

مقدمه:

انسان اصالتاً موجودی است اجتماعی و نیازمند برقراری ارتباط با دیگران. بسیاری از نیازهای عالیّه انسان و شکوفه شدن استعدادها و خلاقیت‌هایش فقط از طریق تعامل بین فردی و ارتباطات اجتماعی ارضاء می‌گردد. در واقع، خودشناسی، برقراری ارتباط مؤثر و متقابل با دیگران و پذیرش مسئولیت اجتماعی از اهداف انسانی همه نظام‌های تربیتی است. در دنیای پیچیده امروز، یعنی در عصر ارتباطات

حضور فعال فرهنگی و احاطه بر زنجیره علوم، فنون و تکنولوژی برتر انکارناپذیر است.

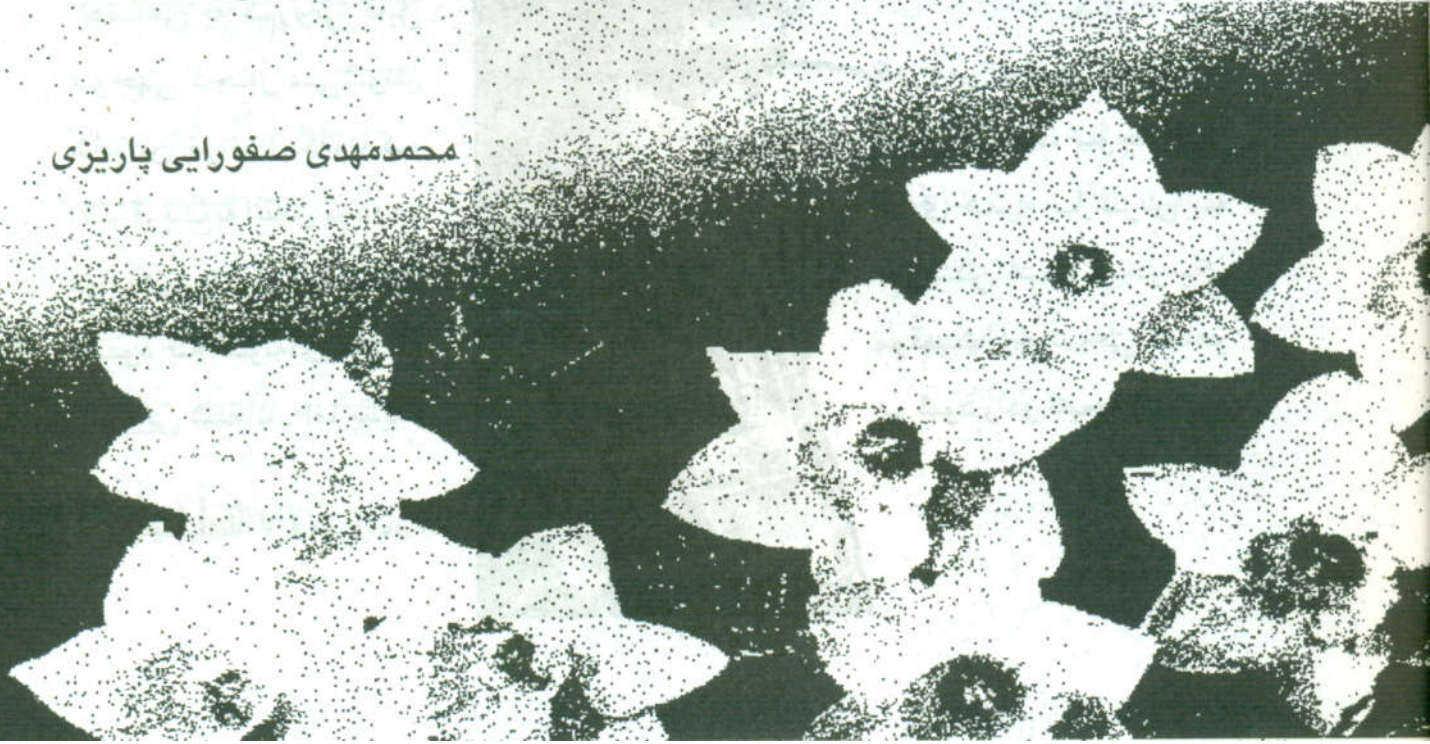
در هر جامعه‌ای درصد قابل توجهی از کودکان، نوجوانان و بزرگسالان بدون آن‌که تمایلی داشته باشند، ناخواسته خود را در حصارهای کم‌رویی محبوس و زندانی می‌کنند و شخصیت واقعی و قابلیت‌های ارزشمند ایشان در پس توده‌ای از ابرهای تیره کم‌رویی ناشناخته می‌ماند.

