



عنوان :

# گوشه گیری و کمرویی کودکان

تهیه و تنظیم :

**معصومه جوادی**

(مدرک : کارشناس آموزش ابتدایی)

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
1	مقدمه .....
2	چکیده .....
3	تعریف کمرویی .....
4	مقابله با کمرویی کودکان .....
5	بررسی عوامل کمرویی و گوشه گیری در کودکان .....
6	علائم و نشانه ها .....
8	پایه ریزی عزت نفس خود ( درمان کمرویی) .....
9	کلامی هشداردهنده .....
12	پانزده گام در راه مبدل شدن به فردی متکی به نفس تر .....
23	منابع .....

## مقدمه :

نوجوانی دوره ای است که در آن دانش آموز بیش از هر زمان دیگر نیاز به راهنمایی و مشاوره دارد. نوجوان ضمن مشورت با اولیا و مربیان، دست کم باید بداند که چگونه خود را بهتر بشناسد و از برخوردهای زیان بخش در محیط خانه و مدرسه پرهیز کند.

"چهار راه نوجوانی"، روایتگر تجربه های اولیا و مربیان است که به ندرت فرصت می یابند ففونی را که طی سال ها در خویش درونی ساخته اند، بررسی کرده، به روشنی در باره آن سخن بگویند.

"چهار راه نوجوان" با توجه به تجربیات معلمان و مشکلاتی که اولیا با آن مواجه بوده اند، نوشته شده است.

بدیهی است که خلاقیت و ابتکار فردی معلمان و اولیای خانه، با توجه به تفاوت های فردی کودکان و نوجوانان، نقش سازنده ای در امر مشاوره خواهد داشت.

**چکیده :**

در هر جامعه در صد قابل توجهی از کودکان، نوجوانان و بزرگسالان بدون آن که تمایلی داشته باشند، ناخواسته خودشان را در حصارهای کمرویی محبوس و زندانی می کنند و شخصیت واقعی و قابلیت های ارزشمند ایشان در پس توده ای از ابرهای تیره ی کمرویی، ناشناخته می ماند. چه بسیار دانش آموزان و دانشجویان هوشمند و خلاق که در مدارس و دانشگاه ها فقط به دلیل کمرویی و معلولیت اجتماعی، همواره از نظر پیشرفت تحصیلی و قدرت خلاقیت و نوآوری نمره ی کمتری از همسالان عادی خود عایدشان می شود؛ چرا که کمرویی یک مانع جدی برای رشد قابلیت ها و خلاقیت های فردی است. پدیده ی کمرویی در بین بزرگسالان و افراد مسن بسیار پیچیده تر است و چنین پیچیدگی روانی ممکن است در اغلب موارد، نیازهای درونی، تمایلات، انگیزه ها، قابلیت ها، فرصت ها، هدف ها و برنامه های شغلی، حرفه ای و اجتماعی ایشان را به طور جدی متأثر و دگرگون کند. پرداختن به پدیده ی کمرویی و بررسی مبانی روان شناختی آن از این رو حائز اهمیت است که تقریباً همه ی ما به گونه ای تجاربی از کمرویی را در موقعیت های مختلف داشته ایم.

## تعریف کمروبی

اصولاً خجالت یا کمروبی یک عاطفه اجتماعی است . این حالت از احساس خود کم بینی سرچشمه می گیرد و در برخی موارد آنقدر شدت می یابد که تمامی شخصیت فرد را تحت تأثیر قرار می دهد بطوریکه چنین فردی از حضور در اجتماع یا جمع افراد دچار ناراحتی های گوناگون می شود که در وضعیت جسمانی او نیز اثر می گذارد . فرد کمرو هشیارانه از مواجهه با افراد یا چیزهای مشخص یا انجام کاری همراه آنان بیزار است . فرد کمرو از ابراز وجود بیزار است و به طور محسوس ترسوست . تعداد بسیاری از افراد کمرو و خجالتی فکر می کنند که مشکل آنها غیر قابل حل است بطوریکه پند و اندرز همواره بیهوده بوده است و جای تأسف است که توانائی های عظیم افراد خجالتی علیرغم تمامی هوشی که دارند به هدر می روند . شخص خجالتی به خوبی می داند که دیگران از مشکل او آگاهند و همیشه مجبور است با گفتن کلمه بله تمام گفته های دیگران را تأیید کند . اگر شما خودتان جزو این افراد نیستید حتماً یکی دو تا از دوستانتان را با این مشخصات دیده اید : اعتماد به نفس کم ، منفی بافی ، ترس از شروع یک گفتگو و ایجاد مؤثر با دیگران و ترس از شرکت در فعالیت های گروهی . این افراد حتی اگر بدانند ترسشان هم بی مورد و بی منطق است باز هم موقع حرف زدن در یک جمع جدی ، سرخ می شوند و دستشان می لرزد و شرشر عرق می ریزند . گاهی این ترس افراطی باعث شوک های عصبی و تپش قلب هم می شود .

### مقابله با کمرویی کودکان

اگر کودکی دارید که خجالتی است ، راههای زیادی برای از بین بردن خجالت وی به صورت منطقی و ظریف دارید . به عنوان مثال : با کودکان همسن فرزند خود هم صحبت شوید و در بازی های آنها شریک شوید . اگر کودک شما نخواهد صحبت کند و یا در بازی شرکت کند ، نگران نشوید .

