



بلند خوانی

زندگی تاب آورانه

چگونه از جدال با خود واقعی مان دست برداریم
و به احساس کافی بودن و خوشی دست یابیم

برنه براون

ترجمه آزاد رادنژاد، فرح رادنژاد

برای خرید کتاب از سایت اینجا را کلیک کنید

زندگی تاب آورانه

[برای خرید کتاب از سایت اینجا را کلیک کنید](#)

سرشناسه: براون، سی، برنی Brown, C. Brené
عنوان و نام پدیدآور: زندگی تاب‌آورانه: چگونه از جدال با خود واقعی‌مان دست برداریم و به احساس کافی بودن و خوشی دست یابیم / برنه براون؛ ترجمه آزاده رادنژاد؛ فرح رادنژاد
مشخصات نشر: تهران: آموزه، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری: ۳۴۰ ص.
شابک: 978-964-5528-61-2
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: (I thought it was just me (but it isn't))
Making the journey from "what will people think?" to "I am enough", 2014
یادداشت: چاپ دوم
یادداشت: چاپ قبلی کتاب با نام «واقعی شدن با شرم-تاب‌آوری»، در سال ۱۳۹۶، توسط همین ناشر منتشر شده است.
یادداشت: کتابنامه: ص. ۳۳۱-۳۳۸
عنوان دیگر: واقعی شدن با شرم-تاب‌آوری
عنوان دیگر: چگونه از جدال با خود واقعی‌مان دست برداریم و به احساس کافی بودن و خوشی دست یابیم.
موضوع: شرم (shame)
موضوع: تاب‌آوری (Resilience (Personality trait))
شناسه افزوده: رادنژاد، آزاده، ۱۳۴۲، مترجم
شناسه افزوده: رادنژاد، فرح، ۱۳۳۹، مترجم
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷: ۲ و ۴ ب/۱۲۰۶ HQ
رده‌بندی دیویی: ۳۰۵/۴۲
شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۴۹۸۰۷

[برای خرید کتاب از سایت این‌جا را کلیک کنید](#)

زندگی تاب‌آورانه

چگونه از جدال با خود واقعی‌مان دست برداریم
و به احساس کافی بودن و خوشی دست یابیم

برنه براون

ترجمه

آزاده رادنژاد، فرح رادنژاد

[برای خرید کتاب از سایت اینجا را کلیک کنید](#)



زندگی تاب آورانه

برنه براون

برگردان: آزاده رادنژاد، فرح رادنژاد

آماده‌سازی برای تولید: کارگاه کتاب آموزه
چاپ دیجیتال و صحافی: قشقایی

نوبت چاپ: دوم، بهار ۱۳۹۷

چاپ اول این کتاب با نام «واقعی شدن با شرم-تاب آوری» در زمستان ۱۳۹۶ منتشر شد.
شمارگان: ۳۳۳

بها: ۳۳۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر انحصاراً متعلق به انتشارات آموزه است.
هرگونه اقتباس از این اثر مشروط به دریافت اجازه کتبی ناشر است.

ارتباط با ما:

دفتر: تهران، بولوار فردوس غربی، بهار شمالی، منوچهری شرقی،

کوچه افاقیا، ساختمان مرجان، واحد ۱۴

تلفن: ۰۹۱۲۶۳۵۴۳۳۵ - ۴۴۱۶۲۵۱۷ (۰۲۱)

ایمیل: radnejada@gmail.com

برای خرید کتاب از سایت اینجا را کلیک کنید

فهرست مطالب

۷	واقعی شدن پیش‌نیاز تغییر
۱۱	مقدمه
	<u>فصل ۱</u>
۲۷	درک شرم
	<u>فصل ۲</u>
۵۹	شرم-تاب‌آوری و قدرت همدلی
	<u>فصل ۳</u>
۹۹	مؤلفه نخست: تشخیص شرم و درک فعال‌کننده‌های آن
	<u>فصل ۴</u>
۱۲۵	مؤلفه دوم: آگاهی‌ورزی نقادانه
	<u>فصل ۵</u>
۱۵۷	مؤلفه سوم: یاری خواستن
	<u>فصل ۶</u>
۱۹۳	مؤلفه چهارم: حرف زدن به زبان شرم
	<u>فصل ۷</u>
۲۱۱	شجاعت‌ورزی در فرهنگ ترس

[برای خرید کتاب از سایت اینجا را کلیک کنید](#)

فصل ۸

۲۵۳ همدردی و ورزشی در فرهنگ سرزنش

فصل ۹

۲۸۳ ارتباط ورزشی در فرهنگ ارتباط گسیختگی

فصل ۱۰

۳۱۵ ایجاد فرهنگ ارتباط

۳۳۱ منابع و مآخذ

واقعی شدن پیش‌نیاز تغییر

«شرم» اصطلاحی روان‌شناختی است و کتابی که به شرم پردازد به طور پیش‌فرض در قفسه کتاب‌های روان‌شناسی جای داده می‌شود ولی کتاب حاضر، در عین حال، منبعی استثنایی برای دستیابی به دانشی کاربردی در مورد چند و چون ارتباط و آسیب‌شناسی آن است چراکه «ماندن در احساس شرم» از آسیب‌های اصلی ارتباط است که می‌تواند به احساس انزوا، از دست رفتن معنا و اختلالات رفتاری در زندگی آدمی بیانجامد. در حالی که عبور از احساس شرم که شرط لازم برای «واقعی شدن» است، به روابط فرد عمق می‌بخشد و به زندگی‌اش معنا می‌دهد و او را برای رشد و ایجاد تغییرات مثبت آماده می‌کند.

شرم احساسی است که همه در برابرش آسیب‌پذیرند و کسی مصونیت خاص و ویژه‌ای در مقابل آن ندارد. چنین نیست که شرم تنها گریبانگیر کسانی شود که فاقد عزت‌نفس هستند یا کاستی و ناهنجاری تربیتی دارند (آن گونه که روان‌شناسان معمولاً عنوان می‌کنند) بلکه احساسی است که می‌تواند هر لحظه در هر کسی -حتی در یک روان‌شناس و درمانگر حرفه‌ای- ایجاد شود و بر افکار و رفتارشان اثرات مخرب بگذارد. این چشم‌انداز همگانی و فراگیر به مسئله شرم از مواردی است که کتاب حاضر را اثری منحصر به فرد می‌کند.