چه بسیار دانش‌آموزان، دانشجویان، کارمندان، کارگران و... هوشمند و خلاق که در مدارس، دانشگاه‌ها، ادارات، کارخانجات و... فقط به دلیل کم‌رویی و ناتوانی اجتماعی، همواره از نظر پیشرفت تحصیلی و شغلی و قدرت خلاقیت و نوآوری نمره کم‌تری عایدشان می‌شود؛ چرا که کم‌رویی یک مانع جدی برای رشد قابلیت‌ها و خلاقیت‌های فردی است.

پدیده کم‌رویی در بین

کم‌رویی؛ علل پیدایش و راههای درمان آن

محمد مهدی صفورایی یاریزی



بزرگسالان و افراد مسن بسیار پیچیده‌تر از جوانان است و چنین پیچیدگی روانی ممکن است در اغلب موارد نیازهای درونی، تمایلات، انگیزه‌ها، قابلیت‌ها، فرصت‌ها، هدف‌ها و برنامه‌شغلی، حرفه‌ای و اجتماعی جوانان ایشان را به‌طور جدی متأثر و دگرگون کند. پرداختن به پدیده کم‌رویی و بررسی مبانی روان‌شناختی آن از این‌رو حائز اهمیت است که تقریباً همه‌ی ما به‌گونه‌ای تجاربی از کم‌رویی را در موقعیت‌های مختلف داشته‌ایم. اما نکته‌ی مهم‌ترین اینست که بعضی‌ها در همه‌ی شرایط و موقعیت‌های اجتماعی به کم‌رویی قابل توجهی دچار می‌شوند. بنابراین می‌توان گفت که اکثر قریب به اتفاق مردم در مواردی از زندگی اجتماعی خود به‌گونه‌ای دچار کم‌رویی شده‌اند. اما پدیده

کم‌رویی دارای درجات مختلفی است:

- بعضی‌ها صرفاً در مواقع و موقعیت‌های خاص دچار کم‌رویی می‌شوند؛
- بعضی‌ها در برخی از مواقع و موقعیت‌ها دچار کم‌رویی می‌شوند؛
- بعضی‌ها در غالب مواقع و موقعیت‌ها دچار کم‌رویی می‌شوند؛
- بعضی از کودکان، نوجوانان و بزرگسالان که شمارشان نیز قابل ملاحظه است، تقریباً در همه‌ی موقعیت‌های اجتماعی دچار کم‌رویی می‌شوند.

روند تحولات اجتماعی گویای این حقیقت است که مسأله کم‌رویی غالباً با گذشت زمان، فشردگی و پیچیدگی روابط بین فردی و تشدید فشارهای اجتماعی، رقابت‌ها، گوشه‌گیری‌ها، تکروری‌ها، عزلت‌گزینی‌ها و تنهایی‌ها گسترده‌تر و شدیدتر می‌شود و درصد بیش‌تری از جوانان و بزرگسالان را فرا می‌گیرد که می‌تواند به تدریج به صورت نوعی بیماری روانی درآید. مگر این‌که بتوانیم با تشخیص سریع و استفاده از روش‌های تربیتی و درمانی مناسب و مؤثر از گسترش و تشدید آن جلوگیری کنیم.

کم‌رویی چیست؟

کم‌رویی یک توجه غیر عادی همراه یا ترس به خوشتن است که در یک موقعیت اجتماعی ظاهر می‌شود و در نتیجه آن، فرد



دچار نوعی اختلال در رفتار و عضلات بدنی شده و شرایط عاطفی و شناختی اش متأثر می‌گردد. یعنی زمینه بروز رفتارهای حشام و ناسمجیده و عکس العمل‌های نامناسب در وی فراهم می‌شود. به دیگر سخن پدیده کم‌رویی به وجود مشکل در برخورد های اجتماعی و رفتارها و احساس‌های آزار دهنده شخصی مربوط می‌شود که همواره به صورت یک ناتوانی یا معلولیت اجتماعی ظاهر می‌گردد. به کلام ساده کم‌رویی یعنی «خود توجهی» فوق‌العاده و ترس از مواجه شدن با دیگران. زیرا کم‌رویی نوعی ترس یا اضطراب اجتماعی است که در آن فرد از مواجه شدن با افراد ناآشنا و ارتباطات اجتماعی گریز دارد. بنابراین فرد کم‌رو، از یک طرف نگران رو به رو

شدن با افراد جدید است و از سوی دیگر از وارد شدن به اماکن جدید و کسب کار و تجارت تازه هراس دارد که مجموعه این حالات احساس عجز در عین توانمندی را در وی به دنبال خواهند داشت. البته نباید توجه داشت که احساس کم‌رویی افراد، همیشه در برابر انسان‌ها مثلور می‌شود و نه حیوانات، اشیا و موقعیت‌های طبیعی و جغرافیایی.

کم‌رویی از دیدگاه بین فرهنگی

کم‌رویی یک پدیده گسترده و متنوعی است که در نزد افراد، خانواده‌ها، جوامع و فرهنگ‌های مختلف معانی متفاوتی دارد. یک کودک یا نوجوان 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 افراد، شهروندان سالم و بی‌آزاری هستند و برخی نیز افراد کم‌رو را انسان‌های مطیع، حرف‌گوش‌کن، مستعد و مقبول اجتماع می‌دانند.

بعضی نیز کم‌رویی را برای دختران امری عادی و صفتی مثبت تلقی می‌کنند و آن را برای پسران یک ویژگی یا منن ناپسند می‌دانند. در حالی که کم‌رویی همان‌گونه که پیش‌تر اشاره شد یک معلولیت اجتماعی و مانع رشد مطلوب شخصیت است و برای هر دو جنس امری نامطلوب است.

برخی دیگر کم‌رویی را در افراد، به خصوص در دختران مترادف با حیا و عفت می‌دانند و آن را تأیید و تمجید و تشویق می‌کنند،

در حالی که «حیا» یکی از برجسته‌ترین صفات انسان‌های متعالی بوده، شاخص ایمان و بیانگر رشد مطلوب شخصیت است. به بیان دیگر قدرت خویش‌داری امری ارادی و ارزشمند است و برعکس، کم‌رویی پدیده‌ای کاملاً غیر ارادی، ناخوشایند و حکایتگر ناتوانی و معلولیت اجتماعی است. انتظار این است که در جوامع اسلامی به ویژه در کشور ما با توجه به ارزش‌های ولای قرآنی و وظایف و تکالیف شرعی فردی و گروهی، پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی و انصاف به فضیلت‌های اخلاقی، رشدی متعادل و متوازن داشته باشند. بدون تردید مسلمانان کم‌رو نمی‌توانند در انجام بعضی از وظایف و مسئولیت‌های اجتماعی خود موفق باشند. فی‌المثل خمیر مایهٔ ایفای

وظیفهٔ مهم امر به معروف و نهی از منکر، برخورداری از شجاعت اخلاقی و مهارت در برقراری ارتباط اجتماعی متقابل، مؤثر و مفید است.