شما و هر کاری که شما با بچه ها انجام دهید که منجر به پاسخ خوب بچه ها شود، به عنوان الگویی است که اجتماعی رفتار کردن را نشان می دهد . شما در ضمن به کودک خود نشان می دهید که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند . کمرویی کودکان خجالتی با برقراری ارتباط بیشتر با افراد نا آشنا ، سریعتر کاهش خواهد یافت . با این وجود مواجه سازی اگر به صورت تدریجی باشد ، بهترین نتیجه را خواهد داشت . در هر زمان اجازه دهید که کودک با موقعیت ها و افراد درگیر شود ، قبل از اینکه شما کودک را برای ارتباط ، تحت فشار قرار دهید . کمک کنید که اعتماد به نفس کودک در یک موقعیت زمانی جدید به صورت تدریجی افزایش یابد و این موقعیت می تواند یک فرو شگاه مورد علاقه وی باشد که کودک به طور تدریجی شروع به دادن سفارش خود می کند و همچنین می تواند یک زمین بازی محلی باشد که کودک بالاخره از کودکی که اغلب او را در آنجا دیده است ، اسمش را می پرسد . کودکان خجالتی را بیشتر در معرض کودکان کوچکتر قرار داده و در صورت امکان کودک را در معرض انواع موقعیت ها و افراد قرار دهید تا به تدریج بیشتر و اجتماعی تر عمل کند .

بررسی عوامل کمرویی و گوشه گیری در کودکان



پنجره ها را باز کن گوشه گیری از نظر لغوی به معنای تنهایی، تجرد، در خلوت نشستن و از جمع کناره گرفتن است. گوشه گیر کسی است که از مردم دوری می کند و عزلت می گزیند تا به این وسیله خود را با محیط اطراف سازگار کند؛ البته هر نوع عزلت و در تنهایی ماندن گوشه گیری تلقی نمی شود، زیرا هر انسانی دوست دارد گاهی تنها باشد تا به خودشناسی و حل مشکلات زندگیش پردازد. اما گوشه گیری زمانی حالت بیماری پیدا می کند که فرد از معاشرت و رویارویی با جمع و هموعان بیزار و بیمناک باشد. از نقطه نظر متخصصان علم روان شناسی کمرویی و انزواطلبی یکی از جدی ترین مشکلات کودکان است، هر چند ممکن است از نظر معلمان و گاه والدین چندان مشکل نباشد، کودک کمرو هر چند که برای معلم هیچگونه ناراحتی ایجاد نمی کند، ولی ممکن است به سبب رنج ناشی از احساس ناامنی و بی کفایتی در خود یکی از ناشادترین کودکان باشد و پیوسته به دنیای درون خویش پناه ببرد. بنابراین اگر در مورد رفتار غیراجتماعی این گونه کودکان چاره ای اندیشیده نشود، احتمالاً خطرناکترین و مساعدترین وضع را برای ابتلا به "اسکیزوفرنی" خواهند داشت. هر چند همه کودکان کمرو و منزوی به بیماری روانی مبتلا نمی شوند، ولی تعدادی از آنان قربانی این بیماری خواهند بود. بهر حال این وضعیت که عده ای از کودکان منزوی به بزرگسالان ناشاد و

بی یافت در اجتماع تبدیل خواهند شد، به تنهایی دلیل کافی برای توجه به این مشکل است .

علایم و نشانه ها

گوشه گیری با یک سلسله علایم متعدد و به هم پیوسته همراه است . گوشه گیر چون مشکلاتش را نمی تواند در عالم واقعیت حل کند، به تخیل فرو می رود و به خیالبافی می پردازد . او انسانی است بی هدف که نمی داند چه باید بکند و برای آینده اش چه طرحی بریزد . از مردم گریزان است و هر تمنا و خواهش را یک تحمیل تلقی و در برابر آن به شدت مقاومت می کند، از همین رو مرتب با اطرافیان دچار تضاد و کشمکش است، برای دفاع از حقش اقدام نمی کند و کناره گیری را بر تلاش ترجیح می دهد . از دیگر نشانه ها می توان به خجالت و سکوت، احساس محرومیت و ناتوانی از برقراری رابطه با دوستان و معلمان، به تعویق انداختن انجام کارها و یا از این شاخه به آن شاخه پریدن، بی حوصلگی، کسالت، احساس خستگی، پوچی، زودرنجی، نگرانی از آینده، کمک نخواستن از دیگران به هنگام نیاز، سازش با وضع موجود و اعتراض نکردن به آن حتی در صورت احساس ناراحتی و نگرانی، همچنین اجتناب از رقابت، غیبت از مدرسه و بی علاقگی به درس، عدم تمرکز حواس، اختلال در خواب و خوراک، بی اعتنائی نسبت به وقایع اطراف، بی اعتمادی نسبت به یک تجربه موفقیت آمیز در یک فعالیت گروهی، برای اینگونه کودکان آغاز بسیار خوبی است . کودک منزوی نیاز دارد تا احساس کند . عضو باارزش یک یا چند گروه است . او هر وقت که در فعالیتهای زندگی واقعی ارضا شود، نیازی به عقب نشینی به میدان رؤیاهای خویش برای ارضای خواسته های اساسی اش نخواهد داشت . معلم آگاه باید توجه داشته باشد که کودک کمرو و منزوی نیز دارای تواناییها و شایستگیهای ویژه ای است که با راهنمایی و تشویق می توان آنها را در یک فعالیت گروهی به کار گرفت . هرگاه شرکت وی در فعالیتی با تحسین دیگران همراه باشد، او



