



گوشه‌گیری و ترس از اجتماع، ریشه در سوابق کودکی فرد دارد

توانایی بازگو کردن نظرات و برقراری ارتباط و همچنین اقناع دیگران، توانایی است که زبان در اختیار بشر گذاشته است؛ چرا که انسان تنها از این طریق است که می‌تواند در جامعه حضور مفید داشته و هویت اجتماعی کسب کند.

توانایی بازگو کردن نظرات و برقراری ارتباط و همچنین اقناع دیگران، توانایی است که زبان در اختیار بشر گذاشته است؛ چرا که انسان تنها از این طریق است که می‌تواند در جامعه حضور مفید داشته و هویت اجتماعی کسب کند.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه آذربایجان شرقی، کم‌رویی و خجالت شاید تا حدودی نشان از ادب و شخصیت درونی مثبت فرد باشد؛ اما اگر این ویژگی به گونه‌ای باشد که فرد نتواند در جامعه و یا در خانواده اظهار نظر کرده و از حقوق خویش دفاع کند، این ویژگی تبدیل به مشکلی جدی می‌شود که شخصیت و زندگی فرد را در تنگنا قرار می‌دهد.

یک روانشناس در این خصوص به خبرنگار ایسنا می‌گوید: گوشه‌گیری و خجالت در افراد اغلب در نتیجه‌ی پایین بودن اعتماد به نفس ایجاد می‌شود که این مشکل ریشه در سوابق کودکی فرد و رفتارهای او با خانواده و جامعه دارد.

مینا زعفرانچی اظهار می‌کند: اگر یک فرد در دوران کودکی به علت بروز رفتاری توسط والدین و یا توسط مربیان و معلمان مورد تنبیه و تحقیر مکرر قرار بگیرد؛ این کودک به ترس از اجتماع دچار شده و گوشه‌گیر می‌شود.

وی با اشاره به اینکه در فرآیند گوشه‌گیر بودن افراد عامل ژنتیک نیز تاثیر دارد، بیان می‌کند: در برخی افراد به علت ترشح مواد شیمیایی موجب می‌شود که فرد نتواند در برخورد با اجتماع و ارتباطات انسانی موفق عمل کند.

وی اضافه می‌کند: گوشه‌گیری‌های ژنتیکی تنها از طریق دارو درمانی قابل پیشگیری می‌باشد و در برخی موارد نیز به این دلیل که فرد ذاتاً به صورت درون‌گرا متولد می‌شود، به صورت کامل نمی‌تواند درمان شوند؛ اما افراد برون‌گرا که سیستم عصبی‌شان کمتر تحریک می‌شود، در فرآیند ارتباطات اجتماعی موفق‌تر از افراد درون‌گرا هستند.

این روانشناس می‌گوید: گوشه‌گیری‌هایی را که در جریان زندگی بر فرد تحمیل می‌شود را می‌توان با استفاده از عوامل محیطی و روش‌های اجتماعی به تدریج درمان کرد.

وی اذعان می‌کند: والدین و معلمان بیشترین تاثیر را در فرآیند جامعه‌پذیری فرد دارند؛ از این رو باید تلاش کنند تا کودکان نسبت به خودشان نگرش مثبت داشته و نسبت به نظرات و کارهایی که انجام می‌دهند اعتماد به نفس بیش‌تری داشته باشند.

وی بیان می‌کند: غفلت از کودکان، بی‌توجهی، تنبیه و تحقیر کودکان جزء عواملی هستند که باعث می‌شوند کودک دچار گوشه‌گیری و عدم اعتماد به نفس شود.

زعفرانچی اظهار می‌کند: افزایش اعتماد به نفس در کودکان، آموزش مهارت‌های اجتماعی و طرز برخورد با اجتماع و افراد، کمک به افزایش موفقیت کودکان، و برجسته کردن موفقیت‌های کودک، و استفاده از روش‌های خودکارآمدی برای کودک از جمله عواملی هستند که می‌توانند گوشه‌گیری و عدم اعتماد به نفس را درمان کنند.

وی ادامه داد: اگر گوشه‌گیری فرد درمان و پیشگیری نشود، عدم موفقیت در ارتباطات اجتماعی، افت تحصیلی و متعاقباً شکست تحصیلی، و همچنین در دوران پس از ازدواج نیز بسیاری از مشکلات خانوادگی و اجتماعی برای فرد رقم خواهد خورد.