

## کم رویی نوعی اضطراب اجتماعی

کم رویی، نوعی ترس یا اضطراب اجتماعی بوده که بواسطه آن زن یا مرد از مواجه شدن با افراد نا آشنا و ارتباطات اجتماعی گریزان است. ریشه اصلی کم رویی می تواند در ترس یا اضطراب اجتماعی نهفته باشد. اضطراب یک پاسخ طبیعی در مقابل هر نوع تهدید یا فرآیند آگاه کننده و اخطاری به فرد در باره یک خطر یا موقعیت دشوار می باشد. اضطراب در حد متعادل آن برای بسیاری از اعمال و رفتارهای انسان و تلاش و حرکت و آمادگی برای مقابله با تهدیدها و خطرهای طبیعی و اجتماعی ضروری می باشد. اما زمانی که نگرانیهای فرد نسبت به مسایل مختلف فزونی می یابد، دچار اضطرابی می شود که در نتیجه اعتماد به نفس او کاهش می یابد، قدرت نگرش واقع بینانه و برقراری ارتباط متقابل با دیگران به حداقل می رسد و گریز از ارتباطات معمول اجتماعی و دل مشغولی های مفرط، شخصیت را فرا می گیرد. اضطراب اجتماعی، وقوع نوعی ارزیابی شخصی در موقعیتهای مختلف اجتماعی است. به عبارت دیگر زنان و دخترانی که دچار اضطراب اجتماعی می باشند، از مواجهه با دیگران و از اینکه مورد داوری دیگران قرار گیرند، دچار ترس و واکنش هستند. زن یا دختر چنین احساس می کند که در هر موقعیت، شخص و یا اشخاصی هستند که به محض مواجه شدن با او شخصیت و اعمال و رفتارش را مورد بررسی و کنکاش قرار می دهند. بنابراین تا حد ممکن سعی دارد از مواجه شدن با دیگران دوری جوید. به عنوان نمونه سخن گفتن برای خانمهای کارمندی که در جلسات اداری شرکت می کنند و دچار کم رویی هستند، بسیار دشوار می باشد. البته ممکن است اکثر افراد در موقعیتهای اجتماعی خاص دچار اضطراب باشند اما افرادی که کم رو هستند و اضطراب اجتماعی بالایی دارند بیش از اندازه نگران هستند. بعضی افراد کم رویی را برای دختران و زنان امری عادی و حتی صفتی مقبول و مثبت تلقی می نمایند و چنین دختران کم رویی را دخترانی باحیا و باعفت می دانند و حتی آنان را مورد تمجید و تشویق قرار می دهند. در حالی که کم رویی پدیده ای غیر ارادی، ناخوشایند و نشانگر معلولیت اجتماعی است که برای هر دو جنس پسر و دختر امری نامطلوب و ناپهناج می باشد. باید توجه داشت که کم رویی یک پدیده پیچیده روانی- اجتماعی بوده و علت آن عمدتاً به روابط بین فردی و نحوه تربیت برمی گردد.

### عوامل مؤثر بر کم رویی

خانواده یکی از منابع اساسی در ایجاد کم رویی می باشد. نحوه ارتباطات خانواده و تجارب اولیه پسران و دختران خصوصاً در سالهای پیش از دبستان و اوایل دبستان نقش اساسی در شکل گیری شخصیت آنان خواهد داشت و الگوی رفتاری بزرگسالان، برنامه های تلویزیونی، نحوه و میزان ارتباطات عاطفی- کلامی و اجتماعی بزرگسالان با دختران و پسران، بیشترین تأثیر را در رشد اجتماعی کودکان دارد. انتظارات نا معقول والدین از دختران خود در شرایط مختلف و وادار کردن آنان به انجام رفتارهای قالبی و تصنعی در موقعیتهای مختلف اجتماعی همچون در حضور جمع مهمانان و مهمانها، در کوچه و خیابان، هنگام غذا خوردن و لباس پوشیدن، صحبت کردن و ... سخت گیری بیش از حد و توقعات فراوان و غیر ضروری، تنبیه، تحقیر و یا برعکس حمایتهای افراطی و گراف، از اصلی ترین زمینه های رشد معیوب اجتماعی دختران و بروز کم رویی است. تعارض و دوگانگی در رفتار والدین و بزرگسالان، موجب کشاکشهای درونی و در نتیجه، اختلال در رشد طبیعی شده، اضطراب شدید و کم رویی دختران را به همراه خواهد داشت. کم رویی در میان تک فرزندان و فرزندان اول خانواده بیش از سایر کودکان دیده می شود. این مسأله زمانی به شکل جدی مطرح می شود که والدین قادر نباشند زمینه تربیت و رشد اجتماعی مطلوب و هماهنگ کودک را مطابق با نیازهای عاطفی و اجتماعی او فراهم آورند. فرزند اول یا تک فرزند معمولاً خود را با بزرگترها همانند سازی می کند و تمایل بیشتری به برقراری ارتباط با بزرگسالان دارد تا نسبت به همسالان.

