

## نوجوانی و مشکلات کمروبی (۱)

۱- **نداشتن اراده و عزم راسخ:** معمولا انسان در برخورد با مسائل مختلفی که نمی تواند با آنها برخوردی صحیح و منطقی داشته باشد، یا به علت پرورش نیافتن درست، روش استفاده صحیح و به موقع را به خوبی نیاموخته باشد، مردد است و برای انجام کار عزمی راسخ ندارد.

۲- **حقیر شمردن خود:** افرادی که فکر می کنند نزدیکان و اطرافیان شان نسبت به آنها بی مهر و محبت هستند، این فکر را در سر می پروراندند که ممکن است از طرف آنها مورد تمسخر قرار گیرند. لذا، در چنین مواقعی این گونه افراد برای اظهار نظر و یا تقاضای خود به لرزه می افتند و عرق سردی بر پیکر آنها می نشیند.

۳- **حرف زدن در حضور جمع:** این گونه افراد سعی می کنند با دیگران شوخی نکنند، لذا دوری گزیدن و گوشه گیری از مردم را ترجیح می دهند. چنین فردی در مناظره و گفتگو میان دو نفر معمولا ساکت و ممکن است همان طور که خود پیش بینی کرده است، از وی نظر بخواهند. پس او سعی می کند به حمایت از طرف قوی بپردازد. این گونه افراد معمولا جرات شرکت در جلسات، سخنرانی ها، سمینارها و بحث های گروهی را ندارند.

۴- **عدم احساس مسئولیت نسبت به زندگی:** افراد کمرو، برای اینکه با آرامش خاطر زندگی کنند، حالت بی تفاوتی مفرط نسبت به وظایف فردی و اجتماعی در پیش می گیرند. انسان تدریجاً واکنش های عاطفی را بی اهمیت شمرده، و این گونه واکنش ها را خاموش می سازد. چنین عملی یک نوع آرامش ظاهری به وی خواهد بخشید، لیکن این نوع آرامش یک حالت بی اعتنائی محسوب می شود که بر اثر مواجهه با مسئولیت ها و تعهدات فرد و جامعه به وجود می آید.

۵- **ضعیف بودن ارادهی شخص:** این امر سبب می شود که فرد دچار بی حوصلگی شود. چنین افرادی تمایلی به بحث و مذاکره حتی دربارهی کارهای روزمره ای خود نیز ندارند، و اغلب به اصلاح وضع ظاهری خود نمی رسند و اگر مشکلی برای ایشان به وجود آید با گریز از موقعیت و همراه با داد و فریاد و پرخاشگری سعی می کنند آن را حل کنند.

۶- **شیک پوشی و خود آرایی:** چنین وضعیتی سبب می شود که فرد یا افرادی متوجه وی شوند، لذا فرد خود را در مقایسه با سایر افراد جامعه متفاوت تشخیص می دهد و همین امر باعث نوعی کمروبی در وی می شود.

ادامه دارد .....

کمرویی نوعی ناتوانی در عملکرد اجتماعی است که در جوامع مختلف متفاوت است. درصد قابل توجهی از کودکان، نوجوانان، جوانان و حتی بزرگسالان با نوعی از اختلال رفتاری ناشی از کمرویی روبرو هستند که تا اندازه های گویای شخصیت روانی آنها است.

با مشاهدهی اعمال و رفتار اجتماعی افراد کمرو، این نتیجه به دست می آید که کمرویی غالباً با گذشت زمان، فشردهگی و پیچیدگی روابط فردی و تشدید فشارهای اجتماعی ناشی از رقابت ها، گوشه گیری ها، تکروری ها، عزلت گزینی ها و تنهایی ها گسترش می یابد، و به حدی می رسد که به تدریج به نوعی اختلال رفتاری تبدیل می شود.

شیوع کمرویی به ویژه در دوره بلوغ از سایر مراحل رشد بیشتر است، و به این دلیل حائز اهمیت بیشتر است. کمرویی موجب رفتارهای منفی می شود. اهمیت و لزوم توجه به چنین مساله ای باعث می شود که درصدد پیدا کردن راه حل های مناسب برای حل این رفتار منفی برآییم.

**تعریف کمرویی:** کمرویی یعنی؛ خود توجهی فوق العاده و ترس از مواجه شدن با دیگران، زیرا کمرویی، ترس یا اضطراب اجتماعی است که در آن فرد از مواجه شدن با افراد آشنا و ارتباطات اجتماعی گریز دارد.

**کمرویی و سن بلوغ:** دوره نوجوانی در زندگی انسان از اهمیت خاصی برخوردار است. اهمیت آن مربوط به بحران های مختلفی است که در این زمان برای انسان به وجود می آید. در این دوره به علت کم توجه بودن نوجوانان، مسئله تصمیم گیری مشکل می شود، برای جبران این ضعف، پدر، مادر با جلب کردن نظر نوجوانان به خود، علاوه بر بالا بردن میزان اعتماد آن ها نسبت به خودشان، می توانند بر میزان اعتماد به نفس نیز بیافزایند.

کمبود اعتماد به نفس، بیانگر ترس و اضطراب درونی است. به همین دلیل نوجوانان ناگهان درونگرا می شوند و در خود فرو می روند، و احساس ترس از شکست و مسخره شدن در آنها شکل می گیرد و ممکن است تمام وجودشان را دربر گیرد. اینجاست که نوجوان به انزوا روی می آورد و تنهایی را بر میگزیند، لذا به دوری از جمع گرایش پیدا می کند، و این چنین گرایشی به علت ترس و دلهره ای است که در فرد به وجود می آید.

**نشانه های کمرویی:** در رفتار نوجوان و جوان علائمی مشاهده می شود که می تواند دلیلی برای کمرو یا خجالتی بودن آنها باشد. این علائم به شرح زیر است:

