

برای مقابله با خجالت چه کنیم؟

دکتر فرخ افتخار

■ کمرویی، یک پدیده پیچیده روانی - اجتماعی است. کمرویی، یک صفت یا ویژگی ارثی یا زنتیکی نیست، بلکه اساسا در نتیجه روابط نادرست بین فردی و سازش نایافتگی‌های اجتماعی در مراحل اولیه رشد، در خانه و مدرسه پدیدار می‌شود. با اینکه برخی از روانشناسان بر این عقیده‌اند که بعضی افراد با زمینه یا سندرم کمرویی متولد می‌شوند، اما باید توجه داشت که بحث درباره سندرم کمرویی و استعداد بیشتر بعضی از کودکان در ابتلا به کمرویی، به معنای ارثی بودن کمرویی مثل رنگ چشم و پوست نیست. بدیهی است کودکان کمرو عموما متعلق به والدینی هستند که خودشان کمرویی دارند، لیکن این به آن معنا نیست که این قبیل کودکان کمرویی را از طریق زن‌های ناقل از والدین خود به ارث برده‌اند، بلکه اساسا به این معناست که کمرویی را از آنها یاد گرفته‌اند.

کمرویی ناشی از ترس

کمرویی ناشی از ترس، عموما از سال اول زندگی نوزاد مشاهده می‌شود. مطالعات انجام‌شده روی نوزادان، حاکی از این است که در اواسط سال اول زندگی (غالبا در شش ماهه دوم آن)، کمرویی به عنوان یک پدیده همگانی در همه نوزادان، نسبت به غریبه‌ها و افراد آشنایی که به خاطر تغییر لباس و آرایش ظاهر متفاوت به نظر می‌آیند، دیده می‌شود. به عبارت دیگر در این شرایط اضطراب ناشی از روبه‌رو شدن با بیگانه‌ها و ناآشناه‌ها وجود کودک را فضا می‌گیرد. در حقیقت کودک خردسال، از این رو کمروست که مردم برایش ناآشنا هستند، از او بزرگ‌تر، قوی‌تر، قدرتمندتر و مقتدرترند و کودک نمی‌داند که در شرایط گوناگون چگونه با وی برخورد خواهند کرد. بعد از شش ماهگی، کودکان خردسال به تدریج به لحاظ رشد ذهنی و عاطفی، می‌توانند افراد آشناتر از غریبه‌ها تشخیص دهند. همر با افزایش دامن‌ه از تباطات کودک با دیگران، کم کم بر تجارب خوشایند و دوست‌داشتنی وی افزوده می‌شود و کودک از ارتباط و همنشینی با دیگران به‌خصوص آشنایان لذت می‌برد، ترسش فرو می‌ریزد و این حالت مقدمه لازم و مطلوبی برای اجتماعی‌تر شدن کودک است.

خانواده و فرزندان کمرو

در بررسی علل کمرویی به‌طور مشخص باید به شرایط و عوامل خانوادگی، ویژگی‌های شخصی و شخصیتی، نظام باور‌ها و رفتارهای فردی و موقعیت‌های روانی و اجتماعی اشاره کرد. محیط خانواده و تجارب اولیه کودک که مخصوص در سنین پیش‌دستانی و سال‌های آغازین مدرسه، اصلی‌ترین نقش را در شکل‌گیری شخصیت کودک دارد. در این دوران الگوهای رفتاری بزرگسال، برنامه‌های تلویزیونی، نحوه و میزان ارتباطات عاطفی، کلامی و اجتماعی خردسالان با والدین و بزرگسالان خانواده بیشترین تاثیر را در رشد مطلوب اجتماعی یا به وجود آمدن اضطراب و کمرویی کودکان می‌تواند داشته باشد. زمانی که الگوهای بزرگسال مثل والدین، خودشان معموا مضطرب بوده، از مهارت برقراری روابط عاطفی - اجتماعی مطلوب و خوشایند با دیگران، به ویژه با فرزندان خود، بهره‌برند، بدون شک طبیعی است که فرزندان این خانواده نیز بیاموزند که کمرو باشند. به همین دلیل بعضی از روانشناسان کمرویی کودکان را در نتیجه یادگیری و تقویت آن در خانه و مدرسه می‌دانند. کمال‌جویی و آرماتگرایی فوق‌العاده والدین و انتظارات نامعقول آنان از فرزندان در شرایط گوناگون و وادار کردن آنها به رفتارهای کلیشه‌ای و قالبی و عکس‌العمل‌های تصنعی در موقعیت‌های مختلف اجتماعی، (در حضور میهمانان، هنگام میهمانی رفتن، حضور در مجالس جشن و مراسم عمومی، در کوچه و خیابان، در اتوبوس و اتوبوس، هنگام لباس پوشیدن، غذاخوردن، نگاه کردن، صحبت کردن، راه رفتن و...)، مستحکری بیش از حد بر کودکان و نوجوانان داشتن توقعات زیاد، رفتار خصمانه و عصبی با آنها، تهدیدها و تنبیه‌ها، تحقیرها و تهدیدهای ناروا یا حمایت‌های افراطی و غیر ضروری از فرزندان، از اصلی‌ترین زمینه‌های رشد معیوب اجتماعی کودک و بروز کمرویی به‌شمار می‌آیند.

