

در تعلیم و تقویت مهارت‌های اجتماعی و یا پدیداری کم‌رویی در ایشان، به طور جدی سهمیم هستند؛ زیرا بچه‌ها به طور مستقیم و غیر مستقیم الگوهای رفتاری بزرگ سال را در موقعیت‌های مختلف خانوادگی و نقش آفرینی‌های اجتماعی، یاد گرفته و با ایشان همانندسازی می‌کنند.

کم‌رویی؛ علل پیدایش

وراه‌های درمان (قسمت دوم)

محمد مهدی صفورایی پاریزی

بنابراین تردیدی نیست که مسؤولیت اصلی در درمان کم‌رویی نوجوانان بر عهدهٔ مادران و پدران است. بدیهی است هر کس که بخواهد کم‌رویی دیگران را برطرف سازد، می‌بایست ابتدا مطمئن شود که خودش از آدم‌های کم‌رو به شمار نمی‌آید و از کفایت‌های اجتماعی و مهارت‌های مؤثر ارتباطی برخوردار است. اجتناب از تکروری، عصبانیت، پر خاشگری و دیکتاتور منشی در کانون خانواده و هم چنین تلاش در غنی کردن پیوندهای عاطفی، کلامی و ارتباطی میان اعضای خانواده و تقویت رغبت‌ها و انگیزه‌های معاشرت اجتماعی در بین کودکان

خانواده، تربیت اجتماعی و درمان کم‌رویی

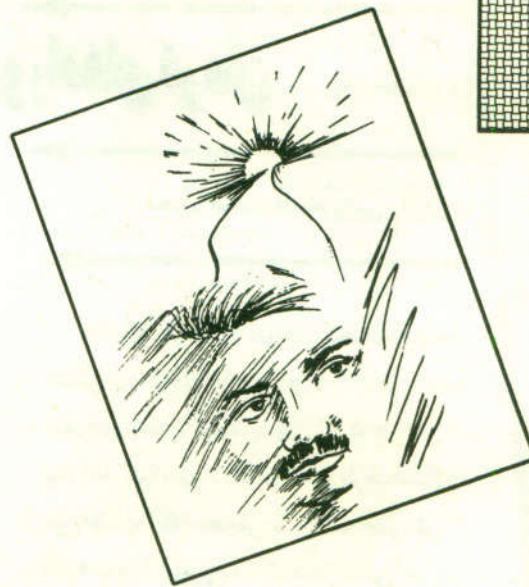
توجه خاص اولیا و مربیان به مبانی تربیت اجتماعی و تقویت مهارت‌های ارتباطی، از اساسی‌ترین مسائل در پیشگیری و درمان کم‌رویی کودکان و نوجوانان است.

بیش‌ترین مسؤولیت‌ها در تربیت اجتماعی و پرورش مهارت‌های ارتباطی کودکان و نوجوانان، پیشگیری از معلولیت اجتماعی و درمان کم‌رویی ایشان بر عهدهٔ الگوهای رفتاری بزرگ سال است. بنابراین پدران و مادران و نزدیکان به مثابهٔ محبوب‌ترین و مؤثرترین الگوهای رفتاری،



و نوجوانان، نه تنها بهترین بستر برای تامین رشد مطلوب اجتماعی کودکان خواهد بود، بلکه اصلی ترین گام در جهت درمان کم‌رویی و مؤثرترین روش پیشگیری از اختلافات رایج عاطفی و رفتاری آنان نیز می‌باشد.

تمامی پدران و مادران، به خصوص کسانی که فرزند کم‌رویی در خانه دارند باید سعی کنند در شبانه روز ساعاتی را صرفاً به گفت و گویای صمیمی با کودکان و نوجوانان خود اختصاص دهند.



به دلایل مختلف، به خصوص عادت به تماشای برنامه‌های تلویزیونی، ویدیویی و استفاده از برنامه‌های ماهواره‌ای، فرصت برقراری ارتباط کلامی و عاطفی با یکدیگر را ندارند و بعضاً میانگین زمان گفت و گویای والدین با فرزندانشان به یک دقیقه در شبانه روز هم نمی‌رسد!

