



زندگی با حرف دیگران یا با معیار حقیقت؟

لطفاً خودتان باشید

فاطمه زندی

به طور حتم همه ما داستان معروف پیر مرد و فرزندش را شنیده‌ایم که با الاغ خود قصد سفر از شهری به شهر دیگر را داشتند اما در طول سفر به دلیل توجه و تن دادن به حرف‌های رنگارنگ مردم در باره اینکه کدام یک سوار بر الاغ و کدام یک پیاده باشند، نه تنها در مانده بلکه از لذت سفر هم محروم شدند. این قصه تلخ نه فقط در کتاب داستان‌ها بلکه در زندگی بسیاری از افراد جریان دارد و رنگ واقعیت به خود گرفته است. واقعیتی که نه تنها آرامش بلکه شخصیت واقعی‌مان را از ما می‌رباید و مشغله کاذب ذهنی و بیماری خاموش چند شخصیتی را جایگزین آن می‌کند. در واقع در قضیه همرنگی با جماعت یا اهمیت بیش از حد به حرف دیگران، تصمیم نگیری نه خودمان بلکه دیگران هستند به گونه‌ای که نمی‌توانیم بر زندگی خود تسلط داشته باشیم و در یک کلام تابع محض دیگران می‌شویم. در این صورت به مرور زمان بدون آنکه متوجه شویم از خود واقعی و علایق حقیقی مان فاصله می‌گیریم و در آخر عمر جز حسرت، چیز دیگری نمی‌توانیم در کنیم. حسرت برای آنچه که می‌خواستیم باشیم اما اهمیت به حرف مردم مانع آن شده است.

□□□

عزت نفس؛ خلع سلاح حرف مردم

شاید به جرئت بتوان گفت یکی از علل اصلی اینکه رفتار و زندگی‌مان از حرف مردم قالب می‌گیرد، فقدان یا کمبود داروی معجزه‌گر عزت‌نفس است. در واقع کمبود عزت‌نفس، موجب می‌شود در تصمیم‌گیری‌ها، برای دانش، نگرش، تجربه و الگوهای ارزشی خودمان،

عاطفه کیانی‌نژاد*

دهن‌بینی و تلاش برای جلب رضایت دیگران یکی از مشکلات رفتاری است که بسیاری از افراد جامعه به آن دچار هستند و به شکل‌های مختلف در زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی آنها اثر گذاشته است. این اختلال در هله‌اول موجب سلب آرامش فرد و سپس اطرافیان می‌شود. معمولاً این افراد در طول دوران رشد و تربیت خود آسیب‌هایی دیده‌اند که سبب اختلال در تکامل شخصیت آنها شده است، چراکه بسیاری از مشکلات رفتاری ما در بزرگسالی ریشه در کودکی و نوع تربیتمان دارد و خیرمی‌ماند که در دوران کودکی در بستر مهم خانواده ساخته می‌شود. بی‌شک سهم خانواده به عنوان رکن اصلی تربیت و تکامل شخصیتی فرد بسیار قابل توجه است. اما از یک قلم مهم و غلط خانواده در تربیت فرزند نباید غافل بود، اینکه فرهنگ ما به گونه‌ای است که دخالت اطرافیان در آن خیلی قوی است و متأسفانه خانواده‌ها تفاوت بین احترام به دیگران و حرف‌شنوی محض را به کودکان نمی‌آموزند.

□□□

دهن‌بینی یعنی چه؟

دهن‌بینی بدین منظور است که ما به دلیل خلأشخصیتی خود، حرف‌های دیگران را ملامتی برای محت آنها و رفتار خود قرار می‌دهیم. در واقع ما آنچه را که از دیگران می‌شنویم قبول می‌کنیم بدون اینکه خودنبال دلایل علمی و منطقی آن موضوع بپریم و از درست بودن آن مطمئن شویم و در واقع رفتار ما از حرف‌های دیگران نشئت می‌گیرد.