نسبت به تکرار عمل موفقیت آمیز خویش در موقعیتهای گروهی تشویق خواهد شد. موفقیت در یک عمل تا حد زیادی در بالابردن اعتماد به نفس کودک و در نتیجه در تغییر نگرشهای کودکان دیگر نسبت به او تأثیر خواهد داشت. ضمناً باید عوامل زمینه ساز گوشه گیری مانند تحقیر و احساس گناه از بین بروند. در این مورد روان درمانی و مشاوره فردی و گروهی می تواند در رفع گوشه گیری مؤثر واقع شود؛ همچنین تغییر وضعیت محیط زندگی از روشهای مفید درمان گوشه گیری به شمار می رود. والدین و معلمان نیز باید با کودکان گوشه گیر با ملایمت و مسالمت و دلجویی رفتار کنند. بردن فرد به گردشهای علمی، تشویق به سخن گفتن در حضور والدین و دوستان و بستگان، همچنین جرأت دادن به او به این معنی که می تواند در برابر جمع سخن بگوید و شرکت دادن وی در فعالیتهای هنری و ایفای نقش در نمایشنامه ها از جمله اعمالی است که مهارتهای اجتماعی دانش آموزان و کودکان را افزایش می دهد و آنان را در مبارزه با گوشه گیری و انزواطلبی یاری می دهد. پیشنهادهای عملی زیر می تواند تا حد زیادی در زمینه کمک به کودک کمرو و گوشه گیر مفید و مؤثر باشد. با پذیرفتن رفتار مطلوب کودک می توان به او اطمینان بخشید. در کودکان اعتماد به نفس به وجود آوریم و زمینه ابراز وجود را برایشان فراهم کنیم. تجارب موفقیت آمیز در کودک ایجاد امنیت می کند. آموزش صحیح در گسترش رشد احساس شایستگی کمک می کند.

## پایه ریزی عزت نفس خود ( درمان کمرویی)

طرز تفکر ما درباره خودمان تأثیرات شگرفی بر تمام جوانب زندگی ما دارد. افرادی که برای خویشتن ارزش مثبتی قائلند، عموماً "به عنوان نشانه های خارجی رضایت درونی حالت توازنی رانشان می دهند و احساس امنیت و آرامش خاطر را منتشر می سازند.



طرز تفکر ما درباره خودمان تأثیرات شگرفی بر تمام جوانب زندگی ما دارد. افرادی که برای خویشتن ارزش مثبتی قائلند، عموماً "به عنوان نشانه های خارجی رضایت درونی حالت توازنی رانشان می دهند و احساس امنیت و آرامش خاطر را منتشر می سازند. چنین افرادی به تقویت کننده های اجتماعی و ستایش های دیگران وابستگی ندارند زیرا آموخته اند چگونه بهترین دوست خود و بزرگترین مشوق خویشتن باشند. آنان شرکت کنندگان، مبتکران و چاره سازانی هستند که موجب به حرکت درآمدن ماشین اجتماع می شوند. افرادی که از عزت نفس بالا بهره می جویند، هیچ گاه در زندگی در زیر فشار انتقاد خرد نمی شوند یا به واسطه طرد شدن، احساس نابودی نمی کنند. آنان از شما به خاطر "راهنمایی سازنده تان" تشکر می کنند. زمانی که با پاسخ "نه" مواجه می شوند، هیچ گاه آن را به معنای طرد خودشان تلقی نمی کنند. به

جای آن ، چندین احتمال را در نظر می گیرند :نیازمند انجام کار بیشتری هستند، آن رویکرد خیلی عجولانه، خیلی خام ، خیلی دقیق ، خیلی پیچیده بود؛ موقعیت و زمان بندی صحیح نبود؛ شخص مخالف مشکلی دارد که نیازمند مشاوره یا همدردی است .در هر موردی ، دلیل پاسخ "نه" در بیرون از آنان قرار دارد و نه در درون ؛ می توان آن را تجزیه و تحلیل کرد وبا تنظیم برنامه هایی نیروها را مجددا "سازماندهی کرده و با عملکرد آراسته تری مجددا "بازگشت .

بدترین دشمن خود بودن فردی که از عزت نفس پایینی برخوردار است ، انسان را به یاد فاجعه زیوررو شدن عالم می اندازد .این گونه افراد معمولا "منفعل تر، ترغیب پذیرتر و دارای محبوبیت کمتر هستند . این افراد نسبت به انتقاد منفی به شدت حساس هستند و فکر می کنند که این انتقاد ناپسندگی آنان را ثابت می کند .جای تعجب نیست که محققین دریافته اند افراد دارای عزت نفس پایین روان رنجورتر از افراد دارای عزت نفس بالا هستند. کمرویی و عزت نفس پایین در کنار یکدیگر قرار دارند .تحقیق انجام شده توسط پل پیلکونیس و محققین دیگر در برنامه کمرویی از وجود همبستگی معنا داری میان این دو عامل پرده برداشته اند؛ زمانی که کمرویی شدید است عزت نفس پایین است وزمانی که عزت نفس بالا است، کمرویی از صحنه حذف می شود .

### کلامی هشداردهنده

عزت نفس عبارت است از سنجش ارزش خود برپایه قیاس خود با دیگران . اما در انجام این قیاسها، لازم است از وجود چندین مشکل بالقوه اطلاع داشته باشید .

اول، در انتخاب الگوی خودتان برای مقایسه دقت کنید .خوب است افراد معینی را به عنوان ایده آل " مشخص کنید، اما نه به عنوان تنها مرجع ارزیابی خودتان .بعضی افراد برای مقایسه کردن نامناسب هستند زیرا از نظر روش نگرستن یا نیروی فکر خود دارای استعدادی منحصر به

فرد هستند یا دارای اندام مطلوب یا دیگر صفات موروثی . در ابتدا می توان با ایده آل ها به رقابت برخاست اما نباید چهره های مسلم موفقیت، مقام یا پیشرفت را به عنوان الگو برگزید .

