

شرم



احساس شرم
www.emtedademan.com

شرم چیست؟

شرم را میتوان به عنوان احساس ندامت همراه خجالت یا شرمندگی در نهایت حقارت تعریف کرد که در رابطه با تصور انجام کاری غیر اصولی، غیر اخلاقی یا نامناسب ایجاد میشود. توصیف و تعریف شرم بسیار دشوار است اما مانند ذرات کوانتومی حضور خود را از طریق ردپا و بقایایی

شرم

که پشت سر خود میگذارد نشان میدهد ، بودن ناپیدای خود را به صورت یک نیازی برای کنار کشیدن یا فرار از سر خجالت یا ناپدید شدن دیده می شود

شرم توان این را دارد که شما را مانند یک باتلاق به داخل خود بکشد ، بطوریکه هر حس دیگری از خودتان را نداشته باشید و واکنش فلج کننده ای از سیستم عصبی پاراسمپاتیک را فعال کند که جریان سایر احساسات را به شدت کند و مسدود نماید

شرم یک احساس با حالتی منفی و کاهنده انگیزه و انرژی است ، اما ریشه های آن در فرآیند بقای ما یک نوع نقش اساسی دارد بدون شرم ممکن است نیازی به پایبندی به هنجارهای فرهنگی، پیروی از قوانین یا رفتاری نداشته باشیم که به ما اجازه دهد به عنوان موجودات اجتماعی وجود داشته باشیم و زندگی کنیم از آنجا که ما انسانها می خواهیم پذیرفته شویم شرم ابزاری تکاملی است که همه ما را تحت کنترل قرار می دهد.

شرم احساسی به نظر میرسد که اولین واکنش فرد در نتیجه احساس آن پنهان شدن است . این تمایل و اراده به پنهان کردن خود می تواند به شکل های ذهنی یا جسمانی باشد از منظر جسمانی فرد خود را از دید دیگران پنهان می کند و سعی می کند دیگران او را نبینند و از نظر ذهنی زمانی که محتوای شرم آور آنقدر سنگین است که فرد حتی در تنهایی اش هم نمی تواند به آن اجازه بروز یافتن و آشکار شدن بدهد سرکوبش می کند و از به آگاهی درآمدن آن جلوگیری می کند گویی که فرد در خود یک «دیگری» را حمل میکند و

شرم

نمی خواهد که او ضعف ها و شرم هایش را ببیند در واقع شرم با بخشی از خودپنداری ما پیوند خورده که دیگر پنهان نیست و تبدیل به خود برهنه و آشکار می شود. بنابراین ما می خواهیم بر این برهنگی روانی پرده ای بپوشانیم



شرم

شرم درونی شرم بیرونی

شرم بیرونی با برداشت ها و احساساتی برای شخص همراه است که چگونه در اذهان دیگران به نظر می رسد ، مرتبط است. در این احساس ، کانون توجه بر دیدگاه دیگران از خود است ، مرکز توجه این شرم بر احساسات و ارزیابی های خود به عنوان یک فرد بی کفایت نالایق و بد است.

در شرم درونی دو شاخص مهم ، بی ارزشی خود و خودانتقادی می باشد و عامل مؤثری خواهد بود که منجر به افزایش آسیب پذیری و طیف وسیعی از مشکلات می شود. نتایج تحقیقات نشان می دهد که خودانتقادی و شرم نقش مهمی در خشم ، اضطراب اجتماعی اختلال خلقی بزهکاری ، اختلالات شخصیت و... دارد.

شرم و احساس ناخوشایند حاصل از آن دلایل مختلفی خواهد داشت که برخی از آنها زودگذرند و برخی دیگر ممکن است از کودکی ایجاد شده باشند. علاوه بر این ، گاهی اوقات نگرانی های مربوط به بهداشت روان می تواند به خودی خود شرم آور باشد.

تروما یا آسیب یا بی توجهی در دوره ی رشد کودکی و هرگونه اختلال بهداشت روانی که شامل حمله درونی به خود ، انتقاد یا قضاوت از خود باشد به عنوان مثال:

– اختلال اضطراب اجتماعی با تعاریف استانداردهای بیش از حد بالایی که برای خود فرد تعیین کرده

– احساس اینکه گویا نقص یا عدم کفایت شما آشکار خواهد شد

شرم

-قربانی قلدری شدن

-انتظارات برآورده نشده یا تجربه شکست

-طرد شدن از دیگران یا تضعیف رابطه

با این حال توجه به این نکته مهم است که نوزادان بدون اینکه این احساس را یاد بگیرند به طور طبیعی شرم را تجربه میکنند به این ترتیب پاسخ به شرم، طبیعی و عادی است با این حال وقتی شدت می یابد ، به یک مشکل تبدیل می گردد.



