

کمر و پستی

ماهیت و شیوه درمان آن

دکتر صفوی ابراهیمی قوام



هرکسی که بکه و تنها بودن خودش را تجربه کرده باشد، آرزوی پیوستن به دیگری را دارد.

رولومی، عشق و اراده

به سئوالات زیر به صورت «بلی» یا

خیر پاسخ دهید:

۱- هنگامی که مرکز توجه دیگران قرار

می‌گیرم، مضطرب می‌شوم.

۲- اغلب اوقات از اینکه به وسیله دیگران

طرد شوم، نگران هستم.

۳- در ارتباط با دیگران، تمایل به

کمرویی زیادی دارم.

۴- هنگامی که با دیگران هستم، نمی‌دانم

چرا قبل از بیان افکار و احساساتم دچار

تردید می‌شوم.

۵- نسبت به اینکه دیگران مرا دوست

دارند یا نه، بسیار حساس هستم.

۶- در برقراری ارتباط با دیگران باید

جدی‌تر باشم.

اگر به چند سؤال بالا جواب بلی

گفته‌اید، شما از یک مشکل بسیار رایج یعنی

کمرویی رنج می‌برید. کمرویی احتیاط

مفرط در روابط بین فردی است. به ویژه

آنکه، افراد کمرو از ابراز وجود کردن

می‌هراسند، درباره شیوه واکنش دیگران

نسبت به خود بسیار حساس‌اند؛ به سرعت

دست‌پس‌آچه می‌شوند و نشانه‌های

فیزیولوژیکی اضطراب مانند بالا رفتن

ضربان نبض، سرخ شدن چهره و ناراحتی

معده را تجربه می‌کنند (زیمباردو ۱۹۷۷).

کمرویی حاصل احتیاط مفرط در تعاملات

اجتماعی است و ممکن است شامل ترس،

حساس بودن و دست‌پس‌آچی باشد.

کمرویی و خجالتی بودن خاص افراد

معدودی نیست بلکه بالغ بر ۴۰ درصد از

امریکاییها دست به گریبان مشکلات ناشی

از کمرویی می‌باشند، علاوه بر این اکثر

مردم در برخی از موقعیت‌های معین

همچون تقاضای کمک از دیگری، در تعامل

با جنس مخالف یا هنگامی که در جشن

بزرگی شرکت دارند، احساس خجالت و

کمرویی می‌کنند. خجالتی بودن نارای

پیامدهای ناخوشایندی است در برقراری

دوستی ایجاد مشکل می‌کند؛ موجب احساس تنهایی و افسردگی می‌شود و... بنابراین تعجب‌آور نیست که افراد خجالتی دوست ندارند، خجالتی باشند!

هر چند کمرویی ریشه در عمق شخصیت فرد دارد و برای غلبه بر آن کار زیادی لازم است، اما بسیاری از افراد کمرو بر این باورند که در مبارزه با کمرویی موفق شده‌اند، سه گام برای نیل به این مقصود لازم است که عبارتند از:

۱- درک کمرویی خود ۲- ایجاد حرمت نفس در خود ۳- بهبود بخشیدن به مهارت‌های اجتماعی

گام نخست: درک کمرویی خود

برای درک علت کمرویی خود باید آن را به درستی تحلیل کرد، سعی کنید دقیقاً بفهمید چه دسته افرادی، کمرویی را در شما بر می‌انگیزند.

زیمباردو (۱۹۷۷) در مطالعه‌ای که بر کمرویی انجام داد، دریافت که افرادی که موجب خجالت زدگی می‌شوند به ترتیب اهمیت عبارتند از:

- ۱- غریبه‌ها
- ۲- افراد جنس مخالف
- ۳- رؤسا به دلیل دانش‌شان
- ۴- رؤسا به دلیل نقش و جایگاه‌شان
- ۵- خویشاوندان
- ۶- افراد میانسال
- ۷- دوستان
- ۸- کودکان
- ۹- والدین

پس از درک علت کمرویی، سعی کنید موقعیت‌هایی را که در شما ایجاد کمرویی می‌کنند، شناسایی نمایید. این موقعیت‌ها به ترتیب اهمیت عبارتند از:

