

چرا بچه‌ها کمرو می‌شوند؟

از آن کلمات جادویی است که انگار آدم را سنگ می‌کند آن هم نه برای یک لحظه که برای همه عمر؛ خصوصاً اگر در زمان کودکی زیاد آن را شنیده باشیم.



<تو نمی‌توانی> از آن کلمات جادویی است که انگار آدم را سنگ می‌کند آن هم نه برای یک لحظه که برای همه عمر؛ خصوصاً اگر در زمان کودکی زیاد آن را شنیده باشیم.

خودش است! همان که می‌خواهید؛ با قد کشیده و چشمان نجیب. شاغل و کمک خرج زندگی است و تحصیلکرده و همسطح خودت است. لابد همسر مناسبی خواهد بود اما تا به او فکر می‌کنی دستهایت عرق می‌کند و به سمتش که می‌روی داغ می‌شوی. لغزش عرق از تیره پشتت را حس می‌کنی. قلبت انگار جایی توی گلویت گیر کرده است. نفست بالا نمی‌آید و حتی یک کلمه هم نمی‌توانی بگویی. مدتی است می‌خواهی به دختر مورد علاقات بگویی دوستش دارید و قصد ازدواج دارید اما هر بار که خواسته‌اید این کار را بکنید نتوانسته‌اید. حالا دیگر چه فایده دارد؟ اگر به او نزدیک شوید هم نمی‌توانید حرفتان را بزنید. تمام چیزهایی که با خودتان تمرین کرده بودید تا به او بگویید از ذهنتان پریده است. پاهایتان سست می‌شود و پشت نخستین دیوار متوقف می‌شوید. حالا از خودتان بدتان می‌آید. این دفعه اول نیست که کم رویی شما را از پیشرفت باز داشته است و نگذاشته است به خواسته‌هایتان برسید. با تمام وجود دلتان می‌خواهد چنین نباشید اما چه باید کنید؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه ایران، <تو نمی‌توانی> از آن کلمات جادویی است که انگار آدم را سنگ می‌کند آن هم نه برای یک لحظه که برای همه عمر؛ خصوصاً اگر در زمان کودکی زیاد آن را شنیده باشیم. خیلی از انسانهای کمرو همانهایی هستند که در دوران کودکی بیش از اندازه کنترل شده‌اند و به آنها قبولانده‌اند که به اندازه کافی خوب نیستند یا نمی‌توانند کارها را بخوبی انجام دهند. سمیه اشرفی روانشناس و مشاور خانواده در مورد این مشکل می‌گوید: <کم‌رویی برای شخص شرایطی پدیدمی آورد که جلوی ایفای نقش در موقعیت‌های اجتماعی و بیان دلمشغولی‌ها و درخواست ازدواج از شخص مورد علاقه را می‌گیرد.> وی می‌افزاید که انگار در درون این افراد یک شخص بزرگ سرزنشگر هست که می‌خواهد جلوی پیشرفت آنان را بگیرد و هروقت که این شخص بخواهد خود را مطرح کند، او را از صحنه عقب می‌کشد.

این روانشناس کم‌رویی را عامل عقب ماندن این افراد در تحصیل، شغل، ازدواج و خیلی از مناسبات اجتماعی و خانوادگی می‌داند و می‌افزاید: گاه این افراد حقوق خود را نیز نمی‌توانند مطالبه کنند.

از خودت بیرون بیا

دنیا آنقدرها که فکر می‌کنید کوچک نیست. از خود بیرون آمدن نخستین گام برای مبارزه با کم‌رویی است. البته اگر بخواهید با خودتان مبارزه کنید و موقعیت‌هایی که خودتان از خود سلب می‌کنید را باز پس بگیرید. برای این کار پیش از همه باید سعی کنید اجتماعی‌تر باشید. هرچقدر بیشتر با دیگران ارتباط برقرار کنید، در برقراری ارتباط موفق‌تر خواهید شد. حضور در باشگاه، کلاسهای ورزشی، انجمن‌های دانشجویی و فعالیت‌های خیریه می‌تواند دامنه دوستان شما را گسترش دهد و بزودی متوجه می‌شوید حرف زدن و مطرح کردن خود، آنقدرها هم کار دشواری نیست.

یقہ خود را بگیرید!

<من هم یک روز مانند همه کم‌روهای دنیا نمی‌توانستم اما امروز می‌توانم. یک روز تبدیل به دو نفر شدم. یکی که می‌ترسید خود را مطرح کند و یکی که می‌خواست از اولی حمایت کند و همه موقعیت‌های خوب را از روی هوا بقاپد. نفر دوم حس می‌کرد نفر اول آنقدر عقب ننگش داشته که تمام موقعیت‌های خوب را دارد از دست می‌دهد بنابراین نقش مشوق و حامی را پیدا کرد.>

سهیلا این خاطرات را تعریف می‌کند و می‌گوید: وقتی جلوی خودم را گرفتم تا دیگر کم‌رویی نکنم که نزدیک 30 سال داشتم و نه دانشگاه قبول شده بودم و نه ازدواج کرده بودم. این برای من شکست بزرگی محسوب می‌شد و همه آن از کم‌رویی بود. وقتی دانشگاه قبول شدم به خودم گفتم دیگر بس است، باید این بازی‌ها را کنار بگذارم و موقعیت خود را به دست بیاورم.

طولی نکشید که مانند جواهر در میان جمع درخشیدم و همه از استعدادهایم با خبر شدند و موقعیت‌های خوبی پیدا کردم. امروز یکی از کسانی هستم که دوستانم مرا به عنوان مورد موفق در ازدواج و مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی مثال می‌زنند. کافی است تصمیم‌گیری و اراده کنی. سمیه اشرفی، روانشناس توصیه می‌کند اگر لازم است با خودتان درگیر شوید و نگذارید خود بازدارنده تان جلوی پیشرفت شما را بگیرد.

مثلاً هر وقت ترسیدید کاری را بکنید و عرق کردید به خود بگویید: این کار باید انجام شود و یک نفس عمیق بکشید و خود را بیندازید وسط ماجرا قبل از این که خود بازدارنده تان بخواهد جلوی شما را بگیرد.

از مطرح شدن لذت ببرید

اشرفی به جوانی اشاره می‌کند که برای مشاوره مراجعه کرده بود. او می‌گفت: هر وقت می‌خواهم خود را در کاری مطرح کنم از اینکه دیگران مرا ببینند، تشویق کنند، پیشرفت کنم یا کاری را درست انجام بدهم می‌ترسم. می‌ترسم که بعد از تشویق متوجه شوم من همیشه به آن خوبی نیستم و مرا کنار بگذارند.

این روانشناس می‌گوید: خود تخریبی یکی از عادات افراد کم‌روست و این افراد چون فکر می‌کنند در مقابل دیگران کامل نیستند ترس از خوب بودن و تداوم نیافتن این خوبی در آنها قوت می‌گیرد و گاه دچار نوعی وسواس و کمالگرایی نیز می‌شوند.

با خود می‌گویید یا باید آنقدر خوب باشم که کسی مرا مسخره نکند یا هیچ چیز نمی‌گویم.

در حالی که انسان تا شکست نخورد سربلند نمی‌شود و ظرفیت موفقیت‌های بیشتر را کسب نمی‌کند.

به جای کمبودها افکار تان را سراسر به شخصی که با او در حال گفت‌وگو هستید متمرکز کنید. این کار تمرکز هردوی شما را برای یک ارتباط موفق افزایش می‌دهد.

فکر نکنید گوش کنید

یکی از مشکلات افراد کم‌رو این است که بیش از اینکه به حرف‌های طرف مقابل گوش دهند دچار گفت‌وگوهای ذهنی خود هستند و در مورد اینکه دیگران چه فکری می‌کنند و چه خواهد شد فکری می‌کنند.

یکی از کارهایی که باید برای ترک این رفتار انجام دهید این است که شنونده خوبی باشید.

