

کمرویی و راههای رفع آن

معصومه بذل - مشاور

پیامدهای جدی تری دارد. مثلاً قطع ارتباط گرم و صمیمانه با دیگران، اضطراب شدید در حضور دیگران، ناکامی و افسردگی به خاطر از دست دادن فرصتها، احساس حقارت، خود کم بینی و یا ملامت خود.

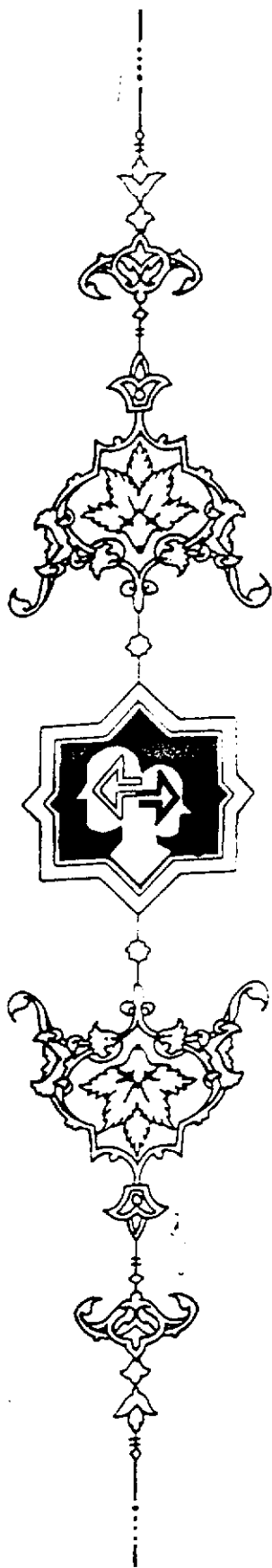
نشانه‌های کمرویی

الف - در کمرویی‌های ناشی از ضعف اراده، شخص دچار بی‌حوصلگی می‌شود. میلی به شرکت در بحثهایی که حتی به خود وی مربوط می‌شود، ندارد. گاهی حتی به انجام دادن کارهای روز مره نیز تمایل ندارد. مسائل و مشکلات خود را با فرار از موقعیت و یا با پرخاشگری حل می‌کند. چنین افرادی در ازدواج با مشکل روبرو می‌شوند؛ چون به علت ضعف در تصمیم‌گیری، عملاً همه کارها را به دیگران محول می‌کنند و اجازه دخالت در امور خصوصی خود را به دیگران می‌دهند.

ب) معمولاً افراد کمرو از حرف زدن در جمع وحشت دارند. از شوخی کردن با دیگران پرهیز می‌کنند و دوری و گوشه‌گیری

یکی از مسائلی که در دفترهای مشاوره و راهنمایی مطرح می‌شود، مشکل کمرویی در برقراری ارتباطات اجتماعی است. با توجه به گسترده بودن ابعاد این موضوع در مقاله حاضر به مسأله کمرویی و روش‌های مقابله با آن می‌پردازیم.

کمرویی، از صفات پایدار شخصیت نیست و به صورت ژنتیک و ارثی به فرد منتقل نمی‌شود، بلکه مجموعه‌ای از رفتارهای آموخته شده و اکتسابی است. اصولاً در حالات مشترک یک فرد خجالتی می‌بینیم که کمرویی حالتی عاطفی و هیجانی است که از نظر کیفی مربوط به رفتار یا برخورد متقابل با دیگران است و ممکن است تنها در برخورد با اشخاص یا موقعیتهای خاص بروز کند. فرد کمرو به سبب رنج ناشی از احساس ناامنی و بی‌کفایتی می‌تواند غمگین‌ترین افراد باشد که پیوسته به دنیای درون خویش پناه می‌برد. برای عده‌ای، کمرویی تنها باعث کاهش رفتارهای اجتماعی می‌شود؛ اما برای بعضی



عمل می‌کنیم. این فرآیندهای سه‌گانه هر لحظه بر هم اثر می‌گذرانند و رفتار ما را شکل می‌دهند. اندیشه یا تفکر، اغلب یک گفتگوی درونی است که در آن، خود، دیگران و موقعیتها را از نظر می‌گذرانیم. اما احساس به حالتی مانند خشم و ترس یا غمگینی و ... اطلاق می‌شود.

