

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وقتی شرم بیمار می‌کند

تالیف از حسین قاسم خانی

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست‌نویسی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



نام کتاب :

تألیف:

شمارگان : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۰

قیمت : تومان

شابک:

بخش اول

مقدمه

هر فرد در ذهن خود رویایی دارد و در رویای خود شخصیتی پرورش داده است. این شخصیت رویایی انگیزه افراد برای زندگی است و هر چه فرد ناکامتر باشد این شخصیت رویایی بزرگتر و ارجمندتر است. شمای خواننده و این جانب نویسنده همواره شرم داریم که بگوئیم در رویای مان چه کسی هستیم. یک رئیس جمهور یک رهبر یا یک فرمانده، مطمئنا در رویای مان هیچوقت یک راننده یا کارگر نیست. این بزرگترین راز بشر است بشر به خاطر اهدافی که این شخصیت رویایی در ذهن دارد زندگی می کند. و اگر این شخصیت شکست بخورد. و کامیاب نباشد. فرد به مرگ خود راضی میشود و خود کشتی می کند. این زیبا است که هر فرد رویا یا خیال داشته باشد ولی بطور خلاصه هر چه فرد در زندگی روزمره رویایی نزدیک به زندگی روزمره داشته باشد در زندگی خود موفق تر خواهد شد. یک معلمی که در رویای خود معلم است. یا رهبر معلمان دنیا است. در کار خود موفق تر از معلمی است که رهبر ارتش های جنوب است و علیه ارتش های شمال میجنگد. شاید نوع رویا مضحک باشد، اگر تک تک ما قلم به دست بگیریم و بنویسیم در رویایش چه می گذرد، آبروی برای بنی بشر نمی ماند ولی هر چه است بشر اینگونه خلق شده است که بخاطر آن رویا و فقط به خاطر آن رویا زندگی می کند. و هر روانشناسی بایست آن را تقویت و مدیریت بکند. داشتن رویا و مدیریت آن رمز موفقیت بعضی و شکست بسیاری میشود.

اولین بحث روانشناسی دادن رویا به افراد است، هر چه فرد، شخصیت رویایی خود را بزرگتر کند در گذشت از شکست‌ها و ناکامی‌ها موفق‌تر می‌شود. اگر بیشتر به این مقوله فکر کنید در می‌باید که یک گدا رویایی بزرگتر از یک پادشاه دارد، و این چیزی است که این نوشته پیش روی شما به دنبال آن است، افراد بایست بتوانند بین حقیقت خودشان و رویایشان یک تعادل برقرار کنند، تا یکی جبران عدم کفایت آن دیگری را بدهد. قرن بیست و یکم نوید موشکافی و کالبدشکافی بشر در تمام عرصه‌ها است. حتی آنجا‌هایی که برای تک تک افراد حریم خصوصی و شخصی فرض می‌شود و افشای آن عواقب وخیمی را به همراه دارد و فرد را دشمن خونی انسان می‌سازد. در هر فرد هیولایی به نام شرم وجود دارد که به قاتل روح اشتها دارد. شرم یا حیا اگر تحت کنترل نباشد رویا را از بین می‌برد، و فرد به موجودی بی روح و سرگردان تبدیل می‌شود.

شرم در حالت خالص یکی از احساسات آدمی مثل ترس و شادی است، ولی به مرور زمان سیستم کنترل آن دچار نقص می‌شود و اگر سیستم کنترل آن را مثل شیر آب در نظر بگیریم، در بعضی این شیر آب همواره بسته است و شرمی وجود ندارد و در بعضی دیگر اصلاً شیر وجود ندارد و شرم در تمام زندگیشان فرو ریخته و در آن غرق شده‌اند. دسته دوم که عمده بحث ما روی آنها است انسانهایی که در ظاهر حتی به بی‌شرمی مشهور هستند چنانچه در طول این کتاب خواهید دید در مرداب شرم غوطه می‌خورند. شرم هیولای ضمیر ناخود آگاه آنها است و به شکل نیروی مخربی باعث شکل

