

# پر داختن به مقوله شرم

از دیدگاه برنه براون با نگاهی کوچینگ



نویسنده: فاطمه پوراسماعیل



# فهرست مطالب

شرم چیست ؟

تفاوت شرم با تقصیر ، خجالت و تحقیر

ارتباط شرم با سرزنش و قدرت

تاب آوری و قدرت همدلی

توانایی دیدن جهان آنگونه که دیگران می بینند

قضاوت نکردن

درک احساسات دیگری

بیان درک خود از احساسات دیگری

همدلی ، شجاعت ، همدردی

همدلی و همدردی

تأخیر در همدلی

موانع همدلی

ایجاد تاب آوری در مواقع بروز احساس شرم

چه چیزهایی باعث فعال شدن شرم می شوند

چه چیزهایی موجب فعال شدن شرم می شوند

مؤلفه های شرم تاب آوری از دید برنه براون

موانع برقراری ارتباط

حرف زدن به زبان شرم

نگاهی اجمالی به تئوری شرم تاب آوری برنه براون



# سلام همراهان گرامی

## مقدمه

برنه براون شرم پژوه و روانشناس آمریکایی در کتاب خود با نام زندگی تاب آورانه ، به طور کاملاً کاربردی به موضوع شرم می پردازد و از این کتاب به عنوان منبعی استثنایی برای دستیابی به دانشی کاربردی در مورد چند و چون ارتباط و آسیب شناسی آن یاد می کند . او ماندن در احساس شرم را از بزرگ ترین آسیب های اصلی در زمینه ارتباط می داند و در عین حال خارج شدن از احساس شرم را موجب شکل گیری روابط و عمق آن می داند . و معتقد است که فرد را برای رشد و ایجاد تغییرات مثبت آماده می کند . او طی تحقیقاتش به این نتیجه می رسد که ، آنچه افراد را از یکدیگر متمایز می کند میزان تاب آوریشان در برابر احساس شرم است . و تاب آوری را مهارتی می داند که قابل یادگیری است نه ذاتی و موروثی.

اکثراً ما فکر می کنیم که شرم فقط مختص افراد بد شانس و بد بخت است که در زندگی تجربیات وحشتناکی را از سر گذرانده اند . در حالیکه این طرز تفکر و باور ، درست نیست و هر کسی ممکن هست در زندگی بارها با آن را تجربه کند .



حتی بهترین پزشکان ، متخصصان و روانشناسان شرم بر خلاف آنچه که فکر می کنیم ، جنبه های آشکار زندگی ما را درگیر می کند . جنبه هایی مثل : تصور اندامی ، مادری ، سلامت ، جسم ، روح ، اعتیاد ، فرزند پروری ، سکس و.....

برنه براون ترس - سرزنش و ارتباط گسیختگی را محصولات جانبی شرم می داند و شجاعت - همدردی و ارتباط را مؤلفه های اصلی شرم تاب آوری معرفی می کند

در این مقاله با واژه شرم و تاب آوری بیشتر آشنا می شویم و اینکه برای دستیابی به احساس شرم ، همدلی می تواند در این مقوله منجر به تاب آوری شود چراکه جایی که از شرم تاب آوری صحبت به میان می آید ؛ همدلی در مرکز قرار می گیرد و به عنوان ابزاری قدرتمند به یاریمان می شتابد.

در این مقاله با همدلی و ارتباط آن با شجاعت - همدردی و ارتباط ، آشنا می شویم و موانعی که می تواند منجر به عدم همدلی شود را می شناسیم همدلی ای که در طول فرایند کوچینگ ، یکی از اساسی ترین اصل بشمار می رود و پایه های ارتباط مؤثر را می سازد



## شرم چیست؟



شرم ، دیده شدن احساسی غیر قابل تحمل است . احساسی مبهم و بد که نمی توانیم درباره اش حرفی بزنیم و توضیح دهیم که چقدر بد است . پس شرم احساس یا تجربه ای است به شدت دردناک و حاصل این باور که ما عیب داریم و در نتیجه ، لایق پذیرفته شدن و متعلق بودن نیستیم. برای تاب آور شدن در برابر احساس شرم ، قبل از هر چیز باید با تفاوت های که شرم با تقصیر ، خجالت و تحقیر دارد آشنا شویم. تا بتوانیم با خود واقعیمان آشنا شده و با دیگران ارتباط برقرار کنیم.



# تفاوت شرم با تقصیر ، خجالت و تحقیر

شرم کیستی ما را مورد تردید قرار می دهد و تقصیر رفتار ما را . وقتی برای کاری که انجام می دهیم ، می گوییم « من بد هستم » و یا « من به اندازه کافی خوب نیستم » در اینجا شرم را فعال کرده ایم اما وقتی می گوییم « من کار بدی انجام داده ام » این یعنی تقصیر ، یعنی من بخاطر این رفتارم احساس تقصیر می کنم . و گفتگوی درونی ام این است که نباید چنین می کردم . کارم احمقانه بود

اگر بخاطر تقلب کردن در امتحان گفتگوی درونی مان این باشد که من دروغگو و متقلبم . احمقم ، آدم بدی هستم . در اینجا ما احساس شرم را در خود فعال کرده ایم . تقصیر ، یعنی انجام دادن کار یا رفتار ، برخلاف اصول اخلاقی ، ارزشها و باورهای خود خجالت در مقایسه با شرم و احساس تقصیر ، از بار معنایی کمتری برخوردار است ؛

چراکه ما می دانیم ممکن است اتفاقی که برای ما افتاده برای کسانی دیگر هم پیش بیاید . انسان به طور طبیعی خواهان تأیید گرفتن و باارزش بودن از جانب دیگری است . وقتی احساس شرم می کنیم احساس ارتباط گسیختگی هم می کنیم





. در این شرایط احتمال اینکه دچار رفتارهای ویرانگرانه شویم و یا دیگران را مورد حمله یا تحقیر قرار دهیم و یا در برابر کسانی که به کمک ما نیاز دارند ساکت بمانیم زیاد است . چراکه در این شرایط ، شرم و ترس و شرم ناشی از آن ، ما را از احساس تعلق داشتن و تأیید شدن دور می کند .  
و اما تحقیر چیست ؟ با مثالی فهم آن را آسانتر می کنم . اگر معلمی نمره پایین دانش آموزی را در حضور بقیه بچه ها اعلام کند و او را کودن خطاب کند . احتمال اینکه آن کودک دچار شرم یا تحقیر شود زیاد است . اگر او این برخورد معلم را ناعادلانه و ناشایست ببیند . او دچار تحقیر شده است .  
اما اگر باور کند که کودن است و سزاوار این برخورد ، این شرم است .  
برنه براون ، در بررسی خود به هنگام مصاحبه و تجزیه و تحلیل داستان های مراجعانش متوجه این می شود که آن موضوعی که در برخی از افراد موجب فعال شدن شرم آن ها می شد ، در دیگری اما هیچ تأثیری نداشت . و آنچه برخی از ما را ویران می کند . در دیگران کمی افسردگی ایجاد می کند .

## موضوع چیست؟

موضوع این است که ما شرم را به صورت زندانی می بینیم که هر کدام از میله هایش ما را با انبوهی از انتظارات ناسازگار اجتماعی و گروهی محصور کرده اند . که شامل این موارد می شود چه کسی باید باشیم ( ویژگی های هویتی ) چه نقشی باید ایفا کنیم



\_ چگونه باید رفتار کنیم

در تئوری انتخاب و در روانشناسی مثبت نگر و کوچینگ ، این نکته بسیار حائز اهمیت است که در شنیدن موضوعات و مسائل مراجعه کنندگان ، به این سه اصل توجه شود اما به شکلی کمی متفاوت ، در تئوری انتخاب و کوچینگ ، ما با باید کاری نداریم.

با خواسته ای سرو کار داریم که از دل دنیای مطلوب فرد بیرون می آید و با واقعیات دنیای اطرافش مطابقت دارد . و مثلاً می گوئیم

\_ می خواهی چگونه انسانی باشی

\_ می خواهی چه نقشی ایفا کنی

\_ می خواهی چگونه رفتار کنی

ولی وقتی از باید حرف می زنیم انتظارات و خواسته هایی را در ما تداعی می کند که مختص ما و ناشی از درون خود ما نیست . بنابراین اساس و ریشه تمام احساسات ناخوشایند ما را تشکیل می دهند . احساساتی مانند ترس ، سرزنش و ارتباط گسیختگی که در نهایت منجر به احساس شرم در ما می شود . این سه احساس ، مانند سه زنجیر محکم ، وقتی با هم تنیده می شوند و به پاهای ما بسته می شوند ؛ قدرتشان بیشتر شده و شرم را قدرت بیشتری می بخشند.





و اما میله های زندان شرم ، این میله ها با انتظاراتی که بر اساس مشخصه های هویتی مثل : نژاد ، طبقه ، گرایش جنسی ، سن یا مذهب و .... شکل می گیرند . و این انتظارات برای زنان و مردان به یک شکل نیستند و زنان بیشتر در این زندان گرفتار می شوند نقش های مادری ، کارمندی ، همسری ، خواهری و یا عضویت در گروهی خاص.