شرم

شرم و چند توجه مهم

شرم احساسی اجتماعی است که توسط انجام کاری ، حتی در خلوت برانگیخته میشود که هنجار اجتماعی یا انتظار برداشت شده ای را نقض کند.

شرم خفیف طبیعی است اما شرم عمیق ، تنظیم احساسی و گسترش احساس امنیت فرد در ارتباط با دیگران را مختل می کند

شرمسار کردن حاوی این پیام است که “مشکل شما چیست ” دردت چیست؟ و می تواند توسط شیوه فرزند پروری بیش از حد ، انتقاد کننده ، غیر پاسخگو یا اقتدارگرا انتقال داده شود.

شرم میتواند ناخواسته از طریق والدینی به کودکان فرافکنی شود که خود تاریخچه بررسی نشده تروما و مورد بدرفتاری واقع شدن دارند.

شرم بطور معمول متاثر از موارد زیر است

اولین دلیل ان منشاء ژنتیکی نیز می باشد و دلیل دوم ، فرهنگ و سبک زندگی فرد میشود و دلیل سوم ، اتفاقا گذشته نیز میباشد و چهارمین دلیل ، خانواده های عیب جو ایرادگیر و سرزنش کننده است.

شرم

www.emtedademan.com

شرم



چهار دسته بندی برای رفتار شرم آور

طبق کتاب دانشگاهی شرم که توسط انتشارات دانشگاه آکسفورد منتشر شده است نویسندگان ، چهار دسته مختلف رفتارهای شرم آور را شناسایی کرده اند

1. پاسخ آتشین و خشم آلود

شرم

2. رفتارهایی برای کنار آمدن با شرم و یا پنهان کردن آنها
3. رفتارهایی با ماهیت ایمنی جویی برای جلوگیری از شرمندگی
4. رفتارهایی برای جبران شرم



شرم

علایم شرم

آیا تا به حال از خودتان پرسیده اید که ممکن است دچار شرم باشید؟ در زیر لیستی از واکنشهای شرم آور خودشنونده طبق گفته روانپزشک پیتز برگین در کتاب «گناه شرم و اضطراب» آورده شده است.

احساس حساس بودن

احساس عدم قدردانی

احساس شرمندگی غیر قابل کنترل

احساس خسته شدن

احساس طرد شدن

احساس میکنید تأثیر کمی دارید

نگرانی در مورد اینکه دیگران درباره شما چه فکری کنند

نگرانی در مورد اینکه با شما با احترام رفتار نکنند ، احساس اینکه دیگران از شما سوء استفاده میکنند ، افکار یا احساسات خود را با دیگران مطرح نمی کنید زیرا از خجالت کشیدن می ترسید

ترس از نامناسب یا احمق به نظر رسیدن

بیشتر از اینکه کاری غیر اخلاقی انجام دهید ، نگران شکست خوردن هستید

• کمال گرا بودن

• احساس بیگانه بودن یا متفاوت بودن یا منزوی بودن

• احساس مشکوک بودن ، نمیتوانید به دیگران اعتماد کنید

شرم

- نمیخواهید در مرکز توجه قرار بگیرید
 - احساس خجالتی و گوشه گیر بودن
 - احساس اینکه نمیتوانید خود واقعیتان باشید
 - تلاش برای مخفی کردن خود
 - از دست دادن هویت
 - احساس ناکافی بودن
 - احساس پشیمانی
 - احساس بی آبرو و بیشراف بودن
- در نهایت رفتارهای زیر نمونه هایی از کارهایی است که مردم هنگام احساس شرم انجام میدهند:
- به جای نگاه کردن به چشم مردم، به پایین نگاه کردن
 - همیشه سر را پایین نگه داشتن
 - شانه ها را شل کردن به جای صاف ایستادن
 - احساس یخ زدگی یا عدم توانایی حرکت
 - قادر به انجام کاری نبودن و یا قدرت انتخاب نداشتن
 - لکنت زبان داشتن هنگام صحبت کردن
 - با صدای بیش از حد نرم و زیر صحبت کردن
 - گریه کردن در صورت احساس شرم و خجالت شدید.

شرم



شرم
www.emtedademan.com