



# کمرویی و روشهای درمان

دکتر غلامعلی افروز

کمرویی به یک معنا، نقیصه‌ای جدی در زندگی فردی و خانوادگی و موجب خسران در حیات اجتماعی است؛ چرا که همیشه توده‌ای از ابرهای تیره کمرویی، طلوع خورشید وجود و ظهور استعدادها و نهفته خیل نوجوانان و جوانان مستعد و هوشمند را پنهان می‌کند.

اینک جامعه اسلامی ما بیش از هر زمان دیگر نیازمند انسانهایی پویا و کوشا، هوشمند و خلاق، متعهد و مسئولیت پذیر و متخلق به فضیلت‌ها و شجاعت‌های اخلاقی است. بنابراین نباید پدیده کمرویی به عنوان یکی از

کمرویی "یک ناتوانی و معلولیت فراگیر اجتماعی است. در هر جامعه‌ای درصد قابل توجهی از کودکان، نوجوانان و بزرگسالان با این اختلال رفتاری و عامل باز دارنده رشد شخصیت اجتماعی مواجه هستند. در بسیاری از مواقع کمرویی "اصلی ترین مانع شکوفایی قابلیت‌ها، خلاقیتها و ایفای مسئولیتهاست."

می ماند.

چه بسیار دانش آموزان و دانشجویان هوشمند و خلاق که در مدارس و دانشگاهها به دلیل کمروبی و معلولیت اجتماعی، همواره از نظر پیشرفت تحصیلی و قدرت خلاقیت و نوآوری نمره کمتری از همسالان عادی خود عایدشان می شود؛ چرا که کمروبی یک مانع جدی برای رشد قابلیت ها و خلاقیت های فردی است.

پدیده کمروبی در بین بزرگسالان و افراد مسن بسیار پیچیده تر است؛ چنین پیچیدگی روانی ممکن است در اغلب موارد، نیازهای درونی، تمایلات، انگیزه ها، قابلیت ها، فرصت ها، هدفها و برنامه های شغلی، حرفه ای و اجتماعی جوانان ایشان را به طور جدی متأثر و دگرگون کند.

برداشتن به پدیده کمروبی و بررسی مبانی روان شناختی آن از این رو حائز اهمیت است که تقریباً همه ما به گونه ای تجاربی از کمروبی را در موقعیت های مختلف داشته ایم. نکته قابل توجه این است که بعضی ها در همه شرایط و موقعیت های اجتماعی دچار کمروبی قابل توجه می شوند. به عبارت دیگر می توان گفت که اکثر قریب به اتفاق مردم در مواردی از زندگی اجتماعی خود به گونه ای دچار کمروبی شده اند.

اما:

- بعضی ها صرفاً در مواقع و موقعیت های خاص دچار کمروبی می شوند.
- بعضی ها در برخی از مواقع و موقعیت ها دچار کمروبی می شوند.
- بعضی ها در غالب مواقع و موقعیت ها دچار کمروبی می شوند.

اساسی ترین آفات رشد متعادل در خانواده ها و جامعه اسلامی، فراگیر شود.

درسلسله مقالاتی که از نظر گرامی تان خواهد گذشت، سعی شده است به اختصار به زبان ساده ضمن بررسی ابعاد روانی - اجتماعی "پدیده کمروبی"، روشهای عملی پیشگیری، اصلاح و درمان کمروبی مورد بحث قرار گیرد.

## انسان، مهارت های اجتماعی و یا کمروبی

انسان اصالتاً موجودی است اجتماعی و نیازمند برقراری ارتباط با دیگران. بسیاری از نیازهای عالیّه انسان و شکوفا شدن استعدادها و خلاقیتهايش فقط از طریق تعامل بین فردی و ارتباطات اجتماعی می تواند ارضاء شود و فعلیت یابد.

در واقع، خودشناسی، برقراری ارتباط مؤثر و متقابل با دیگران، پذیرش مسؤولیت اجتماعی و نیل به کفایت اقتصادی، از اهداف اساسی همه نظامهای تربیتی است.

در دنیای پیچیده امروز، یعنی در عصر ارتباطات سریع و پیوندهای اجتماعی، ضرورت هرچه بیشتر تعاون و همکاریهای ملی و همفکریهای علمی، حضور فعال فرهنگی و احاطه بر زنجیره علوم، فنون و تکنولوژی برتر؛ بدون تردید پدیده کمروبی یک معلولیت اجتماعی است.