به رغم همگانی بودن احساس شرم آنچه در این موضوع افراد را از یکدیگر متمایز می‌کند، توان تاب‌آوری است و خوشبختانه طبق نتایج به دست آمده از تحقیقات برنه براون که در کتاب حاضر منعکس شده

[برای خرید کتاب از سایت اینجا را کلیک کنید](#)

است، مهارت تاب‌آوری قابل یادگیری است نه ذاتی و موروثی. در این کتاب اصول و مؤلفه‌های تاب‌آوری به طور مفصل و به کمک داستان‌هایی جذاب و شیرین آموزش داده می‌شوند. خواننده با یادگیری این اصول می‌آموزد که فعال‌کننده‌های شرم خود را بشناسد، از حملات شرم به محض وقوع آگاه گردد و بتواند آنها را تاب آورد و فرمان کنترل افکار و رفتارهایش را از چنگ شرم خارج کرده، در دستان خود بگیرد. شرم-تاب‌آوری آموزشی است که بیشترمان به‌شدت به آن نیاز داریم چون در خانواده، مدرسه، و جامعه‌ای بار نیامده‌ایم که به آثار مخرب شرم آگاه باشند و بتوانند اصول تاب‌آوری را به ما منتقل کنند. برعکس، بیشترمان پروردهٔ خانواده، مدرسه و جامعه‌ای هستیم که برای آموزش، کنترل و در حقیقت، به بند کشیدن ما از ابزار شرم استفاده کرده‌اند. در این کتاب مشاهده خواهیم کرد که خاستگاه شرم پیش از اینکه درونی و روان‌شناختی باشد بیرونی، یعنی فرهنگی و اجتماعی است و پیام‌ها و انتظارات اجتماعی-گروهی که عمدتاً مبنای جنسیتی دارند، منجر به ایجاد شرم در زنان و مردان می‌شوند. از این رو، با توجه به کندوکاو نویسنده در پیام‌ها و انتظارات فرهنگی و اجتماعی و نیز اثرات آنها بر زندگی اجتماعی افراد می‌توان گفت که کتاب حاضر به نوعی نقد فرهنگی و اجتماعی است؛ ویژگی‌ای که در کتاب بعدی برنه براون، زندگی شجاعانه (که از شوخی روزگار آن را پیش از کتاب حاضر ترجمه و منتشر کرده‌ایم) پررنگ تر می‌شود. واقعیت این است که برخی جوامع (مانند جامعه ما) از قضا شرم‌زاتر از بقیه هستند و آحاد خود را با شدت و گستردگی بیشتری در دام شرم گرفتار می‌کنند؛ جوامعی که در آنها برای موفق بودن و دیده شدن راه‌ها و الگوهای بسیار محدود وجود دارد و افراد از طریق مقایسه و رقابت پیوسته به سمت آنها رانده می‌شوند. از این رو، ایجاد گفتمان شرم-تاب‌آوری در این جوامع می‌تواند حرکت اصلاحی اثرگذاری تلقی شود و آثار برنه براون، به ویژه کتاب حاضر، می‌توانند به خوبی راه را برای شکل‌گیری چنین گفتمانی هموار کنند. کوتاه سخن اینکه کتاب حاضر به ما می‌آموزد از طریق شناخت

[برای خرید کتاب از سایت اینجا کلیک کنید](#)

شرم‌های خود و ایجاد تاب‌آوری چهره واقعی خود را در روابطمان به نمایش بگذاریم و به سوی برقراری روابطی عمیق‌تر و معنادارتر پیش برویم. با واقعی شدن و تن ندادن به الگوها و ارزش‌های کلیشه‌ای و تحمیلی، راه خود را برای ایجاد تغییرات مثبت فردی و اجتماعی باز می‌کنیم. چراکه آن روی سکه شرم‌تاب‌آوری و واقعی شدن، افزایش توان تغییرپذیری و تغییردهی است.

در حقیقت، نقطه شروع تغییر، اراده کردن و خیز برداشتن نیست بلکه در درجه اول رهایی از انواع بندهای نامرئی است که بر دست و پای فرد بسته شده است و احساس شرم اصل و اساس آن بندهای نامرئی است که نمی‌گذارد فرد در نیازها و خواسته‌های واقعی خود ریشه بدواند، ببالد و به بار و بر برسد و به قول نویسنده کتاب حاضر «بنیانمند» گردد. کتاب حاضر با مرئی کردن بندهای شرم امکان رهایی را فراهم می‌آورد و خواننده را در این راستا توانمند می‌کند.

گذار این ترجمه از کارگاه بلندخوانی

در پایان ترجمه کتاب حاضر و پیش از انتشار آن، برای نخستین بار یک کارگاه بلندخوانی تشکیل دادیم. به این شرح که چند تن از دوستان علاقمند را که در حقیقت نماینده خوانندگان بعدی کتاب بودند، گرد آوردیم و ترجمه را در معرض خوانش و نقد و نظر ایشان قرار دادیم و تلاش کردیم هر جمله و مبحثی را که ایشان دور از فهم می‌یافتند، روشن‌تر گردانیم.

از این رو، بخشی از ارزش این ترجمه، حاصل نظرها و پیشنهادهای تک تک اعضای این گروه است که با اشتیاق بیش از شش ماه در کارگاه هفتگی بلندخوانی حاضر شدند، کتاب را خط به خط خواندند، شنیدند و پیشنهادهای اصلاحی خود را سخاوتمندانه ارائه کردند تا مخاطبانی که شاید هرگز با آنها روبه‌رو نشویم، مطالعه‌ای آسان‌تر و سودمندتر را تجربه کنند.

از اعضای کارگاه بلندخوانی یعنی ویکتوریا فاتحی، سوسن مدنی، مهین علوی، اکرم مرادی، سارا مهرجویی، بهیه بیدار، منصوره حبیبی و

نوشین توکلی، به خاطر همراهی برانگیزاننده‌شان و ارزشی که بر کتاب افزودند، صمیمانه سپاس‌گزاریم و حلاوت گفت‌وگوهایمان بر سر مباحث کتاب را هرگز از یاد نمی‌بریم.

همچنین حمایت خانواده‌هایمان در طول این پروژه ستودنی و شایسته قدرشناسی و سپاس ویژه است.

در پایان، از خوانندگان محترم تقاضا داریم که انتقادهای و پیشنهادهای و از آن مهم‌تر، تجربه‌های شرم-تاب‌آوری خود را با ما از طریق ایمیل radnejada@gmail.com در میان بگذارند. چه بسا روزی بتوانیم به کمک خوانندگان و علاقه‌مندان کتابی در موضوع تجربه‌های شرم زنان و مردان ایرانی و راهکارهای تاب‌آورانه ایشان منتشر نماییم.

با این آرزو که واقعی شدن با شرم-تاب‌آوری بتواند به خواندگانش کمک کند فعال‌کننده‌های شرم خود را بشناسند، شرم-تاب‌آور شوند، واقعی‌تر بزنند و بهترین خود خویش را به نمایش بگذارند این سخن را به پایان می‌بریم.

آزاده رادنژاد، فرح رادنژاد

برای خرید کتاب از سایت اینجا را کلیک کنید

مقدمه

مردم وقتی واژه شرم را می‌شنوند، اغلب به یکی از دو صورت زیر واکنش نشان می‌دهند: "مطمئن نیستم که مقصودتان از شرم چیست اما می‌دانم که نمی‌خواهم درباره‌اش حرف بزنم" یا "اوه، شرم! می‌دانم چیست اما نمی‌خواهم درباره‌اش حرف بزنم." در مقام یک شرم‌پژوه درک می‌کنم که چرا از گفت‌وگو درباره آن اکراه داریم. شرم چنان قدرتمند است که گاه تنها با حرف زدن درباره‌اش دچار شرم می‌شویم. اما من پس از شش سال مصاحبه با صدها زن درباره زندگی‌هایشان دریافته‌ام که همه ما شرم را تجربه می‌کنیم. شرم امری کاملاً همگانی است.