مشاهده دوگانگی و تعارض در رفتار الگوهای بزرگسال و ایجاد ناهماهنگی در مفاهیم اساسی شخصیت کودک، موجب کشمکش‌های درونی و در نتیجه اختلال در رشد طبیعی می‌شود، اضطراب شدید و کمرویی کودک را به همراه خواهد داشت. کمرویی در میان فرزندان اول خانواده و تک‌فرزندها بیش از سایر فرزندان خانواده دیده می‌شود، به‌خصوص زمانی که والدین قادر نباشند زمینه تربیت و رشد اجتماعی مطلوب و هماهنگ ایشان را مطابق با نیازهای عاطفی و اجتماعی آنان فراهم آورند. به‌طور کلی در بیشتر موارد، فرزندان اول خانواده و تک‌فرزندها با بزرگ‌ترها بیشتر همانندسازی می‌کنند و تمایل ایشان در برقراری ارتباط با بزرگسالان بیش از همسالان‌شان است. مدرسه به عنوان اولین جایگاه رسمی تجربه اجتماعی کودکان، می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در تقویت کمرویی یا پرورش مهارت‌های اجتماعی آنان ایفا کند. متأسفانه در بسیاری از موارد، کمرویی کودکان در محیط مدرسه و فضای کلاس درس تقویت می‌گردد و چنین رفتار ناخوشایندی در شخصیت کودک تثبیت می‌شود. در غالب موارد، اولیای مدرسه رفتار انفعالی و آرام و سکوت مضطربانه کودک یا کودکان کمرو و ناتوان را به‌عنوان یک صفت پسندیده و ویژگی رفتاری مطلوب تلقی می‌کنند، به‌علا با تایید و تشویق‌های خود، به‌طور مستقیم و غیرمستقیم سعی می‌کنند آن را تقویت کنند، واقعا جای بسی تعجب و تأسف است که در بسیاری از مدارس ما گاهی بالاترین نمره انضباط از آن کمروست!



حتما شنیده‌اید که افراد متاهل از لحاظ جسمانی و روحی سالم‌تر از افراد مجرد هستند، این مساله‌ای است که تحقیقات متعدد هم آن را ثابت کرده است. اما نکته‌ای که باید آن را در نظر گرفت این است که افراد متاهلی که درگیر یک ازدواج بد هستند از لحاظ جسمانی و سلامت روحی - روانی وضعیت بدتری نسبت به افراد متاهلی که ازدواج مناسب دارند و حتی افراد مجرد، دارند. در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۵ در کانادا انجام گرفت مشخص شد افرادی که ازدواج نامناسب دارند بیشتر از افراد مجرد استرس دارند و وضعیت کلی سلامت آنها مناسب نیست. در ضمن مشکلات دیگر در فرانسه نشان داده که افرادی که در زندگی زناشویی خود درگیری دارند بیشتر دچار بیماری‌های قلبی می‌شوند، البته این به آن معنا نیست که یک ازدواج خوب باعث می‌شود فرد قطعا سالم‌تر شود و یک ازدواج بد قطعا باعث بیمار شدن فرد می‌شود اما چیزی که قطعی است این است که یک ازدواج مشکل‌دار هم برای روح شما و هم برای جسم شما مضر است.