همه اینها انتظاراتی هستند که از ما در مقام یک زن وجود دارد و همین جاست که شرم در ما فعال می شود . . شرم بر پایه جنسیت، سازماندهی می شود و اساس انتظاراتی که شرم را در زنان فعال می کند ، چیزهایی است که در فرهنگ ما برای زنان پذیرفتنی است . ( حجاب ، مادر خوب بودن ، همسر بودن ، زن بودن و غیره)

موضوع سلامت روانی هم در بعضی جوامع شرم زاست . در جوامعی هر یک نفر یک کوچ و یا یک روانشناس دارد اما در جوامعی دیگر طرح کوچک ترین مشکل روانی بیرون از خانواده ، شرم زاست

بزرگ ترین اتفاقی که در بیان موضوعات مبتنی بر شرم روی می دهد ؛ ترس از ارتباط گسیختگی است . چراکه بسیاری از ما به لحاظ اجتماعی و عاطفی ، نیازمند به برقراری روابط هستیم . ترس از مسخره شدن ، عیب دار دیده شدن ، بی ارزش شدن و ..... در ما ایجاد شرم کرده و ما را منزوی می کند و در خود فرو می برد .



به عنوان مثال : تصور اندامی برای بسیاری از افراد خصوصاً زنان ، شرم زا بوده است . چراکه خود را با انبوهی از انتظارات غیر واقع گرایانه و غیر قابل دسترس محدود می کنیم . و انتخاب های معدودی در این زمینه داریم . و با وجود اینکه می دانیم برخی رسانه ها برای تبلیغات و سودجویی دست به تبلیغات خلاف و واقع می زنند اما همچنان در زندان انتظارات شریک زندگی ، خانواده ، اطرافیان و ..... گرفتار می شویم و از اینکه اندامی ایده آل و وزنی متعادل نداریم خود را دچار شرم می کنیم

بسیاری از ما در خانواده هایی بزرگ شده ایم که داشتن الگوهای اندامی برای آنها ارزش است و تلاش می کنیم تا در این زمینه انتظارات دیگران را بر آورده سازیم

حتی اگر شریک زندگی مان ما را همانگونه که هستیم بپذیرد اما باز رنج داشتن اندامی زیبا را بر خود تحمیل می کنیم و برای تأیید و پذیرا شدن از طرف دیگران ، برای یافتن راه حل به هر دری می زنیم و در نهایت در بر آورده کردن این انتظارات و نیاز های غیر واقع گرایانه و ناسازگار ، شکست می خوریم و از این بابت دچار شرم می شویم . و اگر از لحاظ عوامل بیرونی به موضوع نگاه بکنیم می بینیم که رسانه ها مثل تلویزیون ، اگهی های تبلیغاتی و بازاریابی ، به اشائه ی فرهنگ شرم دامن می زنند



در فیلم ها ، مجلات ، روزنامه ها و .... چیزهایی می بینیم و می شنویم که تقویت کننده شرم در افراد خصوصاً خانم ها هستند . و ناخودآگاه لاغری را ارزش آفرین می کنند . چراکه با دیدن مدل های لاغر و استخوانی ، بینی های کوچک ، باسن های گرد ، لب های برآمده ، گونه های برجسته و غیره خصوصاً در ایران . ناخودآگاه ما را به زندان شرم فرو می برد و دچار شرم می کند . اینجاست که ترس جای خودش را به سرزنش می دهد و احساس ارتباط گسیختگی آغاز می شود.

### ارتباط شرم با سرزنش و قدرت

شرم و ترس راه را برای سرزنش کردن خود باز می کند . در این فرایند گاهی از سرزنش خود دست بر می داریم و دیگران را سرزنش می کنیم . وقتی خود را سرزنش می کنیم از خود بیزار می شویم و احساس شرم می کنیم . به همین خاطر احساساتمان جریحه دار می شود و برای اینکه از این وضعیت خلاص شویم برای رها شدن از این احساسات ، غالباً منفجر می شویم و دیگران را مورد سرزنش قرار می دهیم . ( همسر ، فرزندان ، رئیس ، همکار ، دوستان و ..... ) . غافل از اینکه اگر به چرایی این رفتارها آگاه بودیم هرگز از سرزنش برای برای کنار آمدن با این احساسات استفاده نمی کردیم . این احساسات ( شرم ، ترس و سرزنش ) هنگامی که بروز می دهند در نهایت منجر به احساس بی قدرتی در فرد می شوند .





قدرت اگر به معنی تسلط بر دیگران باشد قاعدتاً خوب نیست . چون ناخود آگاه با شنیدن آن به یاد سلطه می افتیم . در معنی و مفهوم قدرت ، نوعی پارادوکس وجود دارد . که ما را در مورد آن دچار شک و دودلی می کند. قدرت از یک طرف معنی بد و عوضی بودن می دهد و از طرفی معنای قدرت داشتن و خوب دیده شدن و اعتماد به نفس داشتن می دهد . لذا تضاد این دو ، باعث می شود ما بتوانیم بهترین خودمان باشیم

قدرت در شکل خطرناکش همان تسلط داشتن بر دیگران است و اینکه به آنها بگویی کیستی ات را من تعریف می کنم و بعد وادار شوی به اینکه این تعریف از آن توست.



و اما قدرت واقعی چیست ؟ قدرت واقعی توانایی تغییر دادن آن چیزی است که می خواهیم تغییرش دهیم . این قدرت در همه جا به وفور یافت می شود و نیاز نیست برای بدست آوردنش بجنگیم

وقتی از شرم و بی قدرتی حرف می زنیم ، یعنی داریم از عدم آگاهی ، انتخاب و تغییر حرف می زنیم . اولین قدم برای ایجاد تغییرات مؤثر و کاربردی این است که باید نسبت به مسئله ای که داریم آگاه باشیم و بدانیم چه انتخاب هایی داریم . با این دو کار روند تغییر را برای خود آسان کرده ایم و در جهت انتخاب های خود ، دست به اقدام می زنیم . شرم باعث ایجاد سردرگمی - ترس - خشم و داوری شدن می شود و برای مدیریت کردن این احساسات ، دچار بی قدرتی می شویم.

## تاب آوری و قدرت همدلی

برنه براون تاب آوری را اینگونه تعریف می کند : « توانایی تشخیص شرم زمانی که آن را تجربه می کنیم و همچنین عبور از آن به روشی سازنده ، طوری که واقعی باقی بمانیم . بواسطه تجربیات خود رشد کنیم و در فرایند عبور آگاهانه از شرم ، بتوانیم ارتباطات قوی و معنادار تری در زندگی ایجاد کنیم » .



او معتقد است برای رسیدن به شجاعت ، همدردی و ارتباط ، باید راه هایی پیدا کنیم تا ما را در برابر شرم و فرآورده های آن ، که همانا ترس ، سرزنش ، و ارتباط گسیختگی هستند . تاب آور کند . برنه براون بر اساس مصاحبه ها و مطالعاتش با زنان ، به این نتیجه می رسد که ، آنچه که نیرومندترین دارو برای شرم و فرآورده های آن است ، همدلی است.

همدلی دشمن شرم است . جایکه همدلی وجود دارد شرم قدرت نفس کشیدن ندارد او همچنین در مصاحبه هایش متوجه می شود که مصاحبه شوندگان از جملاتی یاد می کنند که در همدلی کردن بسیار مؤثر هستند .

جملاتی از قبیل

\_ درکت می کنم ؛ من هم در چنین موقعیتی بوده ام.

\_ این اتفاق برای من هم افتاده است.

\_ تو طبیعی هستی و کاری خلاف قانده انجام نداده ای می فهمم چه حسی دارد.

به اعتقاد من ، «همدلی نیروی محرکه تاب آوری است»

وقتی از همدلی حرف می زنیم ؛ یعنی از قدرت کلام به بهترین شکلش حرف می زنیم . وقتی از همدلی سخن به میان می آوریم . یعنی از حضور واقعی داشتن و کاملاً در حضور بودن حرف می زنیم این ها مهارتی است که باید برای کسب آن تلاش کرد . وقتی با کسی همدلی می کنیم در واقع تجربیات خودمان را به تجربیات او وصل می کنیم .





و اینگونه ، ارتباطی قوی و بی واسطه شکل می گیرد . همچنین با همدلی کردن ، وضعیتی را پیش روی خود قرار می دهیم که در آن وضعیت ، ما می توانیم دنیای فردی دیگر را از چشم انداز نگاه خودش ببینیم . می توانیم در دنیای او نفس بکشیم . بشنویم ، ببینیم و دنیای فردی دیگر را احساس کنیم.

زمانی که در زندان شرم گرفتار می شویم . طبیعی است که نمی توانیم و نمی خواهیم با دیگران ارتباط داشته باشیم و دیگر نمی توانیم مادر خوب ، همسر و شریک خوب ، دوست و یا همکار خوب ، رئیس خوب و ..... باشیم . قدرت همدلی به قدری است که نه تنها در زندگی شخصی کاربرد دارد بلکه مهارتی است که در سازمان ها هم مورد توجه قرار می گیرد . و کارآمدی سازمان ها را ارتقاء می بخشد

همدلی مهارتی اکتسابی است . در اینجا به چهار ویژگی برای داشتن و ایجاد مهارت همدلی از نگاه ترزا وایزمن اشاره می کنم.

\_ توانایی دیدن جهان همانگونه که دیگران می بینند.

