

هر آنچه درباره شرم باید بدانید

شرم چیست؟

شرم احساسی دردناک است که با بسیاری از مشکلات روانی مثل افسردگی، پرخاشگری، اختلالات شخصیتی، عزت نفس پایین و ... ارتباط دارد. شرم یک رفتار هیجانی بوده که در اثر یک نگرانی آزار دهنده درباره بی کفایتی و با اشتباه خود یا شکست حاصل از ارزشیابی منفی است. شرمساری هیجانی است که در روابط اجتماعی صورت میگیرد، به همین دلیل دیگران اعتقاد دارند شرم میتواند تحت تاثیر افراد مهم زندگی فرد باشد.

شرم درونی و بیرونی

بیرونی: با تفکرات و احساساتی که فرد چگونه در نگاه دیگران بنظر میرسد ارتباط دارد. درونی: خود انتقادی و بی ارزشی است که باعث بیشتر شدن مشکلات و آسیب پذیری میشود. تحقیقات نشان داده است که خود انتقادی و شرم نقش زیادی در ایجاد خشم، اختلال خلقی و شخصیتو اضطراب اجتماعی دارد.

ارتباط ترس از شکست با شرم

ترس از شکست یعنی زمانی که فرد در شرایطی حضور دارد که امکان شکست است، در این شرایط ارزیابی های تهدید کننده و احساس استرس و اضطراب وجود دارد و ترس از شکست برای کسانی تهدید کننده است که آن را قبلا تجربه کرده اند.

تفاوت شرم با احساس گناه یا خجالت

معمولا این دو با هم اشتباه گرفته میشوند. خجالت زمانی بوجود می آید که دیگران ما را آنطور که میخواهیم نمیبینند، این احساس مقطعی بوده و دوام چندانی ندارد. احساس گناه زمانی ایجاد میشود که حس کنیم از چهارچوب های خودمان، خانواده و جامعه گذشته ایم. این احساس معمولا مدت زیادی با ما همراه است اما جبران کردن اشتباه و اعتراف به آن باعث میشود حالمان بهبود یابد. شرمساری اصولا با یک اتفاق در ما رخ نمیدهد، بلکه مجموعه ای از زخم ها، اتفاقات بد و آسیب های روحی و روانی است که به ارزش ما صدمه وارد میکند. همینطور احساس شرم میتواند یک عمر همراه ما باشد.

شرمساری چگونه است؟

زمانی که خطایی را انجام میدهیم احساس گناه میکنیم و یا زمانی که اشتباهی کوچک در جمع میکنید باعث احساس خجالت در ما میشود، اما زمانی که احساس میکنیم اشتباه هستیم شرم بوجود آمده است. اگر نتوانیم در برابر احساس شرمساری مقاومت کنیم و تغییری بوجود بیآوریم این حس چندین برابر خواهد شد. این نکته را فراموش نکنید که شرم رابطه مستقیم با سایر احساسات دارد، مثلا زمانی که شادی میکنید و خوشحال هستیم احساس شرم میکنیم زیرا تصور میکنیم که لیاقت خوشحالی نداریم.

ریشه احساس شرم

کودکان توانایی جدا کردن احساسات از تصویری شخصی خود را ندارند و زمانی که احساسات بد را تجربه میکنند والدین نسبت به آنها توجهی نمیکنند و آن را بی اهمیت می شمارند، کودکان به این نتیجه میرسند که بدی در وجود خودشان است. پس اغلب احساس شرم ریشه در دوران کودکی دارد.

این احساس فقط مخصوص دوران کودکی نیست، بلکه میتواند در طول زندگی نیز بوجود آید. اکنون که در این دهه زندگی میکنیم و رسانه های اجتماعی در زندگی ما نقش پررنگی دارند، دیدن موفقیت ها، شادی ها و تلاش های دیگران در حالی که ما هیچکدام را تجربه نکرده ایم در ما حس شرم را ایجاد کند. اما باید به این نکته توجه داشته باشید که هرچیزی که در شبکه های اجتماعی میبینیم فاصله زیادی با واقعیت دارد.

افرادی که دچار احساس شرم میشوند چگونه اند؟

این افراد در برابر دیدگاه های مختلف دیگران و یا دیدن موفقیت های آنها اعتماد بنفس خود را نابود میکنند، و از شخصیت با عزت نفس خود دور میشوند.