دوم، با تمرکز بر الگوهای نامناسب برای انجام مقایسه، نه فقط موجبات دلسردی خود را فراهم می سازید بلکه موجب تقویت احساس حقارت ، جاه طلبی به خاطر نفس آن و از دست دادن احساس رضایت در فرایند تغییر کردن نیز می شوید . زیرا تنها در پی دستیابی به محصول هستید . سوم، ممکن است شما از آن بهای مکتومی که می باید برای کسب موفقیت بپردازید، بی اطلاع باشید . ممکن است مأمور بازرسی کالا ها در اداره شما برای همیشه امکان برقراری ارتباط نزدیک با کودکان خود را از دست بدهد زیرا نمی تواند در یک زمان هم در خانه کنار فرزندانش باشد وهم درجاده به بازرسی سفارشات اضافی بپردازد . یا آن خانم شیک پوشی که همواره سرگرم پذیرایی از میهمانان خویش است ممکن است هیچ گاه فرصت مطالعه یک کتاب یا امکان لذت بردن از طبیعت یا چیزهای کم جاذبه تر در زندگی را نداشته باشد . بسیاری اوقات اگر شما بدانید چه بهایی باید بپردازید، شاید تمایلی به پرداخت آن نداشته باشید .

چهارم، موفقیت ، پیشرفت، قدرت تفکر، زیبایی و بیشتر اهدافی که هواخواه فراوان دارند به استانداردهای یک دوره زمانی معین ، یک بافت و جامعه مشخص وابسته هستند . البته بهتر است به آنها به عنوان عباراتی مطلق که ما یا واجد آن هستیم یا نیستیم نگاه کنیم . زمانی که استانداردها تغییر می کنند، چنین طرز تفکری می تواند مسئله آفرین باشد . شما به سطح جدیدی از مقایسه ارتقا یافته اید، اما وقتی به آن می نگرید تغییر در درون شما صورت پذیرفته است . این پدیده مانند حضور یک ماهی بزرگ در حوضچه ای کوچک است که به سوی اجتماع اصلی حرکت می کند .

پنجم، باید برای خودتان مشخص کنید تا چه حدی از دیگران نسخه برداری می کنید .

در صورتی که از برنامه های نوشته شده برای دیگران یا توسط آنها پیروی کنید، نمی توانید ادراک خوبی از خودتان داشته باشید . پس از شناسایی حضور آنها می باید برای رویارویی مستقیم با آن نسخه های بیگانه تلاش کنید . باید شهامت لازم برای مقابله با آنها را پیدا کنید، تا اگر موجب افت شما می شوند ، بتوانید آنها را طرد کنید یا به گونه ای تغییر دهید تا با نیازها و ارزشهای شما انطباق حاصل کنند . معمولاً "حتی نمی دانیم برای اولین بار آن نسخه چگونه در ذهن ما جای گرفت . گاهی اوقات ارزش های فرهنگی نافذ آنها را در روح ما می نگارند - برای مثال مردان گریه نمی کنند، زنان خشم خود را ابراز نمی دارند، پسران باید خشن و نیرومند باشند، دخترها باید دلسوز و مهربان باشند . دردوران جوانی بسیاری از نسخه های ما ، یا تمامی آنها به وضوح از روی والدین ، معلمین و دیگر نمایندگان شناخته شده نوشته می شوند . بسیاری از آن نسخ کاملاً خوب هستند و از این رو بهتر است آنها را به عنوان خصوصیات خود پس از رسیدن به سن بلوغ بپذیریم . در نسخه هایی که حاوی مسائل نیمه تمام و حل نشده والدینمان می باشند، خطری درکمین نشده است . ناکامی حاصل از یک ازدواج خالی از عشق پایه ای برای نسخه برداری دخترخانواده می شود، به این مضمون که " مردان قدرزنان را نمی دانند ... " .

باید بر جوانب مثبت تکیه کنید . اگر فقط یک بارزندگی می کنید، پس با عزت نفسی بالا زندگی کنید ! این انتخاب به شما بستگی دارد، تصمیمی نیست که درآسمانها اتخاذ گردد بلکه درمغز شما شکل می گیرد . این نظام حسابرسی عمومی شماست که بالا یا پایین بودن عزت نفس شما را گزارش می دهد . اگر کمروهستید، احتمالاً "برچسب عزت نفس پایین را به خود الصاق کرده اید . اما حتی اگر آن را بر روی سنگ گرانیت هم حک کرده باشید، می خواهیم

تعویض آن برچسب را آغاز کنیم. پایین بودن باید از میان برود! درباره خودتان به طور مثبت بیندیشید، اهداف معنا داری که دستیابی به آنها نیازمند قدری بلند پروازی، خلاقیت و پشتکار باشد تعیین کنید. سپس یاد بگیرید که پیشرفتهای خودتان را به گونه ای صادقانه و واقع بینانه

### ارزیابی کنید. **پانزده گام در راه مبدل شدن به فردی متکی به نفس تر**

۱- نقاط ضعف و قوت خود را بشناسید و اهداف خود را بر پایه آنها تعیین کنید.

۲- تعیین کنید به چه چیزهایی بها می دهید، به چه چیزهایی معتقدید، واقعاً دوست دارید زندگی تان چگونه باشد. به نسخه های ذخیره شده در کتابخانه ی ذهنتان رجوع کنید و براساس موقعیت روانی کنونی خود در آنها تجدید نظر کنید، دراین صورت آنها به شما نشان خواهند داد به کدام سمت می روید.