آناستازیا (این اسم مستعار است) یکی از زنانی است که تجربه زندگی بد را پشت سر گذاشته است. او که یک هنرمند است پس از ازدواج متوجه شد همسرش به هیچ وجه از او حمایت نمی‌کند و تمام مخارج زندگی و کارهای خانه را باید خودش انجام بدهد. وقتی آناستازیا به برخی از کارهای خانه نمی‌رسید به خر‌اشگری می‌پرداخت و حتی همسرش را به ضرب و شتم تهدید می‌کرد. وقتی این زن باردار شد همسرش حتی کمتر از قبل به او توجه کرد و این باعث شد این زن تمام مدت مضطرب باشد. خودش می‌گوید: «من مجبور بودم هم بیرون از خانه و هم در داخل خانه کار کنم، حتی یک روز هم نمی‌توانستم استراحت کنم، تمام مدت مضطرب بودم و این‌روی خواب من هم تاثیر گذاشت، کلا وضعیت بسیار بدی داشتم و پزشک معالج من هم متوجه شد این وضعیت روی سلامت من تاثیر گذاشته است.» دکتر آنسیا مارتینی جی، پزشک معالج آناستازیا می‌گوید: «متأسفانه استرس‌ها باعث شد این زن همیشه مضطرب باشد، این موضوع هم روی خواب و هم روی تغذیه او تاثیر گذاشت و باعث افزایش فشار خون او هم شد و این روی سلامت او و سلامت نوزادش تاثیر گذاشت.»این موردی است که نباید به سادگی از آن گذشت. شارون ریو کین، فوق تخصص روانپزشکی که در کلینیک سدان‌روا در کالیفرنیا کار می‌کند، می‌گوید: «اگر یک ازدواج نامناسب داشته باشید، نباید تاثیر استرس ناشی از این ازدواج روی

بدن خودتان را دست‌کم بگیرید. در چنین ازدواج‌هایی دوطرف اضطراب، عصبانیت، افسردگی و خشم را تجربه می‌کنند. این عوامل می‌توانند هر روز روی سلامت فرد تاثیر بگذارند.» این متخصص مشاوره ازدواج می‌گوید: پس از سال‌ها کار در این‌حیطه به این نتیجه رسیده است که بخشی از ازدواج‌ها که در آن یک یادو طرف دیگر علاقه‌ای به طرف دیگر ندارد یا یک طرف رفتار تهاجمی و عصبی دارد، بهتر است پایان داده شوند اما اکثریت ازدواج‌های پرمشکل را می‌توان بهبود بخشید. این پزشک و همکارانش این توصیه‌ها را برای افرادی که درگیر روابط نامناسب زناشویی هستند ارایه می‌دهند و چگونگی کمک به آنها را هم می‌گویند.

صحبت کنید

دکتر سوزان هایلر، فوق تخصص روانشناسی در دانشگاه ونور که متخصص زوج درمانی است، می‌گوید: «همه زوج‌ها دچار مشکل می‌شوند اما مساله اصلی این است که باید در مورد مشکلات با طرف مقابل حرف زد، اگر این کار را نکنید اختلاف بین شما بیشتر و مشکلات به جای حل شدن چندبرابر می‌شوند.»