هر قدر شرم و نحوه اثرگذاری‌اش بر احساسات، افکار و رفتارمان را کمتر بشناسیم، فشار بیشتری بر زندگی ما وارد می‌کند. ولی اگر شجاعت حرف زدن درباره شرم و شجاعت همدردی برای شنیدن ماجراهای آن را پیدا کنیم، می‌توانیم نحوه زیستن، عشق‌ورزی، فرزندپروری، کار کردن و برقراری روابط را در زندگی خود تغییر دهیم.

مردم مایلند بر این باور باشند که شرم، خاص معدودی آدم بداقبال است که روان‌زخم‌ها یا تروماهایی وحشتناک را از سر گذرانده‌اند اما چنین باوری حقیقت ندارد. شرم چیزی است که همگی تجربه می‌کنیم و برخلاف آنکه به نظر می‌آید در تاریک‌ترین زوایای وجود ما پنهان شده است، باید بگوییم که اتفاقاً در آشکار و آشنا‌ترین جنبه‌های زندگی ما به کمین نشسته است؛ جنبه‌هایی چون ظاهر و تصور اندامی، مادری، خانواده، فرزندپروری، درآمد و شغل، سلامتی روحی و جسمی، اعتیاد،

سکس، پیری و مذهب.

این کتاب دربردارنده اطلاعات، بینش و راهبردهایی ویژه برای درک شرم و رسیدن به شرم-تاب آوری است. ما هرگز نمی‌توانیم به طور کامل نسبت به شرم مقاوم شویم اما می‌توانیم با ایجاد تاب‌آوری، شرم را تشخیص دهیم، سپس به شکلی سازنده از آن عبور کنیم و بر پایه تجربیات خود رشد کنیم.

چهار مؤلفه شرم-تاب‌آوری که جوهر اصلی این کتاب اند، چهار وجه مشترک مصاحبه‌شوندگانی است که از شرم-تاب‌آوری بالا برخوردار بودند. همچنان که درباره شرم-تاب‌آوری بیشتر می‌آموزیم و طبق مؤلفه‌های آن عمل می‌کنیم، کم‌کم از محصولات جانبی شرم یعنی ترس، سرزنش و قطع ارتباط عبور می‌کنیم و به سوی شجاعت، همدردی و ارتباط حرکت می‌کنیم که وجودشان برای بهترین خود را زیستن و واقعی زیستن ضروری است.

من زندگی حرفه‌ای‌ام را به مطالعه شرم و تأثیر آن بر زنان، مردان و کودکان اختصاص داده‌ام. در مطالعه زنان و شرم فرصت یافتم که با بیش از سیصد شرکت‌کننده از سنین، نژادها، قومیت‌ها و شرایط زندگی گوناگون مصاحبه کنم. همچنین با شصت زن که برخی از راهبردهای این کتاب را به کار بسته بودند دوباره مصاحبه کردم تا بفهمم کدام یک از راهبردها مؤثر بوده و آنان با چه موانعی روبه‌رو شده‌اند.

اگر از تأثیر شرم بر زندگی خود اطمینان ندارید، شاید خواندن چند نقل قول از مصاحبه‌ها به شما کمک کند. در این نقل قول‌ها می‌توانید درهم‌تنیدگی شرم، ترس و انتظارات فرهنگی را مشاهده کنید:

- "مشکل بزرگ زندگی من و همسرم سکس است. رابطه جنسی ما گاهی خیلی عالی است اما بعضی وقت‌ها که شروع می‌کنم به فکر کردن درباره بدنم و اینکه در این ده سال گذشته چقدر تغییر کرده است مضطرب می‌شوم و همسرم را مجسم می‌کنم که دارد مرا با آن بدن‌های ایده‌ال مقایسه می‌کند. در این لحظات حس و حالم را از دست می‌دهم، دعوایی به راه می‌اندازم یا کاری می‌کنم تا بتوانم در بروم و لباس‌هایم را به تن کنم."

- "یک روز مشغول رانندگی بودم که پشت چراغ راهنمایی کنار ماشینی پر از مردانی جوان متوقف شدم. آنها به ما نگاه می کردند و می خندیدند. من هم لبخندی زدم و حتی کمی هم سرخ شدم که ناگهان دختر پانزده ساله ام که با دوستش عقب ماشین نشسته بود فریاد کشید: 'خدایا ماما! نگاهشان نکن. فکر می کنی دارند با تو لاس می زنند؟ واقع بین باش!' به زحمت توانستم جلوی اشک هایم را بگیرم. چطور توانستم این قدر احمق باشم؟"
- "گاهی که خود را در آینه می بینم، خوبم. اما گاهی که فقط زنی زشت و چاق را می بینم، کاملاً در هم می شکنم طوری که به سختی می توانم نفس بکشم. حالم از خودم به هم می خورد. فقط می خواهم در خانه پنهان شوم تا کسی نتواند مرا ببیند."
- "چهل و یک ساله ام و به تازگی برای گرفتن مدرک به دانشگاه برگشته ام. نیمی از اوقات اصلاً نمی دانم که موضوع بحث چیست. فقط آنجا می نشینم و مثل احمق ها سر تکان می دهم. احساس می کنم قلب کرده ام و آن قدر باهوش نیستم که آنجا باشم. وقتی این احساسات به من هجوم می آورند فقط می خواهم بگریزم. می خواهم کیفم را بردارم، از در بیرون بروم و دیگر برنگردم."
- "از بیرون، زندگی ام خیلی خوب به نظر می رسد؛ شوهر خوب، خانه خوب، بچه های زیبا، یک زندگی بی نقص. اما در درون، ماجرا چیزی دیگر است. اگر به حرف مردم خیلی اهمیت نمی دادیم شاید از یکدیگر جدا می شدیم. ما به ندرت با هم حرف می زنیم. هر دو فرزندان در مدرسه مشکل دارند. به مدرسه باج می دهیم فقط برای اینکه مطمئن شویم اخراجشان نمی کنند. اما حفظ ظاهر روز به روز سخت تر می شود. می دانم که هر لحظه ممکن است دوستانم بو ببرند که مشکلی در کارست. وقتی حس می کنم که آنها ممکن است همه چیز را بفهمند به معنای واقعی کلمه حالم بد می شود."
- "در مقام یک مادر همیشه احساس می کنم قضاوت می شوم."

انگار که هیچ کاری را خوب و درست انجام نمی‌دهم. بدترین چیز وقتی است که بقیه مادرها تحقیرت می‌کنند. نگاه سرزنش‌بار مادری دیگر مثل تیغ تیز تا مغز استخوانم فرو می‌رود.

- "به کسی نمی‌گویم چه مشکلاتی داشته‌ام. نمی‌خواهم مردم برایم متأسف شوند یا طور دیگری درباره‌ام فکر کنند. راحت‌ترم که گذشته‌ام را پیش خودم نگه دارم. وقتی فکر می‌کنم به خاطر گذشته‌ام سرزنش یا قضاوت می‌شوم، احساس خفگی می‌کنم."
- کسی نمی‌داند شوهرم چه عادت‌های بدی دارد. اگر بدانند ممکن است به او کمتر احترام بگذارند و همچنین به من که با او مانده‌ام. برای اینکه حقیقت را بپوشانم دائم دروغ می‌گویم و داستان سر هم می‌کنم. وقتی دروغ می‌گویم احساس فریبکاری می‌کنم و دچار شرم می‌شوم."