کم‌رویی و احساس تنهایی فردی که قادر به برقراری ارتباط با دیگران نیست، به طور قابل ملاحظه‌ای کم‌تر از دیگران از روابط اجتماعی بهره می‌برد. چنین فردی نمی‌تواند احساسات خوشایند یا ناخوشایند، ترس‌ها یا نگرانی‌ها و آرزوها یا امیدهایش را با نزدیکان و دوستانش در میان بگذارد و پاسخ‌ها و عکس‌العمل‌های ایشان را دریافت کند. احساس تنهایی نیز همانند کم‌رویی، نوعی ناتوانی اجتماعی است و هر کدام از ما ممکن است در یک موقعیت یا شرایط خاص چنین احساسی داشته

باشیم. افرادی که دچار احساس تنهایی می‌شوند و این احساس با شدت و مداومت، افکار و رفتار آن‌ها را فرا می‌گیرد، به تدریج از تمایلات اجتماعی و ارتباطات فردی‌شان کاسته می‌شود. و از این نظر بعضی از ویژگی‌های افراد کم‌رو را پیدا می‌کنند. کم‌رویی ناتوانی و معلولیت فرد در برقراری ارتباط است و تنهایی مشکلی که در اثر فقر ارتباطی است و در بسیاری موارد احساس تنهایی به کم‌رویی تبدیل می‌شود.

شاید ذکر است که به دلیل ویژگی‌ها و نیازهای خاص روحی - اجتماعی نوجوانان، ظهور پدیدهٔ تنهایی (احساس تنهایی) در بین ایشان به طور فوق‌العاده‌ای بیش‌تر از شیوع این احساس در میان بزرگسالان است. و

هم چنین این احساس در میان کهن سالان به خاطر شرایط خاص اجتماعی و بدنی آنها، فراوان است. به همین خاطر در طول یک هفته لحظاتی که نوجوانان و کهن سالان احساس تنهایی می کنند بیش تر از کودکان و بزرگ سالان (میان سال ها) است. هرگاه چنین احساسی به غزل گوناگون از جمله ناکامی های مکرر، نگرانی و اضطراب شدید، رفتار تبعیض آمیز والدین یا بی مهری های فرزندان در برابر والدین مسن و از کار افتاده، واکنش های منفی اطرافیان و قطع امید از پیوندهای عاطفی عزیزان، تقویت گردد و فرد عمیقاً احساس تنهایی کند، نه تنها همانند افراد کم رو دچار ناتوانی یا معلولیت اجتماعی می شود، بلکه زمینه افسردگی جدی در وی به وجود می آید و ممکن است دست به

اقدامات غیر عادی و کژروی های اجتماعی نظیر گریز از خانه و محل کار، اعتیاد و خودکشی بزنند. درصد قابل توجهی از کسانی که خودکشی کرده اند یا اقدام به خودکشی می کنند، دچار فراوانی از احساس تنهایی و رها شدگی از طرف صمیمی ترین نزدیکان و دوستان خود را داشته اند. بنابراین به طور خیلی جدی می بایست افراد مبتلا به این پدیده را اعم از نوجوان و بزرگ سال مورد توجه قرار داد و با اتخاذ روش های اصلاحی و درمانی مناسب و یا مراجعه به متخصصین مربوطه، مورد درمان و توانبخشی اجتماعی قرار داد. بدون تردید در دنیای پیچیده امروز، فراوانی ناراحتی ها و رنج های ناشی از مشکلات ارتباطی و سازگاری اجتماعی مانند

اضطراب، افسردگی، کم رویی، احساس تنهایی و... به مراتب بیش از بیماری های قلبی است! براساس تحقیقات انجام شده بسیاری از ناراحتی های قلبی نتیجه فشارهای عاطفی و روانی و روابط ناسالم یا ناموفق بین فردی است و هیچ منشأ فیزیکی و بدنی نداشته است.

ویژگی های رفتاری افراد کم رو برخی از ویژگی های

رفتاری کودکان، نوجوانان و بزرگسالان کم‌رو به‌طور قابل ملاحظه‌ای متفاوت از دیگران بوده و به‌سادگی قابل تشخیص است.

از نظر زیستی و فیزیولوژیکی نشانه‌ها یا علایم مشترکی در میان غالب افرادی که به‌طور جدی دچار کم‌رویی هستند مشاهده می‌شود. در این ارتباط می‌توان به علایم فیزیولوژیکی نظیر تشدید ضربان قلب، سرخ شدن چهره، اختلال در ریتم تنفسی، تغییر در تن صدا و... اشاره کرد.

