

## شرم کاوی

رها ساختن خود، یافتن شمع،  
وساخت احساس از شمعهای اصیل

جوزف برگو  
ترجمہ حامد حکیمی



بینش نو

سرشناسه	Burgo, Joseph (Psychologist)
عنوان و نام پدیدآور	شرم‌کاوی : رها ساختن خود، یافتن شغف
مشخصات نشر	و ساخت احساس ارزشمندی اصیل / جوزف برگو ؛ ترجمه حامد حکیمی، تهران: پیش نو، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	۳۳۲ ص.
شابک	978-964-7181-77-6
وضعیت فهرست نویسی	فیا
پادداشت	عنوان اصلی: Shame: free yourself, find joy, and build true self-esteem, © 2018
پادداشت	وژده‌نامه.
پادداشت	سالنامه: ص ۲۱۷ - ۲۲۲.
عنوان دیگر	رها ساختن خود، یافتن شغف و ساخت احساس ارزشمندی اصیل.
موضوع	Shame
شماره افزوده	حامد، ۱۳۶۷-، مترجم
رده‌بندی کنگره	BFOVD
رده‌بندی دیویی	۱۵۲/۲۲
شماره کتابشناسی ملی	۸۸۱۰۹۵۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا

تهران: پستداران، بن بست کوکبه  
 ساختمان پیش، پلاک ۱۲، واحد ۳۴  
 تلفن: ۲۲۸۹۰۸۱۷

### شرم‌کاوی

نویسنده: جوزف برگو

مترجم: حامد حکیمی  
 طراح جلد: کیمیا روشن‌بین  
 صفحه‌آرا: مصطفی شادی‌آهنی  
 چاپ اول: ۱۴۰۱  
 ناشر چاپ: امیرحسین حکیم‌پوری  
 چاپ: تهران  
 تعداد: ۱۰۰۰ نسخه  
 قیمت: ۱۸۴۰۰ تومان

تعمیرات: حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید  
 مجدد آن به هر صورت اجازت فتوکپی، صوت، تصویر  
 و انتشار الکترونیکی بدون اجازه ناشر ممنوع است.  
 شابک: 978-964-7181-77-6



- www.binesh-no.com
- www.binesh-no.ir
- nimaghorbani
- dr.nimaghorbani
- binesh.e.no
- binesh\_no

## فهرست مطالب

- مقدمه ..... ۱۰  
پرسش‌نامه آگاهی از شرم ..... ۲۰

### بخش اول: پیوستار شرم

- فصل اول: مجموعه هیجان‌ات شرم ..... ۲۶  
فصل دوم: ارزش شرم ..... ۲۲  
فصل سوم: دوست‌نداشتنی و رهاشده ..... ۶۲  
فصل چهارم: در معرض دید قرار گرفتن و ناامید شدن ..... ۷۴  
فصل پنجم: احساس شادی و شکل‌گیری ارزش خود ..... ۹۲  
فصل ششم: شرم و پرورش ارزش خود ..... ۱۱۲

### بخش دوم: نقاب‌های شرم

#### "اجتناب از شرم"

- فصل هفتم: اضطراب اجتماعی ..... ۱۲۸  
فصل هشتم: بی‌تفاوتی ..... ۱۵۰  
فصل نهم: بی‌بندوباری جنسی و اعتیاد ..... ۱۷۰  
فصل دهم: اجتناب از شرم در زندگی روزمره ..... ۱۸۲  
"انکار شرم"  
فصل یازدهم: خود کاتب آرمانی ..... ۲۰۲  
فصل دوازدهم: برتری و تحقیر ..... ۲۲۰  
فصل سیزدهم: سرزنش و عصبانیت ..... ۲۳۴

۳۴۸ ..... فصل چهاردهم: مجموعه هیجان‌ات شرم  
"کنترل شرم"

۳۶۸ ..... فصل پانزدهم: ارزش شرم

۳۸۲ ..... فصل شانزدهم: دوست‌نداشتنی و رها شده

۳۹۸ ..... 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: بی‌تفاوتی

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 مهمانی‌ای 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 چهره تک‌تک افراد نگاه می‌کنید و انتظار دارید بخندند. سکوت.

پس از چند لحظه، یک نفر می‌گوید: «ا! 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 به‌هم‌ریخته 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 بریزد. 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 نیست، خجالت‌زدگی است.» وقتی من از کلمه شرم برای توصیف این موقعیت‌ها استفاده می‌کنم، اکثر مردم این‌گونه 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 شرمساز. اما از زمان داروین به بعد، محققانی که در حوزه زیست‌شناسی هیجان‌ها 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 آشفتنگی ذهن، و تمایل به ناپدیدشدن 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 سعی ای می‌دانند که امیدوارند هرگز دچارش نشوند. من هر جایی 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 - مانعیت شرم را متنوع‌تر می‌بینند و آن را لزوماً این قدر باهت و چشمگیر نمی‌دانند. اگر بخواهم از واژگان لئون وورمز در کتاب *تغاب شرم* 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 سعی نیست. در این کتاب شما یاد خواهید گرفت که چگونه ما در زندگی روزمره‌مان از شرم صحبت می‌کنیم، بی‌آنکه حتی سعی 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.