\_ قضاوت نکردن

\_ احساسات دیگری را درک کردن

\_ بیان درک خود از احساسات دیگری



# توانایی دیدن جهان ، آنگونه که دیگران

## می بینند

\_در کوچینگ به عمل توانایی دیدن جهان متناسب با آنچه که مراجع می بیند و می شنود ؛ دیدگاه یا چشم انداز می گویند . می شود برای فهم بهتر موضوع ، از استعاره لنز استفاده کرد . این لنز ها چندگانه هستند و کیستی و چشم انداز هایی را برای ما باز می کنند که بتوانیم بواسطه آن ها جهان را بهتر ببینیم . بعضی از این لنز ها از لحظه تولد با ما هستند و برخی دیگر تغییر می کنند . وقتی تلاش می کنیم موقعیت هر کسی را از لنز های دوربین خودش ببینیم و تجربه کنیم ؛ در واقع از مهارت همدلی کردن استفاده کرده ایم



به عنوان مثال : من به عنوان یک کوچ توانایی این را باید داشته باشم تا دنیای مراجعینم را درک کنم و تلاش کنم تا دنیای آن ها را با لنز های خودم نبینم بلکه بر اساس دیده ها ، شنیده ها ، احساسات و تجربیات آن ها ببینم ، بشنوم و ادراک کنم.

### قضاوت نکردن

ما معمولاً در مورد چرایی و چگونگی انجام قضاوت دیگران ، آگاهی نداریم . و لازم است در این زمینه تفکر کنیم و آگاهی کسب کنیم . چراکه در مسیر همدلی ، به آن نیاز داریم.



وقتی دیگران را مورد قضاوت قرار می دهیم . در واقع ارزش ها ، باورها و توانایی های فرد را مورد ارزیابی و قضاوت قرار می دهیم . وقتی این کار را می کنیم در واقع ارزش ها ، باورها و توانایی های خود را با دیگران مقایسه کرده و ستایش می کنیم و در نتیجه این کار دیگران را مورد داوری قرار می دهیم.

وقتی دچار شرم ، ترس و تهدید شدن هستیم ، نمی توانیم قضاوت نکنیم . طبق مصاحبه هایی که برنه براون بر روی زنان مصاحبه شونده انجام داده بود . به این نتیجه رسید که ، اکثر آنان از اینکه دیگران را مورد قضاوت قرار داده بودند پشیمان بودند ولی وقتی پای موضوعاتی مثل اعتیاد ، فرزند پروری و رابطه جنسی مخفی به میان می آید به هیچ وجه کوتاه نمی آمدند و در این زمینه به خود ۴حق می دادند و در قضاوت کردن دیگران ، سرسختی داشتند . و به هرگز از موضع خود عقب نشینی نمی کردند.

وقتی از ترس قضاوت کردن دیگران ، مراقب فکر ها و احساسات مان هستیم که مبادا مورد قضاوت واقع شویم ؛ در حقیقت در دام قضاوت کردن دیگران گیر می افتیم و این کار را به راحتی انجام می دهیم . همدلی واقعی ، زمانی اتفاق می افتد



که قضاوت گر نباشیم . تا زمانی که به خودآگاهی نرسیم ؛ نمی توانیم با کسی همدلی کنیم.

برای اینکه احساسات دیگران را خوب بشناسیم ؛ تا بتوانیم با او همدلی لازم را به عمل آوریم ؛ لازم است ابتدا احساسات خودمان را خوب بشناسیم.

### درک احساسات دیگری

همانطور که در بالا ذکر شد . تا زمانی که ما با احساسات خود ، آشنایی نداشته باشیم ، هرگز نمی توانیم احساسات دیگران را بشناسیم و با او همدلی کنیم . اگر قادر به تشخیص ترس خودمان نباشیم و نتوانیم آن احساس را ترس بنامیم . چگونه می توانیم با ترس دیگران مواجه شویم و با او همدلی کنیم . این ها مهارت هایی است که ما از کودکی باید یاد بگیریم و اگر این اتفاق نیفتد لازم است در بزرگسالی این مهارت را یاد بگیریم . و این خود نیازمند تلاش ، تمرین و ممارست زیاد است.

### بیان درک خود ، از احساسات دیگران

بنا به عقیده برنه براون ، این گام آخر ، خطرناک ترین گام است . چراکه اگر نتوانیم احساسات طرف مقابل را درست بفهمیم و یا اگر نتوانیم مسائل و



موضوعات طرف مقابل را از دوربین نگاه خود او و از چشم انداز خود او ببینیم ، فرصت برای ادامه گفتگو ، از دست می رود و در واقع ، گفتگوی همدلانه اتفاق نمی افتد . و اگر در این شرایط ، گوش شنوا هم نباشد . این گفتگو به طور کامل قطع می شود . چراکه طرف مقابل ، به طور کامل ، چیزی را که نیاز داشته ، نگرفته است . در این مواقع ، سکوت کردن و گوش دادن به حرف های طرف مقابل مان بسیار کمک کننده خواهد بود.

### همدلی - شجاعت - همدردی

در بیان داستان ها دو اتفاق مهم می افتد . ۱ - صدایی که آن ها را بازگوید و ۲ - گوش هایی که آن ها را بشنود.

در این شرایط است که ارتباط شکل می گیرد . اغلب صداها مثل : جیغ کشیدن ، فریاد زدن ، آواز خواندن و .... برای شنیدن هستند . اما اگر گوش نباشد که آن

ها را بشنود ؛ صداها خفه می شوند ، چراکه ترس ها و سرزنش ها ، موجب می شوند که صدای آن ها به گوش نرسد.

به نظر برنه براون ، چیزی که باعث می شود صداها شنیده شوند ، شجاعت است.

شجاعت به ما صدا می دهد و همدلی ، گوش . اگر این دو نباشند ؛ نمی توانیم با کسی ارتباط بگیریم و با او همدردی کنیم.





برای شجاعت ، واژه ها و تعاریف زیادی وجود دارد که ما در اینجا با آن ها کاری نداریم . چیزی که ما در این مباحث با آن سر و کار داریم . معنای معمولی واژه شجاعت است . بر این اساس ، شجاعت یعنی بیان داستان های خود از صمیم دل.

شجاعت یعنی صداقت داشتن با خود و بیان چیزی که در ذهن می گذرد . شجاعت در معنای فانتزی آن ، می تواند رام کردن ترس هایمان نیز باشد. بیان داستان خود و شجاعت ورزیدن ، در گفتن آن به دیگران ، می تواند زندگی دیگران را تغییر دهد . بیان داستان خود ، به این سادگی که فکر می کنیم نیست . گاهی با تهدید ها و پیامد هایی مواجه می شویم. بیرون ریختن آن چه که در ذهن می گذرد و بیان داستان خود ، کار سخت و پیچیده ای است . اینجاست که شرم و تاب آوری ، معنا پیدا می کند و بهتر می توانیم درکش کنیم. از دید برنه براون « همدردی ، گاهی گوش کردن به داستان دیگری است و گاهی هم نشستن در کنار کسی است که می ترسد و آماده برای گفتن داستان خود ، نیست» .



# همدلی و همدردی

برنه براون ، همدلی را مهارتی می داند که با آن ما می توانیم از تجربیات خود ، برای درک بهتر تجربه فردی دیگر که قصد دارد با ما ارتباط برقرار کند ، بهره بگیریم . اما او همدلی را اراده ای می داند که در این فرایند ما را باز و پذیرا می کند.

همدردی نوعی از شجاعت ورزی است . چراکه در همدردی یاد می گیریم که رها باشیم و به تدریج به سمت چیزی برویم که از آن ترس داریم . هر وقت به درجه ای رسیدیم که می توانیم داستان شرم کسی را بشتویم و در کنارش باشیم . بدون اینکه احساس کنیم باید راه حل نشان دهیم یا مسیر بحث را عوض کنیم . این بدان معنی است که پذیرا و حاضر هستیم . و اصطلاحاً در لحه می رقصیم و می خواهیم با او همدردی کنیم . همدردی به ما می آموزد که خودمان را بپذیریم و بدون سرزنش خود ، صادقانه پذیرای خود باشیم و شجاعانه بپذیریم که رنج هم جزیی از مسیر است . رنجی که می تواند ناشی از گذشتن از موانع ، یا باز گذاشتن دریچه های قلب خود به روی اندوه خود یا دیگران باشد . در این راه از شکست هایمان همان قدر درس می گیریم که از پیروزی هایمان .



در حقیقت ، ما در همدردی ، از تمام تجربیات خود اعم از رنج ، همدلی ، سنگدلی و وحشت استفاده می کنیم و از آن ها برای همدردی کردن با دیگران استفاده می کنیم . کسی می تواند با دیگران همدردی کند که به وجوه مشترک انسانی خود ، آگاه بوده و با تاریکی های وجود خود آشناست. بنابراین ، چنین فردی می تواند تاریکی های دیگری را هم بشناسد و با او همدردی کند.

### تأخیر در همدلی

اگر همدلی به موقع نباشد ؛ فرصت را از دست داده ایم . اما میتوانیم برگردیم و درستش کنیم . چه بسا تأثیری که بر جای می گذارد ، می تواند متفاوت باشد.

زمانی که به حرف های طرف مقابل مان گوش می دهیم . اگر گفتگوی ذهنی خودمان را دخیل کنیم؛ دیگر فرصت همدردی کردن را از دست می دهیم و در این شرایط ، ترس ، خشم و یا شاید شرم خودمان به میان بیاید . چراکه داستانها را شبیه به داستان خود دیده ایم . پس در این موارد ، نمی توانیم احساسات خود را مدیریت کرده لذا داستان آن فرد را از غریب احساسات خود ، رد می کنیم و اینجاست که مشکلات ما سدی می شود در برابر همدردی و این اتفاق ( همدردی کردن ) نمی افتد و فرد را از ادامه صحبتش و بیان مشکلش باز می دارد.