هم‌چنین برخی رفتارهای اضطرابی و یا رفتارهای روانی - حرکتی^(۲) در بین کودکان، نوجوانان و بزرگسالان کم‌رو دیده می‌شود. برخی از این ویژگی‌ها مانند گریه کردن، رو برگرداندن از غریبه‌ها و چسبیدن به فرد آشنا بیش‌تر در کودکان کم‌رو مشاهده

می‌شود. از دیگر ویژگی‌های افراد کم‌رو می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

فراز کردن از جمع غریبه‌ها، مخفی کردن خود از انظار اطرافیان غریبه و ناآشنا، خجالت کشیدن و به لکنت افتادن، با حداقل کنلمات سخن گفتن، بریده و کم حرف زدن، بیش‌تر عبوس بودن و کم‌تر لبخند زدن، دستپاچه شدن، گوش خود را کشیدن، با انگشتان خود بازی کردن، بالباس خود در رفتن، از این پایه‌ان پاشیدن، سر را خم کردن و زیر چشمی به غریبه‌ها نگاه کردن، عدم برقراری ارتباط چشمی مستمر و طبیعی با دیگران، غرق در افکار خود شدن، تمایل به سر و گار داشتن بیش‌تر با کتاب و اشیاء و لوازم مختلف به جای آدم‌ها، علاقه به بازی با کودکان آشنا و کوچک‌تر از خود، عدم برخورداری از یک رابطه دوستانه یا

آشنایان، با صدای آهسته و غیر طبیعی سخن گفتن، گرفته و نگران بودن، بی‌زاری از دعوت کردن و دعوت شدن، تمایل به تنها بودن، بی‌زاری شدید از نگاه‌های نقادانه دیگران، فقر شدید در انگیزه فعالیت‌های اجتماعی، ضعف اعتماد به نفس، عدم برخورداری از ابتکار عمل و ارائه خلاقیت‌های ذهنی، بی‌جرات و بی‌شهامت بودن در عین توانایی و قدرت و...

تأثیر کم‌رویی بر رشد شناختی، عاطفی، روانی، سازش یافتگی اجتماعی و شخصیت

پدیده کم‌رویی به عنوان یک معلولیت اجتماعی،

۱- رفتارهایی که در اثر اختلال در روان فرد به وجود می‌آید و قابل مشاهده است و ریشه فیزیکی ندارند.



چنانچه به موقع تشخیص داده نشود و درمان نگردد ممکن است آثار نامطلوبی به همراه داشته باشد و رشد شناختی، عاطفی و روانی و اجتماعی فرد را به طور جدی متأثر کند، در این جایه صورت محتصر و فهرست وار به بعضی از تأثیرات سوء کم‌رویی بر روند رشد شناختی، قدرت هوشمندی، رشد شخصیت و ویژگی‌های عاطفی و روانی افراد کم‌رو اشاره می‌کنیم.

بعد شناختی: در بسیاری از مواقع هوش و استعداد منبر شار در پس ابزهای تیره کم‌رویی پنهان می‌ماند. به عبارت دیگر بعضی از کودکان و نوجوانان کم‌رو به رغم آن‌که ممکن است فوق‌العاده تیزهوش و سرآمد باشند، اما قدرت هوشمندی ایشان توسط دیگران، به خصوص معلمان به طور واقع بینانه

مورد ارزیابی قرار نمی‌گیرد. کم‌رویی پایدار می‌تواند منجر به یک ترس و تنش عمومی شود و کودک یا نوجوان کم‌رو، اعتماد به نفس و جرأت تجربه هیچ کار تازه‌ای را پیدا نکند و در نتیجه عملکرد و پیشرفت او به طور جدی و مغنی‌داری پایین‌تر از سطح توانایی‌اش ظاهر گردد. به کلام دیگر همیشه فاصله‌ای قابل توجه بین توان بالقوه و توان بالفعل افراد کم‌رو وجود دارد.

