

احساس خجالتی که مرگبار می‌شود

خجالتی بودن به عنوان یک صفت را معمولا یکی از خوش‌خیم‌ترین صفات شخصیتی به شمار می‌آورند ...



خجالتی بودن به عنوان یک صفت را معمولا یکی از خوش‌خیم‌ترین صفات شخصیتی به شمار می‌آورند .

اما یک تحقیق جدید نشان می‌دهد دست کم برخی از اشکال خجالتی بودن ممکن است عواقب خشونت‌بار و حتی مرگباری به دنبال داشته باشد.

دکتر برناردو کاردوچی و همکارانش در دانشگاه ایندیانا در بررسی هشت مورد تیراندازی در دهه گذشته در مدارس آمریکا دریافتند که جوانانی که در این حوادث دست به تیراندازی زده بودند، در تقریباً 29 شاخص شخصیتی و رفتاری که آنها را در رده "خجالت بدبینانه" قرار می‌دهد، مشترک هستند.

دکتر کاردوچی که رئیس موسسه پژوهش خجالت است می‌گوید این نوع شکل خجالت باعث می‌شود که مبتلایان هنگام تلاش‌های‌شان برای اجتماعی شدن شکست می‌خورند، رابطه‌شان را با دیگران قطع کنند. به گفته او این افراد می‌خواهند با دیگران باشند، اما به شیوه‌ای خشن طرد می‌شوند.

در حالیکه افراد خجالتی معمولی به تلاش خود برای ارتباط برقرار کردن با دیگران ادامه می‌دهند، و نهایتاً موفق می‌شود، افراد مبتلا به خجالت بدبینانه این احساس طرد را درونی می‌کنند و به انزوا روی می‌آورند.

به گفته کاردوچی در حالیکه این افراد دچار حسی از عدم ارتباط با دیگران می‌شوند، از دیگران دوری می‌گزینند، و هر چه از دیگران بیشتر دوری می‌گزینند، آسیب زدن به دیگران برای‌شان راحت‌تر می‌شود. این افراد کیش یک نفره‌ای برای خود می‌سازند.

کاردوچی که فرضیه‌اش را در اجلاس انجمن روانشناختی آمریکا مطرح کرد، یادآور می‌شود که بررسی او شامل اخیرترین و مرگبارترین مورد تیراندازی مدارس آمریکا بوسیله سنوگ هوپی چو، جوان کره‌ای تبار در مدرسه فنی ویرجینیا رخ داد نمی‌شود. اما چو 77 درصد خصوصیتی را که او برای خجالت بدبینانه ذکر کرده است، دارا بوده است. از جمله انزوای اجتماعی، اشتغال خاطر با اسلحه و خشونت، خشم یا خشونت‌گری که در آثار یا یادداشت‌های روزانه خود را نشان می‌دهد و نهایتاً خصومت نسبت به همکلاسان و معلمان بروز می‌کند.

سوران هایتلر روانشناس بالینی و نویسنده کتاب از "تعارض تا آشتی" یادآور می‌شود که کاردوچی ممکن است زیرگروهی از افراد خجول را شناسایی کرده باشد، که به طور خاص از لحاظ عاطفی حساس هستند. او می‌گوید: "شخصی که خجالتی است با احتمال کمتری خود را سوی دیگران می‌گشاید و دارای اشکال ارتباطی با دیگر افراد است. در چنین وضعیتی این احتمال وجود دارد که آشفته‌نگی ناشی از یک ضربه عاطفی در فرد باقی بماند و شروع به رشد کردن، وجود دارد."

اگر خجالت این افراد مانع از آن شود که درد و ناراحتی‌شان را با دیگران، به خصوص اعضای نزدیک خانواده، در میان بگذارند، آنگاه احساسات رنجیدگی و شرمندگی می‌تواند تشدید شود.

سوزان هایتلر می‌گوید: "این افراد کسی را ندارند که به او تکیه کنند و حامی آنها باشد، و دچار این احساس می‌شوند که هیچکس نیست که از آنها محافظت کند و پناهگاه آنها از دنیای سخت بیرون باشد."

الین آرون، روانشناس، می‌گوید این خجالت ممکن است در برخی از افراد ذاتی باشد، به این معنا که این افراد حساسیت بیشتری به احساس آسیب‌دیدگی و شرمندگی دارند، "کودکان با هر نوع خلقیات غیرمعمول ممکن است بوسیله همسالان‌شان طرد شوند، و دچار احساس شرمندگی و رنجیدگی شوند. و هنگامی یکی از ما دچار احساس خجالت می‌شود یا ما را طرد می‌کنند، ممکن است همه نوع کاری انجام دهیم، از جمله برون‌ریزی خشونت‌آمیز."

کاردوچی و هایتلر می‌گویند شناسایی چنین افرادی حیاتی است، چرا که والدین، معلمان و متخصصان بهداشت روانی می‌توانند مداخله کنند و مانع پیشرفت این خجالت به خشم و خصومت نسبت به دیگران شوند.

کاردوچی تایید می‌کنند که معیارهایی که برای این نوع خاص خجالت تعیین کرده است، نه کاملند و نه مطلق، اما آنها اولین گام به سوی درک دانشجویانی است که در مدارس خودشان دست به خشونت می‌زنند و پیشگیری از چنین حوادثی در آینده.