گیری روابط در زندگی آنها میشود، علاقه افراد، جهت گیری سیاسی آنها یا فعالیت اقتصادی آنها تحت تاثیر قرار میگیرد با گذاری به وبلاگ ها شرمگین بودن آنها مشخص میشود این شرمگین بودن حالتی از حیا است که از تعریف حیا خارج میشود، حیا بنا به تعریف احساس پاک آدمی است که فرد با آن مرز خود را با دیگران مشخص می کند اگر شرم نبود افراد مرز خود را با دیگران پیدا نمی کردند و به حریم خصوصی دیگران وارد می شدند و هر دقیقه نزاع در می گرفت. شرم به ما می گوید چگونه وارد اجتماع بشویم، و حریم خصوصی داشته باشیم و حریم خصوصی خود و دیگران را بشناسیم. مکمل شرم احساس خشم است که وقتی حریم ما مورد تجاوز قرار گرفت به شکل پر خاش معترضین را میرانیم. شرم و خشم دو احساسی هستند که نشان میدهند که انسان به شکل اجتماعی آفریده شده و تصادف و طبیعت منشأ آن نمی توانند باشند و اگر در تصادف در طبیعت بر حسب تنازع بقا ساخته شده بود بایست بی شرم و غیر اجتماعی آفریده میشد. احساس دیگر آدمی غم و ناراحتی است، غم موقعی به وجود می آید که چیزی در زندگی انسان صحیح نیست. یا احساسات دیگر آدمی مثل شرم در تعادل نیستند. جوامع شرمگین همواره غمگین میباشند خواننده ها فیلم ها و وب لاگ های این افراد خشنود و مثبت نیستند. غم در موقع فوت بستگان نیز از تعریف بالا خارج نیست، فکر آدمی چنین می اندیشد که مرگ پدر صحیح نبوده است و بر حق نیست و این مغز و فکر فرد عزادار را در برمی گیرد و محزون میشود. اجازه دهید به افرادی که نمیتوانند شرمشان را کنترل کنند

نامی بدهیم، همانطور که در این مقدمه کوتاه دیدید وقتی شرم از حالت احساس خارج شود و به حالت شخصیت می‌رسد دیگر مثل احساس سرما یا گرما یا غم و شادی نیست، بلکه شخصیت کاملاً جدا است. فرد در این حالت یک انسان شرمگین و شرمنده است، حجب و حیا از حالت عادی خارج و به درجات بلا تر از حد می‌رسد، بگونه‌ی که تمام رفتار و دوستان و روابط این افراد در طی سالیان دراز غلط شکل گرفته‌اند. و فرد در تار عنکبوتی خود ساخته‌ای بسته می‌شود.

اصطلاح مشهور برای این نوع شرم که پر معنا است شرم مسموم می‌باشد. در شرم مسموم افراد همان رویایی را دارند که فرد عادی دارد ولی شخصیت رویا‌یشان دارای شرم مسموم است غمناک است منفی‌گرا است ولی خیر خواه می‌باشد افراد شرمگین درون فکرشان دو دسته به مثابه یک دادگاه با یکدیگر جر او بحث میکنند و گاهی به نتیجه نمی‌رسند. این دادگاه در افرادی که کار مطالعاتی دارند، شدید تر است و گاهی این افراد از خانه تا محل تحصیل کسی را در بین راه نمی‌بینند و نمیدانند از چه راهی به مقصد رفته‌اند. در افرادی که کار میکنند مثل راننده‌ها این دعوا را مثل گاز دادن و ترمز کردن شدید به خوبی می‌توان دید. در این دادگاه‌ها معمولاً از حق دفاع میشود. شرم مسموم صرفاً بحث روانشناسی نیست و اگر این کتاب را دنبال کنید بحث سیاسی ورزشی اجتماعی و اقتصادی میشود. روانشناسی شرم دیگر روانشناسی روان‌کاوان و روانشناسی اطفال نیست. ورزش‌کاران روان‌کاوان انگیزه دهنده دارند سیاستمداران مشاورین روان‌کاوان بحران دارند،

اقتصاد دانان جمعه شناسان را دارند، از روان شناسی شرم به بعد روانشناسی در تمام عرصه‌ها داخل می‌شود بخصوص اگر بحث سیاسی باشد.

اگر بخواهیم تک تک موضوعاتی را که ما را شرم‌منده می‌کند و شرم مسموم ایجاد می‌کند نگارنده بایست تمام وقایع اتفاق افتاده را نقد و بررسی کنم و این بحث و حکایت‌ها تا بی نهایت ادامه خواهد یافت، راه حل دیگر این است که ما کمی در خودمان تغییر بدهیم تا به این تالمات ایمن بشویم یعنی اینکه خودمان را واکسینه کنیم گفته شد که وقتی شرم از حالت احساس خارج شود و به شخصیت تبدیل شود، به یک وجود در درون ما تبدیل میشود و هویت اصلی ما و خود ما در درون آن شخص شرمگین قرار میگیریم بدین ترتیب شخصیت شرمگین خود ما را میپوشاند و استتار می‌کند، کسی نمی‌داند ما کیستیم آن فردی که آنها میشناسند هویت کاذب ما است. در بسیاری از این افراد این موضوع باعث غمناک شدن آیا افسردگی میشود. غم و افسردگی چنانچه گفته شد موقعی عارض میشود که چیزی در زندگی وجود داشته باشد که درست نیست و نمیبایست اتفاق می‌افتاده است یا نمی‌بایست باشد. غم از ضمیر خود آگاه بشر است و غیر قابل فریب است لذا در دارمان غم و افسردگی بایست به ریشه آن چیزی که صحیح نبوده و اتفاق افتاده بایست توجه کرد، افسردگی مثل سردرد یک علامت است و خود بیماری نیست. وقتی فرد هویت کاذب اقتباس کرد از نظر روان شناسی وجود ندارد بلکه فرد دوم است و فرد اول غایب می‌شود. بعضی از روان شناسان آن را به قتل روح تشبیه کرده‌اند که فرد فاقد روح می‌شود و یک