مدرسه که محیطی برای پروراندن مهارتهای اجتماعی و مشوقی برای اجتماعی شدن دختران و گسترش ارتباطات بین فردی آنان می باشد، گاهی از مواقع به جای تشویق به برقراری ارتباط، دخترانی را الگو و سرمشق دیگران قرار می دهند که دارای یک معلولیت اجتماعی یعنی کم رویی هستند. برخی از معلمان معمولاً بالاترین نمره انضباط را به دانش آموزان کم رو می دهند و از آنان به عنوان شاگردانی مؤدب، ساکت و حرف گوش کن یاد می کنند! و... زمانی که معلمان، به طور مکرر دانش آموزی را به عنوان فردی ساکت، مؤدب و ... خطاب می کنند. اعمال فشارهای روانی و اخلاقی، انضباط خشک، تحقیر و تهدید، تنبیه و محدودیتهای شدید و غیرمنطقی، هدایت دانش آموزان به سوی تسلیم پذیری محض و رفتارهای دیکتاتورمنشانه، زمینه های اضطراب و کم رویی را در کودکان و دختران تشکیل خواهند داد. زن یا دختری که قادر به برقراری ارتباط با دیگران نیست احساس می کند که از دوستان و نزدیکان خود جداست. چنین فردی نمی تواند احساسات خوشایند یا ناخوشایند، امیدها و آرزوهایش را با نزدیکانش در میان بگذارد و پاسخهایشان را دریافت کند. احساس تنهایی، همانند کم رویی یک معلولیت اجتماعی به شمار می رود. هر کسی در یک شرایط یا موقعیت ویژه ممکن است احساس کند که تنهاست. فردی که مدام این احساس را داشته باشد به تدریج از ارتباطات بین فردی او کاسته شده و ویژگیهای افراد کم رو را می یابد.

## علامه کمروپی

تشدید ضربان قلب، برافروخته شدن چهره، به هم خوردن آهنگ تنفس، تغییر در تن صدا و ... از علائم فیزیولوژیکی در افراد کم رو می باشد. دوری جستن از جمع، خجالت کشیدن و به لکنت افتادن، بریده و کم حرف زدن، مضطرب بودن و دستپاچه شدن، ناخن جویدن و با انگشتان خود بازی کردن، با لباس خود ور رفتن، سر را پایین انداختن و زیر چشمی نگاه کردن، غرق در افکار خود شدن و بیشتر به خود توجه کردن از ویژگیهای دختران و پسران کم رو می باشد. کم روها بیشتر تمایل دارند با کوچکتر از خود بازی کنند و سرگرم باشند. آنها سرگرم شدن و بازی کردن با اشیاء و لوازم مختلف را به جای انسانها ترجیح می دهند. با صدای آهسته و غیرطبیعی سخن گفتن، گرفته و نگران بودن، بیزاری شدید از نگاههای منتقدانه دیگران، ضعف اعتماد بنفس، بی جرأت و شهامت بودن در عین توانمندی و قدرتمند بودن، دوری از دعوت کردن و دعوت شدن توسط دیگران و در نهایت تمایل به تنهایی از دیگر خصوصیات زنان و مردان کم روست.

## غلبه بر کمروپی

کمروپی بیشتر به روابط بین فردی و اجتماعی بر می گردد" در نتیجه برای رفع مشکل کمروپی باید روشهایی را به کار گرفت تا روابط بین فردی افزایش یافته و از نظر کیفیت نیز به سطح قابل قبولی برسد. به طور مثال، چنانچه در دختران و زنان استعداد و هنر خاص و مثبتی موجود است باید آن را تقویت کرده تا از این طریق اعتماد به نفسشان بیشتر شود چرا که هر چقدر اعتماد به نفس بالاتر باشد کم رویی کمتر می شود. همچنین، حضور در مهمانیها، فعالیتهای فوق برنامه مدارس و دبیرستانها، انجام بازیهای گروهی (تعاون) می تواند به از بین رفتن کم رویی کمک نماید. بیان و گفتار نیک و زیبا نیز در توان بخشی به کم رویی نقش مهمی دارد. چنانچه بدانیم منظور خودمان را چگونه بیان کنیم بری مدت طولانی هرگز کم رو نخواهیم ماند و زمانی که ببینیم صحبت‌هایمان توجه اطرافیان را به خود جلب می کند، جرأت پیدا می کنیم.

گردآوری و تالیف: مریم محمد نبی

<http://www.farsi.riwl.org>

تذکر : استفاده از مقالات و اخبار درج شده در سایت تنها با ذکر منبع مجاز می باشد