آلبرت آلیس - روان‌شناس معاصر - عقاید و باورهای انسان را سازنده احساسات و خصوصیات شخصیتی او می‌داند و به همین دلیل دیدگاه او در روان‌شناسی به نظریه عقلانی - عاطفی معروف است. آلیس معتقد است که افکار غیر منطقی باعث پاسخهای هیجانی شدید و رفتارهای نامطلوب می‌شود. در واقع او معتقد است که انسان پس از یک اندیشه غلط و غیر منطقی احساس ناخوشایندی پیدا می‌کند.

۳) سابقه تنبیه و طرد بخاطر رفتارهای اجتماعی: کودکی که به اقتضای سنش شیطنت می‌کند، با این و آن سخن می‌گوید و در هر مجلس و نزد آشنا و غریبه اظهار نظر می‌کند، چنانچه مکرراً از طرف بزرگترها ملامت، تنبیه و طرد شود، اصولاً در ارتباطهای اجتماعی دچار مشکل خواهد شد. چنین مکافاتهای آزار دهنده‌ای باعث می‌شود که کودک از رفتارهای اجتماعی دوری کند و عارضه کمروبی در او تقویت شود.

بسیاری از مواقع درخواستها و مخالفتهای خود را بیان نمی‌کنند که طبیعتاً این امر هم فشار درونی را برای آنها به دنبال دارد.

(و) نشانه و جلوه‌های فیزیولوژیک مانند عرق کردن، خشک شدن بزاق دهان و فرو بردن مکرر آب دهان، انقباض عروق - که پریدگی رنگ صورت را به وجود می‌آورند - ناراحتی‌های مهم تکلم و تنفسی، گرفتگی گلو و ارتعاش انگشتان و ...

علل کمروبی

روان‌شناسان برای کمروبی علل مختلفی را بر می‌شمرند که از میان آنها سه عامل اهمیت بیشتری دارند:

۱) ضعف مهارت‌های اجتماعی: این افراد از دوران کودکی برخوردارند و ارتباط صحیح با دیگران و مهارت‌های اجتماعی را نیاموخته‌اند و یا در این موارد یادگیری ناقصی دارند. به همین ترتیب در طی دوران رشد و بزرگسالی هم در برقراری ارتباط‌های سالم و سازنده ناتوانند و یا احساس ضعف می‌کنند. اما علاوه بر این نوجوانان و جوانان معمولاً زندانی افکار غیر منطقی خود هستند که ضعف برخوردارهای اجتماعی همراه با اندیشه‌های نادرست در آنها تولید اضطراب می‌کند.

۲) افکار غیر منطقی: ما می‌اندیشیم، احساس می‌کنیم و سپس

از مردم را ترجیح می‌دهند. فرد کمرو اگر شاهد مشاجره و داد و فریاد دو نفر باشد - حتی اگر موضوع به او ربطی نداشته باشد - مضطرب می‌شود و یا ممکن است به واسطه ترس و هیجان زیاد، حق را به فرد قوی‌تر بدهد. چنین اشخاصی معمولاً "جرات شرکت در امتحانات شفاهی، سمینارها و کنفرانس‌ها و بحث‌های کلاسی را ندارند.

ج) گاهی فرد برای پنهان کردن ضعف‌های شخصیتی و ناتوانی‌های خود در روابط اجتماعی، دست به یک رشته فعالیت‌هایی برای اثبات وجود خویش می‌زند. مثلاً فردی که هنگام سخن گفتن، به شیوه‌ای اغراق آمیز از قدرت بیان و نفوذ کلام استفاده می‌کند، می‌خواهد خود را مهم و برتر از دیگران نشان دهد. حتی مواقعی نیز که فرد به شیوه‌ای غیر قابل انتظار از طریق دست انداختن دیگران و یا مسخره کردن، سعی دارد خود را به شکلی تصنعی مطرح کند، احتمال زیادی وجود دارد که برای جبران عدم اعتماد به نفس و احساس کمروبی در خود دست به این اعمال می‌زند.

د) معمولاً در افراد کمرو، هوشیاری و دقت و توجه به حداقل می‌رسد. ترس و وحشت فوق‌العاده و فشار درونی، عقل و هوش فرد را در هاله‌ای از ابهام فرو می‌برد.