توجه ویژه به فرزندان بزرگ خانواده و تکریم شخصیت ایشان در گفت و شنودها، اظهار نظرها و تصمیم‌گیری‌های خانوادگی، بسیار حائز اهمیت است. خانواده‌هایی که از نعمت وجود فقط یک فرزند برخوردارند نیز باید توجه داشته باشند که فرزندشان علاوه بر این که نیاز دارد با اولیای خود مصاحبت دلنشینی داشته باشد، لازم است از معاشرت و مصاحبت با کودکان و نوجوانان هم سال خود هم برخوردار شود و بر تجارب خوشایند اجتماعی خود بیفزاید.

مسئلاً فراهم کردن چنین تجارب ارزشمندی با نظارت، هدایت و حمایت روانی والدین، در تربیت اجتماعی این قبیله کودکان و درمان کم‌رویی احتمالی ایشان کاملاً مؤثر و مفید خواهد بود.

فعالیت‌های اجتماعی، بازی‌های

گروهی و درمان کم‌رویی

پُر واضح است که ترغیب و تشویق کودکان کم‌رو برای شرکت فعال در برنامه‌های گروهی نظیر: تهیه کاردستی مشترک، آماده کردن پوستر یا روزنامه دیواری، مطالعه و مسابقه علمی، قصه‌گویی و داستان‌سرایی، اجرای

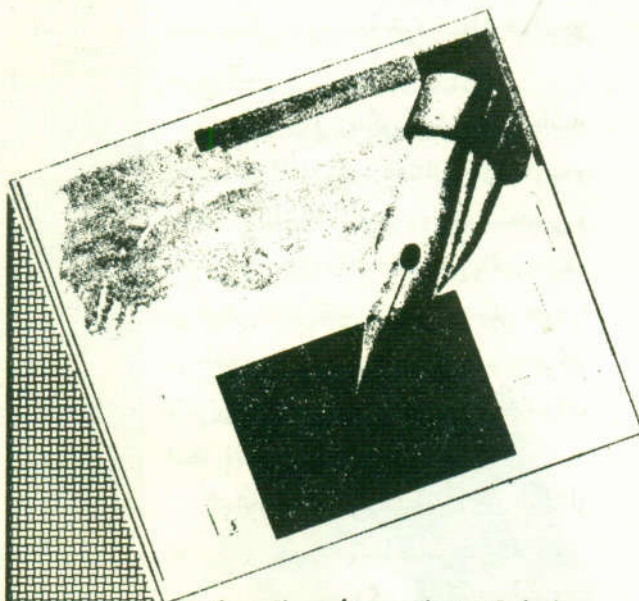
بر اساس گزارش درمانگران، درصد قابل توجهی از کودکان و نوجوانانی که دچار مشکلات گوناگون عاطفی و اختلالات رفتاری نظیر کم‌رویی، حساسیت فوق‌العاده، گوشه‌گیری، لجبازی و پرخاشگری می‌باشند، متعلق به خانه‌اده‌هایی هستند که



برنامه‌نمایی، شرکت در گروه سرود، فعالیت‌های فرهنگی، بسیجی و... توجه به نقطه قوت و ویژگی مثبت و قابل تأیید و تشویق کودک و سوق دادن وی به طرف فعالیت‌های جمعی، به خصوص در مراحل اول در جمع‌های آشنا و صمیمی و بعضاً کم سن و سال‌تر از طریق همان نقطه مثبت و قابل عرضه وی صورت می‌گیرد. به نحوی که کودک یا نوجوان قادر می‌شود در اولین تجارب گروهی خود از ویژگی مثبت و مهارت برتر خود بهره بگیرد و با تأثیر توفیق نسبی در گروه و جلب تأیید ایشان، احساس خود پنداری و خود ارزشمندی‌اش تقویت گردد. صحبت کردن، شعر خواندن، خاطره گفتن و نقل مطالب کتاب دل‌خواه، تعریف موضوع و محتوای یک فیلم سینمایی، اظهار نظر درباره مسائل خانوادگی و اجتماعی، توضیح یک مسأله و یا تدریس یک موضوع درسی مورد علاقه توسط نوجوان یا بزرگ سال کم‌رو به مخاطبان مختلف، مؤثرترین روش اصولی و تدریجی اضطراب‌زدایی و افزایش مهارت اجتماعی و در نهایت درمان کم‌رویی است.