چرا دهن‌بین می‌شویم؟

به طور طبیعی چنین موضوعی از کودکی در انسان وجود دارد. از زمانی که یک فرد شروع به سخن گفتن و در ک کلام پیدا می‌کند یعنی یک کودک دو یا سه ساله که تکلم را آغاز می‌کند در ابتدا خیلی تحت تاثیر بزرگ‌ترها و دیگران قرار دارد. به عنوان مثال برای اینکه کودک متوجه شود می‌تواند کاری را انجام دهد یا خیر یا اینکه یک محیط امن است یا خیر معمولاً به والدین خود یا بزرگ‌ترها نگاه می‌کند و با نگاه و کلامی که آنها به او تفهیم می‌کنند متوجه درست و غلط بودن آن

به اندازه دیگران، اعتبار قائل نباشیم و برای اطرافیان سبهمی بیش از آنچه باید در نظر بگیریم. اگر این خلأ شخصیتی به اوج خود برسد ما را تا مرزی پیش می‌برد که همواره در مقابل دیگران احساس حقارت کرده و کوچک‌ترین نقد دیگران بر تن ما لزره می‌افکند، بنابراین برای ارزشمند نشان دادن وجود خود و فرار از نقد دیگران در پی راضی نگاه داشتن همگان می‌شویم و سعی می‌کنیم خواسته‌ها و حتی شخصیت خود را با نظرات و حرف‌های دیگران انطباق دهیم تا شاید به تصور خود بتوانیم اندکی از عطشمان را برای گرفتن تأیید دیگران، برطرف کنیم. اما در واقعیت اگر کف روی آب را کنار بزنیم و به عمق ماجرا نگاه کنیم درمی‌یابیم که اینگونه رفتارها از ارزش وجودی ما بیشتتر کاسته و همان‌که مانده عزت‌نفسمان را هم سرکوب می‌کند، چراکه هر شخصی براساس سلایق شخصی و شرایط خود، دیگران را قضاوت می‌کند بنابراین ما هیچ‌گاه نمی‌توانیم همه را راضی نگاه داریم. از طرفی، عزت‌نفس، همان نظر ما در باره خودمان است. داشتن ددی مثبت نسبت به خودمان و زندگی‌مان در اساسا دوست داشتن خود یکی از مسائلی است که سبب تقویت عزت نفس می‌شود. برای دستیابی به این امر مهم باید این باور را در خود تقویت کنیم که هر شخصی در این دنیا منحصر به فرد و با توانایی‌ها و علایق خاص خود است و با تکیه بر این توانایی‌های خود می‌تواند موفق و مؤثر واقع شود، آنگاه می‌توانیم خود را به عنوان شخصی منحصر به فرد با توانایی‌های خاص خود دوست داشته باشیم و برای خواسته‌ها و علایق خود ارزش قائل شویم.

ردای ار مغانی در قبال جلب رضایت همگان
تیر خلاص توجه بیش از حد به حرف دیگران، پیدایش هیولای مخرب و زشت ریا در انسان است چراکه یکی از

عوامل اصلی ریادوست داشتن ستایش و گریز از نکوش سبهمی به اوج خود برسد ما را تا مرزی پیش می‌برد که همواره در مقابل دیگران احساس حقارت کرده و کوچک‌ترین نقد دیگران بر تن ما لزره می‌افکند، بنابراین برای ارزشمند نشان دادن وجود خود و فرار از نقد دیگران در پی راضی نگاه داشتن همگان، تمام رفتارها و گفتارها برای خوشامد دیگران شکل می‌گیرد. آنگاه انسان را به سمت ناکجا‌آبادی می‌برد که حتی

د

یکی از علل اصلی اینکه رفتار و زندگی‌مان از حرف مردم قالب می‌گیرد، فقدان یا کمبود داروی معجزه‌گر عزت‌نفس است. در واقع کمبود عزت‌نفس، موجب می‌شود در تصمیم‌گیری‌ها، برای دانش، نگرش، تجربه و الگوهای ارزشی خودمان، به اندازه دیگران، اعتبار قائل نباشیم و برای اطرافیان سبهمی بیش از آنچه باید در نظر بگیریم. اگر این خلأشخصیتی به اوج خود برسد ما را تا مرزی پیش می‌برد که همواره در مقابل دیگران احساس حقارت کرده و کوچک‌ترین نقد دیگران بر تن ما لزره می‌افکند، بنابراین برای ارزشمند نشان دادن وجود خود و فرار از نقد دیگران در پی راضی نگاه داشتن همگان می‌شویم و سعی می‌کنیم خواسته‌ها و حتی شخصیت خود را با نظرات و حرف‌های دیگران انطباق دهیم