- ۱- مورد توجه گروه زیادی قرار گرفتن، مانند هنگامی که به سخنرانی می‌پردازید.
- ۲- عضو گروه بزرگی بودن
- ۳- نسبت به افراد حاضر، جایگاه پایین‌تری داشتن
- ۴- در موقعیت‌های اجتماعی به طور

کلی

- ۵- در موقعیت‌های جدید به طور کلی
- ۶- در موقعیت‌هایی که مستلزم ابراز وجود باشد
- ۷- در موقعیت‌هایی که فرد مورد ارزیابی قرار گیرد.

۸- مورد توجه گروه کوچکی بودن
۹- در گروه‌های اجتماعی کوچک بودن
۱۰- در تعاملات رو در رو با جنس مخالف

۱۱- ضعیف بودن و نیاز به کمک داشتن
۱۲- در رابطه رو در رو با همجنس پس از اینکه دانستید چه افراد و موقعیت‌هایی علت کمرویی تان می‌باشد، می‌توانید برای غلبه بر آن شروع به کار کنید.

گام دوم: ساختن حرمت نفس

کمرویی هر فرد در درجه اول به ارزیابی وی از میزان ارزشمندی خود، بستگی دارد. اعتماد به نفس بالا یکی از جنبه‌های مهم برخورد با کمرویی است. می‌توان با بهره‌گیری از شیوه‌هایی، حرمت نفس خود را افزایش داد که برخی از آنها در عبارتند از:

- ۱- حرمت نفس خود را از طریق تصویر درستی که از خودتان دارید کنترل کنید. با تغییر شیوه‌ای که درباره خودتان فکر می‌کنید، میزان حرمت نفس تان تغییر می‌کند.
- ۲- برای ارزیابی خود، از ملاک‌های خودتان استفاده کنید. مرتکب این خطا نشوید که دیگران ملاک‌های ارزیابی را تعیین کنند و شما نیز طبق آنها خود را ارزیابی کنید. افرادی که دارای حرمت نفس پایین هستند نسبت به عقاید دیگران حساس بوده و به آسانی معیارهای دیگران را برای خودشان می‌پذیرند.
- ۳- مجموعه‌ای از اهداف واقع بینانه را در نظر بگیرید. از خودتان توقع زیادی نداشته باشید. انتظار نداشته باشید که همیشه دارای بهترین عملکرد باشید. عملکردتان را با افراد متوسط در موقع نیاز مقایسه کنید تا با افراد خارق‌العاده.

۴- اسنادات و گفتگوهای منفی با خود را اصلاح کنید. افرادی که دارای حرمت نفس پایین هستند تمایل دارند به شیوه‌ای متناقض فکر کنند و جملات منفی درباره خودشان به کار گیرند. به عنوان مثال هنگامی که موفق می‌شوند، آن را به خوش شانسی نسبت می‌دهند نه به تلاش و کوشش خود. به موفقیت‌هایی که کسب می‌کنید اطمینان داشته باشید و آنها را معتبر بدانید. به این نکته توجه کنید، ممکن است شکست شما ناشی از اشتباه شما نباشد. در جاهایی که توانایی و کوشش خود را به کار گرفته‌اید، در نتیجه‌گیری‌هایتان بر حس خود ارزشمندی خود بیفزایید و به خود بگویید فرد لایق و خوبی هستید.

۵- بر نقاط قوت خود تأکید کنید. افرادی که حرمت نفس پایینی دارند، رضایت کمی از اقدامات و امتیازات خود دارند. آنها به ویژگی‌های خوب خود توجه کمی دارند اما به اشتباهات و نقیصه‌های خود تأکید می‌ورزند. ضعف‌های شخصی را که قادر به تغییرشان نیستید، بپذیرید و بر روی آن دسته از ضعف‌هایی که قابل تغییرند، کار کنید. در همین اثنا، می‌بایست بر آگاهی‌تان از نقاط قوتتان بیفزایید و آنها را ارجمند بدانید.