در این شرایط ، نه تنها فرصت همدردی را از دست می دهیم بلکه شجاعت طرف مقابلمان را هم با این کار زیر سؤال می بریم . چراکه شجاعت زیادی می طلبد تا آسیبی که فرد دیده است بار دیگر با فردی دیگر مطرح کند بویژه وقتی که بار اول خاموشش کرده باشیم . اینجاست که برگشتن و ایجاد همدردی را ممکن می سازد ؛ اما تأثیرش متفاوت است.

همدلی ، شجاعت ، و همدردی ، ما را از ارتباط گسیختگی به سمت ارتباط سوق می دهد.

اتفاقی که می افتد این است که دیگر خود را در دام انتظارات دیگران اسیر نمی بینیم و آزاد و رها هستیم تا اول با خودمان ارتباط برقرار کنیم و با خودمان همدلی کنیم و بعد در مرحله بعد ، زمانی که به این آگاهی دست پیدا کردیم که تنها در صورتی می توانیم با دیگران همدلی کنیم که ابتدا با خود، همدل و مهربان باشیم ؛ ما را در مسیر ارتباط و تاب آوری رهنمون می شود و چراغ راه ما می شود تا با افراد دیگر هم همدل باشیم.

به عنوان مثال : وقتی خودمان را سخت گیرانه مورد قضاوت قرار می دهیم و نمی توانیم احساسات خود را بروز دهیم . در ارتباط با دیگران قطعاً دچار مشکل می شویم . وقتی کاری را به اشتباه انجام می دهیم و مدام خود را سرزنش می کنیم و



به خود سرکوفت می زنیم ؛ به طور قطع به یقین در ارتباط با اشتباهات دیگران از جمله : پدر ، مادر ، همسر ، فرزند ، رییس ، همکار و .... همین عمل را انجام می دهیم و احساساتی را که خود دریافت می کنیم .در برخورد با دیگران هم همین احساسات را به ان ها منتقل می کنیم . پس در نتیجه ، برای همدلی و ارتباط مؤثر بر قرار کردن ، لازم است ابتدا خود را بشناسیم و بپذیریم ، تا بتوانیم پذیرای دیگران نیز باشیم ؛ که نیاز به همدلی ما دارند.

## موانع همدلی ۱

### \_دلسوزی کردن به جای همدلی

در میان گذاشتن احساسات خود ، با کسی که می خواهد با ما ارتباط برقرار کند . و توانایی ما در غلبه بر شرم ، اینها یعنی همدلی.

همدلی همچنین به این معنی است که فقط تو نیستی که مشکل داری و کسانی دیگر هم هستند که موضوعی مشابه موضوع تو دارند یا با مسائلی دست و پنجه نرم می کنند که شبیه آن چیزی است که تو با آن درگیر هستی . بنابراین همدلی



ما را به سمت تاب آوری سوق می دهد . در حالیکه دلسوزی ، شرم را تشدید می کند.

در دلسوزی اغلب ، تلاشی برای دیدن دنیای طرف مقابل مان از نگاه خودش صورت نمی گیرد ؛ بلکه موضوع را از نگاه خودمان می بینیم و فقط برای آن فرد ، متأسف می شویم و غصه می خوریم.

در شرایط دلسوزی کردن ، دو اتفاق مهم می افتد.

یکی اینکه احساس می کنیم مورد قضاوت واقع شده ایم . چراکه مسئله و موضوع ما ، از لنز نگاه ما دیده و تجزیه و تحلیل نشده است.

دیگر اینکه در این شرایط متوجه می شویم کسی با ما همدلی نکرده است.

آساس همدلی ، بر ارتباط و آساس دلسوزی بر جدایی و عدم ارتباط است.

## مانع همدلی ۲

### دلسوزی خواستن ، به جای همدلی کردن

عکس قضیه بالا هم ممکن است اتفاق بیفتد . یعنی اینکه به کسی که منتظر دلسوزی است . پاسخی همدلانه بدهیم . دلسوزی خواهی یعنی قربانی گری ، یعنی تاج قربانی بر سر گذاشتن . و از این باور سرچشمه می گیرد که من تنها کسی هستم که این اتفاق برایش افتاده ، پس برایم متأسف باش . کسانی که تاج قربانی بر سر می گذارند در واقع بر این اعتقادند که من به دنبال یافتن تجربه ای مشابه با کسی نیستم و در واقع این حادثه ناگوار و ناخوشایند فقط برای من اتفاق افتاده و من موجودی منحصر به فرد هستم .





این افراد ، خواهان تنهایی و عدم ارتباط با دیگران هستند و دوست دارند در محدوده امن خود ، یعنی در کاخ قربانی گری خود بمانند چراکه بیرون آمدن از این محدوده ، برایشان ترس و اضطراب یه همراه دارد . بنابراین ترجیح می دهند در آن جا بمانند . کسی که به دنبال دلسوزی گرفتن است از طرفی تجربه ای مشابه با فردی دیگر را احساس نمی کند و معتقد است که فقط خودش این تجربه وحشتناک را داشته است و از طرفی هم به دنبال تأیید گرفتن از دیگران است.

در این موارد ، اتفاقی که می افتد این است که ممکن است به ظاهر او را تأیید کنیم و بگوییم

«درسته ، این واقعاً سخت است» ولی به خود می گوییم « لطفاً تمامش کن » و جملاتی از این قبیل.

وقتی به این خود آگاهی و شناخت از خود می رسیم که ما در حقیقت به دنبال دلسوزی خواستن هستیم و نه همدلی ، خوب است نگاهی به عقب بیندازیم و این سؤال ها را از خودمان بپرسیم.

\_من واقعاً چه احساسی دارم.

\_من به دنبال چه چیزی هستم و به راستی نیاز واقعی من چیست.



در شرایط اینچنینی فرد دو انتخاب دارد.

زمانی که فرد متوجه می شود کسی از او طلب دلسوزی دارد . باید انتخاب کند . یا خیلی ساده دلسوزی کند و به راه خود ادامه دهد . یا واقعاً ارتباط برقرار کند و همدلی پیشه کند.

اگر فرد ، تصمیم به ارتباط و فهمیدن طرف مقابل خود بگیرد ، در این موارد بهترین راه برای همدردی این است که بگوییم : « مثل اینکه تو در موقعیت دشواری هستی ، لطفاً بیشتر در موردش برام توضیح بده » و یا « حق با توست . من نمی توانم بفهمم موقعیت تو چگونه است ، کمک کن بفهمم » . گاهی لازم است بازخورد دهد و مثلاً بگوید : « از یک طرف نمی خواهی کسی درکت کند و از طرفی به دنبال درک شدن هستی . می توانی دقیقاً برایم شفاف کنی که چه می خواهی ؟

وقتی گفتگو را با این پرسش ها آغاز می کنیم . در حقیقت فرمان را به دست طرف مقابل می دهیم و ارتباط شکل می گیرد.

### مانع همدلی ۳

#### رقابت طلبی در بیان موقعیت بدتر

زمانی که فردی با شجاعت ، نزد ما می آید تا موضوعش را با ما در میان گذارد . با کمال تعجب و شگفتی ، در جواب مشکلی که مطرح کرده است ؛ اینگونه پاسخ بگیرد . « این که چیزی نیست . فقط تو نیستی که بد آورده ای . درست است که تو در آستانه ۴۰ سالگی هنوز ازدواج نکرده ای . من هم با وجودی که مادر هم و متأهل ، اما تنها هستم » .



یا در جواب کسی که خواهرش بیماری روان پریشی دارد و والدینش او را به آسایشگاه سپردند و او از این بابت ، عمیقاً احساس شرمندگی می کند . بگوییم : « این که چیزی نیست ، کسی را می شناسم که برادرش را در حادثه رانندگی از دست داده است . این که خیلی وحشتناک تر است » .

در اینجا ، دلایل بسیاری وجود دارد که همدلی اتفاق نمی افتد . یکی از آن دلایل ، می تواند این باشد که شاید می ترسیم و یا نمی توانیم پاسخ همدلانه بدهیم . شاید از احساسی که در طرف مقابل ، ایجاد شده ، واهمه داریم . و یا فقط می خواهیم احساس طرف مقابل را بشناسیم .

باید دانست که برای همدلی کردن ، استفاده از واژه های « این که چیزی نیست » و یا « دست کم » نشان می دهد که ما طرف مقابل مان را درست نشنیده ایم و استفاده از چنین واژگانی ، شروع خوبی برای پاسخ همدلانه دادن نیست . استفاده از این واژگان یعنی خاموش کردن طرف مقابل .

در چنین موقعیتی ، بهترین پاسخی که می توانیم بدهیم این می تواند باشد . « در چنین موقعیتی ، انسان خیلی احساس تنهایی می کند ؛ کاری هست که من بتوانم انجام دهم ؟ »

این یعنی همدلی قدرتمند بدون قضاوت کردن و داوری . و تلاش برای شناختن احساسات طرف مقابل . حتی اگر او احساس تنهایی نمی کند ؛ این نوع صحبت کردن از طرف شما ، نشان می دهد که دنیایش را شناخته اید و برایتان اهمیت دارد . در این شرایط ، طرف مقابل احساس پوچی و بی ارزشی نمی کند بلکه بر عکس ، احساس ارزشمندی و فهمیده شدن دارد .



اگر ما ندانیم که در پاسخ به کسی که موضوعی را برای ما بازگو می کند چه بگوییم و یا وقتی تلاش می کنیم پاسخی بی عیب و نقص در شنیدن داستان شرم کسی بدهیم ؛ در اینجا است که دچار استرس و یا اضطراب می شویم که این خود ، بزرگ ترین دشمن همدلی و همدردی است.