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

بسیاری از اعمال حسنه و نیکوی خود را نه برای خدا بلکه برای ستایش و تأیید دیگران انجام می‌دهد. از طرفی عمل برای خوشامدی مردم نه تنها سودی به انسان عمل‌کننده نمی‌رساند، بلکه زحمت ورنج انسان را ضایع و در پایان کار، جز حسرت و ندامت چیزی برای انسان باقی نمی‌گذارد. در راستای اهمیت این موضوع امیرالمومنین (علیه‌السلام) می‌فرماید: «برای خوشامد کسانی که نه حیات دست آنهاست و نه ممات و نه از دست آنان برای تو در دنیا و آخرت کاری برمی‌آید، عمل مکن.» از طرفی انسانی که در دام حرف مردم می‌افتد ممکن است برای جلب رضایت دیگران دست به کارهایی بزند که به آن اعتقادی ندارد و حتی از دایره شرع و اخلاق خارج باشد و همچنین از بسیاری از موارد به دلیل ترس از نکوهش دیگران از گفتن حق و انجام عملی که به عنوان وظیفه تشخیص داده است، سرباز زند. در این زمینه امیرالمومنین(ع) به امام حسن (ع) می‌فرماید: «باید جهاد کنی، مبادا افکار دیگران تو را تحت فشار قرار دهد و مانع از انجام وظیفه الهی شود و مبادا تحت تأثیر سخن دیگران کاری را که وظیفه خود تشخیص داده‌ای، ترک کنی.»

افکارت را کنترل کن!

به یقین برای تک تک ما پیش آمده که پس از تعامل با فردی تمام روز یا حتی در طول چندین روز این موضوع ذهنمان را به بازی بگیرد که آن شخص درباره رفتار یا شخصیتمان چگونه فکر کرده و گاهی از ترس قضاوت منفی او، آرامش را از خود سلب و زندگی را برای خود تلخ کردیم. این در حالی است که بعدها متوجه شدیم اوصلاً به ما فکر نکرده و آن رفتار و عمل منظرمان را اصلاً به یاد ندارد و تمام این مدت فقط ما خودمان را ذیبت کردیم. در واقع اکثر اوقات این ماهستیم که دلماً نگران افکار دیگران نسبت به خود هستیم؛ دیگری که اصلاً به ما فکر هم نمی‌کنند، به عنوان مثال وقتی وارد اتوبوسی می‌شویم مسافران بر حسب عادت به ما نگاه می‌کنند و این شاید برای ما تصور توجه آنها را ایجاد کند، درحالی‌که بسیاری از آنها غرق افکار خودشان هستند و حتی ما را نمی‌بینند! از طرفی ذهن انسان به گونه‌ای است که اگر فرد با اراده خود به کرات به موضوعی فکر کند پس از مدتی ذهن به آن عادت می‌کند و در ضمیر ناخوداگاه فرد جای می‌گیرد و در نهایت بدون آنکه فرد متوجه شود به طور غیرارادی به انجام آن می‌پردازد، بنابراین اگر از همان ابتدای امر با اراده خود به حرف‌های دیگران نسبت به خود فکر کنیم، به مرور زمان بدون آنکه متوجه شویم ذهنمان عادت می‌کند که نسبت به هر رفتار و حرف دیگران نسبت به خودمان حساس شود و به آن فکر کند.

حق و حقیقت، معیار درستی حرف دیگران

پس از آنچه گفته شد نکته بسیار مهم آن است که برای فرار از حرف مردم در دام خطر ناک خودرأی بودن گرفتار نشویم.اگر بتوانیم قدرت تشخیص خود را بر اساس معیار حق، حقیقت و منطقی بالا ببریم آنگاه درمی‌یابیم هماهنگی با عقاید دیگران، اهمیت دادن به نظرات و قضاوت آنها در چه شرایطی و تا چه حدی مثبت و چه هنگام این رفتار، منفی و حتی مخرب و مضرات است، چراکه ما در زندگی گاهی نیاز داریم از دیگران الگوبرداری کنیم و حتی از آنها مشسورت بگیریم. البته الگوهای صحیح، منطقی، سالم و مثبت که اگر بتوانیم در زندگی آنها را براساس حق و منطق پیدا کنیم به رشد، موفقیت و پیشرفتمان کمک می‌کند. در اهمیت مهره اصلی حق و حقیقت برای تشخیص درستی حرف دیگران می‌توان به کلام امام موسی بن جعفر (ع) اشاره کرد که به هشام می‌فرماید: «ای هشام اگر در دست تو گردویی است و همه مردم می‌گویند گوهر است برای تو فایده‌ای ندارد (باور نکن) و اگر در دست تو گوهری بود و همه مردم گفتند گردو است برای تو ضرری ندارد(غمگین مباش)»

