سئوال‏کننده خوبی باشد کمروئی را کنار بگذارید و از هرکسی در رشته مربوط باو موضوعهای‏ مناسبی را بپرسید و از جوابهائی که او میدهد استفاده کنید.

دستور چهارم-وقتیکه در برابر شخص یا جمعی قرار گرفتید دیگر در فکر سر و وضع‏ و لباس و ظاهر خود چنانچه قبلا"در حد توانائی خود آنها را مرتب و پاکیزه کرده‏اید نباشید وگرنه حواس شما پریشان و اعتماد بنفس خودتان سست میگردد و درست نخواهید دانست چه بکنید یا چه بگوئید.

دستور پنجم-در مؤقع ملاقات با شخص یا حضور در مجمعی برای اظهار عقیده‏ای‏ که دارید باید حواس خود تا نرا فقط بهمان شخص یا مجمع متوجه و متمرکز سازید. یکی از دانشمندان روانشناس گفته است:کمروئی تغییر شکل یا تحریفی از خود پسندی‏ آدمی است بهمین جهت شخص گاهی برای حفظ خودپسندی خویش کمرو میشود فکر انسان‏ در یک مقداری از زمان میتواند فقط بیک موضوع توجه کند بنابراین اگر آدمی حواس خود را تنها بیک موضوع متمرکز سازد حس خود پسندی را که اساس کمروئی اوست فراموش خواهد کرد.

دستور ششم-یک علت دیگر کمروئی آدمی ترس ازین است که انسان در موضوعی‏ وارد مذاکره با دیگران شود درحالی‏که تصور کند دیگران ازو داناتر هستند درین صورت‏ باید کوشش کرد در دو سه موضوع بیش از دیگران اطلاعات و معلومات آموخت یا از شخص

نوروز خور

امسال این مضمون را در تبریک‏نامه نوروز برای دوستان و استادان بزرگوارم فرستادم‏ و استاد حبیب یغمایی که به هنگام تعطیل نوروز درخور بود چنین به پاسخ سرافرازم‏ فرمود:

به نوروزگان جامه را تازه کن‏ کهن باده را هم به اندازه کن‏ به سبزه نشین خرمی پیشه ساز که فردا نپایی در این دیر ساز سرودی بگفتند پیشینیان‏ اگر خوش نیی نیستی در میان

\*محسن فرزانه

استاد یغمایی

به خورای عزیزان به نوروز گان‏ نمک زار باشد کران تا کران‏ نه جامه نو است و نه باده کهن‏ که فرزانه هرگز مبادا چو من

بقیه از صفحه روبرو

دانا و مطلع طوری سئوالات نمود که عدم موافقت شما با اظهارات او ضمنا"معلوم گردد باین معنی که مثلا"در موضوعی ازو بپرسید که تصور نمیکنید این گفته شما معارض با فلان‏ اصل یا گفته فلان شخص معروف باشد؟بدین ترتیب ازین راه میتوانید کمروئی خود را برطرف سازید و وارد مبحث و موضوعی شوید که اطلاعات طرف بیش از شما نباشد.

دستور هفتم-وقتی با شما گفتگو میکنند خود را عادت دهید که بصورت طرف مقابل‏ نگاه کنید بعضی اشخاص هنگام سخن گفتن پس از یک نظر بروی طرف مقابل بجاهای دیگر نظر میاندازند و چشم از چشم و قیافه او برمیدارند مثل اینکه خجلت دارند سخنی از دیگران‏ بشنوند یا از خود چیزی بگویند و این صحیح نیست.