۳- به ارزیابی خود پردازید. با مروری بر گذشته، خطوط پیوسته و تصمیماتی که شما را در موقعیت کنونی قرار داده اند، پیدا کنید. کسانی را که به شما آسیب رسانده اند و زمانی که می توانسته اند، از کمک به شما خودداری کرده اند، درک کرده و ببخشید. خودتان رابه خاطر اشتباهات، گناهان، شکستها و گرفتاری های گذشته عفو کنید. تمام خاطرات منفی خود را پس از استخراج هر ارزش سازنده ای که می توانند به همراه داشته باشند، دفن کنید. "گذشته بد"

تنها تا زمانی در ذهن شما زنده است که شما به آن اجازه دهید. حکم تخلیه فوری صادر کنید.

فضا رابه خاطرات مربوط به موفقیت های هر چند ناچیز گذشته اجازه دهید.

۴- خطا و شرمساری، ارزش های فردی محدودی درامر شکل دهی به رفتار شما در جهت اهداف مثبت دارند. به خودتان اجازه ندهید که تسلیم آنها شوید.

۵- دلایل رفتارهای کنونی خود را در ابعاد جسمانی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی و موقعیت کنونی خودتان جستجو کنید و نه درکاستیهای شخصیتی خودتان.

۶- به خودتان یادآوری کنید که در باره ی هر اتفاقی دیدگاه های دیگری نیز وجود دارد " .  
 واقعیت " هیچ گاه چیزی بیشتر از توافق مشترک میان افراد برای بیان یک مطلب به جای تکیه بر نقاط افتراق دیدگاه های آنان نیست . این مطلب شما را قادر می سازد تا در نتیجه گیری های خودتان از مقاصد دیگران صبورتر باشید و در حذف آنچه ممکن است در ظاهر موجب طرد یا افت شما گردد خلاقانه تر برخورد کنید .

۷- هیچ گاه چیز بدی در باره خودتان نگوئید؛ مخصوصاً هیچ گاه خصوصیات منفی غیر قابل بازگشت را به خودتان منتسب نکنید مانند " احمق " ، " زشت " ، " غیر خلاق " ، " اصلاح نشدنی " و ...

۸- اجازه ندهید دیگران به عنوان یک فرد از شما انتقاد کنند؛ اعمال مشخص شما برای ارزیابی در معرض قضاوت قرار دارند و آماده بهتر شدن هستند . پس خورندهای سازنده را در صورتی که کمک کننده باشند، بپذیرید .

۹- به خاطر داشته باشید گاهی اوقات شکست و ناامیدی توفیق اجباری هستند، به شما می گویند اهدافتان برای شما درست نبوده اند، آن تلاش ارزش آن کار را نداشت و از یک شکست بزرگتر بعدی می توان اجتناب کرد .

۱۰- افراد، مشاغل و موقعیت هایی را که موجب بروز احساس نابسندگی ( بی کفایتی ) در شما می گردند، تحمل نکنید . اگر نمی توانید آنها یا خودتان را به گونه ای تغییر دهید که احساس ارزشمندی بیشتری بنمایید، آنها را زیر پا بگذرید یا از کنار آنها بگذرید . زندگی کوتاهتر از آن است که وقت خود را با چیزهایی که موجب افت انسان می شوند، تلف کنیم .  
 ۱۱- برای استراحت ، تفکر ، گوش کردن به درون خود، لذت بردن از تفریحات و فعالیت

هایی که می توانید به تنهایی انجام دهید وقتی تعیین کنید؛ بدین ترتیب می توانید با خودتان ارتباط برقرار کنید .

۱۲- با تمرین ، خود را مبدل به موجودی اجتماعی بنمایید .از احساس کردن نیرویی که افراد دیگر منتقل می سازند لذت ببرید، خصوصیات یگانه و تفاوت هایی که میان همزادان وجود دارد، ترسها و احساس عدم اطمینان آنها را در ذهنتان مجسم کنید و فکر کنید چگونه می توانید به آنها کمک کنید .معین کنید از آنها چه می خواهید و چه چیزی برای اهدا به آنان در اختیار دارید .سپس بگذارید آنان بدانند که شما آماده و پذیرای اشتراک هستید .

۱۳- حمایت مفرط ازخود را متوقف کنید؛ این کار دشوارتر و بازگشت پذیرتر از آن است که تصور می کنید .انسان را خرد می کند اما هیچ گاه نمی شکند .بهتر است گاهگاهی از جانب یک تعهد عاطفی که طبق برنامه کارنکرده است آسیب دید تا در نتیجه عواطفی عایق گونه که موجبات سردی آن را پدید می آورند، سست شد .

۱۴- اهداف دراز مدتی را که اهداف کوتاه مدت بسیار مشخص همراه آن باشند در زندگی خود تعیین کنید .ابزارهایی واقع بینانه برای دستیابی به این اهداف کوچکتر انتخاب کنید .

پیشرفت خود را به طور منظم مورد ارزیابی قرار دهید و اولین مشوق و حامی خودتان باشید .اگر کس دیگری صدای لاف زندهای شما را نمی شنود، لازم نیست بی جهت نگران و شرمزده باشید .