در این صورت یا موضوع را عوض می کنیم و سعی در تغییرش داریم و یا آن را کوچک و بی اهمیت ، جلوه می دهیم.

همدلی و همدردی قدرتمند زمانی اثربخش می شود که به معنای این باشد که « من دردت را می توانم بشنوم ، خیلی سخت است . ولی می توانم در این موقعیت ، با تو باشم» .

#### مانع همدلی ۴

#### کنجکاوی نکردن

کنجکاوی ، یعنی عمیق شدن در احساساتی که ، حاصل تجربه است و گذشتن از سطح اتفاقات و تجربه ها.

زمانی ما می توانیم با دیگران ابراز همدردی و همدلی کنیم که پا را از اتفاقات و موقعیت که افراد بیان می کنند . فراتر گذاشته و به دنیای احساسات و عواطفی که در حال تجربه آن هستند برویم . در اینجا لازم است شبکه ارتباطی خود را گسترش داده و محدود به محدود افرادی نکنیم که انتخاب می کنیم و یا می شناسیم . در این صورت است که میزان تاب آوری ما در برابر شرم ، سنجیده می شود و ما را در دادن و گرفتن همدلی ، توانمند می سازد.



## شرم ، فرد را سر به راه نگه می دارد

برنه براون بر اساس تحقیقاتی که در زمینه شرم انجام داده است و با توجه به اینکه گروهی از محققان ، بخصوص آنان که چشم انداز تکاملی یا زیست شناختی به موضوع شرم داشته اند و بر این باور بودند که شرم می تواند هم دارای پیامدهای منفی باشد و هم مثبت ، و بر اساس این باور ، شرم را قطب نمایی دانسته اند که می تواند رفتار فرد را کنترل کند و اصطلاحاً فرد را سر به راه نگاه دارد.

او اما نتایج تحقیقاتش را در این خصوص اینگونه بیان می دارد . که شرم هیچ جنبه مثبتی ندارد و به هر شکل و سبک و سیاقی که باشد ، مخرب است.

او با توجه به تحقیقاتی بسیار که در این زمینه بر روی زنان انجام داده است به این نتیجه می رسد که شرم ، با هر انگیزه ای که ایجاد شده باشد ؛ چنان طاقت فرسا و دردناک است که فرد را از مسیر رشد دور می کند . و چیزی که برای ایجاد تغییر ، انگیزه ایجاد می کند ؛ تقصیر است.



تنگی و دیرینگ نگاهی عالی به ادبیات شرم و تقصیر دارند . به عقیده آنان ، بشر امروز از طریق توانایی های پیچیده و فزاینده چشم انداز یابی و نیز ویژگی نسبت دهی ، قادر است میان « خود» و « رفتار » ، تمایز قائل شود و چشم انداز دیگری را درک کند . تا بتواند از طریق آن با دیگران همدلی کند.

به نظر برنه براون ، احساس تقصیر ، تنها زمانی سازگاری دهنده می شود که فرد خود را واقعاً مسئول یک نتیجه ، اتفاق یا رفتار مشخص بداند.

بر اساس تحقیقات او ، درباره شرم و احساس آن در زنان ، زنانی که در جایی که هیچ مسئولیتی نداشته اند مورد سرزنش واقع می شدند . به این نتیجه می رسد که در زمان حمله شرم ، وقتی احساس طرد شدن ، بی ارزش بودن و خوار شدن به افراد دست دهد ؛ احتمال بیشتری هم وجود دارد که دست به رفتارهای ناسالم بزنند.

وقتی به این نتیجه برسیم که شرم در هر حال بد و مخرب است . آنگاه به شیوه استفاده از شرم در نحوه فرزند پروری ، جنگ با شرکای زندگی و تنبیه در سطح گروهی و اجتماعی ، بیشتر دقت می کنیم و بهتر آن ها را مورد ارزیابی قرار می دهیم.





# ایجاد تاب آوری در مواقع بروز احساس

## شرم

توانایی همدلی کردن ، در مواقعی که شرم حس می شود . و تاب آور شدن در برابر آن ، کار ساده ای نیست . چراکه اگر اینگونه بود ، شرم تا این حد در زندگی ما مخرب و همه گیر نمی شد.

در مواقعی که دچار احساس شرم هستیم ؛ درخواست همدلی و یاری خواستن ، بسیار خطر آفرین می شود . چراکه وقتی گرفتار شرم هستیم ، واکاوی و کنجکاوی برای همدلی کردن با کسی که از ما کمک خواسته هم ، مشکل می شود ، لذا در این شرایط است که به چیزی فراتر از ترس ، سرزنش و خشم می رسیم.

**ویژگی های زنانی که قدرت تاب آوری بالایی در برابر شرم دارند**

**\_توانایی تشخیص و درک فعال کننده های شرم**



\_ آگاهی اساسی و سنجش گرایانه درباره زندان شرم

\_ اراده ی یاری خواستن

\_ توانایی حرف زدن به زبان شرم

دلایل زیادی وجود دارند که ما در مواقع شرم ، تاب آوری پایینی از خود نشان می دهیم . یکی از آن دلایل ، می تواند این باشد که از واکنش های جسمانی ای که در زمان احساس شرم ، تجربه می کنیم اطلاع نداریم. شرم همانگونه که واکنش عاطفی به همراه دارد ، به همان نسبت دارای واکنش جسمی و فیزیکی هم هست . اگر بتوانیم فعال کننده های شرم را در زمان وقوع آن بشناسیم ؛ آن وقت شاید واکنش بهتری از خود نشان دهیم از واکنش های جسمانی که شرم در پی خود دارد ، می توان به مواردی چون انقباض معده، لرزش ، گر گرفتگی صورت و سینه و ..... اشاره کرد.

وقتی متوجه این موضوع می شویم که چه علائم جسمانی را به دنبال وقوع شرم تجربه می کنیم . از آن به عنوان آلارم و زنگ خطری برای خود ، استفاده می کنیم . تا هر چه سریع تر ، از آن موقعیت بیرون بیاییم . این کار را می توانیم با کشیدن نفس عمیق ، گریه کردن ، و یا راه رفتن در تنهایی ، برای خود راحت تر کنیم و احساسات مان را مدیریت کنیم .



به این ترتیب در برابر شرم ، تاب آور می شویم وقتی شرم را تشخیص می دهیم فرصت این را داریم که قبل از اینکه دست به رفتاری ناخوشایند بزنیم ، یا خاموش شویم ، آن را پردازش کنیم . به این ترتیب نسبت به خود به آگاهی عمیقی دست پیدا می کنیم.

### چه چیزهایی موجب فعال شدن شرم می شوند

تجربه کردن چیزی که شرم را در ما ، به خصوص در زنان ، فعال می کند ، بسیار منحصر به فرد و شخصی است و در افراد مختلف متفاوت است. تشخیص شرم و درک فعال کننده های آن ، فرایندی است که در آن ، فرد می آموزد که شرم و آن چیزهایی که موجب فعال شدن آن می شود را به خوبی شناخته و وقتی خوب بشناسد نسبت به آن قدرت پیدا کرده و در نتیجه تاب آور می شود.

به عنوان مثال وقتی از کودکی باورهایی در ما شکل گرفته باشد مبنی بر اینکه در زندگی بازنده بودن یعنی به اندازه کافی خوب نبودن ، این باور ، منجر به احساس شرمندگی در لحظه وقوع شکست می شود و همین امر ، کارایی و اعتماد به نفس مان را تا هفته ها تحت تأثیر خود در می آورد.



برنه براون در تحقیقاتش به این نتیجه می رسد که کشمکش هایی که زنان در این زمینه داشته اند مربوط می شود به مقوله هایی مثل ظاهر و تصور اندامی ، مادری ، خانواده ، فرزند پروری ، سکس ، سلامت جسمی و روحی ، کهنسالی ، مذهب ، برچسب خوردن ، ابراز عقیده کردن ، کلیشه ای بودن و فرهنگ و چیزی که در تمام این دوازده مقوله مشترک است و باعث ایجاد آسیب پذیری ذر برابر شرم می شود ؛ هویت های ناخواسته ای هستند که با این مقوله ها همراهند.

مثلاً به کسی که می خواهد در رابطه با موضوعی حرف بزند و ابراز عقیده کند . صفت هایی چون پر حرف و زورگو را به همراهش بیاوریم و این صفت ها را به آن فرد نسبت دهیم . بد نیست در اینجا تعریفی از هویت های ناخواسته داشته باشیم . اما پیش از آن لازم است با معنای هویت آشنا شویم.

هویت یا کیستی ، به مجموعه ای از نگرش ها ، ویژگی ها و روحیات فرد می گویند و همچنین چیزی که فرد را از دیگران متمایز می کند.

و اما هویت های ناخواسته ، می تواند ویژگی هایی باشد که بواسطه آن ها ، نگاهمان نسبت به خود آرمانی مان عوض شود و باعث شود که ما پذیرای خود نباشیم . هویت هایی که گاه خودمان به خودمان نسبت می دهیم و گاه دیگران.