این افراد به سمت تنها بودن کشیده میشوند و علاقه ای به حضور در جمع و صحبت کردن نخواهند داشت.

کسانی که دچار احساس شرم هستند ممکن است در برابر انتقاد ها و قضاوت های دیگران رفتار های خشن و خشم آلود از خود نشان دهند.

اگر خطایی از آنها سر زده باشند احساس گناه میکنند.

احساس ناکافی بودن و بی ارزش بودن دارند.

آنها خود را از مردم پنهان میکنند و علاقه ای به دیده شدن ندارند.

افرادی که شرم را تجربه میکنند، ممکن است نسبت به دیگران بی اعتماد و مشکوک بشوند.

آنها فکر میکنند نمیتوانند تاثیر گذار باشند و به چشم بقیه فردی احمق دیده میشوند.

پس از تجربه کردن این احساس، فکر میکنند که دیگران فقط برای کسب منافع خودشان به سمت او میروند.

آنها احساسات، افکار و ایده های خود را که ممکن است بسیار عالی و ناب باشند را پنهان میکنند زیرا ترس شرمنده شدن دارند.

نشانه های فردی که دچار احساس شرم میشود.

۱- با صدای بسیار آرام و نرم صحبت میکنند.

۲- اگر احساس شرم در آنها زیاد باشد ممکن است گریه کنند.

۳- نمیتوانند بصورت مستقیم به چشم های طرف مقابل نگاه کنند.

۴- شانه های خود را بصورت آویزان و خمیده نگه میدارند.

۵- احساس یخ زدگی میکنند و توانایی حرکت کردن را ندارند.

۶- وقتی میخواهند صحبت کنند، لکنت زبان میگیرند و استرس دارند.

۷- گاهی حتی اگر برای کار اشتباه خود دلیل داشته باشند قادر به توضیح دادن آن نیستند.

۸- نمیتوانند به تنهایی کارهایی را انجام دهند.

علت ایجاد شرم

شرم میتواند نشات گرفته از عوامل مختلف باشد مثلاً ممکن است فرد در دوران کودکی دچار آسیب و بی توجهی والدین شده باشد. ممکن است دیگران او را طرد کرده باشند و یا در رابطه عاطفی به مشکلاتی خورده باشد.

ممکن است انتظاراتی که داشته برآورده نشده باشد و اکنون احساس شرم کند. یکی دیگر از دلایلی که باعث ایجاد احساس شرم میشود تجربه کردن موقعیت شکست است.

کنار آمدن با شرمندگی

در قدم اول باید احساس شرم را در خود قبول کنید و از فرار کردن دست بردارید. پس از کنار آمدن با آن و پذیرفتن این موضوع باید به جستجو کردن علت و ریشه آن بپردازید، اینک این حس دقیقاً کی و بخاطر چه موضوعی رخ داده است. برای بررسی کردن این موضوع میتوانید با شخصی قابل اعتماد درباره این موضوع صحبت کنید و به حل کردن آن بپردازید. از بین بردن این احساس شاید کمی دشوار باشد اما نشدنی نیست و میتواند آن را از خود دور کنید.

اگر شخصی را ناراحت کردیم و شرمنده شدیم چه کنیم؟

_اگر شما آن شخصی هستید که باعث دلخوری کسی شده و حالا احساس شرم دارد در قدم اول باید بابت موضوع پیش آمده از طرف مقابل معذرت خواهی کنید.
_اگر برای کاری که کردید دلیل دارید آن را توضیح دهید تا عصبانی فرد کمتر شود و اگر سوتفاهمی وجود دارد از بین برود.
_جبران کردن خسارت پیش آمده و یا جبران از طرق ارائه پیشنهاد به فرد.
_به آنها چیزی بدهید یا کاری را انجام دهید که خوشحال شوند.

سخن پایانی

در این مقاله همه چیز درباره شرم گفته شد. علل های بوجود آمدن این موضوع را بررسی کردیم و به ویژگی افرادی که این احساس را دارند پرداختیم. در آخر باید این نکته را بگوییم که اگر شما نیز این احساس را در خودتان دارید به فکر اصلاح کردن آن باشید تا به ابعاد دیگر زندگی مثل اعتماد بنفستان ضربه نزنند. از شما ممنونیم که مجموعه [های لیدی باس](#) را دنبال میکنید، امیدواریم این مقاله برای شما مفید بوده باشد. نظرات و تجربیات ارزشمند خود را با ما به اشتراک بگذارید.