در هر جامعه ای درصد قابل توجهی از کودکان، نوجوانان و بزرگسالان بدون آن که تمایلی داشته باشند، ناخواسته خودشان را در حصار از کمروبی محبوس و زندانی می کنند و شخصیت واقعی و قابلیت های ارزشمند ایشان پشت توده ای از ابرهای تیره کمروبی، ناشناخته

نوعی ترس یا اضطراب اجتماعی است که در آن فرد از مواجه شدن با افراد ناآشنا و ارتباطات اجتماعی گریز دارد. بنابراین:

- ۱- کمروبی روبرو شدن با افراد جدید را برای فرد نگران کننده و دشوار می‌کند.
  - ۲- کمروبی وارد شدن به اماکن جدید و کسب و کار و تجارت تازه را برای فرد سخت می‌نماید.
  - ۳- کمروبی مخفی شدن از انظار و احساس عجز در عین توانمندی را سبب می‌شود.
- باید توجه داشت که احساس کمروبی افراد

- بعضی از کودکان، نوجوانان و بزرگسالان که شمارشان نیز قابل ملاحظه است، تقریباً در همه موقعیت‌های اجتماعی دچار کمروبی می‌شوند.

روند تحولات اجتماعی گویای این حقیقت است که مسئله کمروبی غالباً باگذشت زمان، فشرده‌گی و پیچیدگی روابط بین فردی و تشدید فشارهای اجتماعی، رقابتها، گوشه‌گیریها، تکروبیها، عزلت‌گزینی‌ها و تنهاییها گسترده‌تر و بدتر شده، درصد بیشتری از جوانان و بزرگسالان را فرا می‌گیرد. مگر اینکه بتوانیم با تشخیص سریع و استفاده از روشهای تربیتی و درمانی مناسب و مؤثر از گسترش کمروبی و تشدید آن پیشگیری کنیم. باید توجه داشت که کمروبی می‌تواند به تدریج به صورت نوعی بیماری روانی (روان‌نژندی) در آید. بنابراین کمروبی باید هرچه زودتر شناسایی، پیشگیری و درمان شود.

### کمروبی چیست؟

کمروبی یک توجه غیرعادی و مضطربانه به خویشتن در یک موقعیت اجتماعی است که در نتیجه آن فرد دچار نوعی تنش روانی - عضلانی می‌شود و شرایط عاطفی و شناختی‌اش متأثر گردیده، زمینه بروز رفتارهای خام و ناسنجیده و واکنشهای نامناسب در وی فراهم می‌شود. به دیگر سخن پدیده کمروبی به یک مشکل روانی - اجتماعی و آزار دهنده شخصی مربوط می‌شود که همواره به صورت یک ناتوانی یا معلولیت اجتماعی ظاهر می‌گردد. به کلام ساده، کمروبی یعنی "خود توجهی" فوق‌العاده و ترس از مواجه شدن با دیگران؛ زیرا کمروبی



و حکایتگر ناتوانی و معلولیت اجتماعی است. پدیده کمروبی در کشورهای مختلف و از دیدگاه مطالعات بین فرهنگی، حاکمیت نظامهای ارزشی متفاوت و غالب بودن بعضی اهداف خاص تربیتی درخانه و مدرسه نیز بسیار مهم و قابل توجه است.

در بسیاری از جوامع غربی که کارگزاران آنها به طور مستقیم و غیر مستقیم مشوق و مروج رقابتهای گسترده، فزون خواهیهای فردی، آزادیهای فوق العاده شخصی و سلطه طلبی و لجام گسیختگی فرهنگی هستند، به لحاظ شایع بودن همین اندیشه خودمحوری، برتری جویی، منفعت طلبی و پرخاشگری در خانواده و کلاس و مدرسه، درصد افراد مبتلا به کمروبی فوق العاده کمتر از جوامعی است که کودکان و نوجوانان را به سخت کوشی و تلاش، قناعت و سازگاری و تواضع تشویق می کنند.<sup>۱</sup>

در کشورهای که مردم عمدتاً با تبعیت پذیری محض و شخصیت انفعالی زندگی کرده، حکومتیهای دیکتاتور منش، آزادیهای مشروع فردی و اجتماعی را کاملاً محدود می کنند، فرصت تقویت احساس خودپنداری و رشد مطلوب شخصیت افراد فراهم نمی شود و زمینه پدیدآیی رفتارهای پرخاشگرانه، کمروبی و اجتماع گریزی بیشتر مشاهده می گردد.

بر همین اساس در جوامع کمونیستی، کمروبی در میان اقشار مختلف جمعیت به مراتب بیش از جوامع دیگر است.

انتظار این است که در جوامع اسلامی با توجه به ارزشهای والای قرآنی و وظایف و تکالیف شرعی فردی و گروهی، ضرورت پذیرش مسؤولیتهای اجتماعی<sup>۲</sup> و اتصاف به فضیلتیهای اخلاقی، کودکان، نوجوانان و

همیشه در برابر انسانها متبلور می شود و نه حیوانات، اشیاء و موقعیتهای طبیعی و جغرافیایی.