آیا این درد دل‌ها به نظرتان آشناست؟ پاسخ برای بسیاری از ما آری است. شرم، همگانی است. در جامعه‌ای که به کامل بودن، جور و همخوان بودن اهمیت زیادی می‌دهد، بیشتر ما با خود واقعی‌مان راحت نیستیم و به درجات متفاوتی با آن در جدالیم. همچنین وقتی ظاهر، کار، فرزندپروری، خانواده، نحوه هزینه کردن پول یا حتی تجربه‌های زندگی-مان که هیچ‌کس بر آنها نداشته‌ایم، داوری می‌شوند یا مورد تمسخر قرار می‌گیرند، آن احساس دردآوری که برای همه ما آشناست بر ما سلطه می‌یابد. و چنین نیست که همیشه دیگری ما را تحقیر یا داوری کند چه بسا دردناک‌ترین تجربه‌های شرم حاصل ضربه‌هایی است که خود بر پیکر خویش وارد می‌کنیم.

جدال برای رسیدن به احساس پذیرفته شدن و ارزشمند بودن بی‌امان و بی‌وقفه است. ما برای برآوردن انتظارات دیگران و کنترل افکار مردم درباره خود چنان زمان و انرژی صرف می‌کنیم که چیزی مگر احساس بی‌انرژی بودن، آزرده‌گی و ترس در ما بر جا نمی‌ماند. گاه این احساسات را به درون‌مان منتقل و خود را متقاعد می‌کنیم که بد و سزاوار طرد

شدنی هستیم که نومیدانه از آن وحشت داریم. گاه حمله می‌کنیم، بر سر شریک زندگی و فرزندان خود بی هیچ دلیلی فریاد می‌کشیم یا حرف گزنده‌ای به دوست یا همکار خود می‌زنیم. در هر صورت، در پایان ماجرا خسته، شکست‌خورده و تنها برجا می‌مانیم.

ما زمان و انرژی فوق‌العاده زیادی را صرف برخورد با مسائل سطحی می‌کنیم؛ مسائلی که به‌ندرت به تغییری معنادار و ماندگار منجر می‌شوند. وقتی عمیق‌تر می‌شویم، درمی‌یابیم شرم ما را به سوی تنفر از بدنمان، ترس از طرد شدن، توقف ریسک‌پذیری یا پنهان کردن تجربه‌ها و بخش‌هایی از زندگی مان می‌راند که می‌ترسیم مورد داوری دیگران قرار بگیرد. وقتی در مقام یک مادر احساس می‌کنیم که به ما حمله شده است یا وقتی هنگام ابراز عقیده احساس می‌کنیم که بیش از اندازه احمق یا بی‌سواد هستیم، چنین دینامیکی در جریان است.

وقتی نقشی را که شرم بازی می‌کند می‌پذیریم شاید بتوانیم برخی مشکلات سطحی را به طور موقت رفع کنیم اما نمی‌توانیم آن نوار قدیمی را که در سر ما ناگهان جار می‌زند که “عیبی در تو هست!” خاموش کنیم. برای مثال، آن احساس فریبکاری که در محل کار یا مدرسه به ما دست می‌دهد معمولاً ربطی به توانایی‌های ما ندارد بلکه بیشتر حاصل آن ندای ترسناک درون ماست که با تحقیر می‌پرسد: “آخر فکر می‌کنی که هستی؟” شرم ما را وادار می‌کند که چنان برای افکار دیگران ارزش قائل شویم که در فرایند برآورده کردن انتظارات دیگران خود را گم کنیم.

شرم: ابیدمی خاموش

وقتی سال‌های زیادی را صرف مطالعه موضوعی مانند شرم می‌کنید به‌راحتی فراموش می‌کنید که مردم چقدر از این موضوع متنفرند و از آن می‌ترسند. هم‌سر مرتب به یادم می‌آورد که وقتی به مردم می‌گویم شرم‌پژوهم و آنها می‌گویند: “احساس بدی دارم”، حرفشان را توهین تلقی نکنم. چند سال پیش تجربه‌ای کردم که درباره شرم و اهمیت بی‌مانند شجاعت و همدردی در ایجاد شرم-تاب‌آوری بسیار به من

آموزش داد.

برای ایراد یک سخنرانی به مقصد کلیولند پرواز می کردم. در حالی که روی صندلی ام کنار پنجره هواپیما می نشستم، زنی پرانرژی که دقیقی راهروی هواپیما را بند آورده بود، خود را روی صندلی مجاور راهرو رها کرد، کیف و ساک دستی اش را زیر صندلی مقابل گذاشت، به طرف من چرخید و خود را معرفی کرد. او را در سالن فرودگاه دیده بودم که داشت با دیگر مسافران منتظر و کارکنان شرکت هواپیمایی بلندبلند حرف می زد. پس از دقیقی حرف زدن درباره آب و هوای هوستون، پرسید: "شغلت چیست و چرا به کلیولند می روی؟" هواپیما داشت بلند می شد. من صدایم را کمی بلند کردم و گفتم: "من یک محققم و در دانشگاه کیس یک سخنرانی دارم." گفتم: "چه جالب! در مورد چه چیزی تحقیق می کنی؟" هنوز سر و صدای موتور هواپیما بلند بود پس به طرفش خم شدم و گفتم: "زنان و شرم (women and shame)".

مشتاقانه با چشمانی گرد شده گفتم: "اوه، خدای من! چنان به طرفم خم شد که صندلی خالی بین ما پر شد." "چه هیجان انگیز! زنان در زنجیر. (women in chains) درباره اش بیشتر حرف بزن." سروصدا دیگر خوابیده بود. خندیدم و گفتم: "زنان در زنجیر نه... زنان و شرم." با صدایی متعجب و ناامید پرسید: "شرم؟" گفتم: "بله. من درباره شرم و تأثیرات گوناگونش بر زندگی زنان تحقیق می کنم."

با این پاسخ من گفت و گوی ما تمام شد. او نگاهش را از من برگرداند و گفت که نیاز به استراحت دارد. سه ساعت بعد را ساکت روی صندلی هایمان نشستیم. می توانستم احساس کنم که هر از گاهی مرا و صفحه لپ تاپم را دزدکی می نگرند. در چند بار نخست، لبخند زنان به طرفش برگشتم تا باب گفت و گو باز شود، اما او خودش را به خواب زد. یک بار حتی خروپف کوچکی هم کرد که می دانستم ساختگی است چون مدام پایش را تکان می داد.

در بازگشت به هوستون با یکی از همکارانم که خشونت پژوه است قراری برای صرف شام داشتم. مشتاق بودم برای کسی که می توانست با مشکلات ناشی از تحقیق درباره موضوعی نامحبوب آشنا باشد، آن ماجرا

را تعریف کنم. او پس از خندیدن به ارجحیت موضوع «زنان در زنجیر» به موضوع «زنان و شرم» اقرار کرد که مردم معمولاً به موضوع تحقیق او علاقه‌مندند و طبیعتاً اوست که در هواپیما خودش را به خواب می‌زند. گفتم: «درک نمی‌کنم! این موضوعات هر دو همه‌گیرند. آیا مردم به‌راستی شرم را از خشونت بدتر می‌دانند؟» لحظه‌ای تأمل کرد و گفت: «خوب، نه. هر دو جدی و همه‌گیرند اما شرم یک همه‌گیری خاموش است. مردم خشونت را می‌فهمند و می‌توانند درباره‌اش حرف بزنند. ولی هنوز ما از شرم می‌ترسیم. حتی واژه «شرم» ناراحت‌کننده است. تو موضوعی را مورد مطالعه قرار داده‌ای که مردم یادگرفته و از نظر اجتماعی آموخته‌اند که درباره‌اش بحث نکنند. شرم به اندازه خشونت خطرناک است ولی وقتی پای آن در میان است ما تظاهر می‌کنیم که اتفاقی رخ نداده و همه چیز بر وفق مراد است.»

