

هویت چوپ در وادی بی هویت

از معضل کم‌رویی تا دام اعتیاد

محسن وزیر ثانی

دارند.

این مشکل زمانی می‌تواند حادث‌تر شود که خانواده نسبت به این صفت کم‌رویی فرزندشان بی‌اعتنا باشند یا اساساً راه‌حلی برای رفع آن پیدا نکرده باشند. طبیعی است که چنین فرزندان و دانش‌آموزانی، به دلیل حضور در اجتماعی رقابتی مانند مدرسه، تمایل داشته باشند ضعف خود را که در کم‌رویی و انزوای آنان ظاهر شده است، در همان‌جا و یا در جایی دیگر از اجتماع و با عبور از جاده‌ای میان‌بر جبران کنند.

یکی از خطرات و آسیب‌هایی که ممکن است دامن‌گیر این قشر از دانش‌آموزان شود، گرایش آنان به سوء‌مصرف مواد است. به خصوص که چنین کاری معمولاً به صورت پنهانی انجام می‌گیرد و البته تبعات آن می‌تواند در رفتار فرد ظاهر و پنجره‌ای از توجه توسط دیگران و به خصوص همسالان را بر چنین دانش‌آموزانی

همه‌کسانی که کتاب‌های داستان می‌خوانند یا در فیلم‌ها و انیمیشن‌های ساخته شده برای کودکان دقت می‌کنند، حتماً شاهد بوده‌اند که گاهی اوقات شخصیت اصلی داستان یا فیلم که چندان با اعتماد به نفس و قوی نیست و گاه کم‌رو و منزوی هم هست، با خوردن یک معجون، قرص یا یک نوشیدنی، به ناگاه صاحب قدرتی شگرف می‌شود و بر همه مسائل و مشکلات خود فائق می‌آید. این افراد معمولاً در دنیای واقعی کمتر می‌توانند بر کم‌رویی و انزوای درونی خود فائق آیند و به همین دلیل، امکان گرایش آنان به سوی مواد یا داروهای به اصطلاح نیروزا که عوارض نامطلوبی به دنبال دارند نیز بیشتر است. تصور اینکه یکی از دانش‌آموزان مدرسه ما جزو این افراد باشد، خیلی دور از ذهن نیست. در مدارسی که جمعیت زیادی را در خود جای می‌دهند، حتماً نمونه‌هایی از این دانش‌آموزان حضور

بگشاید. همان‌طور که کم‌روبی مشکلی است که ممکن است مانع بسیاری از موفقیت‌های فرد شود، عاملی نیز هست که ممکن است فرد برای فرار از آن به دامان پر مخاطره سوء‌مصرف مواد روی آورد.

در این نوشته، ضمن بررسی اجمالی دلایل کم‌رویی و تبعات آن که می‌تواند موجب گرایش برخی دانش‌آموزان به سوء‌مصرف مواد شود، راهکارهایی را برای غلبه بر این صفت اکتسابی و نه ذاتی بیان خواهیم کرد.

کم‌روبی یا اجتماع‌هراسی

بسیاری از افراد خود تمایلی ندارند که کم‌رو باشند و اتفاقاً خیلی هم مایلند که در جمع و میان دوستان و هم‌سالان خود جایگاهی داشته باشند، اما به دلایل مختلف، موقع قرار گرفتن در جمع مضطرب می‌شوند و نمی‌توانند نقش اجتماعی خود را ایفا کنند. در روان‌شناسی اصطلاحاً به چنین افرادی «اجتماع‌هراس» گفته می‌شود.

گاهی اوقات هم افراد کم‌رویی و ظاهر نشدن در اجتماع را ترجیح می‌دهند و خلوت خودشان را بیشتر دوست دارند. این کار هم در شکل افراطی خود، به نبود ارتباط مؤثر و مفید با اجتماع منجر می‌شود.