در بخش پایانی این مبحث مهم، لازم به یادآوری مجدد است که کم‌رویی رفتاری آموخته شده است و همه کسانی که از کم‌رویی رنج می‌برند یا از نظر دیگران کم‌رویی قابل توجهی دارند، می‌توانند با توکل به خداوند و اعتماد به نفس و اراده قوی، بر کم‌رویی خود فایق آیند. برای غلبه بر کم‌رویی و زدودن

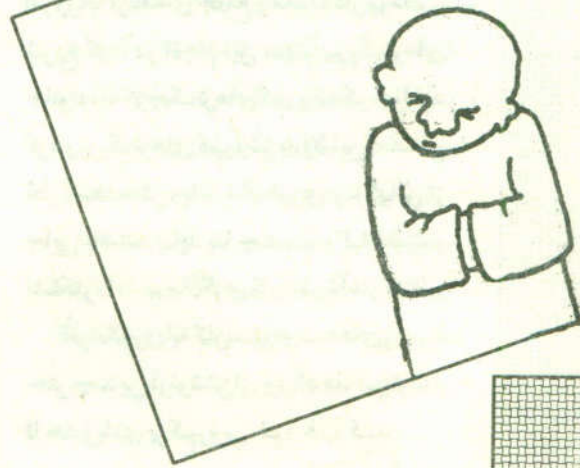
نگرانی و اضطراب اجتماعی، باید از همین امروز، با برنامه‌ای جامع و معین، کار درمان را شروع کرد. در انجام این مهم بزرگ‌ترهای خانواده به کوچک‌ترهای کم‌رو کمک خواهند کرد و بزرگ‌ترهای کم‌رو نیز بدون این که منتظر قطره شفابخش، یا درمان فوری و ناگهانی از جایی باشند، باید با جدیت و قاطعیت و پشتکار، امر درمان‌گری کارآمد را آغاز کنند. افراد کم‌رو با به کار بستن توصیه‌های زیر و یا حتی چندین بار نوشتن از روی آن‌ها، می‌توانند تا حد زیادی بر کم‌رویی خود غلبه کنند:



- ۱- با دقت تمام و به طور واقع‌بینانه و منصفانه نقاط قوت و ضعف خود را بازشناسی کنید و اهداف معقولی را برای زندگی‌تان تحرک، پویا و مولد خودتان در نظر بگیرید.
- ۲- بر اساس نقاط مثبت و ویژگی‌های شخصیتی و ارزشی که برای خود قائلید،

(جسمانی)، ذهنی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی مورد بررسی قرار دهید. مطمئن باشید که شما دچار نقیصه شخصیتی نیستید.

۶- مطمئن باشید که همیشه برای غلبه بر یک مشکل یا حالت و احساس ناخوشایند راه‌های متعددی وجود دارد. هرگز در این که می‌توانید بر کم‌رویی خودتان غلبه کنید، تردیدی نداشته باشید، و هم‌چنان به روش‌ها و راه‌حل‌های موثر بیندیشید و عمل کنید.



۷- هرگز خود را مورد سرزنش و شماتت قرار ندهید و هیچ‌گونه احساس و نگرش منفی نسبت به شخصیت خودتان نداشته باشید، چرا که وجود احساسات منفی و مزاحم مانع اضطراب‌زدایی، تقویت اعتماد به نفس و غلبه بر حالت کم‌رویی خواهد بود.

۸- اجازه ندهید که دیگران از کم‌رویی شما سوء استفاده کرده و با جسارت زیاد و احساس خود برتری از شما انتقاد بی‌جا نمایند. بدیهی است که همیشه نظریات دلسوزانه و انتقادهای منطقی و سازنده دیگران را پذیرا خواهید بود.

۹- به خاطر داشته باشید که بعضی اوقات شکست‌ها و ناکامی‌ها، خود برکت هستند و انسان با کوله‌باری از تجارب حاصله، اهداف و برنامه‌های زندگی خود را مورد بازنگری قرار می‌دهد با انتخاب رویه و حرکت تازه، توفیقات بیش‌تری را کسب می‌کند.

۱۰- سعی کنید در برابر افراد، شرایط و موقعیت‌هایی که شما را با فشار روانی مواجه می‌کنند و به طور مستقیم و غیر مستقیم

تصمیم بگیرید و برنامه خودتان را از همان جا شروع کنید.

