

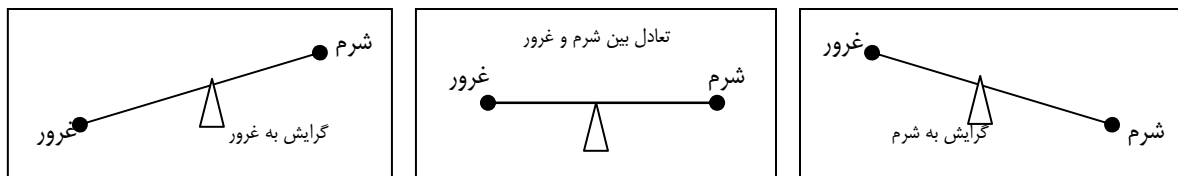
احساس شرم

دکتر محمد راه‌رخشان

شرم احساسی است که با حضور خود خبر از چیزی می‌دهد.

شرم نیز مانند تمام احساسهای دیگر نقش ویژه‌ای در رشد انسان و در تنظیم روابط روزانه انسان با دیگران برعهده دارد. روی دیگر احساس شرم احساس غرور است. وقتی از احساس شرم و غرور صحبت می‌کنیم در حقیقت دو قطب از یک احساس را مد نظر داریم که وجود آنها (علیرغم تفاوت شان از یکدیگر) کاملاً به هم وابسته است.

احساس شرم و غرور پس از تولد و در رابطه با محیط نوزاد شکل می‌گیرند و در رابطه‌های کودک با دیگران پرورده می‌شوند. فرد در طول زندگی و به شکل تاثیرگذاری و تاثیرپذیری از محیط به تجربه‌هایی دست پیدا می‌کند که این تجربه‌ها خود زمینه‌ای را فراهم می‌آورند تا فرد در رفتار، احساس و افکار خود یا به سمت شرم و یا به سمت غرور گرایش بیشتری پیدا می‌کند و یا می‌تواند حالتی از تعادل را بین این دو برقرار کند. گرایش شدید به احساس شرم همان‌قدر عذاب‌دهنده‌است و سدی در مقابل رشد سالم است که گرایش به غرور. تنها یک نوع تعادل بین شرم و غرور کلید رسیدن به زندگی سالم است. این تعادل در زندگی واقعی چیزی نیست که یکبار بدست آمده و برای همیشه همانطور بماند. حفظ تعادل بین این دو احساس قابل مقایسه است با کاری که یک بندباز هنگام راه رفتن بر روی بند انجام می‌دهد. یعنی هرگاه که حس می‌کند دارد تعادل خود را به سمت چپ و یا راست از دست می‌دهد وزن میله‌ای را که در دست دارد به سمت دیگر متمایل می‌کند تا بتواند تعادل خود را حفظ کند.



مهمترین نقش احساس شرم منطبق کردن رفتار، افکار و احساسات فرد با جمع است. اساساً شرم زمانی بوجود می‌آید که برداشت و رفتار ما از موقعیتی که در آن قرار گرفته‌ایم با تجربه‌ای که در آن لحظه و در آن موقعیت می‌کنیم همخوانی نداشته باشد. به این معنا، احساس شرم چیزی است که ما را به خود آورده و باعث توجه ما به واقعیت می‌شود.

مثلاً در نظر بگیرید که در یک سالن تئاتر نشسته‌اید. در حالی که همه محو دیدن تئاتر هستند بر روی صحنه چیزی می‌گذرد (شاید به دلیل تجربه‌ای که در ذهن دارید) که برای شما خنده‌آور است و بلند می‌خندید. در این حال متوجه می‌شود که دیگران همه ساکت نشسته‌اند. در این موقعیت حتماً احساس شرم بوجود می‌آید.

احساس شرم را می‌توان به فشار و یا تلنگری تشبیه کرد که به فرد حکم می‌کند تا برداشت خود را از موقعیتی که با آن روبرو هست بازسنجی کند. به مثال دیگر احساس شرم قابل تشبیه به زنگ درب منزل است. اگر صدای آنرا بشنوید متوجه می‌شوید که کسی پشت در منتظر است تا در را باز کنید و وی را به درون خانه دعوت کنید. در مورد احساس شرم، کسی که پشت در ایستاده است و زنگ می‌زند «نیاز هماهنگ کردن خود با جمع» است که بصورت یک احساس ظاهر می‌شود. **شرم احساسی است که در خدمت تعلق داشتن به جمع از طریق یکی ساختن خود با جمع قرار دارد.**

در عین حال احساس شرم ما را متوجه تفاوت خود با دیگران می‌کند. پی بردن به تفاوت با دیگران یعنی پی بردن به خصوصیات فردی و شخصیت خود، که اگر آنرا آنطوری که هست بپذیریم، احساس غرور خواهیم کرد. احساس غرور یعنی تایید کردن آن کسی که هستیم و

تایید خصوصیتی که داریم. به این معنا اگر چه احساس شرم بخاطر متفاوت بودن از دیگران ظاهر می‌شود و اگرچه اکثر افراد با درک این تفاوت احساس ترس می‌کنند، ولی احساس شرم امکان درک هویت فردی ما را جلوی ما قرار می‌دهد، بسته به آنکه از آن ترسیده و دور شویم و یا به استقبال آن برویم. **احساس غرور در خدمت تکامل هویت فردی، پذیرش و ثبات دادن به شخصیت انسان قرار دارند.**

ظاهر شدن احساس شرم و شدت و ضعف آن هنگام مشاهده و قضاوت رفتار خود در میان دیگران اساساً به میزان شناخت فرد از خود، به خودآگاهی و احساس خود بودن ربط دارد. شرم و غرور دو احساسی هستند که به ما کمک می‌کنند در رابطه با دیگران میزان «همانگی خود با دیگران» و میزان «هویت فردی خود» را تنظیم کنیم.

