

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

## کم رویی و راههای مقابله با آن

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.

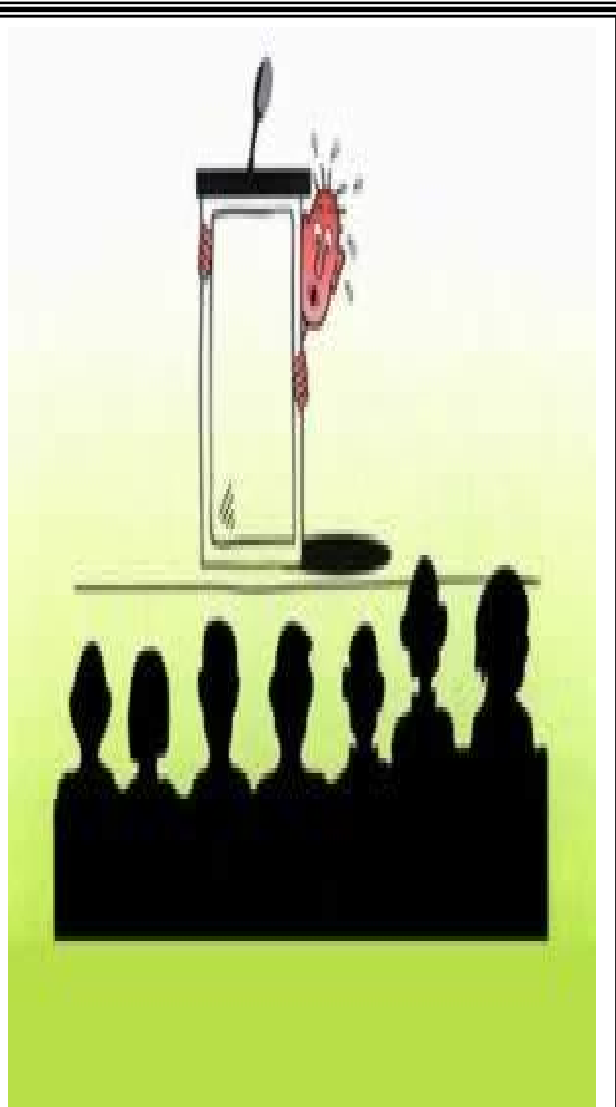
\* شماره تماس: ۵۶۳۶۵۷۶۳

\* آدرس: اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶

پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان.

\* <http://counseling.iiu.ac.ir>

آبان ۹۱



منابع:

\* روان شناسی خجالت، دکتر بی داکو مترجم: بهروز آقایی

\* عقده ی حقارت، مترجم: پرویز منوچهریان

\* مهارت های زندگی، تکنیک های مقابله با اضطراب، افسردگی، تنهایی، کم رویی، شکست

کریس. ال. کلینکه مترجم: شهرام محمدخانی

## کاهش کمرویی

کمرویی رفتاری است آموخته شده و هر رفتاری قابل تغییر است، اما همیشه باید امیدوار بود و به مطلوب ترین شرایط و مؤثرترین روش ها اندیشید. در زیر به برخی راهکارهای عملی در جهت کاهش کمرویی اشاره می گردد:

۱. کمتر خود را سرزنش کنید.
۲. هنگام سخن گفتن، خود را گرفتار آداب و رسوم و تکلف های بی مورد نسازید و ساده، راحت و عاری از هرگونه آداب خاص، هدفان را بیان کنید. ارتباط بصری با مخاطب را حفظ کنید.
۳. همیشه سخن را با مقدمه یا یک کلمه جالب آغاز نمایید. از جزئیات بکاهید و اصل سخن را به صورت خلاصه و گویا بیان کنید.
۴. هنگام سخن گفتن، به دیگران و قضاوت و حرکاتشان هرگز توجه نکنید و گفتار تان را پی گیرید و با خونسردی، به هدف بیندیشید.
۵. موانع احتمالی و افکار و اعمال مزاحم را شناسایی و ذهن خود را برای مقابله با آنها آماده سازید؛ مثلاً اگر خنده حاضران شما را از ادامه سخن باز می دارد، شما نیز بخندید.
۶. اجازه سوء استفاده به دیگران ندهید؛ کافی است به کار خود ادامه داده، در صورت روبه رو شدن با واکنش آنان، خود را در مقابل آنان احساس نکنید.
۷. در انجام رفتارهای اجتماعی کوچک و در محیط های دیگر - که بیشتر احساس راحتی می کنید - فعال باشید و این کار را از سلام کردن، احوال پرسی، جواب سلام دادن، نگاه کردن، تعارف کردن و تعارف شنیدن، آغاز کنید و با تمرین، به کارهای بزرگ تر و مهم تر گسترش دهید.
۸. با افراد فعال و پر تحرکی که احساس خجالت نمی کنند، بیشتر مأنوس باشید و از خجالتی ها فاصله بگیرید.
۹. همیشه کلامی برای گفتن و عمل یا هنری برای ارائه به جمع داشته باشید و آن را ارائه کنید و در جاهایی که کمتر احساس کمرویی می کنید، فعال تر باشید.
۱۰. توجه داشته باشید که تا زمین نخورید، راه رفتن نمی آموزید؛ پس باید پذیرای نقد دیگران و تمسخر آنها باشد؛ تا شما مجال رشد بیابید.