همکارم درست می‌گفت. شرم یک اپیدمی بی‌سر و صدا و خاموش (silent epidemic) است. مشکل، گستردگی ابعاد آن است زیرا شرم همه آدم‌ها را درگیر می‌کند. سکوت این اپیدمی ناشی از این است که ما نمی‌توانیم یا نمی‌خواهیم باز و پذیرا درباره شرم حرف بزنیم و در مورد شیوه‌هایی که بر زندگی شخصی، خانواده‌ها، گروه‌ها و جوامع ما اثر می‌گذارد، فکر کنیم. در واقع، سکوت ما شرم را زیرزمینی کرده است. اکنون شرم به زندگی‌های فردی و جمعی ما به طرقتی مخرب و مودیانه نفوذ کرده است. زمانی دانشمندان علوم اجتماعی درک و برآوردی نادرست از شرم داشتند اما اکنون شمار فزاینده‌ای از محققان و پزشکان به بررسی شرم و نقش آن در طیف گسترده‌ای از مسائل بهداشت روانی و عمومی می‌پردازند از قبیل افسردگی، اضطراب، اعتیاد، اختلالات تغذیه‌ای، قلدری، خودکشی، تجاوز جنسی و هرگونه خشونت از جمله خشونت خانگی [ر.ک. منابع].

شرم مانند اپیدمی رشد‌یابنده خشونت، به گونه‌ای باور نکردنی برای بسیاری از مردم، هم ابزاری برای محافظت از خود شده است و هم منبعی محبوب برای سرگرمی. اسم‌گذاری تحقیرآمیز بر روی افراد و ترور شخصیت جای گفت‌وگو درباره مذهب، سیاست و فرهنگ را

گرفته است. ما از شرم به عنوان ابزاری برای فرزندپروری، آموزش و تنبیه فرزندانمان استفاده می‌کنیم. نمایش‌های تلویزیونی‌ای که محور اصلی‌شان اتحاد آدم‌کش‌ها، خیانت، دشمنی، کنار گذاشتن و تحقیر در انظار عمومی است پرطرفدارند. و ما در حالی که برای محافظت و سرگرم کردن خود از شرم استفاده می‌کنیم، در جدالیم تا بفهمیم چرا دنیا این چنین ترسناک شده، چرا سیاست به بازی خونین [مثل گاوبازی، خروس‌بازی و...] تبدیل شده، چرا استرس و اضطراب کودکان بیشتر شده، چرا فرهنگ عامه این قدر تنزل یافته است و چرا پیوسته بر تعداد کسانی که احساس تنهایی و ارتباط‌گسیختگی می‌کنند افزوده می‌شود.

به نظر می‌رسد مانند تمام اپیدمی‌ها، چنان درگیر مراقبت از خود و خانواده‌مان هستیم که دیگر ارتباط‌هایی را که اجازه می‌دهند آن (اپیدمی) را درک کنیم نمی‌بینیم و نمی‌توانیم چون مشکلی بزرگ به آن رسیدگی کنیم. ما نمی‌توانیم زشتی و نابه‌هنجاری آن اپیدمی را ببینیم. آن را مشکلی شخصی یا مسئله عزت نفس (self-esteem) می‌پنداریم نه یک مشکل جدی اجتماعی.

برای درک بهتر تجربه شرم، می‌خواهم با سوزان، کایلا، ترزا و ساندرآ آشنا شوید. من موفق شدم دوبار با آنها مصاحبه کنم؛ یک‌بار در اوایل تحقیقم و بار دوم پس از هفت سال که راهبردهای شرم-تاب‌آوری را در عمل به کار بسته بودند. در سرتاسر کتاب حاضر داستان‌های آنان مثال‌های مهمی هستند که نشان می‌دهند شجاعت، همدردی و ارتباط-ورزی چه قدر قدرتمند و گاه چه قدر دشوارند.

سوزان را در پایان سومین دهه از زندگی‌اش ملاقات کردم. سه سال از ازدواجش می‌گذشت و اولین سالگرد تولد دخترش را جشن گرفته بود. در مقام یک فیزیوتراپیست، عاشق کارش بود اما یکسال بود که در خانه از فرزندش مراقبت می‌کرد. با بالا رفتن هزینه‌های خانواده تصمیم گرفته بود که به صورت پاره‌وقت شروع به کار کند. در مصاحبه از روزی حرف زد که به خاطر دریافت یک پیشنهاد شغلی مناسب غرق شادی شده بود. آن شغل، پاره‌وقت بود و کلیسایشان نیز برای نگهداری دخترش یک جای خالی داشت. او ذوق‌زده به خواهرش تلفن می‌کند تا

او را در جریان خبرهای خوب قرار دهد. خواهرش به جای تبریک می‌گوید: "نمی‌دانم تو که علاقه‌ای به بزرگ کردن بچه نداری، چرا بچه‌دار شدی؟" و سوزان احساس می‌کند که ضربه محکمی به شکمش خورده است. او گفت: "نفسم به سختی بالا می‌آمد. حرف خواهرم داغانم کرده بود. اولین فکرم این بود که مادر بدی هستم. عصر آن روز نظرم نسبت به آن پیشنهاد شغلی تغییر کرده بود."

کایلا در نخستین مصاحبه، چهل و پنج سال داشت و در کار تبلیغات بسیار موفق بود. او در ساحل شرقی آمریکا تنها زندگی می‌کرد. پدرش به‌تازگی دچار آلزایمر شده بود و کایلا تلاش می‌کرد بین فشارهای شغلی و نقش جدیدش به‌عنوان مراقب اصلی پدر توازن برقرار کند. او گفت که سخت‌ترین کار، کنار آمدن با رئیسش، نانسی، بود. به نظر او نانسی از جمله افرادی بود که هرگز نباید اطلاعات شخصی‌ات را داشته باشند. پرسیدم که مقصودش چیست و او در پاسخ گفت که نانسی در هنر «سوء استفاده از اطلاعات شخصی» استاد است؛ یعنی هرچه در مورد زندگی شما بیشتر بداند مهمات اسلحه‌خانه‌اش بیشتر می‌شود. دو سال قبل که کایلا مادرش را از دست می‌دهد و افسرده می‌شود، به نانسی اعتماد می‌کند و از افسردگی‌اش با او حرف می‌زند، با این هدف که نانسی وضعیت کایلا را برای همکاران دیگر توضیح دهد. کایلا گفت به‌رغم ترس از حمله‌های نانسی چون می‌دانست که برای مراقبت طولانی مدت از پدرش ممکن است مجبور شود گاهی از کار غیبت کند، وضعیت پدرش را برای او شرح می‌دهد. وقتی کایلا اولین جلسه با کارمندان را، پس از گفتن رازش به نانسی، توصیف می‌کرد هنوز شوک‌زده بود. نانسی در جلسه اعلام می‌کند کایلا قصد دارد پروژه در دستش را رها کند. کایلا گفت: "نانسی به من نگاه کرد و به گروه گفت، 'کایلا را که می‌شناسید! همیشه داستانی پرسوز و گداز دارد.' " کایلا آن لحظه را «فلج شدن محض» خواند: "خشکم زده بود. احساس می‌کردم کوچک و تکه تکه شده‌ام. آیا حق با نانسی بود؟ آیا من آدمی بی‌خیال بودم؟ چطور توانستم این قدر احمق باشم که به نانسی اعتماد کنم؟"