### کمروبی از دیدگاه بین فرهنگی

کمروبی یک پدیده گسترده و متنوعی است که در نزد افراد، خانواده ها، جوامع و فرهنگهای مختلف معانی متفاوتی دارد. کودک یا نوجوانی ممکن است از نظر روان شناسی اجتماعی فردی کمرو باشد، اما از نظر خانواده یا مدرسه به عنوان یک کودک یا نوجوان مؤدب و متین تلقی گردد. به عبارت دیگر بعضی ها افراد کمرو را انسانهایی ساکت، مؤدب و محترم می دانند و تصور می کنند که این قبیل افراد، شهروندان سالم و بی آزاری هستند و برخی نیز افراد کمرو را انسانهایی مطیع، حرف گوش کن، مستعد و مقبول اجتماع به حساب می آورند.

گروهی از مردم کمروبی را برای دختران امری عادی و صفتی مثبت تلقی می کنند و آن را برای پسرها یک ویژگی یا منش ناپسند می دانند، در حالی که کمروبی همان گونه که پیشتر اشاره شد، یک معلولیت اجتماعی و مانع رشد مطلوب شخصیت است و برای هر دو جنس امری است نامطلوب و نابهنجار.

برخی دیگر، کمروبی را در افراد، بخصوص در نزد دختران مترادف با حیا و عفت دانسته، آن را تأیید و تشویق می کنند؛ در حالی که "حیا" یکی از برجسته ترین صفات انسانهای متعالی بوده، شاخص ایمان و بیانگر رشد مطلوب شخصیت است. به بیان دیگر قدرت خویشتن داری امری است ارادی و ارزشمند و برعکس کمروبی پدیده ای کاملاً غیر ارادی و ناخوشایند



داشته باشیم.

### اضطراب چیست؟

اضطراب از نظر روان شناسی و روان پزشکی یعنی "ناآرامی، هراس و ترس ناخوشایند و فراگیر با احساس خطر قریب الوقوع که منبع آن قابل شناختن نیست".<sup>۴</sup> به سخن دیگر اضطراب یک پاسخ طبیعی در مقابل هر نوع تهدید و یا فرایندی آگاه کننده و خطاری به فرد در باره یک خطر یا موقعیت ضربه آمیز است. الگوی پدیدآیی اضطراب در موجود زنده امری است کاملاً فطری و در حد متعادل آن نیروی محرکی برای بسیاری از اعمال و رفتار انسان و ضرورتی برای بقای حیات و صیانت نفس، تلاش و حرکت و آمادگی برای مقابله با تهدیدها و خطرهای طبیعی و اجتماعی به شمار می رود. اما زمانی که نگرانیهای فرد

بزرگسالان به دور از افراط و تفریط، در تربیت اجتماعی رشدی متعادل و متوازن داشته، با تجلی شجاعت اخلاقی در گفتار و رفتار ایشان از کمرویی، جسارت و پرخاشگری برکنار باشند. بدون تردید مسلمانان کمرو نمی توانند در انجام بعضی از وظایف و مسؤولیتهای اجتماعی خود موفق باشند. فی المثل خمیر مایه ایفای وظیفه مهم امر به معروف و نهی از منکر برخوردار از شجاعت اخلاقی و مهارت برقراری ارتباط اجتماعی متقابل، مؤثر و مفید است.

### کمرویی، اضطراب اجتماعی<sup>۳</sup>

بسیاری از محققان و متخصصان، ریشه اصلی کمرویی را ترس یا "اضطراب اجتماعی" می دانند و بس. بنابراین لازم است اشاره مختصری به اضطراب و اضطراب اجتماعی

باشد. در واقع شخصی که به شدت دچار اضطراب اجتماعی است، تصور می‌کند در هر موقعیت یا شرایط اجتماعی فرد یا افرادی به محض مواجه شدن با او رفتار و شخصیتش را مورد نقادی و ارزیابی قرار خواهند داد و یا ممکن است طوری رفتار کند که مورد تحقیر دیگران واقع شود و در فشار و محاصره قرار گیرد.

با اذعان به این که همه انسانها از کوچک و

نسبت به مسائل مختلف به طور فراگیر فزونی یابد، به تدریج شاهد بروز اضطراب مرضی خواهیم بود. اضطراب ریشه‌اش درونی و روانی است و در مراحل رشد شخصیت پدیدار می‌شود و همان گونه که ذکر شد پاسخی برای تهدیدی ناشناخته و نامشخص و دارای جنبه تعارضی و غالباً "مزمّن است".