بنابر این نتیجه می‌گیریم که احساس شرم نه تنها نشان‌دهنده بیماری و یا ضعف فرد نیست بلکه امکان فهمیدن دیگران را و از این‌راه امکان پی‌بردن به هویت فردی را فراهم می‌کند. احساس شرم زمانی به یک مشکل و یا اختلال تبدیل می‌شود که اندازه آن کم و یا زیاد باشد. کسی که احساس شرم زیاد دارد نمی‌تواند تفاوت خود را با دیگران تحمل کند و بنابراین احتیاج بیشتری به احساس غرور دارد. احساس شرم زیادتر از حد نشان‌دهنده آن است که فرد توان پذیرفتن خود بعنوان یک فرد را ندارد و از این روی هراس زیادی از این دارد که دیگران نیز وی را به آن شکلی ببینند که او خود را می‌بیند (متفاوت از دیگران) و از این روی سعی به پنهان کردن خصوصیات فردی و فردیت خود می‌کند.

از عوارض شدید احساس شرم زیاد این است که فرد علائق و خصوصیات فردی خود را یا پیدا نمی‌کند و یا رفته‌رفته آنها را از دست می‌دهد و رفتارهای وی در کنار دیگران حالتی خشک و کنترل شده پیدا می‌کند، چرا که فرد همواره سعی می‌کند کاری بر خلاف دیگران انجام ندهد و بیشتر اوقات نیز از قرار گرفتن در مرکز توجه دیگران پرهیز می‌کند.

احساس شرم زیاد می‌تواند خود را در پشت ماسک‌های مختلفی پنهان کند، از جمله در پشت ترس؛ ترس از اینکه فرد با فردیت خود نتواند مورد پذیرش دیگران قرار بگیرد. از این روی افرادی که احساس شرم زیاد می‌کنند در رابطه با دیگران همواره سعی می‌کنند که توقعات دیگران را برآورده سازند و در اینکار بقدری تبحر پیدا می‌کنند که می‌توانند توقعات دیگران را حتی «از نگاه آنها بخوانند». آنها با اینکار سعی می‌کنند خود را به دیگران نزدیک احساس کنند، خود را با آنها یکی بدانند و از این راه در حقیقت ترس خود از متفاوت بودن با دیگران را پنهان کنند. علیرغم آنکه این افراد بخاطر رعایت دیگران و عمل به خواسته‌های آنها میانه خوبی با دیگران دارند ولی این روابط آنها را ارضاء نمی‌کند، حساس می‌شوند و بشدت نیز از دیگران بخاطر هر کاری می‌رنجند. شرم زیاد باعث می‌شود تا فرد همواره خود را در کنار دیگران از درون آشفته احساس کند. رفته‌رفته احساس حقارت فردی شکل می‌گیرد که بدنبال آن فرد رفته‌رفته خود را مسئول زندگی و کارهای و پیش‌آمدهای آن نمی‌داند بلکه هر پیش‌آمدی را از چشم دیگران می‌بیند.

یکی دیگر از ماسک‌هایی که شرم زیاده از حد خود را پشت آن پنهان می‌کند اختلال‌های روانی نظیر افسردگی، اعتیاد، شخصیت خودشیفته، کمال‌گرایی، وسواس‌های فکری و عملی و خود بیمار انگاری است. اینها در حالی است که خود فرد اساساً به احساس شرمی که در پشت سر این اختلالات خود را پنهان کرده‌است هوشیار نیست و این احساس را بصورت یک فشار که همیشه در زندگی‌اش وجود داشته می‌فهمد.

بعضی از افراد بدون آنکه بر این هوشیار باشند برای سرپوش گذاردن بر احساس شرم خود هر بار که این احساس در آنها شکل می‌گیرد اتوماتیک طوری رفتار می‌کنند که فرد مقابل آنها احساس شرم کند. مثلاً بجای اینکه با احساس شرم از نگاه مستقیم به چشم طرف مقابل دوری کنند به چشمان طرف مقابل خیره می‌شوند و کاری می‌کنند که طرف مقابل چشمان خود را به جای دیگری برگرداند. بنابراین یکی از راه‌های پی‌بردن به احساس شرم در دیگری این است که با دیدن رفتارهای وی در ما نیز این احساس بوجود می‌آید. حال اگر این افراد با کسانی نظیر خود برخورد کنند به احتمال زیاد کار به خشونت می‌انجامد چرا که نگاه هر کدام برای دیگری تهدید کننده می‌شود.