آیا شما کمرو هستید؟ نسبت به روابط خود با دیگران مطمئن نیستید؟ آیا این احساس ناراحتی که در شما وجود دارد، سبب رفتار تشویش آمیز می شود و مانع آن است که استعداد ذهنی و درونی خود را نشان بدهید؟ افراد کم رو از همه کس می ترسند و از برخورد با دیگران حتی اگر خیلی کوتاه هم باشد خجالت می کشند. احساسات منفی مانند افسردگی، اضطراب و احساس تنهایی از هم راهان کم رویی هستند. آیا شما هم در برخورد با دیگران در خود فرو می روید؟ به این علت که نمی دانید چگونه باید در جمع حاضر شوید، چگونه رفتار کنید، چگونه حرف بزنید و گاهی به همین دلیل سبب می شود درباره ی شما قضاوت درست نشود. در نتیجه خودتان اولین کسی هستید که از این وضع ناراحت و در عذاب هستید و به غلط تصور می کنید برای شما ارزشی قابل نمی شوند. در این بروشور راهکارهایی جهت کاهش کمرویی ارائه می گردد.

### کمرویی و احساس تنهایی

تنهایی یک واکنش هیجانی است. فردی که قادر به برقراری ارتباط با دیگران نیست، احساس می کند که از دوستان و نزدیکان جدا ست و به طور قابل ملاحظه ای کمتر از دیگران از روابط اجتماعی بهره می برد. چنین فردی نمی تواند احساسات خوشایند یا ناخوشایند، ترس ها و نگرانی ها و آرزوها و امیدهایش را با نزدیکان و دوستانش در میان بگذارد و پاسخ ها و عکس العمل های ایشان را دریافت کند. احساس تنهایی نیز همانند کمرویی نوعی ناتوانی اجتماعی است و هر کدام از ما در یک موقعیت یا شرایط خاص ممکن است احساس کنیم که تنها هستیم. افرادی که دچار احساس «تنهایی» می شوند، به تدریج از تمایلات اجتماعی و ارتباطات بین فردی شان کاسته می شود تا به حدی می رسد، و از این نظر بعضی از ویژگی های افراد کمرو را پیدا می کنند. کمرویی ناتوانی و معلولیت فرد در برقراری ارتباط است و «تنهایی» مشکل انسان در اثر فقر ارتباطی است.

### تعریف کمرویی

روان شناسان در تعریف کمرویی می گویند: « کسی کم رو است که فاقد جرات است» یا به عبارتی کسی که تحت تأثیر فلج روانی قرار گرفته است.

### علت کم رویی:

افراد کم رو عموماً به خاطر عدم تسلط بر مهارت های اجتماعی و یا فقدان اعتماد به نفس، کم رو می باشند. برخی از افراد بر مهارت های اجتماعی لازم جهت تداوم بخشیدن به حرکت نرم و روان ماشین ارتباطات بشری تسلط ندارند. آنان نمی دانند که یک گفت و گو را چگونه آغاز کنند یا در کلاس درس چگونه از سخن گو بخواهند بلندتر صحبت کنند. در فعالیت های بدنی، کم رویی قربانی خود را از لحاظ روش، پخمه و چلمن، و از لحاظ رفتار غیرطبیعی و از لحاظ حرکات بی دست و پا می کند. تا آن جا که شخص بی دلیل سرخ شده و لرزش و تپش قلب می گیرد. در فعالیت های فکری هم کم رویی افکار قربانیان خود را مشوش کرده، آنان را از گفت و گوی منطقی ناتوان می سازد. در فعالیت احساسی، کم رویی مانع از آن می شود که قربانیانش احساس درونی خود را به راحتی بیان کنند و ظاهری بی احساس به آن ها می دهد. دیگران تصور می کنند که افراد کم رو، فاقد قلب و روح می باشند در حالی که آنها سرشار از محبتند ولی جرات ابراز آن را ندارند. شخص کم رویی می گوید: « من یک وکیل معروف هستم با این حال هر بار سخن می گویم احساس می کنم که شهرتم در خطر قرار می گیرد. این حالت چه در دادگاه یا در یک مهمانی ساده در من ایجاد می شود. حضور دیگران اعتماد به نفس مرا از بین می برد».

