

کمرویی

وراهکارهایی برای مربیان



عبدالباسط خورده‌گیر

اشاره

تعلیم و تربیت عاملی برای سازندگی بشر و پیشبرد جامعه است. از طریق تربیت صحیح انسان راه تعالی و کمال را می‌یابد و در مسیر رشد یافتگی و هدایت قدم برمی‌دارد. مشاوره و کمک گرفتن از تخصص و تجربه متخصصان بی‌شک در راهیابی مسیر صحیح و پیشرفت در زندگی تأثیر بسزایی دارد. نوشته حاضر به مربی یا مشاور این امکان را می‌دهد تا با یکی از موانع پیشرفت، یعنی کمرویی، آشنا شود و ریشه‌ها و عوامل آن را تشخیص دهد و از آن‌ها برای غلبه بر مشکل افراد کمرو استفاده کند.

کلیدواژه‌ها: کمرویی، مربیان، راهکار

تعریف کمرویی

کمرویی یعنی شرم داشتن از انجام کار نیک در حضور دیگران.

در مقابل کمرویی حیا، یعنی شرم از انجام کار قبیح، قرار دارد.

مؤلفه‌های کمرویی

کمرویی دارای چهار مؤلفه زیر است:

- الف. عمل نیک، که دین و فرهنگ جامعه آن را مشخص می‌کند.
- ب. فرد کمرو، که به دلیل ویژگی‌هایی که دارد از انجام کار نیک در حضور دیگران اجتناب می‌کند.
- ج. حضور و نظارت، که حضور را عاملی برای کمرویی تبدیل می‌کند. به عبارت دیگر، ضعف و ناتوانی فرد ناشی از ناتوانی او در تحمل فشار روانی حاضران است.
- د. بازداري و خودداري؛ وقتی سه عامل فوق پدید آمد، پدیده بازدارندگی به وجود می‌آید.

با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های دانش آموزی

به صورت ماهنامه و ده شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

رشد **کودک** برای دانش آموزان پیش‌دبستانی و پایه اول دوره آموزش ابتدایی

رشد **مختار** برای دانش آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره آموزش ابتدایی

رشد **دانش آموز** برای دانش آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دوره آموزش ابتدایی

مجله‌های دانش آموزی

به صورت ماهنامه و هشت شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

رشد **نوجوان** برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه اول

رشد **پرتلاطم** برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه اول

رشد **جوان** برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه دوم

رشد **پرتلاطم** برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه دوم

مجله‌های بزرگسال عمومی

(به صورت ماهنامه و هشت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شود):

رشد آموزش ابتدایی • رشد تکنولوژی آموزشی

رشد مدرسه فردا • رشد معلم

مجله‌های بزرگسال تخصصی:

به صورت فصل‌نامه و سه شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شود:

رشد آموزش قرآن و معارف اسلامی • رشد آموزش زبان و ادب فارسی

رشد آموزش هنر • رشد آموزش مشاور مدرسه • رشد آموزش تربیت بدنی

رشد آموزش علوم اجتماعی • رشد آموزش تاریخ • رشد آموزش جغرافیا

رشد آموزش زبان‌های خارجی • رشد آموزش ریاضی • رشد آموزش فیزیک

رشد آموزش شیمی • رشد آموزش زیست‌شناسی • رشد مدیریت مدرسه

رشد آموزش فنی و حرفه‌ای و کارشناسی • رشد آموزش پیش‌دبستانی

مجله‌های رشد عمومی و تخصصی: برای معلمان، مدیران، مربیان، مسئولان و کارکنان ایرانی مدارس، دانشجویان دانشگاه فرهنگیان و کارشناسان گروه‌های آموزشی و ... • هفتم و هشتم می‌شود.

رویی

ریشه کمرویی

رفتار کمرویی است.

راهکارهایی برای مریبان

- دانش آموز خجالتی را در ردیف‌های جلوی کلاس بنشانید، در این صورت توجه بیشتری به وی می‌شود و راحت‌تر صحبت می‌کند.
- به کمک دانش آموز کمروی خود گزارشی تهیه کنید و با موقعیتی فراهم کنید تا وی با سایرین این کار را انجام دهد. این کار باعث تقویت اعتمادبه‌نفس وی و در نتیجه کاهش کمرویی او می‌شود.
- چند مهارت اجتماعی سودمند به دانش آموز کمروی خود یاد بدهید.
- با کمک اولیای دانش آموز کمرو، فعالیت‌های فوق برنامه برای او در نظر بگیرید. برای مثال مادر کودک می‌تواند یک مهمانی عصرانه برای بچه‌های کلاس در خانه ترتیب دهد و آن‌ها را دعوت کند تا به خانه وی بیایند.
- دانش آموز خجالتی را کمی فعال کنید. مثلاً او را به‌عنوان نماینده کلاس انتخاب کنید.
- فرد کمرو را وادار به ورزش‌های دسته جمعی کنید.
- بدون توجه خاص به فرد کمرو در کلاس در مورد عواقب کمرویی و راهکارهای آن سخن بگویید.