وقتی ترزا را ملاقات کردم سی و پنج ساله بود و سه فرزند سه تا

یازده ساله داشت. او تجربه‌ای را برای من توصیف کرد که شاید بیش از پنج دقیقه طول نکشیده بود اما برای او بازنمود یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های زندگی‌اش بود. او از روزی گفت که با احساس تنفر از اندامش و اضطرابی شدید جلوی آینه ایستاده بود: "یکی از آن روزها که هیچ چیز جور نیست. هر شلوار جینی را که داشتم امتحان کردم. ران‌هایم را منقبض کرده بودم و چربی‌هایی را که از سینه‌بندم بیرون زده بود، به داخل می‌چپاندم و می‌گفتم اینها حال به هم زن است. من حال به هم زنم." او گفت که دعوای بچه‌هایش بر سر تلویزیون و تلفنی که بی‌امان زنگ می‌زد، فشار بر او را بیشتر کرده بود.

ترزا ناگهان شروع می‌کند به داد زدن بر سر بچه‌ها: "کسی نمی‌خواهد آن تلفن لعنتی را بردارد؟ مطمئنم فقط من صدای آن لعنتی را نمی‌شنوم." سرانجام، سرش را بین دست‌ها پنهان می‌کند و صدای هق‌هقش بلند می‌شود. وقتی سرش را بلند می‌کند می‌بیند فرزند نوپایش چند قدم دورتر ایستاده است. کودک، ترسان و لرزان می‌گوید: "متأسفم که مامان غمگین است." ترزا به پسرک خیره می‌شود و سراسر وجودش را احساس شرم و خودسرزنشی فرامی‌گیرد. ترزا گفت: "آن روز را هرگز فراموش نخواهم کرد. گاهی از همه چیز بدم می‌آید: از بدنم، فرزندانم، خانم‌ها و کل زندگی‌ام. در ذهنم تصویرهایی دارم که می‌خواهم همه چیز مطابق آنها باشد و هیچ چیز هیچ‌وقت به آن کمال نمی‌رسد. هیچ‌وقت نمی‌توانم واقعیت را به تصویری که در ذهن دارم نزدیک کنم. تازه وقتی عصبانیتم را سر بچه‌ها خالی می‌کنم بسیار شرم‌زده می‌شوم."

ساندرا، زنی پنجاه و چند ساله و دبیر دبیرستان، خشمگین و غمگین گفت: "سال‌ها بود که با برادرشوهرم در مورد سیاست بحث می‌کردیم. یک شب که با همسرم از مهمانی شام یکشنبه‌شب به خانه برمی‌گشتیم او گفت از بحث‌های من و برادرش متنفر است و همیشه هم متنفر بوده است. شوهرم گفت دونالد باهوش است و فوق‌لیسانس دارد و دلش نمی‌خواهد با او بحث کنم. و ادامه داد که طی این بحث‌ها من بی‌سواد و احمق به نظر می‌رسم و این باعث خجالت او می‌شود. از آن شب به بعد از خانواده او دوری می‌کنم."

آیا مشکل سوزان، کایلا، ترزا و ساندر را فقط پایین بودن عزت نفس است؟ نه! شرم و عزت نفس دو موضوع متفاوت‌اند. شرم را احساس می‌کنیم اما عزت نفس حاصل فکر کردن است. پایه و اساس عزت نفس این است که در طول زمان نگاه ما به قوت‌ها و ضعف‌هایمان چگونه بوده است. عزت نفس یعنی درباره خودمان چه فکری داریم و چگونه فکر می‌کنیم. در حالی که شرم یک احساس است. شرم چگونگی احساس ما هنگام تجربه‌های خاص است. وقتی دچار شرم هستیم تصویر بزرگ‌تر را نمی‌بینیم. نمی‌توانیم به درستی درباره قوت‌ها و ضعف‌هایمان فکر کنیم. ما فقط احساس می‌کنیم تنها در معرض قرار گرفته‌ایم و عمیقاً عیب داریم. دوست و همکارم ماریان مانکین تفاوت شرم و عزت نفس را به این روش توضیح می‌دهد:

وقتی درباره عزت نفسم فکر می‌کنم، می‌اندیشم که چه کسی هستم، می‌خواهم چه کسی باشم، از کجا می‌آیم، بر چه چیزهایی غلبه کرده‌ام و چه موفقیت‌هایی داشته‌ام. لیکن وقتی احساس شرم می‌کنم آن قدر کوچک می‌شوم که نمی‌توانم بافت و زمینه را احساس کنم و چیز دیگری را ببینم. شرم فقط کوچکی و تنهایی است.

اگر عزت نفس مسئله این داستان‌ها نیست، پس آیا مشکل، کسی است که یاور خود به حسابش آورده‌ایم؟ آیا سوزان فقط خواهری بدجنس دارد؟ آیا کایلا فقط قربانی تذکری سنگدلانه است؟ آیا جدال ترزا با «کمال» استثناست؟ آیا مشکل ساندر را تنها شوهرش است؟ این پرسش‌ها همه یک پاسخ دارند: خیر! اگر به چهار مثال بالا که بر مقوله‌های مادری، شغل، کمال‌گرایی و ابراز عقیده متمرکزند توجه کنیم، خواهیم دید که شرم اصلی‌ترین اسلحه‌ای است که در این جنگ‌های فرهنگی از آن استفاده می‌شود.

ما پیوسته مادران را با شرم «انجام ندادن بهترین کار خود برای فرزند» یا شرم «انتخاب‌های خودخواهانه یا غفلت‌ورزانه» تهدید می‌کنیم. به همین ترتیب، تجربه کایلا به فرهنگ شرمی اشاره دارد که بر بسیاری از محیط‌های کاری حاکم است. از ما انتظار می‌رود دو زندگی شخصی و حرفه‌ای برای خود بسازیم و به طور غیرطبیعی آنها را از هم تفکیک

کنیم. تذکر رئیس کایلا محصول همان فرهنگ است. گرچه به ما گفته می‌شود (و می‌خواهیم باور کنیم) که: "تو شغلت نیستی!" اما در مقابل این شعار پیام‌هایی که کارفرما، همکاران و رسانه‌ها می‌دهند حاکی از این است که: "شغلت، نحوه انجام آن و پولی که به دست می‌آوری، دقیقاً می‌گویند که هستی."

در چالش‌های ترزا می‌فهمیم که شرم صدای کمال‌گرایی است. فارغ از اینکه درباره کدام یک از مقولات ظاهر، شغل، مادری، سلامتی یا خانواده حرف می‌زنیم، آنچه بسیار دردآور است طلب کمال نیست بلکه شکست در برآوردن انتظارات دست‌نیافتنی است که منجر به هجوم دردآور شرم می‌شود. در آخر، ماجرای ساندر را از قدرت شرم به عنوان ابزاری اجتماعی سخن می‌گوید که اغلب برای ساکت کردن ما از آن استفاده می‌شود. در ساکت کردن ما چیزی اثرگذارتر از شرم نیست.