### از دیدگاه روان شناسان خجالت همیشه نشانه ای از ناراحتی عمیق تر روانی است.

شخص کم رو یا خودش برای خودش ارزشی قابل نیست یا تصور می کند که دیگران برای او ارزشی قابل نیستند. هیچ کس دوست ندارد مورد تمسخر دیگران قرار بگیرد و ترس از این که چنین وضعی پیش بیاید شجاع ترین افراد را هم دچار کم رویی می کند. ولی باید گفت که افراد کم رو فاقد ارزش نمی باشند، چنین افرادی نه مضحک و مسخره هستند و نه دست و پا چلفتی و پخمه، فقط تصور می کنند که چنین هستند تا موقعی که این فکر غلط در مغز و نهادشان نقش بسته است و آن را از سر بیرون نکنند و اصلاح نشوند، نخواهند توانست از این ضعف و زبونی نجات پیدا کنند.

**نکته:** بنابراین فرد کم رو باید در درجه ی اول، دقیقاً خود را مورد آزمایش و بررسی قرار دهد و قضاوت های غلط و نادرستی را که منشاء ناراحتی اش می باشد پیدا و کشف کند. انجام چنین تحلیلی، همیشه ساده و آسان نیست. مطالبی که در زیر مطرح می شوند خواننده را در چنین بررسی و تجزیه و تحلیلی کمک خواهد کرد. در این جا به خلاصه ای از عقاید و نظرات غلطی که عادی ترین علل کم رویی است اشاره می شود.

**اولین علت کم رویی:** تحقیر نا به جای خود است. بعضی افراد خود را از لحاظ فکری ضعیف و حقیر می شمارند. آن چه را می نویسند و می گویند به نظرشان پوچ و بی ارزش می رسد. ترس از آشکار شدن حالت معمولی و متعادل خود و ترس از این که با رفتار و گفتار نامعقول خود مورد تمسخر و استهزای دیگران قرار گیرند، دهان آن ها را می بندد.

**دومین علت کم رویی:** پخمی خیالی است. بعضی افراد معتقدند که ظاهرشان فاقد ظرافت، رفتارشان ناشایسته، چلمن و ورودشان به جایی سبب کنجکاوای مسخره آمیز می شود. این فکر و خیال که مبتنی بر هیچ پایه ای نمی باشد بر طرز رفتار آنان تأثیر می کند و آن ها نمی دانند چه بکنند و کجا باید بنشینند. با این حال نباید عقیده ی غلط فرد کم رو را با بی اطلاعی واقعی از عادت همگانی اشتباه کرد. عادات و رسوم به وسیله ی خانواده، معلم، مطالعه، مشاهده، رفت و آمد در محافل و با نزاکت فرا گرفته می شود.

**سومین علت کم رویی:** ترس بی دلیل از مسخره کردن دیگران است، بعضی از افراد کم رو، حتی جرات نمی کنند لطف و محبت خود را نسبت به افراد خانواده شان ابراز کنند. کلمات دوستی، تشکر و سپاس، رحم و شفقت و مهربانی که بر حسب موارد مختلف مطرح می شوند در گلوئی آن ها خفه می شوند. این نوع افراد اجازه می دهند تحت فشار نوعی شرم و حیای پوچ و بی مورد فلج شوند و خون سردی ظاهری آن ها سبب ناراحتی دیگران شود.

**چهارمین علت کم رویی:** عدم اعتماد، بعد از شکست است. چنین افرادی تصور می کنند، تمام مردم دنیا از شکست او خبر دارند و او را خانه خراب تلقی می کنند. این فرد، تعادل ذهنی خود را از دست می دهد و از حضور در جمع نگران و ناراحت می شود. حتی جرات نمی کند دیگر با افرادی چون دوستان، همکاران روبه رو شود.