شاید بتوان گفت، ترس یکی از دلایل کم‌رویی است که البته آن هم دلایل خاص خود را دارد. ممکن است فرد در تنهایی خودش فرد شجاعی باشد، اما با حضور در جمع نتواند این نقش را به‌خوبی ایفا کند. این موضوع چنان فراگیر است که ممکن است یک فوتبالیست معروف یا هنرپیشه مشهور سینما را هم دربرگیرد، که البته چون چنین افرادی در جاهایی مانند میدان مسابقه یا صحنه فیلم شخصیت خوبی از خودشان بروز می‌دهند، معمولاً مشکلات

چندان زیادی ندارند و متأسفانه غالباً مشکلات دامنگیر افرادی می‌شود که در عین کم‌رویی، چنین امکانی هم برای بروز شخصیت خود ندارند.

برخی دلایل ایجاد کم‌رویی

سخت‌گیری نابه‌جای والدین
گاهی اوقات تجربیات کودکی فرد شرایطی ایجاد می‌کند که او گمان می‌کند فرد به‌درد نخور و غیرمؤثری است. چنانچه والدین کودک با سخت‌گیری از فرزند خود انتظاراتی داشته باشند که او قادر به انجام و برآوردن آن‌ها نباشد، گوشه‌گیر، کم‌رو و منزوی خواهد شد.

نداشتن یا کمبود مهارت‌های اجتماعی

افراد وقتی از خانه گام در مدرسه و اجتماع می‌گذارند، عملاً وارد صحنه رقابتی می‌شوند که پیروزی در آن برایشان بسیار بااهمیت و مهم است. این افراد معمولاً و به‌خصوص در برخورد و تعامل با هم‌سالان و هم‌کلاسی‌های خود تمایل دارند که بدرخشند و نام‌آور شوند، اما وقتی به‌دلیل نداشتن مهارت‌های لازم، قادر به انجام نقش‌های اجتماعی و گروهی خود نمی‌شوند، سرخورده و گوشه‌گیر می‌شوند و در بسیاری موارد کم‌رویی و فرار از دیگران به سراغ آنان می‌آید.

تجربه‌های شکست در زندگی

شخصیت هر فرد برآیند نگاه او از زاویه دید دیگران و خودش نسبت به اوست که می‌تواند منفی یا مثبت باشد. گاهی اوقات حضور در اجتماع و گروهی مثل مدرسه، چنان با خاطرات ناخوش و ناموفقی برای فرد همراه می‌شود که او گمان می‌کند در چنین محیطی همه چشم‌ها به اوست و همه اعضای مدرسه

معلولیت جسمی یا صفات ظاهری فرد

هر انسانی به‌طور ذاتی دوست دارد کامل‌ترین باشد. شاید برخی تفاوت‌ها و ظاهر نه چندان زیبا به چشم دیگران نیاید، اما هنگامی که موضوعی مانند کم‌توانی جسمی اشکالی چشم‌گیر در ظاهر و جسم فرد ایجاد می‌کند، او گمان می‌کند نسبت به دیگران عقب‌تر و شایسته رفتاری تحقیرآمیز است. و به همین دلیل، تلاش می‌کند دور از نظر و نگاه دیگران باشد. کم‌رویی ممکن است نشانه‌ای از چنین نگاه و تصویری در فرد باشد.

راه‌هایی برای برطرف کردن یا کاهش کم‌رویی

یادشان بدهیم مسئله آنان حل‌شدنی است
ما می‌توانیم به فرزندان خود و نوجوانان و به‌خصوص کسانی که از کم‌رویی رنج می‌برند یاد بدهیم که می‌توانند بر این مشکل فائق آیند. سپردن نقشی کوچک در کلاس درس یا در مدرسه که توان انجام آن را داشته باشند، تشویق در مقابل هر موفقیت کوچکی که کسب می‌کنند، توجه بیشتر به آنان، همراه کردن دانش‌آموزان دیگر در مسیر پیشبرد این کارها و اموری از این دست، می‌تواند کمک کند تا افراد کم‌رو، لذت ارتباط با دیگران را تجربه کنند و متوجه شوند مشکلشان حل‌نشده نیست و آن‌ها می‌توانند در

**مدارس و حضور جمع زیادی
از نوجوانان در اجتماع مدرسه،
جایی مناسب و مؤثر برای از
بین بردن پدیده کم‌رویی، انزوا و
گوشه‌گیری دانش‌آموزان است**

باشند. برای انجام چنین کاری باید همه ظرافت‌های لازم مورد توجه قرار گیرد و افراد کم‌رو و گوشه‌گیر برای حضور مؤثر در اجتماع، بدون ترس از شکست، این مشارکت و حضور را تمرین کنند.