شما موجودی نیستید که فقط اتفاقات بد برایتان رخ می دهد، موجودی منفعل و بی اهمیت که مانند حلزون باغچه، امیدوار است بتواند از له شدن در زیر پا بگریزد . شما نقطه اوج میلیونها سال تکامل نوع بشر، رؤیاهای والدین خود، و نشانه ای از قدرت خداوند هستید . شما انسان یگانه ای هستید که مانند بازیگری فعال درداستان زندگی می توانید پدیدآورنده ی اتفاقات



باشید. شما می توانید هر لحظه که بخواهید جهت زندگی کنونی خود را عوض کنید. با اعتماد به نفس داشتن، موانع به چالشها مبدل شده و چالشها به کمال می رسند. آنگاه کمرویی نقصان می یابد؛ زیرا به جای آن که همیشه در تدارک و نگران نحوه گذراندن زندگی خود باشید، با غرق شدن در زندگی، خویشتن را فراموش خواهید کرد. پایه ریزی اعتماد به نفس با انجام موفقیت آمیز تکالیف دشوار می توانید پایه ریزی اعتماد به نفس خود را شروع کنید. از تکالیف کوچک شروع کرده و سپس در جهت دستیابی به اهداف اصلی تر کار کنید. اولین چیزی که باید مشخص کنید این است که چه کاری می خواهید بکنید. سه هدفی را که در عرض یک ماه می خواهید به آنها دست بیابید نام ببرید. شهردار یک شهر بزرگ شدن هدفی واقع بینانه نیست. رفتن به یک میهمانی و صحبت کردن با دو نفر چنین است. یکی از اهداف خود را انتخاب کنید و آن را به بخشهای کوچکتر تقسیم کنید. اول چه کاری باید انجام دهید؟ دوم چه کاری؟ الی آخر. جدولی رسم کنید تا بتوانید پس از اتمام هر قسمت مقابل آن را علامت بزنید. برنامه ای برای دستیابی به اولین بخش هدف خودتان تنظیم کنید. مثلاً "اگر می خواهید در کلاس درس صحبت کنید، دقیقاً تصمیم بگیرید که چه خواهید گفت. آن را بنویسید و تمرین کنید. درست پس از آنکه به اولین بخش هدف خود دست یافتید، به خودتان جایزه بدهید: یک کلام مهربانانه، فنجانی قهوه، مطالعه کتاب یا روزنامه یا هر فعالیت لذت بخش دیگری که دوست دارید. سپس به سوی بخش بعدی هدف بروید و به همین ترتیب ادامه دهید تا به هدف مشخص خودتان دست بیابید.

احساس پیشرفت خود را مزه مزه کنید. با صدای بلند به خودتان بگویید که چه کار خوبی انجام داده اید.

سپس به سراغ هدف بعدی بروید، آن را به قسمت های کوچکتر تقسیم کنید و کار کردن روی آن را شروع کنید. هر آنچه را که مایلید در زندگی انجام دهید می توان به اجزای کوچکتر تقسیم کرده و گام به گام پیش برد. شاید بخواهید از برخی تمرینات با عنوان " رشد مهارتهای اجتماعی " در جهت دستیابی به هدفتان استفاده کنید. راه هایی برای رشد مهارتهای اجتماعی

۱ - هر آنچه شما را خوار می سازد، طرد کنید برای مدت دوهفته رد پای عبارات منفی درباره خودتان را که درذهنتان جاری است دنبال کنید ( آنها را بنویسید ). چه چیزی بارها تکرار شده و موجب بروز احساس پایین بودن در شما می گردد؟

نسبت به سخنان منفی در باره خودتان حساسیت داشته باشید. هر بار که سعی می کنید خودتان را خرد کنید، بگویید "ایست". این کار را آنقدر تکرار کنید تا برای همیشه خرد کردن خودتان را متوقف کنید.

جدولی رسم کنید و در آن یادداشت کنید که در طول روز چند بار می توانید مانع از بروز تفکرات منفی در باره خودتان بشوید. خودتان را به خاطر سرکوب کردن آنها را تشویق کنید.

## ۲ - نیروهای مخالف

از نقاط ضعیف خودتان لیستی تهیه کنید. آنها را در سمت راست کاغذ یادداشت کنید. سپس عبارات مثبت مخالف آنها را در طرف چپ بنویسید. عبارات خودتان در ستون " متضاد " را بسط دهید، مثالهایی ذکر کنید. از زاویه عبارت نوشته شده در ستون سمت چپ درباره خودتان فکر کنید تا ستون سمت راست پیش بردید.

۳ - به جای لغت کمرویی از عناوین دیگر استفاده کنید. بسیاری اوقات دیده شده است که ما فقط در یک یا دو موقعیت، کمرو بوده ایم؛ اما با وجود این خودمان را فردی کمرو می پنداریم و می نامیم.

به جای این که بگویید "من آدم کمرویی هستم" ، درباره خودتان با عبارات مشخص تری قضاوت کنید و صحبت نمایید؛ موقعیت های مشخص و واکنش های مشخص را شرح دهید .

بگویید " :هنگام صحبت در مقابل گروهی از افراد عصبی می شوم " ، یا " شرکت در مجالس احساس جدا بودن از آن محیط را در من پدید می آورد و باعث می شود احساس ضعیفی در درونم پدید آید " یا " در حضور رئیس شرکت مضطرب می شوم " یا حتی مشخص تر " وقتی حس می کنم کسی مرا برانداز می کند قلبم شروع به تپیدن می کند و دچار دلشوره می شوم " .

یک لیست کامل درباره این واکنش های موقعیتی مشخص تهیه کنید . سپس برنامه ای برای تحت کنترل درآوردن و تغییر دادن این واکنشها تنظیم کنید . مثلا : " اگر وقتی هنگام صحبت با فرد جدیدی دستانتان می لرزند، آنها را در هم فرو کنید، روی پایتان بگذارید، یا اصلا دستتان را در جیب خود بگذارید .