جی (این نام مستعار است) از همسر خود جدا شده است. او می‌گوید: «ما اختلافات زیادی داشتیم، من بارها و بارها از دست همسرم ناراحت می‌شدم اما سایل را به او نمی‌گفتم ولی یک روز که خشمم فوق‌العاده شد با او به مشاجره پرداختم و متأسفانه اختلاف ما به‌برخورد فیزیکی انجامید، شاید اگر از روز اول هر موقع که به مشکل برمی‌خوردم موضوع را به همسر می‌گفتم و سعی می‌کردیم آن را حل کنیم آن وقت به نقطه انفجار خشم و عصبانیت نمی‌رسیدیم.» دکتر هایلر ادامه می‌دهد: «افرادی که در خانواده‌ای بار آمده‌اند که در آن والدین به خوبی با هم ارتباط برقرار و با هم صحبت می‌کنند بعدها در زندگی شخصی خودشان هم به خوبی مشکلات را با صحبت کردن حل می‌کنند. این یک مهارت است که متأسفانه بسیاری از افراد جوان این مهارت را فرا نمی‌گیرند و این باعث می‌شود در زمان‌های بحرانی نتوانند به خوبی با طرف مقابل خود ارتباط برقرار کنند و مشکل آنها بیشتر از قبل شود.»

راه حل مشکل: بهتر است به کتاب‌های مخصوص روانشناسی در حیطه ارتباط برقرار کردن مراجعه کنید یا به مشاوران امور ازدواج مراجعه کنید، حتی می‌توانید از طریق اینترنت مطالب جالب را پیدا و مطالعه کنید. در برخی مناطق هم کلاس‌های مخصوص آموزش این مهارت‌ها دایر است.

گوش کنید

همه ما دوست داریم شنیده شویم اما همه ما بلد

روانشناسی

پنج راه‌حل برای زوج‌های پر مشکل

چگونه به دعواهای زناشویی پایان دهید

منبع: لایف استنشیل / ترجمه: سیما هاشمی



او مقصر است به یاد این بیفتید که شاید او تنها مقصر نیست. در این لحظه کمی به خودتان و او استراحت بدهید و سپس بر این تمرکز کنید که مشکل از کجا شروع شد و چگونه بسط پیدا کرد، سپس به این فکر کنید آیا تغییر شیوه شما نمی‌توانست به حل این مشکل بینجامد. اگر جواب این سوال مثبت بود یعنی شما هم در رابطه با این بحران تا حدودی مقصر هستید. در این شرایط دیگر نمی‌توانید تمام گناه را متوجه همسرتان بدانید، مطمئن باشید با این روش، شیوه رفتار و عملکرد شما تغییر خواهد کرد.

یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی که زوج‌ها طی زمان با آن برخورد می‌کنند این است که حساسیت خود به‌طرف مقابل را از دست می‌دهند که این ناشی از اطمینان خاطری است که مرد یا زن نسبت به همسرش یافته‌است و فکر می‌کند هر رفتار یا گفتاری از او سرزند طرف مقابل همراه او خواهد ماند. در اصل این مساله را می‌توان به «اطمینان از عدم ترک شدن توسط همسر» دانست. این تلقی باعث می‌شود رفتار مهمی از سوی فرد سر نزنندو باعث دوری او از همسرش شود. دکتر ریو کین در این مورد می‌گوید: «همه انسان‌ها به توجه، مهربانی و محبت نیاز دارند، بدون این حس‌ها، انسان احساس تنهایی، طردشدگی و عدم مطلوب بودن می‌کند.»

چگونه مشکل را حل کنیم: با یک هدیه کوچک، یک تشکر، یا حتی یک یادآوری به همسرتان احساس نشان دهید، شاید از او عصبانی هستید اما حتی در این حالت هم می‌توانید به او توجه کنید. با همین کار ساده و یک ابراز احساسات خشم دو طرف کاهش می‌یابد و فضا برای بحث منطقی مساعد می‌شود. پس از آن می‌توانید در زمان آرامش باخونسردی به همسرتان مشکل را یادآوری و آن را حل کنید.

زمان بدهید

مشکلات میان زوج‌ها گاه پیچیده و چند بعدی است برای همین نباید انتظار داشت خیلی سریع حل شوند. باید بدانید یک مشکل ممکن است در چند ثانیه رقم بخورد اما حل آن به چند هفته و چند ماه زمان نیاز داشته‌باشد.

چگونه مشکل را حل کنیم: به خودتان و به همسرتان زمان بدهید. این جمله را با خود تکرار کنید که «زمان می‌تواند شدیدترین عصبانیت‌ها را آرام کند. هیچ مشکلی هم در کوتاه‌مدت حل نمی‌شود. یک راه بسیار خوب استفاده از مشاوران و روانشناسان است اما فکر نکنید آنها خیلی سریع مشکل را حل می‌کنند. حداقل برای حل مسایل یک ازدواج پر مساله باید به مشاور خودتان سه ماه زمان بدهید.