۶- برای پیشرفت خود کار کنید. تلاش‌هایتان را در جهت بهبود و پیشرفت خود متمرکز کنید و با بسیاری از نقص‌های خود مبارزه کنید. اگر چه مهم است اهدافتان را مجدداً مورد ارزیابی قرار داده و آن‌هایی را که غیرواقع بینانه هستند و یا از سوی دیگران تحمیل شده‌اند، کنار بگذارید.

۷- نگرش به دیگران را با دیدگاه مثبتی همراه سازید. منفی‌گرایی نسبت به خود می‌تواند حاصل منفی‌گرایی نسبت به دیگران باشد، عیبجویی و انتقاد، ارتباط با دیگران را از بین می‌برد. آنها موجب تنش، تبادل غم‌انگیز و طرد کننده می‌شود که مجدداً به کاهش سطح حرمت نفس می‌انجامد. هنگامی که دیدگاهتان نسبت به دیگران، نگرش مثبت و حمایتی باشد، میزان

پاداش بخشی تعاملات و پذیرش خود را افزایش می‌دهید. هیچ چیز بیش از پذیرش و اظهار عواطف واقعی از سوی دیگران موجب بالا رفتن حرمت نفس نمی‌گردد.

گام سوم: گسترش مهارت‌های بین فردی

گسترش مهارت‌های اجتماعی برای غلبه بر کمرویی ضروری است. الگوهای برون‌گرایی را برای تقلید و گسترش دادن حیطه مهارت‌هایتان بیابید. این شیوه را که گاهی اوقات در گفتگوها شرکت جویند و شنونده فعال و با دقتی باشید، به کار گیرید. معمولاً سه راهبرد کلی برای غلبه بر کمرویی وجود دارد:

۱- به دیگران کمک کنید تا مهارت‌های بین فردی را فرا گیرند.

روابط به دلیل تقویت نمودن افراد دخیل در آن، ایجاد می‌گردند. مهارت‌های بین فردی در طی زندگی و براساس تاریخچه تعاملات بین فردی آموخته می‌شود. مهارت‌های بین فردی بر اساس قوانین خاص از جمله نظریه تقویت آموخته می‌شود. بسیاری از افرادی که با آنها روبرو می‌شوید ممکن است به دلیل فرا نگرفتن مهارت‌های ضروری برای تعاملات مثبت با دیگران، تنها وجدان‌مندیان نشان باشند.

رفتار کنونی هر فرد حاصل تجارب گذشته‌اش می‌باشد، به عبارتی تاریخچه یادگیری زندگی هر فرد، نحوه و نوع رفتار وی را تعیین می‌نماید. از این رو افراد، می‌توانند رفتارهای سازنده و مثبت را جانشین عادات بد و نامناسب گذشته نمایند.

۲- با بهره‌گیری از نظریات یادگیری، به ویژه نظریه تقویت، می‌توان به افزایش، حفظ، کاهش و یا آموختن رفتارهای جدید نایل گردید. نظریه تقویت بر اساس این قاعده ساده استوار است که «رفتار به وسیله پیامدهایش کنترل می‌گردد» اگر به فردی سلام کنید، بلافاصله لبخند گرمی را می‌بینید و جواب سلام را دریافت می‌کنید و احتمالاً این رفتار در آینده تکرار خواهید

کرد. اما اگر با نگاه تند و سکوت روبرو شوید، احتمال اینکه این رفتار در آینده از شما سرزند، کاهش خواهد یافت. هنگامی که رفتار خاصی را نشان می‌دهیم، آن پیامدهایی را که می‌خواهیم، به وجود می‌آورد. اگر آن رفتار به پیامدهای مورد نظر منجر نشود، ما تمایلی به تکرار آن نداریم و رفتارهای جدیدی را شروع می‌کنیم که ممکن است در آینده مؤثرتر واقع گردند. این موضوع به آن معناست که از طریق پیامدهای رفتار، می‌توانید به افزایش، کاهش، حفظ دائمی و نوع رفتار خودتان به یادگیری بپردازید. شیوه به کارگیری نظریه یادگیری در تأثیر بر رفتار خودتان و یا دیگری شامل موارد ذیل است:

۱- تعیین رفتار هدف

۲- جمع‌آوری داده‌های اولیه

۳- طرح ریزی برنامه

۴- اجرا و ارزیابی برنامه

۵- پایان برنامه

در تعیین رفتار هدف: در تلاش برای اصلاح رفتار، می‌بایست رفتار مورد نظر را که باید تغییر پذیرد، تعیین کرد. مثلاً افراد کمرو ممکن است به عنوان افرادی که از نظر اجتماعی بیش از حد گوشه‌گیر هستند و یا به ندرت گفتگویی را آغاز می‌کنند، توصیف شوند (مثلاً آغاز صحبت با دیگران به عنوان رفتار هدف می‌تواند در نظر گرفته شود)

۲- گردآوری داده‌های اولیه: این مرحله، قبل از شروع واقعی برنامه‌تان است و در طی آن به مشاهده منظم رفتار هدف پرداخت می‌شود. گردآوری داده‌های اولیه شامل تعیین:

۱- سطح پاسخ اولیه، رفتار هدف

۲- نمونه پیشایند رفتار هدف

۲- نمونه پیامدهای رفتار هدف می‌باشد.

به منظور ارزیابی میزان اثربخشی برنامه‌های بعدیتان، لازم است سطح پاسخ رفتار هدف را پیش از برنامه‌تان تعیین نمایید. در بسیاری از موارد سنجش مدت زمان پاسخ‌دهی، معنادارتر از فراوانی

صرف است. حداقل یک هفته برای جمع‌آوری داده‌های اولیه صرف نمایید. پیشایندها، موقعیتها یا حوادثی هستند که معمولاً پیش از رفتار هدف وجود دارند. تشخیص رابطه بین حوادث اولیه و رفتاری که باید اصلاح شود، می‌تواند در تدوین برنامه شما بسیار مفید باشد. در تحلیل پیشایندها ممکن است پرسیدن سئوالات زیر مفید باشد:

۱- شرایط چگونه بوده است؟

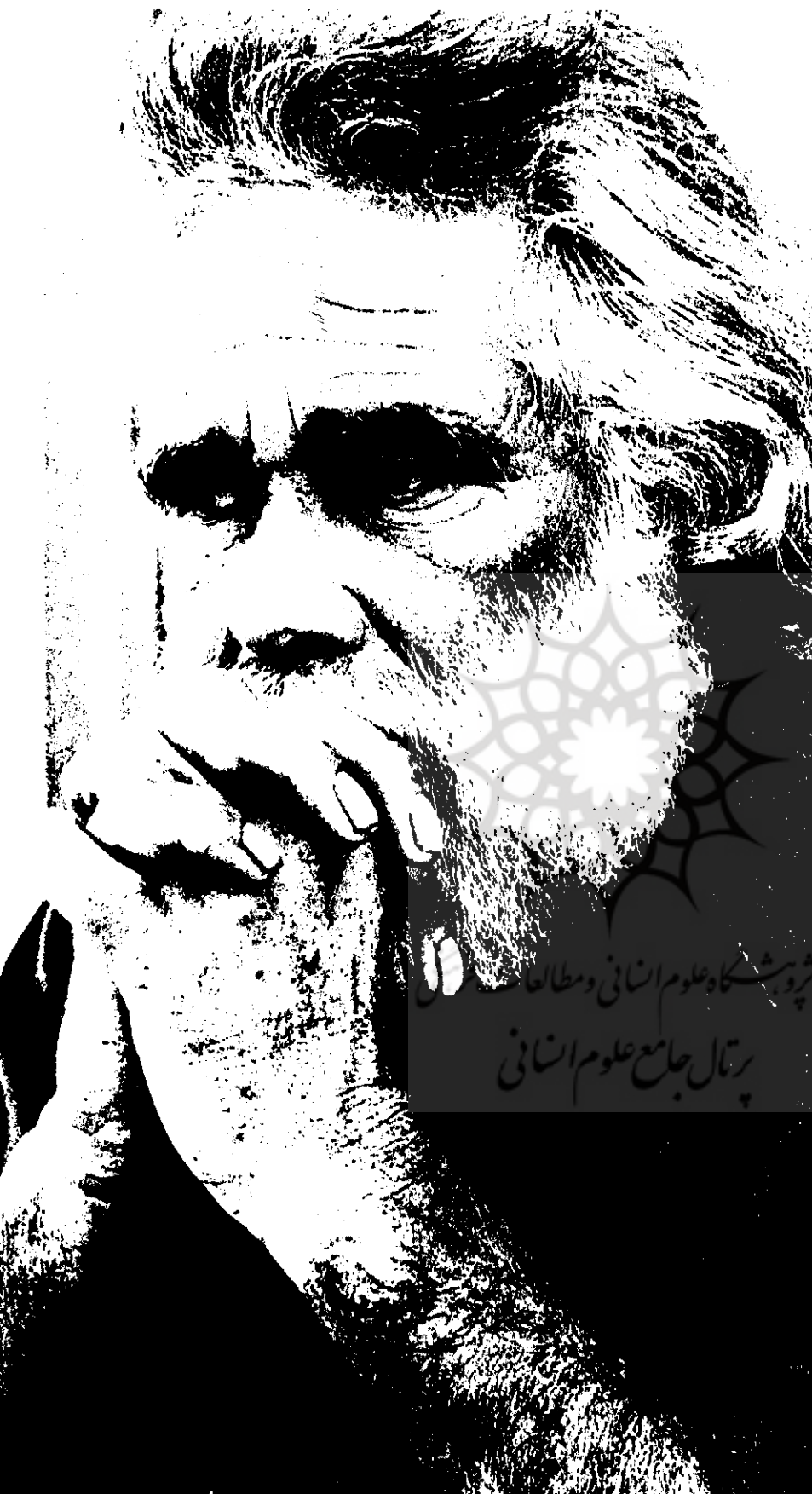
۲- نشست اجتماعی چه بوده است؟

۲- چه رفتاری از دیگران سرزده است؟ در آخر، تشخیص ماهیت تقویت کننده کنونی رفتار هدف برای تغییر و اصلاح مهم است.

تدوین برنامه

برای افزایش فراوانی رفتار هدف تقویت کننده مثبتی (مانند صمیمیت، پذیرش، جایزه...) را بلافاصله پس از اینکه فرد رفتار مورد نظر را نشان داد، ارائه دهید. مطمئن شوید آن تقویت کننده دلخواه فرد دیگر است و نسبتاً قوی بوده و در دسترس شماست که در زمان مورد نظر آن را ارائه نمایید. سپس وابسته‌های تقویتی را که شرایط دستیابی فرد به تقویت هستند، مورد توجه قرار دهید.

اهداف رفتاری را که هم واقع‌بینانه و هم جالب و رغبت‌انگیزند، انتخاب کنید. در کمک به افراد دیگر در فراگیری مهارت‌های بین فردی، ممکن است تمایل داشته باشید، مهارتی را برگزینید، آن را می‌بایست الگو کرده و یا شرح دهید و سپس فرد دیگر را برای انجام آن مهارت تقویت کنید. اما بهترین روش برای یادگیری رفتار جدید از طریق تقلید از دیگران می‌باشد که ابزار مهمی در کسب مهارت‌های جدید است. بادرگیر ساختن خود در مهارت‌های مورد نیاز می‌توانید افراد دیگر را به همان ترغیب نمایید و سپس آنها را برای انجام چنین کاری تقویت کنید.



اجرا و ارزیابی نمودن برنامه

طرح خود را به مرحله عمل در آورید و مشاهده کنید آیا رفتار هدف در جهت مورد نظر تغییر می‌نماید یا نه. اگر برنامه عملی نبود، تا حدی که بتوان آن را عملی نمود، مورد تجدید نظر قرار دهید.

پایان بخشیدن به برنامه

زمانی که برنامه‌تان به وضوح موفقیت‌آمیز باشد، اغلب اوقات استمرار می‌یابد، فردی که رفتار هدف را درونی می‌کند تعاملات مثبت با دیگران را افزایش می‌دهد و همین امر ذاتاً تقویت‌کننده می‌باشد.