کمرویی رابطه تنگاتنگی با جهالت، ضعف و ناتوانی دارد. به‌طور کلی کسی که از سر کمرویی از انجام عمل نیک خودداری می‌کند از نظر تفکر منطقی دارای مشکل است. او برای حرف دیگران و چشم دیگران بیشتر از سعادت خود ارزش قائل است.

علل و عوامل کمرویی

- شناخت علل و عوامل کمرویی قدم اول در درمان این پدیده است؛ این عوامل و علل عبارت‌اند از:
- تربیت خانوادگی:** خانواده‌ها در تربیت فرزندان خود به سه صورت عمل می‌کنند: یابی تفاوت‌اند، یا مستبدانه عمل می‌کنند و یا به صورت قاطع و اطمینان بخش عمل می‌کنند.
 - ویژگی‌های فرهنگی:** برخی از پدیده‌ها یا ویژگی‌های فرهنگی و اجتماعی مانند زبان، لهجه، نوع لباس و ... موجب کمرویی می‌شوند.
 - مشکلات روحی:** برخی مواقع عواملی مانند عدم اعتمادبه‌نفس، عدم عزت نفس و اضطراب و افسردگی سبب کمرویی می‌شود.
 - نارسایی و معلولیت:** برخی افراد معلول ممکن است تصور کنند که محیط نگاه خاصی به آن‌ها دارد، لذا برای رهایی از این رنج خود را از فعالیت‌های اجتماعی محروم می‌کنند و گرفتار کمرویی می‌شوند.
 - جهل و نادانی و تفکرات غیر منطقی:** افرادی گمان می‌کنند که همواره باید مورد تحسین دیگران باشند، بهتر از دیگران عمل کنند، و در کار و گفتار هیچ‌گونه اشتباهی نداشته باشند، در نتیجه دچار ترس می‌شوند و دست به بسیاری از اعمال نمی‌زنند مبادا مورد نقد یا انتقاد واقع شوند؛ نتیجه این

منابع

- راهنمایی و مشاوره کودک، دکتر عبدالله شفیع‌آبادی.
- مهارت‌های زندگی، کریس. ال. کلینکه، مترجم: شهرام محمدخانی.
- مشاوره کاربردی، رضا شاکری.
- غلبه بر کمرویی، پل زاگو، مترجم: حسین بنی احمد.
- کمرویی: داستان، طالب شهرستانی - امیر محمد اسماعیل.
- کمرویی: راه‌های پیشگیری و درمان، مریم محمودزاده.
- چاره کمرویی، ریموند- دوس لوران، مترجم: محمد حسین سروری.
- مجله پیوند.

انتشار آگهی

دولت و ملت، همدلی و هم‌زبانی

نحوه انتشار آگهی:

پس از وارز مبلغ انتشار آگهی به شماره حساب ۳۹۹۶۲۰۰۰ بانک تجارت، شعبه سمرقند از مابقی کد ۳۹۵ در وجه شرکت افست، به دو روش زیر منتشر می‌گردد:

- مراجعه به وبگاه مجلات رشد به نشانی: www.roshdmag.ir و تکمیل برگه انتشار آگهی به همراه قیمت مشخصات فیش واریزی؛
- ارسال اصل فیش بانکی به همراه برگ تکمیل شده انتشار آگهی با پست سفارشی
- از طریق دورنگار به شماره ۹۲۰۷۷۲۳۳۱۱۱. لطفاً کپی فیش را نزد خود نگه دارید.

عنوان مجلات در خواستی:

نام و نام خانوادگی:

تاریخ تولد:

تلفن:

نشانی کامل پستی:

استان:

شهرستان:

خیابان:

پلاک:

شماره فیش بانکی:

مبلغ پرداختی:

اگر فینا مشترک مجله رشد بخواهد، شماره الفبا را بنویسید:

امضا:

نشانی: تهران، صندوق پستی امور مشترکین: ۱۶۵۹۵/۱۱

تلفن امور مشترکین: ۰۲۱-۷۷۲۳۳۱۱۰ و ۷۷۲۳۳۱۱۰ و ۷۷۲۳۳۱۱۳-۱۴

- مزیت انتشار آگهی سالانه مجلات عمومی رشد (هشت شماره) ۳۵۰/۰۰۰ ریال
- مزیت انتشار آگهی سالانه مجلات تخصصی رشد (سه شماره): ۲۰۰/۰۰۰ ریال