سبک مراقبت

نگاهی به علل و عوامل کمرویی در کودکان و راهکارهای درمان آن

کمرویی گاهی همان خودکم‌بینی است

کمرویی را از پدر و مادرش به ارث برده است. اما تأثیری که رفتار والدین خجالتی بر کودک می‌گذارد این است که این صفت را در مرحله شکل‌گیری اش تقویت می‌کند. به همین علت والدین می‌توانند با رفتار خود در شکل‌گیری این صفت در کودکانشان نقش قابل توجهی داشته باشند. گاهی اوقات خجالت و کمرویی نتیجه توقع زیاد والدین نسبت به فرزندان است. گاهی اوقات نتیجه فقدان محبت والدین است. و گاهی نیز نتیجه اشتباهات والدین است. بنابراین چگونگی برخورد صحیح و سازنده با کودکان کمرو و خجالتی، به مهارت‌های پدر و مادر و مربیان بستگی دارد.

علل احتمالی کمرویی

در توضیح علل احتمالی کمرویی در کودکان می‌توان به عللی مانند وجود فُرد کمرو در خانواده مثل پدر یا مادر کمرو و الگو بودن آنها برای کودک، تحقیر کردن کودک در خانه یا مدرسه، برچسب کمرویی زدن به کودک و تلقین کردن کمرویی به او، مقایسه کردن کودک با دیگران و توقع بیش از حد داشتن از کودک، تجربه‌های منفی کودک در موقعیت‌های مختلف، آرمان‌گرایی والدین یا گروه‌هایی که فرد به آنها تعلق دارد، عوامل فیز یولوژیک دیگری چون نقص عضو، عدم‌رضایت از ظاهر جسمانی خود، اختلال در عملکرد غدد فوق کلیوی و اختلال در تکلم اشاره کرد.

علام ظاهری کمرویی در کودک

تمام صورت کودک با کوچک‌ترین اشاره‌ای سرخ می‌شود. کودک همواره در تلاش است تا کسی از اعمالش مطلع نشود و در معرض دید اطرافیان قرار نگیرد در حالی‌که بالعکس با برخی رفتارهای غلط خود توجه همه را به خود جلب می‌کند. دست‌های کودکان کمرو همیشه به علت خجالت مرطوب است و به همین علت اکثرآز دست دادن با دیگران خودداری می‌کنند و اینکه کودکان کمرو معمولاً از شنیدن نام خود توسط دیگران هراس دارند.

راهکارهای درمان کمرویی

برای درست رفتار کردن با کودکان کمرو و خجالتی راهکارهایی وجود دارد که به آنها در



برقراری ارتباط سالم با دیگران کمک می‌کند و همچنین به آنها کمک می‌کند که زندگی متعاری داشته باشند. برخی از این راه‌حل‌ها به قرار زیر است:

- با تشکیل جلسات روزانه یا هفتگی در خانه فرصت اظهارنظر در رابطه با مسائل مختلف را به کودک خود بدهید.

- رفت‌وآمدهای خانوادگی و دوستانه خود را افزایش دهید.

- روحیه فعالیت‌های گروهی و تعاملات اجتماعی کودک خود را با ثبت نام در کلاس‌های هنری افزایش دهید.

- برای کسب تجربه و موفق شدن کودک

مسئولیت‌هایی در توان کودک را به او بدهید.

- در مدرسه، دان مسئولیت به کودک مانند نماینده شدن در کلاس می‌تواند راهی برای درمان کمرویی باشد.

- در جهت افزایش اعتماد به نفس کودک بر رفتارهای مثبت کودک تأکید کنید.

- در جمع از او بخواهید کاری را انجام دهد و سپس او را تشویق کنید.

- تشویق کودکان به اجرای برنامه‌های نمایشی و ایفای نقش در آن می‌تواند در درمان کمرویی مؤثر واقع شود.

و در آخر اگر به کار گرفتن روش‌هایی که ذکر

شد برایتان مشکل است یا اگر این روش‌ها در مورد کودک ک شما پاسخ مثبت نمی‌دهد، بهتر است با یک روانشناس یا روانپزشک مشورت کنید. روانشناسان ممکن است

روش‌های دیگری به جز آنچه گفته شد را به شما پیشنهاد کنند. برخی روانپزشکان نیز گاهی داروهایی را برای موارد حاد کمرویی تجویز می‌کنند. اما به خاطر داشته باشید که دارو درمانی برای کودکان به عنوان آخرین راه‌حل در نظر گرفته می‌شود زیرا اثرات جانبی بلندمدت این داروها هنوز کاملاً مشخص نیست.