کاهش وزن داشتند.

روحیه‌تان را تقویت کنید

هدف از این کار: خوردن همراه با هیجان.

چرا اثر می‌کند: تخمین زده شده که وقتی افراد زیاد می‌خورند، ۷۵ درصد مواقع به خاطر این است که احساس افسردگی می‌کنند. تقویت کردن روحیه به این خاطر است که شما فکر تان را از خوردن و ملج و ملوچ کردن پاک کنید. مطالعه‌ای که در نشریه روانشناسی اجتماعی تجربی در سال ۲۰۰۷ منتشر شده بود این موضوع را منعکس کرده بود. محققان ابتدا خودداری افراد را با پرسیدن از آنها برای خوردن ترچه تست کردند درحالی که در اتاق قرار داشتند که با کلوچه و شکلات پر شده بود. سپس، بعضی از داوطلبان یک کمدی تصویری دیدند و بقیه افراد یک فیلم آموزشی دیدند. سپس از کل گروه خواستند تا فعالیت‌های روحی را انجام دهند. حدس بزنید کدام بهتر انجام دادند. نتیجه نشان داد که احساس خوشایند حتی به مقدار کم می‌تواند خیلی سریع توانایی نه گفتن را بالا ببرد. بنابراین احساسات خوب و خوشایند ممکن است موقتی باشد اما مهم این است که شما را در برابر بستنی گردویی و غذاهای خوشمزه ایمن نگه می‌دارد.

چگونه خشم خود را کنترل کنید

■ کنترل خشم تکنیک مهمی برای کاهش اضطراب است. خشم می‌تواند در صورتی که شما برای یک مدت طولانی عصبانی بمانید، به شکل قابل توجهی اضطراب را افزایش داده و آن را طولانی‌تر کند. عصبانیت حتی می‌تواند باعث حمله قلبی شود. نحوه کنترل خشم تا حدود زیادی شبیه کنترل اضطراب است. در این جا به چند نکته اشاره می‌شود که شما را در این مسیر یاری می‌دهد:

■ ■ ■

علت‌های عصبانیت خود را شناسایی کنید:

هنگامی که دانستید که چه چیزی شما را از کوره در می‌برد، پیشاپیش برنامه‌ای تنظیم کنید راجع به اینکه چگونه خشم خود را چنانچه در یک موقعیت مشابه قرار گرفتید، کنترل کنید. یکی از مهم‌ترین کارهایی که باید در آن مهارت پیدا کنید، این است که نشانه‌های خشم قریب‌الوقوع خود را شناسایی کنید. به‌طور مثال آیا وقتی دارید عصبانی می‌شوید دندان‌هایتان را به هم فشار می‌دهید؟ آیا شانه‌های شما جمع می‌شود؟ آیا دچار تپش قلب می‌شوید؟ آیا رنگ صورت‌تان سرخ می‌شود؟ این علایم و نشانه‌ها را مثل یک چراغ خطر به ذهن بسپارید و اگر دیدید که این حالت‌ها رخ داد یعنی هشدار برای اینکه دارید عصبانی می‌شوید.

به نشانه‌های خشم‌تان پاسخ بدهید: وقتی متوجه شدید که دارید عصبانی می‌شوید، کمی تعلل کنید. مثلاً تاده بشمارید. چند تا نفس عمیق بکشید.

از پنجره بیرون ر آماش کنید و هر کاری که به آن وسیله بتوان وقت را خرید تا مغز شما فرصت دریافت و رسیدگی به پیام‌های هیجانی شما را پیدا کند و شما هم بتوانید قبل از هر چیز اقدامی بیندیشید.