تا به حال به این فکر کرده اید که هویت های ما از کجا نشأت می گیرند ؟  
به جرأت می توانم بگویم که ریشه همه هویت های ما و قدرتی که در پیام  
های ناشی شده از این هویت ها هویداست . از درون خانواده شکل می  
گیرند و توسط مراقبین اولیه که همان والدین هستند در ما ایجاد می شوند  
. و بعد به تدریج که بزرگ تر می شویم و پا به دنیای بیرون از خانواده می  
گذاریم ؛ این نقش را آموزگاران و دست اندرکاران حکومتی ، دولتی و  
دینی و همچنین افراد مهم زندگی ما به عهده می گیرند.

زمانی که درباره هویت صحبت می کنیم . یهنی از ارزش هایی حرف می زنیم  
که برایمان مقدس هستند و نیز از هویت هایی که انتخاب شان نکرده ایم و  
در واقع توسط دیگران به ما داده شده است و آن ها را باور کرده ایم و در  
این مقاله ، به عنوان هویت های ناخواسته یا مقوله های شرم زا از آن یاد  
می کنیم.

به عنوان مثال : اگر فردی در خانواده ای تربیت شده باشد که حرف و نظر  
دیگران در اولویت بود . حتی اگر وقتی نظی می داد و یا ابراز عقیده ای می  
کرد که همراه با سرزنش نبود ؛ اما باز هم این باور در فرد شکل می گیرد  
که به اندازه کافی خوب نیست . و این باور ، زمانی عمیق تر می شود که در  
فرهنگ و جامعه ای باشی که



همینطور باشد و حق بیان خواسته ها و ابراز آن ها را نداشته باشی . ما با پیام ها و مقوله هایی که هویت های ناخواسته ما را شکل می دهند ؛ بزرگ می شویم و با آن ها زندگی می کنیم و بعد به نسل های بعد از خود ، منتقل می کنیم.

## مؤلفه های شرم تاب آوری از دید برنه براون

برنه براون چهار مؤلفه اصلی را برای تاب آور شدن در برابر شرم برشمرده اند . که عبارتند از:

1- تشخیص شرم و درک فعال کننده های آن

2- آگاهی ورزی نقادانه

3- یاری خواستن

4- حرف زدن به زبان شرم

## تشخیص شرم و درک فعال کننده های آن

یادتان می آید از مقوله هایی صحبت کرده بودیم که هویت هایی ناخواسته در زمان وقوع شرم بوده اند ؟ حالا می خواهیم ببینیم برای این هویت های ناخواسته چکار باید کرد.

برنه براون در تحقیقاتش به این نتیجه می رسد که عبارت های زیر در شناخت هویت های ناخواسته می تواند کمک کننده باشد.



\_ نمی خواهم مثل یک ..... دیده شوم.

\_ نمی خواهم مردم فکر کنند که من ..... ، اگر مردم فکر می کردند که من ..... ، دق می کردم.

\_ نمی توانستم تحمل کنم که مردم فکر کنند من .....

چیزی که از این عبارات بر می آید ؛ شرم ، ادراک شدن و دیدن خود ، از نگاه مردم است.

معمولاً بین کسی که می خواهیم باشیم و طوری که می خواهیم دیگران ما را ادراک کنند ، ارتباطی وجود ندارد.

چیزی که در مرحله بعد از این ، مهم است . این است که خواستگاه فعال کننده های شرم را بشناسیم . برای این کار ، پاسخ دادن به پرسش های زیر می تواند راه گشا باشد.

\_ این ادراک شدن ها برای ما چه معنایی دارد ؟

\_ چرا اینقدر ناخواسته هستند ؟

\_ پیام هایی که این هویت ها را تقویت می کنند از کجا می آیند.

ما برای اینکه بتوانیم تغییر کنیم . نیاز به این داریم که بفهمیم به چه چیزی فکر می کنیم و چرا به آن فکر می کنیم.

می توانیم این افکار را به روی کاغذ بیاوریم و بنویسیم و با این عنوان ، شروع کنیم . « می خواهم مادری ادراک شوم که » . .....





وقتی می نویسیم در حقیقت از این طریق به خواستگاه شرم و عواملی که باعث فعال شدن آن شده اند پی برده ایم . بعد با نگاه کردن به نوشته هایمان در می یابیم که ما چقدر نسبت به خود سخت گیر بوده ایم.

اینجاست که متوجه می شویم به خودمان فضای کمی برای انسان بودن می دهیم . متوجه می شویم که خیلی وقت ها کسانی را سرزنش و قضاوت می کنیم که ویژگی های دوست نداشتنی ما را دارند . بعد با خواندن نوشته هایمان و مشخص شدن هویت های نا خواسته و اینکه چقدر به این هویت ها ارج گذاشته می شود ؛ احساس بدی پیدا می کنیم و حتی از اینکه کسی بفهمد که ما اینطور فکر می کنیم احساس شرم می کنیم.

سؤال بعدی که می توانیم از خودمان بپرسیم این است که « اگر مردم مرا در حد این فهرست تقلیل دهند چه چیزهای مبهم و فوق العاده ای را در مورد من ندیده اند؟ »

در اینجا متوجه یک نکته بسیار مهم می شویم و آن اینکه ، وقتی ما فقط جنبه هایی را که نمی پسندیم را در دیگران می بینیم ( بی اعتمادی - احساسی بودن - بی نظم بودن و ..... ) ؛ از دیدن ویژگی های مثبت آنان باز می مانیم.



گاهی باورمان این می شود که اگر به وجود فعال کننده های شرم اعتراف کنیم اوضاع بدتر می شود بنابراین تظاهر می کنیم که اوضاع خوب است و همه چیز روبراه است . غافل از اینکه ما چه به وجود این فعال کننده ها اعتراف کنیم و آن ها را روی کاغذ بیاوریم و چه آن ها را انکار کنیم ؛ در هر حال باید بپذیریم و قبول کنیم که احساسات ، باورها و اعمال ما ، با این فعال کننده ها تحریک می شوند.

### آگاهی ورزی نقادانه

آگاهی ، یعنی علم داشتن و معرفت نسبت به وجود چیزی و آگاهی نقادانه ، یعنی اینکه بفهمیم آن چیز چگونه کار می کند ، چگونه بر جامعه اثر می گذارد و چه کسی از آن سود می برد.

برنه براون می گوید::

« وقتی به مقولات شرم ( ظاهر ، تصور اندامی ، مادری ، خانواده ، فرزند پروری ، پول و شغل ، سلامتی ، جسمی و روحی ، سکس ، مذهب ، پیری ، کلیشه ای بودن ، برچسب خوردن ، ابراز عقیده کردن و تجربه روان زخم ) می نگریم ؛ می بینیم که بسیاری از ما یاد نگرفته ایم که اثرات اجتماع ، سیاست و اقتصاد را بر زندگی خصوصی خود ببینیم»



او بر این باور است که اگر ما بتوانیم ارتباط بین تجربه های شخصی و سیستم های اجتماعی بزرگ تر را درک کنیم . آن وقت است که می توانیم به قدرت خود اضافه کنیم . بر این اساس او عملکرد شرم را مانند لنز درشت نما در دوربین عکاسی می بیند .

آیا تا به حال برای شما پیش آمده است که در مواقع احساس شرم ، از این لنز درشت نمای دوربین استفاده کرده باشید ؟ و فقط خود ناقص و عیب دار خود را دیده باشید ؟ قطعاً برای بسیاری از ما این موضوع اتفاق افتاده است .

آیا در این مواقع ، جز به اینکه فقط « من هستم که مشکل اینچینی دارم » فکر نمی کنید ؟

اگر بخواهید درشت نمایی را در لنز دوربین نگاهتان کم کنید چه اتفاقی می افتد ؟

وقتی امتحان کنید متوجه می شوید که این فقط شما نیستید که مشکل اینچینی دارید و کسانی دیگر هم هستند که درگیر مسائلی مشابه مسئله شما هستند . به این ترتیب بهتر می توانید تصویر فراگیر را ببیند و اینگونه ، احساسات خود را کنترل کنید .



برای درک و تشخیص فعال کننده های شرم و اینکه نقش انتظارات اجتماع و گروه ، در فعال کردن آن چیست . لازم است هر بار یک مقوله از دوازده مقوله را انتخاب کرده و در موردش سئولاتی را برای خود مطرح کند . مثلاً در مورد تصورات اندامی ، پرسیدن این سئولات از خود ، می تواند کمک کننده باشد.

\_ انتظارات اجتماعی و یا گروهی ، درباره ظاهر چیستند ؟

\_ چرا این انتظارات وجود دارند ؟

\_ این انتظارات چگونه عمل می کنند ؟

\_ جامعه ما چگونه از این انتظارات تأثیر می پذیرد ؟

\_ چه کسی از این انتظارات سود می برد ؟

برنه براون معتقد است که با طرح این سئولات و پاسخ گویی به همه آن ها ، متوجه می شویم که این تصاویر فراگیر و همگانی هستند و فقط مختص ما نیستند . اگر ما خود را آنگونه که هستیم نپذیریم ، آن وقت صنایع مرتبط با تصورات اندامی ، از جمله صنعت مو ، صنعت رژیم غذایی ، صنعت مراقبت از پوست ،

صنعت لوازم آرایشی ، صنعت عطر سازی ، صنعت جراحی زیبایی و ..... . چگونه محصولات خود را به فروش برسانند . این ها فقط بخشی از پاسخ به سئولات بودند.



با پاسخ به تمام پرسش های مطرح شده ، به آگاهی نقادانه « می رسیم و در گام بعدی ، برای واقعیت سنجی در جهت فعال کننده های شرم خود ، پرسش های زیر را مطرح کرده و پاسخ می دهیم.