هنگامی که چنین اضطرابی بر وجود فرد مستولی شود، اعتماد به نفس کاهش می‌یابد، قدرت نگرش واقع بینانه و برقراری ارتباط متقابل با دیگران به حداقل می‌رسد و احساس تنش یا ناتوانی در تنش زدایی، افسردگی، ناآرامی و بی‌قراری، گریز از ارتباط معمول اجتماعی و دل مشغولی‌های مفرط، شخصیت فرد را فرامی‌گیرد.

در تعدیل اضطراب، عوامل بسیاری از جمله نگرش یا بازخورد فرد، باورهای قلبی، ارزشها و اعتقادات دینی و تربیت خانوادگی و اجتماعی تأثیر دارد.

### اضطراب اجتماعی

اضطراب اجتماعی نتیجه‌ای است از احتمال یا وقوع نوعی ارزیابی شخصی در موقعیت‌های مختلف اجتماعی. به دیگر سخن فردی که دچار اضطراب اجتماعی است هیچ‌گونه تمایلی به آغاز ارتباط با دیگران ندارد و با احساسی از ترس و پایداری غیر معقول، از هر موقعیتی که ممکن است در معرض داوری دیگران قرار گیرد، اجتناب می‌ورزد. برداشت یا تصور شخص از موقعیت‌های اجتماعی که احتمال دارد شخصیت او مورد سنجش و ارزشیابی قرار گیرد، می‌تواند واقعی و یا خیالی



کرد.

۳- ترس از مقابله کردن با شرایط خاص اجتماعی، عصبانیت‌ها و پرخاشگریها.

۴- ترس از مواجهه شدن و همکلامی با جنس مخالف.

۵- ترس از ناتوانی در برقراری و حفظ روابط بسیار صمیمی بین فردی.

۶- ترس از بروز جدی تعارض و دوگانگی احساس در خانواده و طرد شدن به توسط والدین.

۷- ترس از طرد شدن و از دست دادن روابط بین فردی.

ادامه دارد

### پاورقیها:

۱- نتیجه اجرای بعضی از مقیاسهای سنجش کمروبی در امریکا و چین حاکی از آن است که کودکان چینی به طور قابل ملاحظه‌ای کمروتر از بچه‌های امریکایی هستند.

۲- پیامبر(ص) فرمودند: من اصبح ولم یهتم به امور المسلمین فلیس بمسلم. "هرکس سحر کند و در اندیشه کار پردازی مسلمین نباشد، مسلمان نیست. و نیز فرمودند: کلکم راع وکلکم مسؤول عن رعیته.

### 3 - SOCIAL ANXIETY

۴- مباحث عمده در روان‌پزشکی، کلاس و همکاران، ترجمه وهاب زاده، صفحه ۱۲، چاپ دوم، ۱۳۷۰، انتشارات آرش.

بزرگ اساساً تشویق‌پذیر و تنبیه‌گریز هستند و دوست ندارند که بخشی از رفتار یا جنبه‌های مختلف شخصیتشان به توسط دیگران مورد ارزیابی و نقادی قرار گیرد، چنین شرایط یا صحنه‌های امتحانی برایشان خوشایند نیست. اما آن دسته از کودکان، نوجوانان و بزرگسالانی که به طور غیرعادی دچار ترس یا اضطراب اجتماعی هستند، کمترین تمایلی برای حضور در موقعیت‌های اجتماعی و ارتباط با دیگران ندارند؛ چرا که همه موقعیت‌های اجتماعی و تعاملات بین فردی را صحنه‌های ارزیابی و انتقاد تلقی می‌کنند. البته حضور در جلسات مصاحبه و گزینش تحصیلی و شغلی، دیدار با فردی مسؤول یا مقتدر برای اولین بار، صحبت، سخنرانی و ارائه گزارش در حضور مخاطبان برجسته، مصاحبه در برنامه پخش مستقیم تلویزیون یا رادیو، ورود به اطاقی مملو از آدمهای غریبه و موقعیت‌هایی از این قبیل تقریباً همه افراد را تا حدودی مضطرب می‌کند، لیکن بعضی از کودکان، جوانان و بزرگسالان غالباً در هر موقعیت اجتماعی که ممکن است رفتار ایشان مورد ارزیابی قرار گیرد، دچار اضطراب شدید می‌شوند. برای این قبیل افراد اضطراب یک ویژگی شخصیتی محسوب می‌شود و نه یک وضعیت گذرا.

**اضطراب اجتماعی در شرایط زیر بیشتر مشاهده می‌شود:**

۱- ترس از عدم تأیید یا مورد انتقاد قرار گرفتن به توسط دیگران.

۲- ترس از قرار گرفتن در موقعیتی که می‌بایست مصمم و قاطع جواب داد و یا اظهار نظر