همواره شما صحبت نکنید اجازه دهید دیگران هم در مورد خودشان مدتی پرحرفی کنند. سؤالات کلی بپرسید که احتیاج به پاسخ طولانی دارند و خودتان بنشینید و فقط گوش دهید. هرگاه گفت‌وگو در حال از آب و تاب افتادن بود موضوع جدیدی را آماده داشته باشید. و برای کاهش سختی باز کردن سر صحبت همواره موضوعات آغازگر در اختیار داشته باشید تا گفت‌وگو از آب و تاب نیفتد.

فکر نکنید همه می‌خواهند به شما طعنه بزنند می‌توانید خیلی از حرف‌ها را نشنیده بگیرید و مجبور نیستید با همه چیز جدی برخورد کنید.

مستقل باشید

یکی از مشکلات آدم‌های کم‌رو این است که دائم فکر می‌کنند دیگران در موردشان چه فکر می‌کنند.

کمی فکر کنید چه اهمیتی دارد که آنها چه فکر می‌کنند. مهم این است که شما سعی کنید کار درست را به بهترین نحو ممکن انجام دهید. حتی نتیجه مهم نیست، سعی شما است که اهمیت دارد.

مهم این است که مسیر درست را بیمایید و رشد خود را حس کنید.

بچه‌های کم‌رو تربیت نکنید

درست است که کم‌رویی عوارض زیادی برای بزرگسالان ایجاد می‌کند اما روانشناسان ریشه‌های آن را در کودکی جست‌وجو می‌کنند.

همه والدین دوست دارند فرزندانشان را در زمینه‌های مختلف به رشد برسانند و در آینده رفتار فرزندان برای والدین رضایت‌بخش باشد، اما برای این کار لازم است شناخت و قدرت ذهن و توانایی‌های متناسب با سن فرزند خود را بدرستی بشناسیم و متناسب با آنها از او انتظار داشته باشیم زیرا هر توقع بیجا و کنترل بیش از اندازه‌ای به کم‌رویی کودک منجر می‌شود.

کم‌رویی را تشویق نکنید

پسرک وقتی با مادر به مهمانی می‌رود به مادر می‌چسبد، نه بازی می‌کند و نه شیطنت. همه می‌گویند او خیلی مؤدب است اما او کم‌رو، ترسو و خجالتی است.

دختر 25 ساله وقتی مهمان می‌آید از انتظار ناپدید می‌شود و همه می‌گویند او دختر آفتاب مهتاب ندیده و محجوبی است، اما او هم یک دختر کم‌رو و خجالتی است.

متأسفانه تشویق به این رفتار نادرست می‌تواند پایه‌های استوار یک ناتوانی اجتماعی را پدید آورد.

کم‌رویی پدیده گسترده و متنوعی است که نزد افراد، خانواده‌ها، جوامع و فرهنگ‌های مختلف معانی متفاوتی دارد.

کودک یا نوجوانی ممکن است از نظر روانشناسی اجتماعی فردی کمرو باشد، اما از نظر خانواده یا مدرسه به عنوان یک کودک یا نوجوان مؤدب و متین تلقی گردد. به عبارت دیگر بعضی‌ها افراد کمرو را انسان‌هایی ساکت، مؤدب و محترم می‌دانند و تصور می‌کنند که این قبیل افراد، شهروندان سالم و بی‌آزاری هستند و برخی نیز افراد کمرو را انسان‌هایی مطیع، حرف گوش کن، مستعد و مقبول اجتماع می‌دانند.

بعضی نیز کمرویی را برای دختران امری عادی و صفتی مثبت تلقی می‌کنند و آن را برای پسرها یک ویژگی یا منش ناپسند می‌دانند، در حالی که کمرویی همان گونه که قبلاً اشاره شد، یک معلولیت اجتماعی و مانع رشد مطلوب شخصیت است و برای هر دو جنس امری است نامطلوب و نابهنجار. بنا براین به والدین توصیه می‌شود از همان ابتدای تربیت فرزندان جسارت مطرح شدن و مطالبه حق را در کودک پدید آورند و او را چه دختر باشد چه پسر به پنهان شدن و کمرویی تشویق نکنند.