پس همان‌طور که می‌بینید، شرم فراتر از ارتباطی سنگدلانه یا مسئله عزت نفس است. شرم یک تجربه بشری بنیادی است که به شکلی فزاینده به بخش تفرقه‌افکن و مخرب فرهنگ ما تبدیل شده است. در زمان‌ها و در موقعیت‌هایی خاص همه ما به احساس به اندازه کافی خوب نبودن، به اندازه کافی نداشتن و به اندازه کافی تعلق نداشتن^۱ دچار می‌شویم. من دریافته‌ام که مؤثرترین روش غلبه بر این احساس‌های نابسندگی، در میان گذاشتن تجربه‌هایمان است. البته در این فرهنگ، بیان داستان‌هایمان نیازمند شجاعت است.

شجاعت، همدردی و ارتباط

شجاعت (courage) کلمه‌ای است که با قلب سروکار دارد. ریشه کلمه شجاعت کلمه لاتین cor به معنی قلب است. کلمه شجاعت در یکی از صورت‌های اولیه خود، به این معنی بوده است: "بیان افکار خود از صمیم قلب." این تعریف در گذر زمان تغییر کرده است و امروزه شجاعت با اعمال قهرمانانه و دلیرانه تعریف می‌شود. به عقیده من قدرت

^۱ در ادبیات برنه براون تعلق داشتن فقط متعلق بودن به کسی دیگر و داشتن رابطه‌ای عاطفی نیست بلکه خود را عضوی از یک جمع، گروه، طبقه و... دانستن نیز هست. مترجمان

درونی و تعهد کافی داشتن برای سخن گفتن صادقانه و صمیمانه درباره تجربه‌های خوب و بد مان و نیز درباره کسی که هستیم، در این تعریف جایی ندارد. حرف زدن از اعماق قلبمان چیزی است که من آن را "شجاعت معمولی" (ordinary courage) می‌دانم.

مطمئن نیستم که اصطلاح شجاعت معمولی نخستین بار در کجا پدیدار شده است. اما من در مقاله‌ای درباره زنان و دختران، به قلم پژوهشگری به نام آنی راجرز، با آن روبه‌رو شدم. [ر.ک. منابع] ایده شجاعت معمولی به اهمیت بیان ماجراهایمان اشاره می‌کند. در حالی که شجاعت‌ورزی معمولی، به‌ویژه در فرهنگ شرم امروزه ما (فرهنگی مملو از ترس، سرزنش و ارتباط‌گسیختگی)، کاری دشوار است، انتخاب و تحقق راهبردهای این کتاب به همه ما کمک می‌کند شجاعت و نیروی خود را بازیابیم و قدم در راه تغییر فرهنگ بگذاریم.

برای اینکه بفهمیم چگونه فرهنگ بر شرم اثر می‌گذارد، باید به کودکی و نوجوانی‌مان برگردیم؛ به وقتی که برای نخستین بار به اهمیت دوست داشته شدن، جور و همخوان بودن و خشنود کردن دیگران پی بردیم. در بیشتر موارد، شرم آموزگار پیدا و نهان این درس‌ها بوده است. فارغ از اینکه اتفاق‌ها چگونه روی داده‌اند، همه ما احساس طرد شدگی، تحقیر و مسخره شدن را تجربه کرده‌ایم. در واقع ما یادگرفته‌ایم از این احساسات بترسیم. یاد گرفته‌ایم که برای دور شدن از احساس شرم، رفتار، افکار و احساسات خود را تغییر دهیم. در این فرایند کسی را که بودیم و در بسیاری از موارد کسی را که اکنون هستیم، تغییر داده‌ایم.

فرهنگ ما شرم را به ما آموزش داده است و به ما دیکته کرده است که چه چیز قابل قبول است و چه چیز نیست. ما با حسرت اندام‌های کامل و بی‌نقص زاده نشده‌ایم. ما با هراس از گفتن ماجراهای خود زاده نشده‌ایم. ما با این ترس که مبادا پیرتر از آن باشیم که احساس ارزشمندی کنیم زاده نشده‌ایم. ما با کاتالوگ بهترین لوازم خانگی در یک دست و صورتحسابی خانمان برانداز در دستی دیگر زاده نشده‌ایم. شرم از جایی خارج از وجود ما می‌آید؛ از پیام‌ها و انتظارات فرهنگی ما. چیزی که از درون ما برمی‌آید نیاز بسیار انسانی ما به متعلق بودن و

مرتبط بودن است.

ما برای ارتباط ساخته شده‌ایم. این در زیست‌شناسی ماست. در نوزادی به ارتباط با دیگران نیاز داریم تا زنده بمانیم. همچنان که بزرگ‌تر می‌شویم ارتباط به معنی پیشرفت عاطفی، جسمی، معنوی و فکری است. ارتباط از این نظر اهمیت دارد که نیاز اساسی همه ما این است که احساس کنیم پذیرفته شده‌ایم و باور کنیم که تعلق داریم و به خاطر کسی که هستیم ارزشمندیم.

شرم ارتباط ما را با دیگران قطع می‌کند. در واقع، اغلب از شرم چون ترس از ارتباط گسیختگی یاد می‌کنم یعنی ترس از اینکه دیگران فکر کنند که ما عیب داریم و ارزش پذیرفته شدن یا متعلق بودن را نداریم. شرم نمی‌گذارد ماجراهای خود را بگوییم و به ماجراهای دیگران گوش کنیم. ما صدای خود را می‌بریم و از ترس قطع ارتباط اسرارمان را پیش خود نگاه می‌داریم. وقتی می‌بینیم که دیگران از شرمشان حرف می‌زنند، اغلب با سرزنش کردن آنان مانع از ناراحتی خود می‌شویم. شنیدن تجربه شرم کسی گاهی می‌تواند به دردناکی تجربه واقعی آن باشد.

همدلی و همدردی، مانند شجاعت، از مؤلفه‌های مهم شرم-تاب‌آوری هستند. همدردی‌ورزی به ما فرصت شنیدن شرم را می‌دهد. همدلی قدرتمندترین ابزار همدردی و مهارتی عاطفی است که سبب می‌شود به دیگران پاسخی معنی‌دار و مراقبانه بدهیم. همدلی به این معنی است که بتوانیم خود را جای دیگران بگذاریم، بفهمیم که دیگری چه چیزی را تجربه می‌کند و به او نشان دهیم که درکش می‌کنیم. وقتی تجربه دشواری را با کسی در میان می‌گذاریم و آن فرد به شیوه عمیقاً مرتبط و صمیمانه‌ای به ما پاسخ می‌دهد، همدلی اتفاق می‌افتد. ایجاد همدلی، روابط ما با همسران، همکاران، افراد خانواده و فرزندانمان را غنی‌تر می‌کند. در فصل ۲ مفهوم همدلی را به طور مفصل مورد بحث قرار می‌دهم و شما متوجه خواهید شد که همدلی چگونه کار می‌کند و چگونه می‌توانیم آن را بیاموزیم و چرا تجربه همدلی می‌تواند پادزهر تجربه شرم باشد.