وقتی احساس شرم در ابتدای دوران کودکی شکل بگیرد و محیط کودک نیز این رفتارها را تقویت کند این احساس بصورت احساسی غالب در می‌آید و کودک در تمام مراحل زندگی خود رفتارهای خود را مدام تابع نگاه و رفتارهای دیگران می‌کند. با تکرار این حالت در موقعیتهای مختلف و در ارتباط با افراد مختلف، فرد می‌آموزد که نسبت به خود و نسبت به احساسات خود بیگانه شود و خود را بشدت از دریچه نگاه دیگران ببیند و بسنجد. این بیگانگی از خود می‌تواند به اندازه‌ای پیش برود که برآوردن نیازهای طبیعی و حتی درک حسی جسم و اندامهای خود نیز تحت تاثیر قرار بگیرد و فرد برای درک آنها نیاز به یک معیار خارجی پیدا بکند (مثلاً دیگر از طریق حس درونی خود متوجه کم و یا زیاد شدن وزن خود نمی‌شود بلکه یا باید روی وزنه قرا بگیرد و یا کسی اینرا به وی بگوید تا متوجه آن بشود. و یا احساس گرسنگی تعیین کننده این نیست که باید غذا بخورد بلکه ساعت ۱۲ ظهر و یا ۸ شب). فکر بشدت رایج در این افراد این است که: دیگران درباره من چه فکر می‌کنند. این فکر در سر هر کاری آنها را به خود مشغول می‌سازد و هر چه با آن بیشتر مشغول می‌شوند اثر آن در آنها قوی‌تر

می‌شود. حتی در روابط خود با دیگران نیز بشدت آنها را ترغیب به رعایت نگاه دیگران می‌کنند و اگر کسی اینکار را رعایت نکند وی را بی‌تربیت و غیر اجتماعی می‌دانند.

به این شکل شرم زیاد نه تنها احساس ارزشمندی خود را از بین می‌برد و یا بهتر بگوییم شکل گرفتن چنین چیزی را متوقف می‌کند بلکه هرگونه احساس نسبت به خود را تحت تاثیر قرار داده و رفته‌رفته دیگر چیزی به اسم خود به رسمیت شناخته نمی‌شود بلکه دیگری و دیگران و چیزهای دیگر جای آنها می‌گیرند. بطور معمول فرد دارای شرم زیاد توان فهمیدن عمیق احساسات خود و بیان آنها برای دیگری ندارد و بخصوص احساس عشق و عاطفه مورد ضربه‌های قوی قرار می‌گیرند. عدم توانایی در درک احساس درونی نسبت به خود، بی‌توجهی به روندهای روانی خود و تنها دیدن و سنجیدن خود از نگاه دیگران زمینه‌های شکل‌گیری اختلالات روانی زیادی را موجب می‌شود. از نمونه نشانگاههای اختلال روانی که در افراد با شرم زیاد نشان داده می‌شود عبارتند از:

نشانگاههای ترس و هراس: پرش قلب، عرق زیاد و لرزش اندام
نشانگاههای شرم: قرمز شدن، به لکنت زبان افتادن و احساس سرگیجه
نشانگاههای خشم و برآشفستگی: گرفتگی و کوفتگی عضلات، سردرد و فشار خون

تمام این نشانگاهها تاییدی بر این هستند که فرد با احساسات خود بیگانه است و از این‌روی این احساسات به شکل فشارهای جسمی فرد را متوجه خود می‌کنند. اکثرا نیز این افراد بدنبال کمک پزشکی می‌گردند تا با گرفتن دارو و حتی جراحی «جسمی را که خراب شده‌است» دوباره «تعمیر کننده».

در کنار تمام تجربه‌های دردآور زندگی که بخاطر وجود احساس شرم زیاد صورت می‌گیرد، چیز دیگری که اساسا قربانی می‌شود، قابلیت شادی و غرور است. افرادی که شرم زیاده از حدی دارند نه تنها شادی و غرور را لمس نمی‌کنند بلکه از شادی برداشتی ناواقعی دارند و غرور را نیز نشانه بی‌خردی می‌دانند. قربانی کردن غرور و شادی می‌تواند به اختلال افسردگی نیز بیانجامد. در حقیقت این نوع افسردگی به معنای تلاش ارگانیک انسان است برای ترمز دادن به پیش‌روی احساس شرم. این حالت افسردگی اعتراضی است از درون ارگانیک نسبت به افکار، احساسات و رفتارهای توأم با شرم فرد که خود فرد در عین حال که از آنها بیزار است توسط نوع رابطه خاص خود با محیط روابط و اشیاء پیرامون خود، آنها را پابرجا نگه می‌دارد.

با افسرده شدن، بسیاری از کیفیت‌های زندگی فرد بشدت تغییر می‌کنند و فرد دیگر نمی‌تواند از کنار این صدایی که از درون وی بر می‌آید براحتی زمانی که از کنار شرم زیاد خود را کنار می‌کشد، همچنان بی‌اعتنا رد شود.