۴ - نشان دادن روی صندلی محاکمه لیستی از کلیه افرادی که موجب بروز احساس کمرویی در شما می شوند ، یا شما را طرد می کنند تهیه کنید . سپس دو صندلی بردارید و آنها را مقابل یکدیگر قرار دهید . خودتان روی یک صندلی بنشینید و تصور کنید نفر اول لیست شما روی صندلی مقابل نشسته است .

با آن فرد صحبت کنید، سراوفریاد بکشید، او را به خاطر تمام مشکلات مربوط به کمرویی خودتان سرزنش کنید . آنگاه صندلی ها را جابه جا کنید گویی شما در جای آن فرد نشسته اید و پاسخ می دهید . دوباره به صندلی اول برگردید و توضیح دهید چرا در حضور آن فرد احساس کمرویی می کنید . دوباره صندلی ها را جابه جا کنید و پاسخی را که فکر می کنید آن فرد ارائه خواهد داد، به خود بگویید .

۵ - می دانی کدام خصوصیت تو را می پسندم ؟ دوستی که به او اطمینان دارید انتخاب کنید و این فعالیت را دو نفره انجام دهید . هر کدام از شما باید لیستی از خصوصیات طرف مقابل را که واقعا "مورد علاقه اوست بنویسد ( سعی کنید لیستی شامل ده عنوان بنویسد.) سپس به نوبت به یکدیگر بگویید چرا هر عنوان را نوشته اید . با این عبارت شروع کنید " :چیزی که من واقعا "در تو می پسندم این است که "....."

وقتی دوست تان از شما تعریف می کند چه احساسی به شما دست می دهد؟ یاد بگیرید این تعریفها را بپذیرید ( حداقل بگویید "متشکرم ") ، و خودتان را در احساس مثبتی که تعریف به وجود می آورد غرق کنید . یاد بگیرید از دوستان به طور مستقیم تعریف کنید . به طور روزه مره حتی به خاطر چیزهای کوچک و معمولی از افراد دیگر تعریف کنید .

۶ - مجموعه ای متشکل از نقاط قوت هر کدام از ما حداقل یک کار را می توانیم بهتر از هرکس دیگر انجام دهیم . ممکن است این کار پختن یک املت ساده ، نوشتن مقاله ای با فراست تمام ، نقل یک لطیفه ، شنونده خوبی بودن یا خوب برق انداختن کفش باشد . بهترین توانایی شما کدام است؟ آیا کارهای خوب دیگری هم هستند که بتوانید انجام دهید؟ مجموعه ای از روزنامه ها و مجلات را گرد آورید . تمام عناوین ، عکسها ، کاریکاتورها و چیزهای دیگری را که منعکس کننده ی تمام نقاط قوت شما باشد ببرید و کلکسیونی از آنها گرد آورید .

این مجموعه را در جایی که شما و دیگران بتوانید آن را ببینید قرار دهید .

۷ - عزت نفس یک الگوی شخصیتی درباره شخصی که مورد تحسین فراوان شما قرار دارد، ببینید . این فرد می تواند یک دوست ، یک خویشاوند، یک قهرمان افسانه ای یا هر چیز دیگری باشد . موقعیت هایی را که ممکن است آن فرد در آنها احساس کمروبی کند

مجسم کنید .آنها چه کار می کنند؟ چه می گویند؟ چگونه می توانید به او کمک کنید؟ نقاط قوت آن فرد کدامند؟

آنها را در زیر بنویسید : اگر شما تمام این نقاط قوت را داشتید ، چگونه عمل می کردید؟ برخورداری از آن نقاط قوت بر کمرویی شما چه تأثیری خواهد داشت؟ چشمانتان را ببندید و خودتان را در موقعیت های متعددی که در آنها کمرو نبوده اید، مجسم کنید .چه احساسی به شما دست می دهد؟

۸- جدول احساس خوب برای مدت دوهفته دفتر یادداشتی همراه داشته باشید و تمام تجربیات مثبت خود را در خلال آن مدت یادداشت کنید .این کار را در هفته هایی انجام دهید که مشغول جدول بندی تجربیات مربوط به کمرویی خودتان نباشید .جدولی روزانه تهیه کنید که این ساعات همراه با احساس خوب بودن را نشان دهد .جدول را مرور کنید و نکات زیر را مشخص کنید :

ابتکار وقوع چند اتفاق در دست دیگران بوده است ؟ مبتکر چند مورد شما بوده اید؟ چند تا از این اتفاقات در تنهایی برای شما رخ داده اند؟ چگونه می توانید جدولتان را با احساسات خوب بیشتری پر کنید؟

از این به بعد هر گاه اتفاق مثبتی برای شما رخ می دهد، به همان ترتیب پیش گفته آن را شناسایی کنید و خودتان را در آن غرق سازید و واقعا "از آن لذت ببرید .

۹- یک متخصص باشید

در زمینه ای که می توانید در یک بافت اجتماعی ، در چیزی با دیگران شریک شوید، مهارتی را رشد دهید یا به قدرتی مبدل شوید .حداقل یک خصوصیت داشته باشید که دیگران بتوانند از آن لذت ببرند، منتفع شوند، سرگرم شوند یا مطلبی یاد بگیرند .فراگیری نواختن برخی آلات

موسیقی مانند گیتار، سازدهنی، پیانو یا چیزهای مشابه معمولاً "درگردهمایی های اجتماعی مورد استقبال قرار می گیرند. ممکن است نقل یک حکایت یا انجام یک شعبده بازی را یاد بگیرند. درباره رویدادهای جاری یا برخی موضوعات جهانی مهم از اطلاعات کافی برخوردار باشید؛ بعضی کتابهای خوب را مطالعه کنید و در باره آنها صحبت کنید. هم کتابهای داستانی و هم کتب پر فروش روز.