نتیجه

افراد، کودکان، نوجوانان و جوانان ذاتاً کم‌رو آفریده نشده‌اند. معمولاً صفتی مانند کم‌رویی اکتسابی و حاصل زمینه‌ها شرایط خانوادگی و اجتماعی است و گرچه ممکن است عواملی مانند ضعف جسمانی و یا کم‌توانی آن را تشدید کند، اما این صفت سرنوشته محتوم هیچ فردی نیست و می‌تواند کنار گذاشته شود.

از سویی دیگر، نیاز به احترام، نیاز به دیده شدن و بیرون آمدن از لاک تنهایی، از آرزوهای هر فردی، به‌خصوص افراد کم‌رو و گوشه‌گیر است. گاه ممکن است فرد به دلیل ناتوانی در انتخاب راه درست و یا سرخورده شدن از روابط و رفتارهای اجتماعی، به‌سوی مسائل انحرافی که شاید در چشم او راه میان‌بری برای دیده شده و به حساب آمدن باشد، مانند سوء‌مصرف مواد یا دیگر مسائل آسیب‌زا کشیده شود.

مدارس و حضور جمع زیادی از نوجوانان در اجتماع مدرسه، فرصتی مناسب و مؤثر برای از بین بردن پدیده کم‌رویی، انزوا و گوشه‌گیری نوجوانان است که با بازگرداندن فرد به محیط اجتماع و فراهم کردن شرایط مناسب برای بروز استعدادهای او، می‌تواند مانع گرایش احتمالی این‌گونه افراد به سوء‌مصرف مواد شوند. توجه به راهکارهای اجمالی اشاره شده در این مقاله و مراجعه به متون متعدد موجود در این زمینه می‌تواند راهگشا باشد.

حد و توان خود نقشی در اجتماع داشته باشند.

**لذت ارتباط با دیگران را به آنان
بچشیم**

همان‌طور که قبلاً هم اشاره شد، ممکن است افراد و به‌خصوص کودکان، نوجوانان و جوانان، به دلیل تجربه‌های تلخی که از ارتباط با دیگران داشته‌اند، نتوانند و یا نخواهند رابطه مستمر و متعادلی را با آنان برقرار کنند. ما باید با تشکیل گروه‌های کلاسی یا مدرسه‌ای این فرصت را ایجاد کنیم تا آنان بتوانند ضمن ارتباط با دیگران، از این رابطه متقابل لذت ببرند. در چنین برنامه‌هایی، باید جایگاه خاص و ویژه‌ای برای افراد کم‌رو و گوشه‌گیر دیده شود، زیرا اگر ما برای این افراد برنامه‌ای نداشته باشیم، این گروه‌ها ممکن است به خودی خود باعث انزوای بیشتر چنین نوجوانان شوند. کارهای سبک و کوچک، احترام گذاشتن به این افراد در جمع، تشکر از حضورشان در جمع و تحت فشار قرار ندادن آنان برای انجام عملی خاص، می‌تواند کمک کند تا نوجوانان کم‌رو هم در جمع دوستان و هم‌سالان خود نقش و تحرک بیشتر و مؤثرتری داشته باشند.

**بگذاریم آرامش در حضور
دیگران را تمرین کنند**

نوجوانانی که از شکست می‌ترسند و از حضور در جمع واهمه دارند، باید این فرصت را داشته باشند که با آرامش کامل کاری را چند بار تجربه کنند و برای هر مرحله‌ای از موفقیت پاداش بگیرند و از مرحله‌ای به بعد شرایطی فراهم شود که آگاهانه و با پذیرش رقابت با دیگران، در رقابت‌های اجتماعی شرکت کنند و از ترس و شکست واهمه نداشته

منابع

آنیانایک، مواد مخدر هرگز، پیدایش، تهران، ۱۳۸۴.
قهاری، شهربانو، مهارت‌های نوجوانی، نشر قطره، تهران، ۱۳۹۱.
گنجی، حمزه، بهداشت روانی، تهران، ارسباران، ۱۳۸۸.