زمانی را به آرام‌سازی اختصاص دهید: قبل از مقابله با شخص یا وضعیتی که شما را عصبانی ساخته است راهی پیدا کنید تا کمی از انرژی احساسی و هیجانی خود را تخلیه کنید. مثلاً بروید کمی قدم بزنید. خانه را تمیز کنید یا اگر پشت کامپیوتر نشسته‌اید از فشار دادن تکه‌ا ارسال برای ارسال نامه الکترونیکی غصب‌آلوده خود دست‌نگه دارید و کمی به آن بیندیشید.

خشم‌تان را سرکوب نکنید: اگر خشم شما ناشی از چیزی است که کسی گفته یا انجام داده، بروید و با همان شخص رودر رو صحبت کنید البته او را به رگبار اتهامات لفظی نبندید. فقط راجع به همین واقعه با او حرف بزنید و از زاویه احساس خود، به این موضوع بپردازید نه آنچه‌ی انجام داده‌است.

نصیحت‌پذیر باشید: اگر احساس می‌کنید اغلب اوقات عصبی هستید، به افرادی که نگران شما هستند مثل اعضای خانواده یا دوستان اعتماد کنید و از آنها بخواهید تا شما را یافتن راه‌حلی مناسب برای برخورد با این مقوله یاری کنند یا با یک روان شناس مشورت کنید.

هفت‌گام‌نیکوکاری

■ **فرزندان را تشویق کنید تا به دیگران کمک کند و به رشد او به عنوان انسانی که می‌تواند شجاعانه با چالش‌ها روبه‌رو شود، کمک کنید.**
برای این کار باید این قدم‌ها را بردارد:

■ ■ ■

گام اول: با دقت در اتفاقاتی که در اطراف‌تان رخ می‌دهد، برای فرزندان یک الگو باشید،همیشه نیکوکار باشید و سعی کنید به کسانی که نیازمند هستند، کمک کنید. بهترین آموزش برای بچه‌ها نمایش کردن و تقلید از چیزها و رفتارهایی است که در اطرافشان می‌گذرد و رفتارهایی است که می‌بینند.

گام دوم: به‌فرزندان آموزش کمک کردن و در عین حال استقلال را از زودترین زمان ممکن شروع کنید، حتی اگر از خانه خودتان شروع شود.او می‌تواند صندلی را سرجایش بگذارد، به مادر بزرگش کمک کند، از صندلی خودش بلند شود

یا برای خواهر یا برادر کوچک‌ترش کتابی بخواند.

گام سوم: به‌فرزندان مستقیماً درباره مسئولیت اجتماعی‌اش آموزش دهید و این ایده را به او بدهید که «تو می‌توانی به آنهایی که کمتر از تو فرصت و شانس داشته‌اند کمک کنی.»

گام چهارم: از هر فرصتی استفاده کنید تا با فرزندان درباره آنچه که در جهان اتفاق می‌افتد صحبت کنید.می‌توانید به او بگویید که چگونه او می‌تواند کمک کند تا به خاطر ایجاد زندگی بهتر برای بقیه چه چیزهایی باید تغییر کند و توضیح دهید که حتی صرف زمانی اندک با یکی کمک‌ش می‌تواند تغییرات بزرگی ایجاد کند.

گام پنجم: استعداد و علاقه‌های کودکان را پیدا کنید و یک جایی یا سازمانی را پیدا کنید که در آن فعالیت کند. مثلاً اگر کودک شما آشنیزنی دوست دارد، می‌تواند داوطلبانه در یک آشپزخانه عمومی یا خیریه کمک کند یا اگر به حیوانات علاقه دارد در یک سازمان حمایت از حیوانات داوطلب کمک کند.

گام ششم: سعی کنید گروه‌هایی از بچه‌ها را پیدا کنید که هم علاقه‌هایی مثل شما و فرزندان

دارند و او می‌تواند در کارهای خیریه و نیکوکارانه با آنها مشارکت کند.با یک فعالیت داوطلبانه پیدا کنید که هم خودتان و هم فرزندان و حتی تمام خانواده‌تان بتوانند در آن شرکت کنند و این کار را به یک واقعه سرگرم‌کننده تبدیل کنید.

گام هفتم: به کودکان اجازه دهید تا لباس‌ها یا اسباب‌بازی‌هایی را که دیگر به سنش نمی‌خورند

را به دیگری ببخشند.