کم‌رویی موجب افزایش فوق‌العاده خودتوجهی و اشتغال ذهنی فرد کم‌رو نسبت به واکنش‌های خویش می‌شود، به گونه‌ای که شخص از هرگونه تفکر مولد و خلاق و ارتباط برتر باز می‌ماند، چرا که خلایقیت متضمن برخورداری از شخصیتی سالم، پویا و فعال است و کودکان و نوجوانان خسلّاق عموماً افرادی کنج‌کاو، جست‌وجوگر،

انعطاف‌پذیر، صریح‌الکلام، شجاع، راحت و بی‌تکلف، گشاده‌رو و متبسم هستند. بنابراین کم‌رویی قدرت تفکر خلاق و خلایقیت فرد را محدود می‌کند. این جاست که سنگینی بار تربیت صحیح بیش‌تر می‌شود و وظیفه‌پذیری یا مادری ایجاب می‌کند که موانع رشد همه جانبه فرزندان را رفع کرده و زمینه رشد بیش‌تر و فردای بهتر آن‌ها را فراهم سازند.

بعد عاطفی، روانی و اجتماعی: افراد کم‌رو غالباً دچار اضطراب، افسردگی و احساس تنهایی بوده، در برقراری و حفظ پیوندهای عاطفی بنا مشکل جدی مواجه هستند. کم‌رویی مانع اصلی رشد مطلوب عاطفی و روانی فرد است.

در افراد کم‌رو ترس از غریبه‌ها متمکن است به تدریج تعمیم یابد و باعث شود که آنان از هر چیز تازه

و متفاوتی بترسند. این امر می تواند محصور کننده فرد در میان دیوارهایی احساسات بازدارنده باشد و زمینه رشد تابهنجار روانی - اجتماعی وی را فراهم کند. چنین فردی نمی تواند همسری خوب و سازگار، پدری مهربان و مربی و شهروندی سازگار باشد و در نتیجه از زندگی لذتی نخواهد برد.

افراد کم رو سهم چندانی در گروه های همگن ندارند و یا در صورت عضویت در گروه های اجتماعی، حضوری انتعالی و غیر فعال خواهند داشت. گرچه معمولاً افراد کم رو به خصوص به خاطر تبعیت پذیری و فرمانبری بی کم و کاست، از سوی اعضای گروه طرد نمی شوند، اما باید اذعان داشت که غالباً مورد کم توجهی واقع می شوند و در نتیجه چنین نقش غیر فعال گروهی و سازش یافتگی ضعیف، از کسب یادگیری ها، مهارت ها و تجارب مؤثر فعالیت های اجتماعی محروم می مانند. کم رویی باعث می شود که فرد در عین این که بعضاً از نظر صلاحیت های علمی، فکری و اخلاقی، قابلیت ها و کفایت های فردی برتر از هم سالان، دوستان، هم گروه ها و هم کلاسی های خود است، اما نتواند رهبری گروه را عهده دار شود، در حالی که فرصت رهبری گروه، از تجارب ارزشمند رشد اجتماعی و از عوامل مؤثر افزایش اعتماد به نفس است.

از آن جا که فرد کم رو غالباً می ترسد که با دیگران به ویژه مخاطب های نا آشنا، تیزه واردها و غریبه ها صحبت کند، بالطبع دیگران نیز با او کم تر سخن می گویند، به قول معروف: تا که از جانب معشوق باشد کشتی کوشش عاشق بیچاره به جایی نرسد؛ بنابراین قلت از تبادلات

کلامی و روابط اجتماعی، موجب می شود که کودک، نوجوان یا فرد بزرگسال کم رو دچار نوعی خود محصور (زندگی در یک چارچوب بسته) شود و از زندگی فعال و خوشایند اجتماعی محروم بماند.

معمولاً افراد کم رو نسبت به خود همان قضاوتی را ندارند که دیگران نسبت به ایشان دارند (افراد کم رو خود را بسیار کم تر از آنچه هستند، می بینند) چون ارزشیابی صحیح از خود نشانی از سازگاری اجتماعی است، بنابراین خود پنداری ضعیف، بینانگر رشد معیوب شخصیت و وجود عقده خطرناک حقارت است و همین عقده حقارت است که ریشه بسیاری از حسادت ها و اختلاقات خانوادگی به شمار می آید.

ادامه دارد