شکیبا علی‌شاه‌بابا
گاهی کودکانی را می‌بینیم که به علل مختلف نمی‌توانند رابطه مؤثر و مفیدی با محیط اطراف خود برقرار کنند.

یکی از مشکلات رفتاری در کودکان، مسئله کمرویی است که بر خلاف سایر مشکلات رفتاری در کودکان ظاهرانه برای خانواده و نه برای محیط مدرسه رفتاری آزاردهنده نیست و مشکلی ایجاد نمی‌کند، در حالی‌که باید نگران کمرویی کودکان بود. گاهی از کمرویی به عنوان یک حسن یاد می‌شود، اما نشانه‌ای از استمرار یک اختلال رفتاری است. در این نوشتار کوتاه به علل و در نهایت به برخی از راهکارهای درمانی مناسب برای این موضوع پرداخته‌ایم.

□□□

وقتی کمرویی مشکلی حاد می‌شود کمرویی نوعی آسیب در حوزه عاطفه اجتماعی است. این حس معمولاً از حس خود‌کم‌بینی ناشی می‌شود و در برخی موارد اگر شدت داشته باشد می‌تواند شخصیت فرد را تحت تأثیر قرار دهد. زمانی که فرد نتواند خود را در جامعه به نحو مطلوب مطرح کند دچار کمرویی می‌شود که گاهی همه ما این احساس را تجربه کرده‌ایم، اما زمانی می‌توان آن را مشکل جدی قلمداد کرد که کمرویی مانع از شکوفایی استعدادهای فرد شده و فرد را به سمت افسردگی، ناآوایی در بروز احساسات و عدم اعتماد به نفس سوق دهد.

جلوه‌های کمرویی در کودکان

از ۲/۵ سالگی به بعد، ترس و کمرویی کودک کم کم آشکار می‌شود. او در مهد کودک، مدرسه یا پارک‌ها از کودکان دیگر دوری می‌کند، یا به محض دیدن غریبه‌ای در جمع خودشان در حضور اسوکوت می‌کند. کمرویی به حالتی تعلق دارد که در آن کودک در مقابل افراد دیگر دستپاچه شده و احساس ناراحتی می‌کند. این گروه از کودکان به صورت افراطی سعی دارند خود را از جمع جدا کنند و در فعالیت‌های گروهی مشارکت لازم را ندارند. در تجیح می‌دهند به صورت انفرادی بازی کنند و توانایی بیان درخواست‌ها و نظرات

د

در توضیح علل احتمالی کمرویی در کودکان می‌توان به عللی مانند وجود فرد کمرو در خانواده مثل پدر یا مادر کمرو و الگو بودن آنها برای کودک، تحقیر کردن کودک در خانه یا مدرسه، برچسب کمرویی زدن به کودک و تلقین کردن کمرویی به او، مقایسه کردن کودک با دیگران و توقع بیش از حد داشتن از کودک، تجربه‌های منفی کودک در موقعیت‌های مختلف، آرمان‌گرایی والدین یا گروه‌هایی که فرد به آنها تعلق دارد، عوامل فیز یولوژیک دیگری چون نقص عضو، عدم رضایت از ظاهر جسمانی خود، اختلال در عملکرد غدد فوق کلیوی و اختلال در تکلم اشاره کرد

خود را در میان جمع ندارند. پس کمرویی به حالتی اطلاق می‌شود که فرد در برقراری ارتباط با اطرافیان و محیط جدید دچار مشکل می‌شود. البته باید گفت در مقابل نقاط منفی این مشکل کودکان کمرو، آنان نسبت به سایر کودکان، بسیار کمتر مت‌کب می‌نژاکتی یا بدر رفتاری اجتماعی می‌شوند و این موضوع نیز دقیقاً ناشی از کمرویی آنان است.

نقش پدر و مادر در کمرویی کودکان
خجالتی بودن صفتی موروثی نیست، حتی اگر پدر و مادر کودک نیز خجالتی باشند، نمی‌توان گفت کودک، خجالتی بودن و

روانشناسی و مشاور خانواده