



کام‌های عملی در

تقویت اعتماد به نفس

و غلبه بر کم‌رویی

نویسنده اصلی این متن را نیافتم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بنام خدای مهربان و روزگزار

کمرویی رفتاری آموختنی است و همه کودکان، نوجوانان و بزرگسالانی که از کمرویی رنج برده یا اینکه از نظر دیگران کمرویی قابل توجهی دارند، اعم از زن و مرد، در هر موقعیت و شرایط روانی و اجتماعی و اقتصادی که باشند، می‌توانند با توکل به خداوند علیم و حکیم و قدیر و نیز اعتماد به نفس و اراده قوی بر کمرویی خود غالب آیند.

کمرویی رفتاری آموختنی است و همه کودکان، نوجوانان و بزرگسالانی که از کمرویی رنج برده یا اینکه از نظر دیگران کمرویی قابل توجهی دارند، اعم از زن و مرد، در هر موقعیت و شرایط روانی و اجتماعی و اقتصادی که باشند، می‌توانند با توکل به خداوند علیم و حکیم و قدیر و نیز اعتماد به نفس و اراده قوی بر کمرویی خود غالب آیند.

برای غلبه بر کمرویی و زدودن نگرانی و اضطراب اجتماعی باید «کاری» انجام داد، فردا و فرداها دیر است. از همین امر روزی بایست با برنامه‌ای جامع و معین کار درمانگری را شروع کرد. مایه این کار توکل و جدیت و اراده و خودباوری است. در انجام این مهم بزرگترهای خانواده به کوچکترهای کمروکمک خواهند نمود و بزرگترهای کمرو ضمن برخورداری از بعضی مساعدتها و حمایت‌های روانی دیگران، بیشترین مسؤلیت را خودشان عهد دار بوده و بدون اینکه منتظر قطره شفا بخش، یا درمان فوری و ناگهانی از جایی باشند، با جدیت و قاطعیت و پشتکار امر درمانگری کارآمد را آغاز می‌کنند:

- (۱) - بادقت تمام و به طور واقع بینانه و منصفانه نقاط قوت و ضعف خود را بازشناسی نموده و اهداف معقولی برای زندگی پرتحرک و پویا و مولد خود در نظر بگیرید.
- (۲) - بر اساس نقاط مثبت و ویژگیهای شخصیتی و ارزشی که برای خود و هدفها و خواسته‌های خود قائلید تصمیم بگیرید، و برنامه خود را از همان جا شروع کنید.
- (۳) - مروری بر زندگی گذشته خود بنمایید و وضعیت گذشته خود را کاملاً مشخص کنید. ابتداسعی کنید ذهنتان را از تجارب و خاطرات ناخوشایند در روابط شخصی و ناکامیهای ارتباطات اجتماعی پاک

نمایید و در عوض تلاش کنید تا تجارب موفق خود را در خانه و مدرسه، کوچه و خیابان و محل کار و در برخورد با دیگران مجدداً با خودتان مرور کرده و آنها را به خاطر بسپارید.

(۴) - احساسات آزار دهنده و بازدارنده را از خودتان دور کنید، احساس خجالت، احساس شرمندگی، احساس عجز، احساس حقارت، احساس بی‌کفایتی، احساس اجتماع‌گریزی، احساس تعارض، احساس ستیز و خصومت و... آفات رشد مطلوب عاطفی و تعالی شخصیت هستند.

(۵) - جنبه‌های مختلف شخصیت و مجموعه رفتار خود را از نظر زیستی (جسمانی)، ذهنی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی مورد بررسی قرار دهید. مطمئن باشید که شما دچار نقیصه شخصیتی نیستید. بر سلامتی کامل شخصیت خود اطمینان حاصل نمایید.

(۶) - به خاطر بیاورید و مطمئن باشید که همیشه برای غلبه بر یک مشکل یا حالت و احساس ناخوشایند راه‌های متعددی وجود دارد. هرگز در اینکه می‌توانید بر کمرویی خود غلبه کنید تردیدی نداشته باشید و همچنان به روشها و راه‌حل‌های مؤثر بیندیشید و تحمل کنید.

(۷) - هرگز خود را مورد سرزنش و شماتت قرار ندهید و هیچ‌گونه احساس و نگرش منفی نسبت به شخصیت خود نداشته باشید. زیرا که وجود احساسات منفی و مزاحم مانع اضطراب‌زدایی و تقویت اعتماد به نفس و غلبه بر حالت کمرویی خواهد بود.

(۸) - اجازه ندهید که دیگران از کمرویی شما سوء استفاده کرده با جسارت زیاد و احساس خود برتری از شما انتقاد بچاکنند، بدیهی است همیشه نظرات دلسوزانه و انتقادهای منطقی و سازنده دیگران را پذیرا خواهید بود.

(۹) - به خاطر داشته باشید که بعضی اوقات شکست‌ها و ناکامیها خود برکت بوده و انسان با کوله‌باری از تجارب حاصله اهداف و برنامه‌های زندگی خود را مورد بازنگری قرار می‌دهد و با انتخاب رویه نوین و حرکت تازه توفیقات بیشتری را کسب می‌نماید.

(۱۰) - سعی کنید در برابر افراد، شرایط و موقعیت‌هایی که شما را با فشار روانی مواجه می‌کنند و مستقیم یا غیر مستقیم احساس بی‌کفایتی را به شما القاء می‌نمایند ایستادگی و مقابله نمایید. اگر می‌توانید با اراده‌ای قوی باید در بازخوردها و نگرشهای افراد نقاد، با شرایط و موقعیت تنش‌زدایی که در آن قرار می‌گیرید با قدرت کلام و رفتار مطمئن و مطلوب اجتماعی تغییراتی ایجاد نمایید، یا به روش فعال دیگری بیندیشید و راه‌حل تازه‌ای را انتخاب کنید.