\_انتظاراتم چقدر واقع گرایانه است

\_آیا می توانم همه آن انتظارات را همیشه بر آورده کنم

\_آیا آن انتظارات با یکدیگر ناسازگار نیستند

\_آیا آن انتظارات کسی را توصیف می کند که من « می خواهم باشم»

\_چه می شود اگر کسی مرا با آن هویت های ناخواسته بشناسد

\_آیا می توانم ادراک دیگران از خودم را کنترل کنم

با پاسخ دادن به این پرسش ها می توانیم بین تجربه های شخصی خود و آنچه این پرسش ها و پاسخ ها به ما می آموزند ارتباط بر قرار کنیم . به این ترتیب به سوی تاب آوری حرکت می کنیم.

برنه براون بر این باور است که ، اگر نتوانیم این مسائل را از هم تفکیک کنیم ؛ از بافت نگری ، یعنی من تصویر فراگیر را می بینم ، به فرد نگری یعنی فقط من هستم که.....

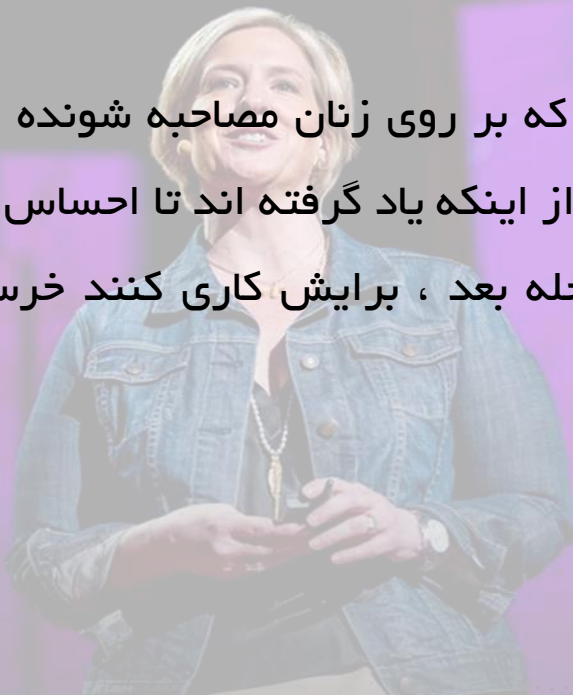
از هنجار نگری ، یعنی فقط من نیستم دیگران هم هستند ، به عیب یابی ، یعنی عیب فقط در من است.



و از راز گشایی ، یعنی دانسته هایم را در اختیار دیگران می گذارم ، به حصار کشیدن ، یعنی باید شرمنده باشم ؛ می رسیم .  
لذا باید توجه داشت که دامن ردن به هر یک از آن ها به جای دیگری ، موجب می شود بر شرم ما افزوده شود . اما اگر اهمیت هر یک از آن ها را دریابیم ؛ می توانیم واقعیت ها را به هم ربط دهیم . اینگونه درک بهتری از واقعیات به دست می آوریم که می تواند منجر به صحبت کردن درباره شرم و آسیب های کمتری شود و در نتیجه تاب آوری مان را افزایش دهد .  
همچنین تشخیص فعال کننده های شرم و داشتن میزانی از آگاهی ورزی نقادانه ، در خصوص مسائل خود ، به ما قدرت یاری خواستن از دیگران را می دهد که در قسمت بعد به آن می پردازیم .

### همراهی خواستن

برنه براون در مصاحبه هایی که بر روی زنان مصاحبه شونده انجام داد به این نتیجه رسید که اکثر آنها از اینکه یاد گرفته اند تا احساس شرم خود را شناسایی کنند و بعد در مرحله بعد ، برایش کاری کنند خرسند و راضی بودند .



همچنین حرف زدن به زبان شرم با کسی که حمایت گر و همدل است از دیگر مواردی بود که او در تحقیقاتش به آن دست یافت.

آموختن درباره شرم سبب می شود تا به قدرت همدلی کردن با دیگران دست یابیم و بدون قضاوت گردن دیگران به حرف های آنان گوش فرا دهیم . یاد می گیریم که اگر به جای همدلی کردن دیگران را مورد قضاوت و داورری قرار دهیم ؛ چه آسیبی به آنان وارد کرده ایم.

در سایه یادگیری درباره شرم ، به این آگاهی و شناخت می رسیم که اگر اکنون من به عنوان کمک کننده و یاری رسان ، چتر نجاتی برای دیگران می گشایم این امکان وجود دارد که خودم هم در موقعیت هایی شرم زا واقع شوم و دست یاری ام را به سوی دیگری دراز کنم . این استثناء ندارد و برای همه ما اتفاق می افتد.

در مقام یک کوچ ، شناسایی شرم و نحوه کنار آمدن با آن می تواند ابزاری به من دهد تا در جهت آگاهی ورزی و تأثیر آن بر مراجعه کننده استفاده کنم و بخش نیرومند همراهی و همدلی با مراجعه کننده همین جاست که بتوانم احساس شرم ویشروی در آن را برای مراجعه کننده خاتمه دهم.





بیاییم یاد بگیریم که در مورد مسائل و شرایط شرم زایی که در آن گیر افتاده ایم ؛ صحبت کنیم و در مورد آن مطالعه و تحقیق کنیم و مقالات ارزشمندی بنویسیم . اینکه بتوانم درباره احساس شرم مثلاً در چاقی بیش از حد حرف بزنم . اینکه در شغل و حرفه خود به اندازه کافی کارآمد نیستم حرف بزنم.

این ها مسائل و موضوعات معمولی شرم زای ما هستند که روزانه با آن ها سر و کار داریم.

صحبت کردن در مورد همه اینها و حتی موارد جدی تر احساس شرم ، قدرت و شجاعت زیادی می طلبد . اقرار در مورد احساسات شرم زا برای ما ناخوشایند است اما همینکه این کار را می کنیم راحت می شویم و بر اثر تکرار این کار ، این کار برایمان آسان تر می شود و دیگر احساس شرمندگی نمی کنیم . همه این موارد در ارتباط های گروهی درست می شود.

جین بیکر و ایرنه استیور ، در کتاب ارتباط شفابخش می نویسند:

«اصلی ترین ویژگی سازمان دهنده در رشد و پیشرفت زنان ، حس درونی ارتباط با دیگران است»



هرچند تفاوت های بارزی در هر کدام از ما وجود دارد اما باید به این نکته توجه داشت که همه ما در احساس ارزشمندی ، پذیرفته شدن و مورد تأیید واقع شدن به یکدیگر شباهت داریم و حس های عکس این موارد ، یعنی ارزشمند نبودن ، طرد شدن ، و تعلق نداشتن در ما موجب ایجاد شرم می کند و تجربه هایی در این زمینه ها داریم فارغ از اینکه چه نژاد و فرهنگی داریم و از چه رده اجتماعی برخورداریم ؛ یکسان هستند.

یاری رساندن به دیگران و حمایت و همراهی کردن آنان کمک می کند تا شبکه ارتباطی خود و دیگران را تقویت کنیم.

در یاری خواستن و درخواست حمایت و همراهی ، سه اتفاق مهم می افتد.

1- در میان گذاشتن داستان خود با دیگری ۲- ایجاد تغییر ۳- آگاهی از همگانی بودن تجربیات مثبت و منفی

در پایان این روند اتفاقی که می افتد جشن و شادی حاصل از آگاهی است . آگاهی از دانستن این موضوع که فقط ما نیستیم که در زندان شرم گرفتاریم . از این آگاهی لبخندی از احساس آسودگی بر لبانمان جاری می سازیم . خندیدن ، این امکان را فراهم می کند تا به زبان شرم حرف بزنیم . وقتی تصمیم گرفتیم که داستان مان را با شخصی دیگر در میان بگذریم ؛ نیروی بالقوه خود را برای ایجاد تغییر افزایش داده ایم چراکه تغییر یکی از قوی ترین گام ها در راه ایجاد ایجاد تاب آوری است.

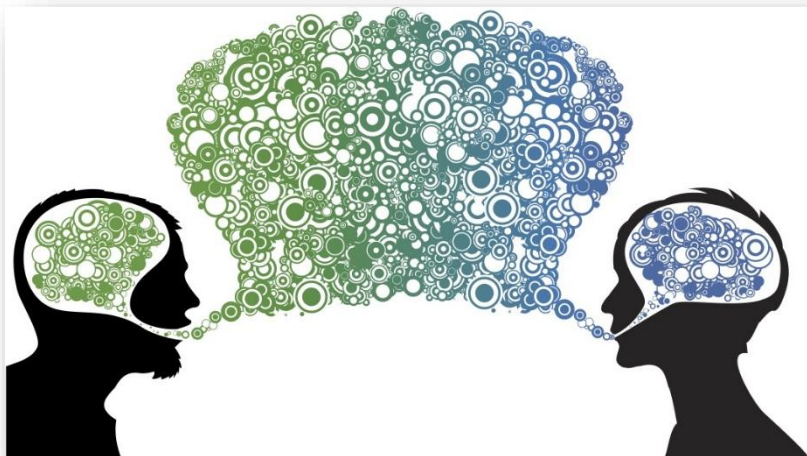


روش هایی که ما برای تغییر و رشد فردی انتخاب می کنیم باید الهام بخش و برانگیزاننده باشد . تا ما را به حرکت وادار کند . اما ممکن است بعضی مواقع ، شکل حرکت و اقدام ما ، بسته به موضوع ، متفاوت باشد ، بعضی از موضوعات ما را بر می انگیزانند تا در فعالیت های گروهی و جمعی شرکت کنیم . اما بعضی از موضوعات هم هستند که در صورتی تأثیر خود را می گذارند که به صورت فردی و شخصی ، به دنبال تغییرات باشیم.