۳- مروری بر زندگی گذشته خود داشته باشید؛ ابتدا سعی کنید ذهنتان را از تجارب و خاطرات ناخوشایند در روابط شخصی و ناکامی‌های ارتباطات اجتماعی پاک نمایید، در عوض تلاش کنید تا تجارب موفق خود را در خانه و مدرسه، کوچه و خیابان و محل کار و در برخورد با دیگران مجدداً مرور کرده، آن‌ها را به خاطر بسپارید.

۴- احساسات آزاردهنده و بازدارنده را از خودتان دور کنید؛ احساساتی از قبیل خجالت، شرمندگی، عجز، حقارت، بی‌کفایتی، اجتماع‌گریزی، تعارض، خصومت و... آفات رشد مطلوب عاطفی و تعالی شخصیت هستند.

۵- جنبه‌های مختلف شخصیت و مجموعه رفتار خودتان را از نظر زیستی

برگزینید.

۱۵- یادتان باشد که خالق متعال شما را کاملاً منحصر به فرد آفریده است. ارزش وجودی شما با همه انسان‌ها برابر است و همه تجارب تاریخ حیات انسان‌ها به شما هدیه شده است. شما شیئی نیستید، که زود بشکنید و آسیب ببینید، و گل نیستید که پژمرده شوید. والاترین ارزش‌ها و قابلیت‌ها در نهاد شما به ودیعت گذاشته شده است، پس به خود آید، بیندیشید و برخیزید و زندگی تازه‌ای را آغاز کنید. سعی کنید از همین امروز با ابتکار عمل و برای اولین بار با دیگران صحبت کنید و این بار خودتان آغازگر صحبت باشید. انجام این کار خیلی سخت نیست، لااقل می‌توانید:

الف) به اطلاعات (۱۱۸) تلفن بزنید و

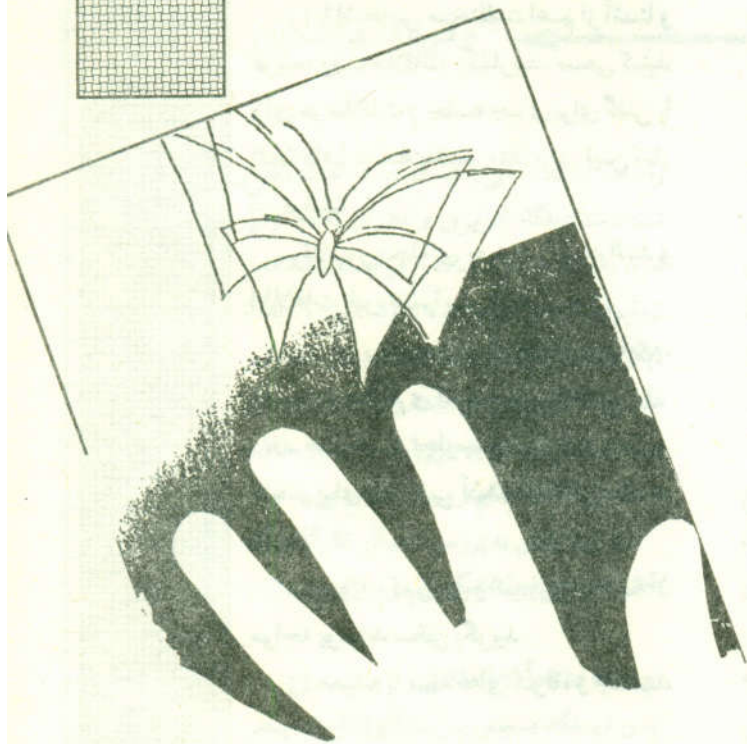
احساس بی‌کفایتی را به شما القا می‌نماید، ایستادگی و مقابله کنید. اگر می‌توانید باید با اراده‌ای قوی در عکس العمل‌ها و نگرش‌های افراد نقاد و یا شریط و موقعیت‌های تنش‌زدایی که در آن قرار می‌گیرید، با قدرت کلام و رفتار مطمئن و مطلوب اجتماعی تغییراتی ایجاد کنید و یا به روش فعال دیگری بیندیشید و راه حل تازه‌ای را انتخاب کنید.

