

شرم کاوی

رها ساختن خود، یافتن شمع،
وساخت احساس ارزشمندی اصیل

جوزف برگو

ترجمه حامد حکیمی



بیشار نو

www.ketab.ir

سرشناسه	Burgo, Joseph (Psychologist) / بورگو، جوزف
عنوان و نام پدیدآور	شرم کاوی : رها ساختن خود، یافتن شعف و ساخت احساس ارزشمندی اصیل / جوزف برگو ؛ ترجمه حامد حکیمی.
مشخصات نشر	تهران: بینش نو، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	۴۳۲ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۴-۷۲-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	Shame: free yourself, find joy, and build true self-esteem, c 2018. عنوان اصلی.
یادداشت	واژه نامه.
یادداشت	کتابنامه: ص. [۴۱۷] - ۴۲۴.
عنوان دیگر	رها ساختن خود، یافتن شعف و ساخت احساس ارزشمندی اصیل.
موضوع	Shame
شناسه افزوده	حکیمی، حامد، ۱۳۶۷- مترجم
رده بندی کنگره	BF۵۷۵
رده بندی دیویی	۱۵۲/۴۴
شماره کتابشناسی	۸۱۰۹۵۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا

تهران، پاسداران، بن بست کوکب،
ساختمان بینش، پلاک ۱۲، واحد ۳۴
تلفن: ۲۲۸۹۰۸۱۷

شرم کاوی

نویسنده: جوزف برگو

مترجم حامد حکیمی
طراح جلد کیوان روشن بین
صفحه آرا مصطفی مرادی آهنی
چاپ اول ۱۴۰۱
ناظر چاپ امیرحسین ندیری
چاپ آبرنگ نوین
تعداد ۱۰۰۰ نسخه
قیمت ۱۸۴۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید مجدد آن به هر صورت (چاپ فتوکپی، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه ناشر ممنوع است.
شابک ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۴-۷۲-۶



www.binesh-no.com

www.binesh-no.ir

nimaghorbani

dr.nimaghorbani

binesh.e.no

binesh_no

فهرست مطالب

۱۰	 مقدمه
۲۰	 پرسش‌نامه آگاهی از شرم

بخش اول: پیوستار شرم

۲۶	 فصل اول: مجموعه هیجانات شرم
۴۲	 فصل دوم: ارزش شرم
۶۲	 فصل سوم: دوست‌نداشتنی و رها شده
۷۴	 فصل چهارم: در معرض دید قرار گرفتن و ناامید شدن
۹۲	 فصل پنجم: احساس شادی و شکل‌گیری ارزش خود
۱۱۲	 فصل ششم: شرم و پرورش ارزش خود

بخش دوم: نقاب‌های شرم

“اجتناب از شرم”

۱۲۸	 فصل هفتم: اضطراب اجتماعی
۱۵۰	 فصل هشتم: بی‌تفاوتی
۱۷۰	 فصل نهم: بی‌بندوباری جنسی و اعتیاد
۱۸۲	 فصل دهم: اجتناب از شرم در زندگی روزمره

“انکار شرم”

۲۰۲	 فصل یازدهم: خودکاذب‌آرمانی
۲۲۰	 فصل دوازدهم: برتری و تحقیر
۲۳۴	 فصل سیزدهم: سرزنش و عصبانیت

۲۴۸	 فصل چهاردهم: مجموعه هیجانات شرم "کنترل شرم"
۲۶۸	 فصل پانزدهم: ارزش شرم
۲۸۲	 فصل شانزدهم: دوست‌نداشتنی و رها شده
۲۹۸	 فصل هفدهم: در معرض دید قرار گرفتن و ناامید شدن
۳۱۴	 فصل هجدهم: احساس شادی و شکل‌گیری ارزش خود

بخش سوم: از شرم تا ارزش خود

۳۳۲	 فصل نوزدهم: اضطراب اجتماعی
۳۴۸	 فصل بیستم: بی تفاوتی
۳۶۴	 فصل بیست‌ویکم: بی‌بندوباری جنسی و اعتیاد
۳۸۲	 فصل بیست‌ودوم: اجتناب از شرم در زندگی روزمره
۴۰۰	 ضمیمه: نحوه امتیازدهی و توضیح امتیازات
۴۰۴	 منابع
۴۱۰	 واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۴۱۲	 واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۴۱۴	 درباره نویسنده

تصور کنید به مهمانی ای رفته‌اید و در جمع افرادی هستید که به تازگی با آن‌ها آشنا شده‌اید و از مصاحبتشان لذت می‌برید. همه گرم صحبت هستند و به نظر می‌رسد که اوقات خوشی را می‌گذرانند. یکی از مهمانان به موضوعی اشاره می‌کند و شما را به یاد داستان بامزه‌ای می‌اندازد. شما هم از این فرصت استفاده می‌کنید و تصمیم می‌گیرید آن داستان را تعریف کنید، چون یادتان می‌آید که وقتی اولین بار آن را شنیدید، چقدر خندیدید و حالا می‌خواهید دوستان جدیدتان را هم در لذتی که بردید سهیم کنید.

همین‌طور که داستان را تعریف می‌کنید و به پایان آن نزدیک می‌شوید، به چهره‌ٔ تک‌تک افراد نگاه می‌کنید و انتظار دارید بخندند.