ه) این افراد در ابراز عقاید، علایق و احساسات خود دچار مشکلند و در

روش‌های پیشنهادی و توصیه‌هایی برای رفع کمرویی

قبل از بیان روشها ذکر این نکته لازم است که در این شیوه‌های درمانی فرض بر این است که کمرویی رفتاری است آموخته شده و به همین دلیل می‌توان آن را با یادگیری جدیدی از بین برد.

۱) شناخت دقیق خصوصیات

فردی: رهایی از بند کمرویی و احساس حقارت آنگاه حاصل خواهد شد که از طریق درون‌نگری و شناسایی احوال خود بتوانیم ذهن را از خودخواهی‌ها و عقده‌ها، پاک نموده و در پرورش عواطف از آزاد اندیشی و اعتقاد به محبت متقابل و همکاری انسانها یاری جویم. برای رفع افکار منفی و ناراحت کننده و همچنین غلبه بر احساس‌های مربوط به عدم تأیید رفتار و عادات از سوی دیگران، باید روحیه‌ی علاقه‌مندی و اندیشیدن به اوضاع و احوال دیگران را در خود تقویت کنیم و در جهت بسط و توسعه آگاهی‌ها و معلومات و همچنین رفع نقایص خود گام مؤثری برداریم. برای تصحیح رفتارهای نامطلوب در هر فرصتی به اعمال نیک و بد خود بیندیشیم و بدون آنکه خود را فریب دهیم، سعی کنیم با صداقت و صراحت قضاوت‌های غلط و احساسات منفی و نامعقول خود را باز شناخته، علل و انگیزه‌های اصلی آنها را دریابیم.

۲) توجه به عظمت انسان و

رسالت سنگین او: انسان در جهان بینی توحیدی بخصوص مکتب اسلام، ارزشها و مسؤولیتهایی دارد که توجه به آنها باعث می‌شود از احساس‌های مخربی مثل حقارت، ناتوانی، ناامیدی و منفی‌گرایی رها شود و به سوی قله‌های رشد و کمال رو کند. انسان تنها موجودی است که خودش می‌تواند «خویشتن» خود را انتخاب کند که چه باشد و چگونه باشد؛ در عین حال در ارتباط با رشد و سازندگی دیگران وظایف انسانی خطیری به دوش دارد. با توجه به این نکات اگر ما به هر دلیل در چنبره کمبودهای روحی، نازاحتیهای روانی و یا ضعف‌های اخلاقی و عادات ناپسند گرفتار هستیم، باید برای تغییر آنها بطور جدی اقدام کنیم که اگر چنین نکنیم به همه ارزشهای اصیل انسانی و به عظمت و کرامت خود پشت پا زده‌ایم. برای تغییر حالات منفی می‌بایست این سئوالات را در ذهن مرور کنیم: آیا کمرویی، نوعی ناتوانی و عجز در ابراز تواناییها و ارزشهای خدادادی نیست؟ آیا فرد کمرو می‌تواند رسالت سنگین و الهی خود را در جامعه بشری به انجام رساند؟!

۳) زدودن افکار غیر منطقی از

ذهن: در بسیاری موارد کمرویی نتیجه نقص در یادگیری رفتارهای صحیح اجتماعی نیست، بلکه پیامد افکار غیر منطقی است. بازسازی شناختی مبتنی

بر نظریه عقلی - عاطفی آیس چنین است که: وقتی حادثه فعال کننده (a) برای فرد اتفاق می‌افتد، او بر اساس درونیات خود ممکن است دو برداشت متفاوت و متضاد از (a) داشته باشد؛ یکی افکار، عقاید و باورهای منطقی و عقلانی (rb)^۱ و دیگری عقاید و برداشتهای غیر عقلانی و غیر منطقی (ib)^۲.

آلبرت آیس معتقد است در حالتی که فرد تابع افکار و عقاید عقلانی و منطقی باشد به عواقب منطقی (rc)^۳ دست خواهد یافت و شخصیت سالمی خواهد داشت و در حالتی که فرد تابع و دستخوش افکار غیر منطقی و غیر عقلانی قرار گیرد با عواقب غیر منطقی مواجه خواهد شد. در این حالت او فردی است مضطرب که شخصیت ناسالم و ناآرامی دارد. در واقع عواقب و احساسی که برای فرد پیش خواهد آمد به نظام باورهای (b) او بستگی دارد.