۲- راهبرد دیگری که برای رفع کمرویی پیشنهاد شده است، کاهش ترس و اضطراب از موقعیت‌های اجتماعی می‌باشد.

هر چند ترس و اضطراب هم به عنوان علت و هم به عنوان معلول احساس خجالت‌زدگی و کمرویی مطرح شده است اما در هر حال این دو عامل مهم می‌توانند مانع از تحقق بخشیدن به قابلیت‌های بالقوه فرد گردد و استعدادهای وی را سرکوب کند. این امر به ویژه در تعاملات اجتماعی تأثیر مخرب و سوء دارد و از اثر بخشی و پویایی تعاملات بین فردی می‌کاهد و موجبات منزوی شدن فرد را فراهم می‌آورد. شیوه‌های مختلفی جهت کنترل و غلبه بر این احساسات پیشنهاد شده است که عبارتند از:

۱- از اضطراب نترسید. ترس از اینکه مبدا مضطرب شوید، موجب اضطراب می‌شود.

به طور کلی هرچه شما نسبت به چیزی نگران‌تر باشید، آن امر بدتر خواهد شد. اگر نگران هستید که مبدا هنگام صحبت در جمع دست‌پاچه شوید یا صدایتان بلرزد و یا صورتتان قرمز شود، همین امر موجب افزایش نگرانی و نشانه‌های اضطراب در شما خواهد شد و احتمالاً در هنگام صحبت دچار این نشانه‌ها خواهید شد.

۲- ترس و اضطراب‌تان را به عنوان احساسات طبیعی که باید تجربه شوند، بپذیرید و با آنها مبارزه و یا در مقابلشان

هنگامی که بسیار مضطرب می‌شوید، توجه خود را به چیز دیگری معطوف کنید. تا درباره چیزی فکر نکنید، از آن ناراحت نمی‌شوید. هرچیزی که توجه شما را از مشکلاتتان منحرف سازد، شما را تسکین می‌دهد.

مقاومت نکنید. کلید کنترل ترس و اضطراب، پذیرش آنهاست. هرچه سخت‌تر با آنها مبارزه کنید آنها بدتر می‌شوند. اما هرچه از آنها غفلت کنید و به آنها توجه نکنید و آنها را همانگونه که هستند بپذیرید، کمتر گریبانگیرتان می‌شوند. مثلاً در هنگام سخنرانی و یا حضور در یک جمع ناآشنا، فرد باید اضطراب خود را طبیعی قلمداد کند و از بابت نشانه‌های اضطرابی دچار ترس نگردد.

۲- خود را همان گونه که هستید، بپذیرید. طرد شدن از سوی دیگران تا وقتی که خود را طرد نکرده‌اید، خطرناک نیست شکست نمی‌تواند مخرب باشد، مگر اینکه شما خود را به خاطر آن طرد کنید. برای اینکه خود را دوست بدارید، لازم نیست مورد تلافی و پذیرش دیگران باشید و یا کامل و بدون عیب باشید و یا احساسات آن را کاملاً کنترل کنید.

۴- با این عقیده که می‌بایست در مورد امور ناخوشایندی که ممکن است روی دهد، برخوردار کنید، خود را مشغول «اگر این طور شد» نکنید. بر وقایع کوچک تمرکز نکنید و آن را بزرگ ننمایید. اگر در هنگام صحبت با کسی دچار لکنت شدید آن را همیشه ندانید و به صرف آن موضوع، از گفتگو

بادیگران امتناع و اجتناب نورزید.

۵- حوادث و رویدادهای بیرونی می‌توانند شمارا نگران سازند اما به خاطر داشته باشید که تفکر درباره آن امور شما را مشوش می‌کند نه خود آن حوادث. عراز «فاجعه» تلقی کردن رویدادها و موقعیت‌ها اجتناب کنید. همان لحظه‌ای که به خود می‌گویید، بعضی چیزها ترسناک و دشوار هستند، یا اینکه با فاجعه‌ای روبرو می‌شوم، شما خود را مشوش ساخته‌اید. نوکار در چنین موقعیت‌هایی می‌توانید انجام دهید.