#### ۱۰- خودتان را آرام کنید

زمانی که تنش، خستگی و افکار غیر قابل جلوگیری و مضطرب کننده، فکر ما را به خود مشغول می کنند تمرکز کردن بر روی این پیامهای فردی مثبت، کار دشواری است. آرامش کامل کلید گشایش ذهن شما با تمام ظرفیت و رها شدن از فراموشی های ناخواسته است.

برای انجام این تمرین پانزده تا بیست دقیقه وقت مقرر کنید. مکان ساکتی را که در آنجا کسی مزاحم شما نخواهد شد، بیابید. روی یک صندلی راحت بنشینید یا روی کاناپه، روی تخت یا روی زمین دراز بکشید. زیر گردنتان یک بالش بگذارید. لباسها و زیور آلات تنگ را از خود دور کنید یا آنها را شل کنید. لنز درون چشم را خارج کنید. قبل از آرامش کامل، اول عضلات خود را منقبض کنید. کارهای زیر را یک به یک انجام دهید:

الف) مشت خود را محکم ببندید، محکمتر... محکمتر... رها کنید.

ب) عضلات شکم خود را منقبض کنید، سعی کنید آن را به پشتتان بچسبانید، نگاه دارید. رها کنید.

ج) دندانهای خود را روی هم فشار دهید، فک خود را کلید کنید .سفت تر ... سفت تر ...رها کنید .

- د) پلکهای خود را محکم ببندید .آنها را بیشتر و بیشتر به پایین فشار دهید .رها کنید .
- و) نفس خود را فروببرید تا حد ممکن آن را نگاه دارید .رها کنید .
- ز) دستها و پاهای خود را به سمت عقب بکشید .محکم تر ...محکم تر، رها کنید .
- حال در آن واحد هر هفت مرحله را تکرار کنید .

عضلات را رها کنید واجاره دهید موج نرمی تمام بدن شما را فرا گیرد، همزمان با حرکت این موج آرامش از سر به سمت پایین و فرورفتن آن د رهر عضله ای ، به نوبت هر قسمت را در آرامش فرو ببرید .مخصوصاً بگذارید اطراف چشمان، پیشانی ، دهان ، گردن و پشت شل شوند .بگذارید موج آرامش تدریجی تمام عضلات شما را در خود حل کند .

چشمانتان را باز کنید .انگشت شست خود را چند سانتیمتر جلوتر از چشمانتان نگاه دارید وتمام توجه خودتان را روی آن متمرکز کنید .دستان شما به آرامی به طرف پایین حرکت خواهند کرد .در همین حین اجازه دهید پلکهای شما سنگین شوند ، تنفستان عمیق ترشود، وتمام بدن شما در آرامشی عمیق فرو رود .چشم ها بسته می شوند .دستانتان پهلوی شما یا روی زانوانتان می افتند .عمیقاً "نفس بکشید، با هر نفس برای خودتان بشمارید :۱ ...عمیق تر، ۲ ...عمیق تر، ۳ ... عمیق تر، تا ده ( عمیقاً "آرام شوید) .خود را درآرامترین موقعیت ممکن تصور کنید .

آن را ببینید، احساس کنید، بشنوید، بوکنید، لمس کنید .دریک روز گرم تابستان روی یک کلک شناور یا در یک حمام گرم شناورشوید .پس از یک باران صبحگاهی برای قدم زدن به جنگل بروید .هرچه درنتیجه احساس آرامش شما متصور می شود، آن را انجام دهید .

اینک بدن و ذهن شما برای دریافت پیام روز آماده اند .شما باید برای وقایع مهمی که در

شرف وقوع هستند با تصور بافتها و مشاهده خودتان به عنوان یک بازیگر کارآمد و صالح برنامه ریزی کنید . شما مضطرب نخواهید بود، عصبی هم نخواهید بود، کمرو نخواهید بود، از آن لذت خواهید برد . برآن مسلط خواهید شد . اینها پیامهایی هستند که شما برای خودتان ارسال می دارید . با گذشت زمان در می یابید که حتی می توانید در آنچه به خودتان می گوید و در نحوه آماده سازی خودتان برای مقابله با وقایعی که اضطراب را در شما بر می انگیزند، دقیق تر عمل کنید .

از موقعیت خوب ذهنی و آرامش جسمانی لذت ببرید . قبل از آغاز شمارش معکوس (۱۰،۹،۸،...،۱) برای خارج شدن از حالت آرامش، هشیار باشید که اکنون خود بودن چقدر لذت بخش است و شما چگونه بر روی افکار، احساسات و اعمال خودتان مسلط می شوید . به خودتان بگویید که این هشیاری و احساسات مثبت پا برجا خواهند بود . ممکن است به خودتان بگویید امشب به خوابی کامل و عمیق فرو خواهم رفت یا برای عمل کردن به تمرینهای مربوط به مهارت های اجتماعی هشیار، سرخوش و آماده خواهم بود . شما در حال دستیابی به احساس سودمندی و خرسندی فردی بیشتر می باشید . هرچه بیشتر تمرین کنید کامل تر و آسان تر می توانید به نتایج حاصل از آرامش دست بیابید .



**منابع :**

- ۱، رفتارهای بهنجار و نابهنجار در کودکان، دکتر شکوه نوایی نژاد
- ۲، مشاوره و راهنمایی کودک، دکتر عبدا...شفیع آبادی
- ۳، اختلالهای رفتاری کودکان رینا ویکس، نلسون، ترجمه تقی منشی طوسی
- بهروز باغستانی، کارشناس ارشد علوم تربیتی
- ۴، برگرفته از روزنامه قدس