چرا بچه‌ها کمرو می‌شوند؟

مرجان فضلی روانشناس کودک، کمرویی را دارای الگوی آموخته شده چون مشاهده والدین و نزدیکان کمرو می‌داند. وی عامل دیگر کمرویی را تحقیق کودک در خانه و مدرسه، مقایسه وی با دیگران و برجسب کمرویی بر کودک زدن و تلقین کمرویی به او می‌داند و می‌افزاید: به کودکان خود هرگز نگوئید او خجالتی یا کمرو است و هرگز نگوئید دختر باید خجالتی باشد. این کار او را از فعالیت‌های عادی اجتماعی نیز باز خواهد داشت. وی می‌افزاید: فرزندان خانواده‌هایی که نقل مکان‌های مکرر دارند و مدارس کودک را زیاد عوض می‌کنند ممکن است دچار کمرویی و اختلال در برقراری ارتباط پایدار شوند و از رابطه گرفتن بادیگران احساس نگرانی کنند. این روانشناس تأکید می‌کند: برای تغییر رفتار کودک باید نخست رفتارهای خود را تغییر دهید. صبور باشید و ارتباط عاطفی خود را با کودک بیشتر کنید.

قدم به قدم تا اعتماد به نفس

روانشناسان شیوه‌هایی را برای نجات کودکان از کمرویی توصیه می‌کنند که می‌توانید آن را قدم به قدم دنبال کنید. گاه برخی از این شیوه‌ها در بزرگسالی نیز مؤثر است. عوامل کم‌رویی کودک خود را بشناسید و سعی کنید آن را به حداقل برسانید. بیش از توان کودک از او توقع نداشته باشید و کارهای کوچکی از او بخواهید که انجام دهد و به آن در مقابل دیگران پاداش دهید.

در مهمانی‌ها فرزند خود را همراه ببرید تا اجتماعی شود و در مقابل دیگران او را توبیخ و تنبیه یا مسخره نکنید. محیط اجتماعی باید برای کودک جذاب باشد و بتواند به کودک کمک کند تا به صورت فعالانه در محیط اجتماعی شرکت کند. سعی کنید فرزندان کارهایی که در توان دارد به تنهایی انجام دهد. فرزند خود را صرفاً به این دلیل که بهتر می‌توانید کارهایش را انجام دهید، تشویق به وابستگی نکنید. به او یاد دهید که خودش باید مستقلانه در برابر محیط رفتار کند. بازی‌های دسته جمعی و فعالانه را به کودک بیاموزید و با ایجاد زمینه‌های بازی با دوستانش او را به فعالیت اجتماعی تشویق کنید.

با او برایش خرید کنید و در خرید لباس و لوازم مربوط به خودش از او نظر بخواهید. هر روز موضوعی را مطرح کنید که او هم در موردش نظر دهد. مانند غذا، دسر، تفریحات آخر هفته، طرز نظافت خانه و چیزهای کوچک دیگر.

به خاطر کمرویی از ثبت‌نام کودک در مهد کودک یا جاهایی که آموزشهای جمعی برای کودکان برقرار است طفره نروید این محیط‌ها به اجتماعی شدن آنها کمک می‌کند.

بکن نکن‌های بیش از حد شما ممکن است یکی از دلایل کمرویی کودکان باشد. این کار اعتماد به نفس او را از بین می‌برد پس تا می‌توانید اعتماد به نفس فرزندان را تقویت کنید بدین ترتیب که در مقابل جمع از او بخواهید یکی از کارهایی را که خوب بلد است انجام دهد و از نکات منفی او تا می‌توانید صحبت نکنید. تمام رفتارهای مثبت وی را تشویق کنید. مسئولیت‌هایی را به کودک دهید تا او را با جامعه پیرامونش مرتبط کند، مانند خرید مایحتاج خانه یا خریدهای دیگری حتی برداشتن تلفن.