الف - خود را متقاعد سازید که این موقعیت بهیچوجه فاجعه نبوده است و ترس خود را امری جزئی در نظر بگیرید.

ب - خود را متقاعد کنید که حتی اگر فاجعه‌آمیز باشد، نیازی نیست که خود را ناراحت سازید زیرا این کار صرفاً موقعیت را بدتر می‌کند.

بسه عنوان مثال دانش‌آموزی اگر نتوانسته جواب سئوالی را به موقع بازگو کند این امر را نباید دلیل نادانی و ناتوانی خود در نزد آموزگار و سایر شاگردان تلقی نماید.

۷- ترس و اضطراب را به عنوان مسایلی که قابل کنترل و حل هستند، تلقی کنید، نه به عنوان فاجعه‌ای که خود را می‌بایست از آن پنهان دارید. هنگامی که واکنش و توجه افراطی نشان می‌دهید، این اضطراب است که شمارا کنترل می‌کند.

۸- خود را در تجارب واقعی که از آنها خیلی می‌ترسید، غرق کنید. لازمه چنین غوطه‌ورشدنی سه چیز است:

الف - بامواجه ساختن مکرر خود با چیزهایی که به شدت از آنها می‌ترسید، قبول خطر کنید. در چنین موقعی است که بر ترس خود غلبه یافته‌اید.

ب- اگر عملکردتان در موقعیتی پایین‌تر از حد مطلوب بود، خود را سرزنش نکنید، اقدامات و عملکردتان را از خود جدا کنید.

ج - مواجه شدن باموقعیت‌های ترس‌آور را تمرین کنید و هر چه بیشتر این کار را انجام دهید، بر امور مسلط‌تر

می‌شوید. برای مسلط شدن بر فعالیت می‌بایست:

- ۱- آن را تمرین کنید.
- ۲- عملکرد خود را تا جایی که می‌توانید ارتقا بخشید و آن را ارزیابی کنید.
- ۳- عملکردتان را تغییر دهید.
- ۴- دوباره تمرین کنید.

بنابراین پس از اینکه کاری را کامل انجام دادید، به طور عینی آن را مرور کنید و به اشتباهاتتان توجه کنید به گونه‌ای که بتوانید در دفعه بعد آن را بهتر انجام دهید. پیشرفت بر اساس اشتباهات صورت می‌گیرد. فردی که اشتباه نمی‌کند چیزی هم یاد نمی‌گیرد.

۹- هنگامی که بسیار مضطرب می‌شوید، توجه خود را به چیز دیگری معطوف کنید. تا درباره چیزی فکر نکنید، از آن ناراحت نمی‌شوید. هرچیزی که توجه شما را از مشکلاتتان منحرف سازد، شما را تسکین می‌دهد.

۱۰- برای گسترش دادن دیدگاهتان نسبت به زندگی و کسب تجارب مختلف، تلاش کنید. هر چه بیشتر در مورد دنیا بدانید و تجربه کرده باشید، در هر موقعیتی راحت‌تر خواهید بود. باتجربه‌ترین فرد کسی است که می‌تواند به مقایسه تجارب جدید و قدیمی‌اش بپردازد.

۱۱- از مستقل بودن نترسید. این تمایل در برخی از افراد هست که با استفاده از ترس و اضطراب‌هایشان، دیگران را کنترل نمایند. آنها انتظار دارند برایشان متأسف شده و کاری کنند و یا عذرتراشی می‌کنند و می‌خواهند مستثنی از دیگران قرار گیرند. افرادی که می‌ترسند و کسانانی که یاد می‌گیرند متکی به کمک دیگران باشند، اغلب به راحتی ترس‌هایشان را رها نمی‌کنند. زیرا رها کردن ترسها به آن معناست که آنها مستقل‌اند و این چیزی است که آنها گاهی اوقات نسبت به آن میلی ندارند.

منبع:

جانسون، (۱۹۹۴)، ناللی، محمدعلی، ابراهیمی فرام، صغری (زیر چاپ) "Reaching out" دانشگاه شهید چمران اهواز.