سلامتی روانی - rb - re (موقعیت)
اختلال شخصیت - ie - ib

فرض کنید جوانی قرار است در یک جمع صحبت کند (a) در یک حالت ممکن است یک رشته فکرهای نادرست بسرعت از ذهنش بگذرد؛ در جمع همه به من با دقت نگاه می‌کنند، نمی‌توانم مطلب را بخوبی بیان کنم.

- 1) rational believe
- 2) irrational believe
- 3) rational consequence

صدایم خواهد لرزید، اگر از من سؤالی شود، نمی‌توانم پاسخ دهم. همه به من می‌خندند، از چشم همه می‌افتم و این یک فاجعه است (ib). این افکار باعث اضطراب شدید، خشم و ناراحتی‌اش می‌شود و تصمیم می‌گیرد که اصلاً در جمع صحبت نکند (ic)!

در حالت دیگر جوان ممکن است این چنین فکر کند: من مطلب را مطالعه کردم و آماده هستم و چنانچه صدایم بلرزد، مهم نیست؛ زیرا این اتفاقی است که برای همه می‌تواند رخ دهد. در ضمن همه پله پله نردبان ترقی را طی کرده‌اند. افراد کاملاً موفق هم طبیعتاً این مراحل را گذرانده‌اند. در عین حال این آرامش و مضطرب نبودن من است که می‌تواند به بیان خوب و مسلط من در صحبت برای جمع متجر شود (ib). مسلماً این افکار در ذهن فرد موجب می‌شود او تصمیمات سالم و سازنده‌ای را اتخاذ کند (ic).

۴) فرو رفتن خود در موقعیت به جای اجتناب از آن (مبارزه با ترسهای حاصل از فعالیت‌های اجتماعی): عمدتاً آنچه را که روان‌شناسان برای درمان یا رفع مسائلی از قبیل کمروبی، خجالت، ترس و اضطراب و ... ذکر می‌کنند این است که فرد باید به خود اجازه دهد تا در آن موقعیت قرار گیرد و یا با آن موقعیت مواجه شود تا آن را تجربه کند؛ چون

معمولاً هر چه فرد از موقعیتی که از آن به نحوی نگرانی و اضطراب دارد، بیشتر اجتناب می‌کند، وهم و هراس او از آن موقعیت بیشتر و شدیدتر خواهد شد. به این ترتیب فرد باید عادات یا رفتارهای نامطلوب مثل احساس ترس و ناامنی از حضور یافتن در جمع افراد را با قرار دادن خودش در موقعیتهایی مانند صحبت در جمع، جوشش با اعضای گروه، شرکت در بحث‌های گروهی، آشنا شدن با افراد جدید و ... از بین ببرد. باید توجه داشت که هر قدر این توصیه‌های عملی به مرحله اجرا نرسد، احتمال پایدار ماندن و قوی‌تر شدن عادات نامطلوب (کمروبی و ...) بیشتر خواهد شد.

۵) بکارگیری و تقویت نیروی اراده:

از آنجا که عادات فرد - چه خوب و چه بد - بمرور زمان شکل می‌گیرند و ریشه می‌یابند، از بین بردن آنها هم بتدریج میسر می‌شود. مسلماً با تعجیل و تندروی نمی‌توان اراده خود را استحکام بخشید. باید این را به خاطر سپرد که در تغییر هر خصلت رفتاری وقتی موفق خواهیم بود که در شروع، تغییرات کوچک و راحتی را از خود انتظار داشته باشیم. علاوه بر این برای هر تغییری به یک عزم و اراده مصمم و قوی نیاز داریم که قاطعانه و جدی برای رسیدن به آن تغییر بکوشیم و در صدد باشیم از تمام امکانات و دستاوردهای موجود برای رسیدن به هدف استفاده کنیم قابل ذکر است که

ورزش کردن برای بازیابی اعتماد به نفس و تقویت نیروی اراده می‌تواند انرژی تازه‌ای ایجاد کند. روی آوردن به ورزش‌های گروهی نیز برای بالا بردن روحیه و تقویت نیروی اراده و جرأت حضور در فعالیتهای اجتماعی می‌تواند مفید باشد.

