

کم‌رویی در لغت، به معنای وضعیت عدم آرامش در حضور جمع می‌باشد. از نقطه نظر متخصصان سلامت روان، کم‌رویی یکی از جدی‌ترین مسائل کودکان و نوجوانان و حتی بزرگسالان محسوب می‌شود. فرد کم‌رو و خجالتی، از رنج ناشی از نامنی و بی‌کفایتی خود، به دنیای درون خویش پناه می‌برد که سبب پیدایش انواع اختلالات روانی-اجتماعی شده و کم‌کم به انسانی افسرده و بی‌کفایت از نظر اجتماعی تبدیل خواهد شد. آگاهی افراد از میزان توانایی خویش، اهمیت زیادی دارد. اگر در شرایطی این آگاهی کاهش یابد، در زندگی فرد، مشکلات فراوانی بروز خواهد کرد که از جمله‌ی آن‌ها، کم‌رویی است؛ کم‌رویی همواره با یک ناتوانی از کنار آمدن با زندگی اجتماعی، خانوادگی و حرفه‌ای مشخص می‌شود. در واقع یک فرد کم‌رو، از انطباق خود با شرایطی که به نظرش خطرناک می‌آید، عاجز است. شخص خجالتی، در حضور جمع، وحشت‌زده بوده و به همین دلیل، می‌ترسد که مورد قضاوت یا عدم قدرشناسی واقع شود.

### نشانه‌های کم‌رویی:

#### الف) نشانه‌های جسمی:

**ترس:** موجب گرفتگی در گلو یا اطراف قلب و احساس خالی بودن در شکم می‌شود.

**دشواری در گفتار:** یک نوع انقباض در قفسه‌ی سینه ایجاد می‌شود که در نتیجه‌ی آن، سخن گفته‌شده، ضعیف، لرزان و جسته‌گریخته می‌شود. تارهای صوتی، کشیده و سخت شده، تن صدا تغییر کرده و سخن، با لکنت‌زبان و نامفهوم گفته می‌شود.

**انقباضات عضلانی:** فرد خجالتی، این باور را دارد که همواره دیگران به او نگاه می‌کنند. در نتیجه، پاهایش سفت و سخت و در حین ورود به یک مکان، دچار اشتباه می‌شود. (به اثاثیه برخورد می‌کند و...)

**خستگی:** احساس ضعف بیش از حد که ناشی از همان انقباض عضلانی است.

**کند شدن حواس:** فرد خجالتی، ادراک حسی و هوشیاری‌اش کاهش می‌یابد. به‌عنوان نمونه، وقتی ناگزیر است در مقابل جمع صحبت نماید، اگر فردی به او نگاه کند، در آن لحظه، این ترس فقط روی آن فرد متمرکز می‌شود و تنها او را می‌بیند، به‌همین دلیل، سخنران کم‌رو، فراموش می‌کند که قبلاً به نکته‌ای اشاره کرده یا نه.

**اختلالات عروقی:** موجب سرخ‌شدن یا رنگ‌پریدگی در ناحیه‌ی صورت می‌شود که علت آن، انقباض یا انبساط رگ‌هاست.

**اختلالات ترشحاتی:** ترشح بزاق، متوقف‌شده و لب‌ها خشک می‌شود و تعریق شدیدی در کف دست‌ها و زیر بازوها به‌وجود می‌آید.

#### ب) نشانه‌های روانی:

یک فرد خجالتی، مدام احساس دلهره می‌کند و می‌ترسد که توسط دیگران، دست‌کم گرفته شود. این ترس، او را مانند یک پروانه در قفس شیشه‌ای محدود می‌کند. اگر از یک فرد خجالتی اما باهوش سؤالی شود، اغلب خاموش می‌ماند. در واقع، در پس تعارفات، خود را مخفی می‌کند تا مجبور به مبارزه نباشد.

#### علل کم‌رویی:

از نظر روان‌شناختی، عواملی هم‌چون احساس حقارت، عزت‌نفس پایین، ترس، عدم توانایی و مهارت در انطباق با محیط، تنبیه و توهین در دوران کودکی، سبب بروز کم‌رویی می‌شود. البته زمانی که به منشأ اصلی کم‌رویی پی برده شود، حتی از ریشه نیز قابل درمان خواهد بود.

پروژه گاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

مراکز علوم انسانی

تجربیات کم‌رویی



## روش‌های مقابله با کم‌رویی:

- عقیده و باورهای اشتباه خود را اصلاح نمایید.
- آن‌چه درحقیقت هستید را از آن‌چه که تصوری کنید، تفکیک‌سازید.
- شناخت نقش واقعی خویش و دوری‌جستن از نقش خیالی)
- به زمان حال توجه نموده و گذشته را فراموش کنید.
- واقع‌بین باشید و از زندگی در دنیایی که برای خود ساخته‌اید، دست‌بردارید.
- سعی کنید از انزوا و گوشه‌گیری دوری کنید.
- با موقعیت‌های جدید، سازگار شوید.
- احساسات و عواطف خود را کنترل نمایید.
- آهسته سخن‌گفتن، به‌نرمی اشاره‌کردن با سر و دست و با آرامش غذاخوردن را تمرین کنید.
- ارتباط چهره‌به‌چهره داشته باشید.
- در مقابل تمایل به تفکر منفی، مقاومت کنید. (سیستم تفکر جایگزین)
- سعی کنید با آرامش و خونسردی، شرایطی که در گذشته برای‌تان غیرقابل تحمل بوده را کنترل کنید.
- دوستانی صمیمی که رفتار تحکم‌آمیز نداشته و هیچ‌گاه از کم‌روبی شما سخن نمی‌گویند، بیابید.
- همان‌طور که نقاط قوت‌تان را می‌پذیرید، نقاط ضعف خود را هم قبول کنید.
- احساس مسؤولیت کنید، به آینده بنگرید و از فرصت‌ها، به بهترین نحو استفاده نمایید.
- خوش‌بین باشید و مثبت بیندیشید. برای نمونه، به‌جای گفتن «خسته‌شدم»، بگویید «به استراحت بیش‌تری نیاز دارم.»
- سعی کنید از کارکردن و انجام وظیفه‌های خود لذت ببرید.
- از مهارت‌های اجتماعی استفاده کنید.
- درصورت نیاز، با مشاوران و روان‌شناسان ارتباط برقرار نمایید.

گردآوری و تنظیم: مهندس عطا... راستگو



## دست‌های گرم رابطه

بزرگ‌ترین درس‌های زندگی من، همان درس‌هایی‌ست که دوست‌ندارم آن‌ها را یاد بگیرم.

\*\*\*

و می‌گذارم آن‌چه قراراست اتفاق بیفتد، به‌طور طبیعی اتفاق بیفتد. نمی‌ترسم زیرا به آن‌چه اتفاق می‌افتد، اعتماددارم.

\*\*\*

حقیقت، استثناء قائل نمی‌شود؛ بخشش نیز چنین است.

\*\*\*

شجاعت آن را دارم که بایستم و چشم در چشم چیزی بدوزم که از خودم ساخته‌ام.

دیگر خودم را با ساخته و پرداخته‌های ذهنم یکی نمی‌پندارم.

\*\*\*

خودم را دوست دارم، یعنی دیگر نه به لحاظ جسمی و نه به لحاظ روحی، نیازی نمی‌بینم که با دیگران دشمنی کنم. من خودم را دوست دارم؛ یعنی با همه‌چیز و همه‌کس دوست هستم.

\*\*\*



علی برزگر