(۱۱) - بخشی از اوقات خود را برای استراحت و تفکر و تنش زدایی و تمرین آرامش روانی - عضلانی اختصاص دهید. رهایی از نگرانی ها و تنش های روانی برای شما امری لازم و ضروری است.

(۱۲) - سعی کنید در برقراری ارتباط با دیگران ابتکار عمل را به دست بگیرید. چیزی بدهید یا مطالعه کنید (مثلا شیرینی و میوه تعارف کنید و قلمی و تقویمی هدیه کنید، سوآلی پرسید یا کتاب و مجله ای را به امانت بخواهید و....

(۱۳) - کوشش کنید که بیش از حد گرفتار آداب و رسوم و تعارف و تکلف نباشید. به عبارت دیگر خیلی مراقب نهاد خود نباشید، خیلی راحت و ساده و بی تکلف با دیگران ارتباط برقرار کنید. ضمن حفظ نظافت و سادگی و آراستگی، چندان در پی مد و لباس و پوشش فوق العاده و ظاهر آرای و استفاده از لغات و کلمات و جملات ویژه در ارتباطات اجتماعی نباشید.

(۱۴) - برای برخورداری از یک زندگی پر برکت و پویا اهداف کوتاه مدت و دراز مدتی را برای خود تعیین نمایید. با مشورت اهل خانه و صاحب نظران، روشهای واقع بینانه ای را برای نیل به اهداف خود انتخاب کنید.

(۱۵) - یادتان باشد که خالق متعال شما را با شخصیتی کاملا منحصر به فرد آفریده است. ارزش وجودی شما با همه انسانها برابر است، همه تجارب تاریخ حیات انسانها هدیه شما شده است. شما شیء نیستید، گل نیستید که زود پژمرده شوید و آسیب ببینید. والاترین ارزشها و قابلیتها در نهاد شما به ودیعه گذاشته شده است. به خود آید، بیندیشید و بر خیزید و زندگی تازه ای را آغاز نمایید. سعی کنید از همین امروز با ابتکار عمل و برای اولین بار با دیگران صحبت کنید. این بار خودتان آغازگر صحبت باشید، انجام این کار خیلی سخت نیست، لا اقل می توانید:

- الف. به اطلاعات «۱۱۸» تلفن زده و شماره تلفن دوست یا طیبی را پرسید.
- ب. به اداره شهرداری، فروشگاه، رستوران، یا مدرسه ای زنگ زده و ساعات کار آنها را جویا شوید. به فرودگاه زنگ زده و ساعت پرواز هواپیما را به شهر مورد نظر سؤال کنید.
- ج. به روابط عمومی صدا و سیما زنگ زده و نظرتان را نسبت به یکی از برنامه های رادیویی یا تلویزیونی بگویید.
- د. به کتابخانه عمومی شهر یا یکی از ناشران معروف کتاب زنگ زده و سراغ کتابی را بگیرید.

- ه. سعی کنید همیشه با ظاهری ساده و آراسته تقدّم در سلام داشته باشید و با افراد غریبه در مسجد، اتوبوس، قطار، هواپیما، اتاق انتظار دکتر، مغازه، بانک، کتابخانه و پارک صحبت کنید و در برقراری ارتباط و شروع صحبت با دیگران، با ادب و کلمات و رفتار مطلوب اجتماعی پیش قدم باشید.
- و. با اشخاص مختلف، کوچک و بزرگ، آشنا و غریبه، وقت ملاقات بگذارید و نشست داشته باشید. سعی کنید برای هر ملاقات و جلسه چیزی برای گفتن یا نشان دادن داشته باشید، مثلاً می‌توانید برای این کار:

۱. کتاب جدید و مجله بخوانید و اطلاعات خود را بیشتر کنید.
۲. در امور سیاسی و اقتصادی جامعه، معلومات بیشتری کسب نمایید.
۳. خاطرات و تجارب جالب خود را مرور نموده و برای بازگویی آماده داشته باشید.
۴. از دوران کمرویی و تجاربی که با آن مواجه بوده‌اید سخن بگویید.

ز. بعضی اوقات قرار گرفتن فرد کمرو در یک موقعیت اجتماعی ویژه، به گونه‌ای که افراد دیگر حرف تازه‌ای نداشته و فرصت چندانی برای مطرح شدن نداشته باشند و فرد کمرو با برخورداری از قابلیت ممتاز و اطلاعات بیشتر و حرفهای جدید برای گفتن، مرکز اصلی توجه باشد، با انگیزه بیشتر سخن می‌گوید و اعتماد به نفس بیشتری می‌یابد. به صحبت‌های وی گوش کنید. عنداللزوم سؤال کنید، پیرامون صحبت‌ها و اظهارات گوینده اظهار نظر کرده و توضیح بیشتری بخواهید.

ط. سعی کنید در تمام کردن جلسه یا نشست و مذاکره و گفتگوی فی‌مابین نقش فعالی داشته و در خدا حافظی هم پیش قدم باشید.

اینک که به یاری حق توانسته‌اید بر اضطراب اجتماعی و کمرویی خود غالب آید و از زندگی نسبتاً فعال و رضایتبخشی برخوردار شوید، به سایر افراد کمرو، بخصوص اعضای محترم خانواده و فامیل و دوستان کمک نمایید.