برنه براون همچنین معتقد است که دست یاری دراز کردن به سوی دیگران ، به ما این فرصت را می دهد تا جنبه های مشترک وجود خود را بشناسیم و برایشان اسمی بگذاریم و برای تغییرات فردی و جمعی فرصت ایجاد کنیم.

### موانع برقراری ارتباط

وقتی در فرهنگ شرم مدام تحت فشار احساساتی مانند ترش ، شرم و ارتباط گسیختگی باشیم نتیجه این می شود که احساسات کنیم دنیای ما با دیگری ، متفاوت است.



هر کدام از ما سعی می کنیم که طوری زندگی کنیم که گویی از دیگران متفاوت هستیم.

بچه هایمان را در مدارس ثابت نام می کنیم که خانواده هایی با موقعیت اجتماعی و خانوادگی خاص در همان جا فرزندان خود را ثبت نام کرده اند . و کسانی دیگر در مدارس متوسط تر و سطح پایین تر ، ما حتی در اینکه کودکانمان با چه کسانی همبازی شود و با چه کسانی همبازی نشود هم وسواسیت به خرج می دهیم . چه برسد به مواردی دیگر . و فکر می کنیم ما خیلی فاطله داریم با کسانی که درگیر یکی از این موارد هستند.

\_ اعتیاد به مواد مخدر ، دارو ، الکل ، سکس و.....

\_ اختلالات روانی مثل : افسردگی ، اضطراب ، اختلال خوردن ، دو قطبی و

.....

\_ قتل ، جرم و زندانی شدن

\_ صلاق

\_ خودکشی

\_ نداشتن مهارت خواندن و نوشتن ، ترک تحصیل

\_ فقر

\_ سقط جنین

\_ اعتقادات مذهبی خاص و.....



همگی این موارد ، جزو فهرست هایی هستند که ما را از دیگران جدا می کند چون فکر می کنیم فقط دیگری است که درگیر مسائلی اینچنینی است . همگی این موارد ، به ما می گوید که همه ما بخاطر تجربیات اینچنینی در برابر قضاوت شدن و یا قضاوت کردن دیگران ، آسیب پذیر هستیم.

## حرف زدن به زبان شرم

در مصاحبه هایی که برنه براون بر روی زنان انجام داد . متوجه شد که زنان دو عامل اصلی را در احساس ترس ، سرزنش و ارتباط گسیختگی مؤثر می دانند . یکی از آن ها ، نداشتن راهی برای بیان احساس شرم و دیگری ، نا آگاهی آن ها در مورد چگونگی صحبت کردن درباره تجربه های شرم زا بود.

حرف زدن به زبان شرم ، به ما این امکان را می دهد تا تجربه های خود را به زبانی ساده تر ترجمه کنیم تا بتوانیم از آن ها بیاموزیم . ما شاید نتوانیم دچار شرم نشویم . اما می توانیم یاد بگیریم که شرم را شناسایی کنیم و از آن طوری عبور

کنیم که نه تنها آسیب نبینیم بلکه بتوانیم به طوری کاملاً سازنده ، از آن استفاده کنیم.

برنه براون داستان خودش را بازگو می کند و می گوید::



« روزی با یکی از دوستانم در مورد تجربه مادری حرف می‌زدم و گفتم : « گاهی دلم می‌خواهد بتوانم از مادر بودن مرخصی کوتاهی بگیرم » دوستم در جواب گفت : « واقعا ؟ ولی من هیچ وقت از بچه دار شدنم پشیمان نشده‌ام » از این حرفش تعجب کردم و گفتم : « خدای من ! منظورم این نبود که از داشتن فرزندم پشیمانم ، من فقط خسته‌ام » . او با اعتماد به نفس ادامه داد : " اشکالی ندارد بعضی از تازه مادر شده‌ها با مادر بودن مشکل پیدا می‌کنند ، مادری کار هر کسی نیست "

در واقع این صحبت‌های ما تا جایی ادامه پیدا کرد که ناگهان اشکم سرازیر شد . و او باز گفت : « نمی‌دانستم در مورد این موضوع اینقدر حساسی ، بگذار موضوع را عوض کنیم »

بعد از آن هر بار که می‌خواستیم با او ملاقات کنم ، به جواب‌هایی فکر می‌کردم که باید به او می‌دادم . تا اینکه یک بار او را در داروخانه دیدم . او گفت : « وای چقدر به هم ریخته‌ای . وزن اضافه کرده‌ای ؟ . »

خوشبختانه آنفولانزا داشتم و ضعیف‌تر از آن بودم که بتوانم انرژی‌ام را صرف درگیر شدن بکنم . پس فقط گوش کردم و به نشانه‌ها تفاوتی ، شانه‌ام را بالا انداختم و منتظر داروهایی ماندم . دور که شد با خودم گفتم : " وای ! چقدر بد طینت چقدر از لحاظ عاطفی به من آسیب زد "



برنه براون یادآور می شود که زمانی که در بازی ای که دوستش برای ضربه زدن به او به راه انداخته بود ؛ تصمیم می گیرد که بر روی احساساتش متمرکز شود ؛ متوجه می شود که چقدر در برابر او آسیب پذیر است . لذل در می یابد که به جای مبارزه کردن با او ، لازم است رابطه اش را با او تغییر دهد و به این نتیجه مهم می رسد که تا زمانی که به زبان شرم حرف نزده . مثل : « واقعاً بد طینت است » و یا « به احساساتم آسیب زد » ، نمی توانست تصمیم به خاتمه دادن به آن دوستی بگیرد و نقش خودش را در آن رابطه مخرب بررسی کند.

او با بیان داستان خود می خواهد بگوید که ، وقتی برای تنبیه کردن مردم ، نقشه می کشیم در واقع به این معناست که به فعال کننده های شرم خود ، آگاه نیستیم و در نتیجه در موقعیت آسیب پذیر قرار می گیریم . ولی وقتی به این آگاهی برسیم که ما برای مقابله به مثل ، از ابزار شرم استفاده می کنیم . شرم مان تعدیل که نمی شود هیچ ، تشدید هم می شود. حرف زدن به زبان شرم به ما این امکان را می دهد تا درباره احساسات و نیاز هایمان ، با دیگران حرف بزنیم.

بیان کردن احساسات و نیاز ها ی خود ، راه را برای تاب آوری و ارتباط برقرار کردن با دیگران باز می کند.



# نگاهی اجمالی به تئوری شرم – تاب آوری

## برنه براون

برنه براون تئوری خود را نظریه شرم – تاب آوری می نامد و این نظریه را مجموعه ای از احکام ، درباره چگونگی تأثیر شرم بر زنان می نامد . او اولین احکام را مانند تکه های بزرگ پازل می بیند ؛ که با کنار هم قرار دادن آن ها ، احکام اصلی که سازو کار شرم را توضیح می دهند . به وجود می آید . این احکام از این قرارند.

\_ شرم ، احساسی دردناک یا تجربه این باور در ذهن است که ما معیوب هستیم و در نتیجه ، ارزش پذیرفته شدن و متعلق بودن را نداریم.

\_ شرم ، به ترس ، سرزنش و ارتباط گسیختگی می انجامد .

\_ نقطه مقابل تجربه ترس ، تجربه همدلی است

\_ همدلی به شجاعت ، همدردی و ارتباط ورزی نیاز دارد

\_ در برابر احساس شرم ، نمی توانیم مقاومت کنیم ولی می توانیم تاب آورتر شویم . شرم تاب آوری مانند طنابی است که یک سرش به شرم و سر دیگرش به همدلی می انجامد . وقتی مؤلفه های شرم تاب آوری را که شامل : تشخیص شرم و درک فعال کننده های آن ، میزان آگاهی نقادانه ، یاری خواستن و حرف زدن به زبان شرم است در خود تقویت می کنیم . در واقع این توانایی را در خود ایجاد کرده ایم تا نسبت به شرم و احساسات ناشی از آن ، تاب آور شویم.





\_ جداگانه هر یک از این مؤلفه ها را در خود ارزیابی کنیم

\_ زمانی که این چهار مؤلفه ، شناسایی شده اند . تاب آوری بیشتری در برابر موضوعات و مقوله های شرم زا نشان می دهند . آن ها ( زنان مصاحبه شونده ) یاد گرفته اند تا وقتی که آسیب های ناشی از احساس شرم را شناسایی نکنند ؛ به روش هایی ناکارآمد در برابر درد ناشی از احساس شرم رو می آورند . مثل عصبانیت ، بد رفتاری \_ آگاهی نقادانه کمک می کند تا با راز گشایی \_ بافت نگری و هنجار نگری تجربه های شرم خود ، نسبت به آن ها تاب آور تر شویم.

\_ یاری خواستن از دیگران این امکان را به ما می دهد تا بتوانیم داستان خود را با دیگران در میان بگذاریم و تغییراتی در زندگی خود ایجاد کنیم . چراکه اگر راهی غیر از این را انتخاب کنیم به انزوا و عدم ارتباط می انجامد..

\_ وقتی به زبان شرم حرف می زنیم . ابزارهایی در اختیار خود قرار داده ایم تا احساسات و نیازهایمان را بروز دهیم و از احساسات بد و منفی خالی و آزاد شویم و در نتیجه تاب آور تر شویم.

فاطمه پور اسماعیل

کوچ نویسنده و تعادل کار و زندگی

