

# 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



## 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

## واقعی شدن پیش‌نیاز تغییر

«شرم» اصطلاحی روان‌شناختی است و کتابی که به شرم بپردازد 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 حس شرم» از آسیب‌های اصلی ارتباط است که می‌تواند به احساس - یو - ز دست رفتن معنا و اختلالات رفتاری در زندگی آدمی بیانجامد. - ج - حنی 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 - تی - زند و ایجاد تغییرات مثبت آماده می‌کند.

شرم حساسی است که همه در برابرش آسیب‌پذیرند و کسی حسیت خاص و ویژه‌ای در مقابل آن ندارد. چنین نیست که شرم تنها - ی - تغییر کسان‌ی شود که فاقد عزت‌نفس هستند یا کاستی و ناهنجاری - ج - در آن گونه که روان‌شناسان معمولاً عنوان می‌کنند) بلکه - ح - حس است که می‌تواند هر لحظه در هر کسی - حتی در یک - ی - و درمانگر حرفه‌ای - ایجاد شود و بر افکار و رفتارش اثرات - ح - بگذرد. این چشم‌انداز همگانی و فراگیر به مسئله شرم از - ی - است که کتاب حاضر را اثری منحصر به فرد می‌کند.

همگونی بودن احساس شرم آنچه در این موضوع افراد را از - ی - می‌کند. توان تاب‌آوری است و خوشبختانه طبق نتایج به - ی - تحقیقات بر نه بر اوون که در کتاب حاضر منعکس شده

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 باشیم 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 جامعهٔ 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 الگوهایی 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