۱۱- بخشی از اوقات خودتان را برای استراحت، تفکر، تنش‌زدایی و تمرین آرامش روانی عضلانی اختصاص دهید.^(۱)

۱۲- سعی کنید در برقراری ارتباط با دیگران ابتکار عمل را به دست بگیرید، چیزی بدهید و یا مطالبه کنید. (مثلاً شیرینی و میوه تعارف کنید. قلم و تقویمی هدیه دهید، سؤالی بپرسید و یا کتاب و مجله‌ای را به امانت بخواهید و...)

۱۳- کوشش کنید که بیش از حد گرفتار آداب و رسوم و تعارف و تکلف نباشید و بسیار ساده و راحت و بی‌تکلف با دیگران ارتباط برقرار کنید. ضمن حفظ نظافت، سادگی و آراستگی، چندان در پی مُد، لباس، پوشش فوق‌العاده، ظاهرآرایی و استفاده از کلمات و جملات ویژه در ارتباطات اجتماعی نباشید.

۱۴- برای برخورداری از یک زندگی پر برکت و پویا اهداف کوتاه مدت و دراز مدتی را برای خودتان تعیین کنید و با مشورت اهل خانه و صاحب‌نظران، روش‌های واقع‌بینانه‌ای را برای نیل به اهداف خود



شماره تلفن دوست یا طبیعی را پرسید.

ب) به اداره شهرداری، فروشگاه، بانک یا دفتر نشریه‌ای تلفن کرده و ساعت کار آنها را جویا شوید.

ج) با روابط عمومی صدا و سیما تماس گرفته و نظرتان را نسبت به یکی از برنامه‌های رادیویی یا تلویزیونی بگویید.

د) به کتابخانه عمومی شهر یا یکی از ناشران معروف کتاب، تلفن کرده و سراغ کتابی را بگیرید.

ه) سعی کنید همیشه ظاهری ساده و آراسته داشته و در سلام پیش قدم باشید. با افراد غریبه در مسجد، اتوبوس، قطار، هواپیما، اطاق انتظار پزشک، مغازه، بانک، کتابخانه و پارک صحبت کنید.

و) با اشخاص مختلف، اعم از آشنا و غریبه، وقت ملاقات بگذارید. سعی کنید برای هر ملاقات و جلسه چیزی برای گفتن یا نشان دادن داشته باشید. مثلاً برای این کار می‌توانید:

- کتاب و مجله‌ای جدید را بخوانید و اطلاعات خودتان را پیش‌تر کنید.

- در امور سیاسی و اقتصادی جامعه، معلومات پیش‌تری کسب نمایید.

- خاطرات و تجارب جالب خود را مرور کنید و برای بازگویی آن‌ها آمادگی داشته باشید.

- از دوران کم‌رویی و تجاری که با آن مواجه بوده‌اید سخن بگویید.

ز) همیشه با مقدمه‌ای کوتاه و جالب،

محو‌ره شخصی را آغاز کنید و ارتباط چشمی‌تان را حین سخن گفتن به طور کاملاً طبیعی با مخاطبان خود حفظ کنید.

ح) به هنگام گوش دادن به سخنان طرف مقابل، سعی کنید همواره شنونده فعالی باشید و با دقت به صحبت‌های وی گوش کنید. به هنگام لزوم سؤالاتی مطرح نمایید و درباره دیدگاه‌های گوینده اظهار نظر کنید و توضیح بیش‌تری بخواهید.

ط) سعی کنید در تمام کردن جلسه و یا مذاکره و گفت‌وگو با دیگران، نقش فعالی داشته و در خداحافظی هم پیش‌قدم باشید. ■

منابع

- افروز، غلامعلی (۱۳۷۳)، روان‌شناسی تربیتی کاربردی، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران.

- افروز، غلامعلی (۱۳۷۴)، روان‌شناسی کم‌رویی و روش‌های درمان، انتشارات دفتر نشر فرهنگ اسلامی.

- کلاس، ج، راو، (۱۳۷۰)، مباحث عمده در روان‌پزشکی، ترجمه جواد وهاب‌زاده، انتشارات آرش.

- ابراهام اچ. مزلو، (۱۳۷۲)، انگیزش و شخصیت، ترجمه احمد رضوانی، موسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی.

پی‌نوشت

۱- روش آرامش روانی - عضلانی نوعی شیوه در حلقی خاص است که برای اطلاع بیشتر از آن می‌توانید به متخصصین مراجعه کنید.