۶) بازسازی شخصیت از طریق توجه به توانایی‌ها و نقاط قوت خود: معمولاً افراد کمرو و خجالتی عینکی به چشم می‌زنند که با آن تنها نقاط ضعف یا اشتباهات خود را می‌بینند و حتی آنها را بزرگتر از آنچه هستند می‌بینند و طبعاً این امر کمرویی آنها را قوت می‌بخشد. باید به این نکته توجه داشت که هر شخصی از ویژگی‌ها و توانایی‌های منحصر بفردی برخوردار است که باعث تمایز او از دیگری می‌شود. حال تعدادی از این ویژگی‌ها مثبت است و تعدادی منفی. فردی که از عدم اعتماد به نفس رنج می‌برد، می‌تواند با پیدا کردن و بهتر و واضحتر دیدن نقاط مثبت و قوت خود، شخصیتش را بر پایه‌ای صحیح بازسازی کند. او حتی می‌تواند ویژگی‌ها و توانایی‌های مطلوب خود را فهرست نموده و در آنها تأمل کند. شما حتی می‌توانید برای این کار از دیگران کمک بگیرید. از دوستان و اطرافیان خیر خواه خود بپرسید که چه ویژگی‌های مثبتی در شما می‌بینند.

(۷) بیان کردن انتقادات منطقی و اتخاذ شیوه منطقی در مواجهه با انتقاد دیگران: وقتی با انتقاد دیگران روبرو می شوید، در ابتدا به این مطلب فکر کنید که شاید ایراد مطرح شده از جهاتی وارد و صحیح باشد. در صورت وقوف به خطای خود، راه جبران آن را بیابید و در غیر این صورت ضمن برخورد کاملاً ملایم و دوستانه علل منطقی رفتار و عمل خود را توضیح دهید. حتی اگر با نظر مخاطب خود موافق نیستید سخن خود را با لحنی ملایم و گفتن عبارت «شاید حق با شما باشد»، آغاز کنید. اینگونه اظهار نظرها فرد انتقاد کننده را خلع سلاح می کند و از شدت خشونت و موضع گیریهای یک طرفه خواهد کاست. پس از این اشتباهات و منابع:

- ۱- شارتیه - ژان تالهود: کمرویی و راههای درمان آن، ترجمه رزم آزما، انتشارات سپنج
- ۲- اسمیت - مانوئل جی: روان شناسی اعتراض، ترجمه قراچه داغی، انتشارات جمال الحق
- ۳- وایزنیگر - هندری: هیچ کس کامل نیست، ترجمه معتمد گرجی، انتشارات مروارید
- ۴- راجر - جان مک ویلیامز: تفکر منفی، ترجمه قراچه داغی، انتشارات شباهنگ
- ۵- مورفی - ژوزف: غیر ممکن ممکن است، رزم آزما، انتشارات مهدی
- ۶- شفیع آبادی - عبدالله: نظریه های مشاوره و روان درمانی انسانی

ادامه مبحث از صفحه (۷)

حضرت زهرا علیها السلام اولین کسی هستند که وارد بهشت می شوند یعنی حتی ائمه هم به واسطه ایشان وارد بهشت می گردند اینک امام صادق علیه السلام می فرماید او حجت بر ماست یعنی فاطمه باید وارد بشود تا

در بی او ائمه علیهم السلام هم وارد شوند، تا فاطمه وارد نشود، هیچ کس نمی تواند وارد بهشت شود. از خدا بخواهیم آن روزی که حضرت زهرا علیها السلام بدان سرعتی که در احادیث آمده و با آن عظمت وارد بهشت می شوند و

خود استفاده کنید.
 ج) بکوشید صدایتان بلند و رسا باشد و با شتابزدگی صحبت نکنید. شمردگی کلام به آرامش شما کمک می کند.
 د) در برخوردها آغاز کننده باشید؛ مثلاً در سلام پیشقدم شوید و احوالپرسی کنید.
 ه) از بیان احساسات خودداری نکنید. رضایت و خرسندی یا عدم خشنودی خود را از وقایعی که جریان دارد، پنهان نسازید.
 و) حتی الامکان از تنها بودن و تنهایی فعالیت کردن بپرهیزید و اگر هم می خواهید چند دقیقه ای تنها باشید، سعی کنید در خیال، رفتارهای مثبت اجتماعی خود را مجسم کنید (تمرین ذهنی).