سکوت.

پس از چند لحظه، یک نفر می‌گوید: «اِ چه بامزه!»

ولی باز هم هیچ‌کس نمی‌خندد.

ناگهان احساس می‌کنید چهره‌تان سرخ و صورتتان داغ شده. نگاهتان

را پایین می‌اندازید و سعی می‌کنید با کسی ارتباط چشمی برقرار نکنید. یک لحظه احساس دستپاچگی می‌کنید، تمرکزتان به هم می‌خورد، افکارتان آشفته و به هم ریخته می‌شود. بعد به خودتان می‌گویید که ای کاش اصلاً این داستان را تعریف نکرده بودید و دوست داشتید زمین دهان باز کند و در آن فرو بروید. وقتی یکی از مهمانان باظرافت خاصی موضوع را عوض می‌کند و گفت‌وگو ادامه می‌یابد، خیالتان راحت می‌شود که دیگر آن‌ها به شما توجه نمی‌کنند و، حدود هفت یا هشت ثانیه بعد از تعریف داستان، وضعیتتان به حالت عادی بازمی‌گردد.

اسم این هیجانی که تجربه کردید چیست؟

اگر من به شما بگویم که این نوعی شرم است، احتمالاً با من مخالفت می‌کنید و می‌گویید: نه، این شرم^۱ نیست، خجالت‌زدگی^۲ است. وقتی من از کلمه شرم برای توصیف این موقعیت‌ها استفاده می‌کنم، اکثر مردم این گونه واکنش نشان می‌دهند و اصرار دارند که اصلاً دلیلی ندارد که آدم برای موضوع به این کوچکی احساس شرم کند. همه ما گاهی لطیفه‌هایی تعریف می‌کنیم که بی‌نمک از آب درمی‌آیند. و البته از گفتنشان خجالت‌زده می‌شویم نه شرمسار. اما از زمان داروین به بعد، محققانی که در حوزه زیست‌شناسی هیجانات مطالعه کرده‌اند بر این نکته اتفاق نظر دارند که نشانه‌های فیزیولوژیکی و ذهنی‌ای که انسان در این ثانیه‌ها تجربه می‌کند بی‌شک نشان‌دهنده هیجان شرم است. انسان‌ها، در هر فرهنگ و قاره‌ای که باشند، شرم را به همین شکل تجربه می‌کنند: اجتناب از ارتباط چشمی، گیجی و آشفته‌گی ذهن، و تمایل به ناپدید شدن که معمولاً همراه با سرخ‌شدن صورت و گردن یا سینه است. درکی که دانشمندان از موضوع شرم دارند با درک مردم عادی تفاوت بسیاری دارد. اکثر مردم تصور می‌کنند شرم خیلی بد و سنگین است، یعنی آن

1. Shame

2. Embarrassment

را هیجان سمی ای می‌دانند که امیدوارند هرگز دچارش نشوند. من هرجایی که خواستم شرم را در این معنای عوامانه به کار ببرم آن را داخل گیومه می‌گذارم و به شکل «شرم» می‌نویسم.

«شرم» احساس خوشی و به‌زیستی فرد را نابود می‌کند.

«شرم» را والدین بدرفتار به کودکان تحمیل می‌کنند.

«شرم» زمانی به وجود می‌آید که افراد جامعه آن کسی را که شبیه خودشان

نیست پس می‌زنند.

اما هیجان‌پژوهان - که من هم در این گروه قرار دارم - ماهیت شرم را متنوع‌تر می‌بینند و آن را لزوماً این‌قدر با ابهت و چشمگیر نمی‌دانند. اگر بخواهم از واژگان لئون وورمرز در کتاب *نقاب شرم*^۱ استفاده کنم، می‌توانم بگویم که ما هیجان‌پژوهان شرم را به شکل «خانواده کاملی از هیجانات» در نظر می‌گیریم. احساس شرم ممکن است زجرآور یا فقط کمی ناخوشایند باشد، و ممکن است کوتاه‌مدت یا طولانی‌مدت باشد.

من شرم را در این معنای گسترده‌اش به کار خواهم برد، یعنی آن را یک طبقه گسترده می‌دانم که در آن چندین هیجان خاص وجود دارد.

اکثر کتاب‌های مطرح روان‌شناسی عامه‌پسند، که شاید شما هم برخی از آن‌ها را خوانده باشید، «شرم» را یک نیروی به‌شدت مخرب معرفی می‌کنند. در این کتاب من سعی می‌کنم که شما را با کل خانواده هیجانات شرم آشنا کنم (که شامل خجالت‌زدگی، احساس گناه و کمرویی است) که بخش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی روزمره همه ماست و لزوماً هم سمی نیست. در این کتاب شما یاد خواهید گرفت که چگونه ما در زندگی روزمره‌مان از شرم صحبت می‌کنیم، بی‌آنکه حتی اسمی از آن بیاوریم. وقتی می‌گوییم که نسبت به برخی از ویژگی‌های خودمان - مثلاً بدنمان، رفتارها یا شکست‌هایمان - احساس بدی داریم، اغلب در حال اشاره به یکی از اعضای خانواده شرم‌ایم.

1. Léon Wurmser, *The Mask of Shame*, Johns Hopkins Press, 1981.