همدردی پیش‌نیاز همدلی است. ما تنها در صورتی پاسخ همدلانه

می‌دهیم که بخواهیم به درد کسی گوش دهیم. گاهی همدردی را پرهیزکاری قدیس‌گونه می‌دانیم اما چنین نیست. در واقع، امکان همدردی برای همه وجود دارد، برای هر کسی که جدال‌هایی را که از ما انسان می‌سازند مثل ترس‌ها، نقص‌ها، نداشتن‌ها و شرم می‌پذیرد. تنها اگر ماجرای خود (شرم و غیر از آن) را با آغوش باز پذیرفته باشیم به کسی که داستانش را به ما می‌گوید همدردانه پاسخ می‌دهیم. همدردی یک ویژگی اخلاقی نیست بلکه یک تعهد است. همدردی چیزی نیست که داشته یا نداشته باشیم بلکه چیزی است که ورزیدنش را انتخاب می‌کنیم. آیا می‌توانیم با کسی باشیم که دچار شرم است و خود را پذیرا نگاه داریم تا داستانش را بشنویم و در دردش سهیم شویم؟

نگاهی کلی به کتاب

کتاب حاضر، با این مقدمه، یازده فصل است. در فصل ۱ برای اینکه از شرم و تفاوت شرم با عواطفی چون تقصیر، تحقیر و خجالت تعریفی داشته باشیم، داستان‌ها و مثال‌هایی ارائه می‌شود. در فصل ۲ در مبانی تاب‌آوری یعنی همدلی، شجاعت، همدردی و ارتباط تفحص می‌کنیم. در فصل‌های ۳ تا ۶ بر چهار مؤلفه شرم-تاب‌آوری تمرکز می‌کنیم. طی تحقیق دریافتم که زنان بسیار شرم-تاب‌آور چهار وجه مشترک دارند. این چهار وجه یا مؤلفه وقتی با هم اجرا شوند ما را به سوی تاب‌آوری می‌رانند. در هر یک از این چهار فصل، با راهبردهای ویژه‌ای که به کمک آنها می‌توانیم شرم-تاب‌آور شویم و نیز با اطلاعاتی درباره نحوه از میان برداشتن برخی موانع معمول که بر سر راه زنان هنگام کاربرد این مؤلفه‌ها پدیدار می‌شوند، آشنا می‌شویم.

فرهنگ شرم به وسیله ترس، سرزنش و ارتباط‌گسیختگی کنترل می‌شود و اغلب محل پرورش مناسبی برای مشکلاتی چون کمال‌گرایی، نگاه کلیشه‌ای، غیبت و اعتیاد است. در فصل‌های ۷ تا ۹ این موضوع‌ها و مشکلات دیگر را در بستر ایجاد شرم-تاب‌آوری و حفظ و نگهداری آن بررسی خواهیم کرد. در فصل آخر ایده‌هایی برای تغییر واقعی فرهنگ شرم ارائه می‌شود: شرم-تاب‌آوری برای فرزندانمان، مردان زندگی ما،

زندگی معنوی ما، محل کار ما و خانواده‌های ما به چه معنا است؟ شرم موضوعی دشوار است. با این همه، حقیقت بکر و صادقانه داستان‌های این کتاب همان قدر که ممکن است دردناک به نظر برسند، می‌توانند منبع عظیم امید و اطمینان برای خوانندگان باشند. باور من این است که همه می‌توانیم در مقابل شرم، تاب‌آور شویم، درد شرم را به شجاعت، همدردی و ارتباط تبدیل کنیم و نیز کمک کنیم دیگران هم به این توانایی‌ها دست یابند.

با وجود این، درک پیچیدگی این کار اهمیتی حیاتی دارد. این مؤلفه‌ها تنها «چهار گام آسان» برای شرم-تاب‌آوری یا چند دستورالعمل ساده برای غلبه بر شرم نیستند. وقتی پای موضوعی چون شرم، یا هر مسئله پیچیده انسانی دیگر، در میان است دستورالعمل دادن به روش کتاب آسپزی به کار نمی‌آید. در واقع، خود این باور که «برای مشکلات پیچیده راه‌حلهایی ساده وجود دارد» می‌تواند ما را دچار شرم کند. در این صورت، ممکن است خود را به خاطر ناتوانی در کاربرد راه‌حل‌های ساده سرزنش کنیم.

گفته‌اند که آزادی واقعی در آزاد گذاشتن دیگران است. با توجه به حقیقت چنین تعریف قدرتمندی بزرگ‌ترین امید من این است که به رغم تمام تفاوت‌هایمان از خلال شرم خود، دست یاری دراز کنیم، داستان‌هایمان را در میان بگذاریم و با کسانی ارتباط برقرار کنیم که نیازمند شنیدن چنین جمله‌ای هستند: «تو تنها نیستی.»

برای خرید کتاب از سایت اینجا را کلیک کنید

I thought it was just me (but it isn't)

Making the journey from:
"what will people think?"
to "I am enough"

by:
Brené C. Brown

در این کتاب چنان که از عنوان «زندگی تاب آورانه» برمی آید، یا سبکی از زندگی آشنا خواهیم شد که بر پایه تحمل و تاب اوری است. اما به راستی از چیست که باید تاب آورده شود و چرا؟ چنان که در کتاب خواهیم خواند، آنچه باید تاب آورده شود تا بسیاری از ناکامی‌های زندگی تحمل پذیر شود و درک زیبایی و خوشی ممکن تر گردد، «احساس شرم» نام دارد.

شرم دشمن ارتباط است. ما از یک سو، به غیر از ارتباط با دیگران و پناه گرفتن در آغوش جمع‌های انسانی و احساس عشق و تعلق به آدمیان راهی دیگر نداریم و از سوی دیگر، پیوسته در این خطریم که در ارتباط با دیگران خوار شده، طرد شده و باور به ارزشمندی خود را از دست بدهیم و تنها و ارتباط گسیخته بر جای بمانیم. حملات شرم‌زای دیگران به ما یا حتی حملاتی که خود بر خویش برانگیخته‌ایم اگر تاب آورده نشوند، یعنی اگر نفهیم که شرم چگونه و چرا به ما حمله کرده است، باعث می‌شود در وحشت و ترس بزییم و برای حفاظت از خود پیوسته درصدد تحقق الگوها و ارزش‌های مورد قبول دیگران بآییم. در این صورت، از خود واقعی‌مان دور می‌افتیم و نمی‌توانیم به روابط و زندگی‌ای معنا دار دست یابیم.

این کتاب به ما یاد می‌دهد چرا و چگونه باید از جور کردن خود با انتظارات، سلیقه‌ها و ارزش‌های دیگران دست برداریم و کسی را که هستیم بپذیریم و دوست داشته باشیم.

«زندگی تاب آورانه» حاصل سال‌ها تحقیق و مطالعه بر تهِ برآون و پر از داستان‌های واقعی و جذاب کسانی است که در تحقیقات او شرکت کرده‌اند. این کتاب می‌تواند آینه زندگی تک تک ما باشد و مسیری را که باید در آن پیش برویم، روشن گرداند.

از این نویسنده زندگی شجاعانه را منتشر کرده‌ایم و به زودی زندگی حضورمندان را نیز منتشر خواهیم کرد.