جسد با رفتار دیگری غیر از آنکه خودش می‌خواهد می‌شود. زندگی فرد منهدم می‌شود و بیماری‌های فراوانی از آن حادث می‌گردد. متأسفانه در ایران روانشناسان شرم مسموم را با علائم آن اشتباه می‌گیرند و بیمار به طور ۱۰۰٪ تحت درمان علائم یا بیماری‌های ثانویه قرار می‌گیرد. گرشن کافمان علائم این بیماریها را از قرار زیر میدانند: افسردگی، خود بیگانگی، تردید به خود، انزوا طلبی، پارانوید، شیزوید، عدم اعتماد به نفس، خود ستایی، کامل گرایی، احساس کمتر بودن یا پائین تر بودن، ورشکستگی روحی و البته لازم نیست که تک تک این بیماری‌ها را توصیف کنیم، در مان در روان کاوی ۹۰٪ شناخت علت بیماری است و چون بیمار بداند که شرم کاذب دارد مانند تولدی دوباره بهبود می‌یابد. شاید خوانندگان بگویند که اگر به آسانی می‌شد این همه بیماری درمان کرد دیگر اینهمه مطب روان پزشکی نیاز نبود، حقیقت این است که شما درست می‌گویید، درمان شرم کاذب بنا به دلایلی تا حد غیر معمول پر مکافات است، دلیل آن این است که شرم مسموم بنا به تعریف با پنهان سازی شخصیت به وجود می‌آید، فرد استتار می‌شود در درون این افراد غروری بوجود می‌آید که فرعونی است و کسی نباید کوچکترین اهانتی به این افراد به کند و الا قطع رابطه ابدی به دنبال آن می‌آید، کینه یی انباشته می‌شود که نهایت ندارد. در درمان این افراد، اینها همه جور دروغی می‌گویند تا بیماری خودشان را پنهان کنند. این رازی است که نباید برملا شود. تنها از رفتار بزرگ منشانه و پر غرور این افراد می‌توان یافت که چیزی در نهان پنهان کرده اند، خودشان را !!

وقتی ما بچه بودیم خیلی خوب بودیم شاد بودیم ظاهر و باطن ما یکی بود اگر خوشحال بودیم می خندیدیم اگر ناراحت بودیم گریه میکردیم اگر کسی را دوست داشتیم به طرفش می دویدیم و اگر از کسی وحشت داشتیم از او می گریختیم. بچه شاد است چون هیچ چیزی را پنهان نمی کند، در درمان شرم ما میخواهیم فرد مانند یک بچه از تمام پیچیدگی ها و پنهان کاری ها بیرون بیاید. خود را دوست بدارد آنطور که هست نه آنطور که دیگران فکر میکنند که باشد. اساس شادی دوست داشتن خود و قبول خویشتن است.

در غیر این صورت الکل مواد مخدر حتی اعتیاد به موسیقی یا قمار و وسایل شادی بخش جانشین آن میشود.

بخش دوم

شهره ورشکستگی روحی

انسان غفلتا در مبارزه روحی به سر می‌برد، در تماس تلفنی انسانهای دیگر را محک میزند و تفتیش عقاید می‌کند اگر هم عقیده بودند با آنها انس میگیرد اگر غیر هم عقیده بود موتور انتقام یا کینه توزی روشن میشود. مردم بسیاری دوست دارند بحث سیاسی را باز کنند، آنها نیز دنبال هم عقیده و هم مسلک میگردند بدین شکل تمام جامعه بین افراد هم مسلک و دگر اندیش تقسیم شده است. بدون اینکه کسی از خود پرسد چه حاصلی این همه تقلا داشته است. در مورد ریشه این رفتار کسی مطلقاً سوألی ندارد. آنچه‌جا افتاده است که کسی نمیپرسد چرا اینهمه بدون هدف شلیک می‌کند. دعوای فکری از ورزش، تجارت و سیاست همه را سالها مشغول می‌کند بدون اینکه بدانند که مشکل در درون خود افراد است. این شامل روابط مادر و دختران پدر و پسران و همسایه به همسایه، همکار به همکار میشود و کل جامعه را آلوده می‌کند. شرم کاذب دیو درون بسیار متنوع است هم از لحاظ درصد آلودگی و هم از نظر گروه‌های آلوده. ما ایرانیان مردم مغروری هستیم، شرم بخش لاینفک شخصیت ما است که کسی حق اهانت و لگد مال کردن آن را ندارد. حتی اگر آن شخصیت جهت گیری فکری اقتصادی یا اجتماعی ما باشد. نوع کفش رئیس جمهور تا نتیجه مسابقات بین المللی تا طریقه نگاه کردن برادر یا خواهر شدید ما را تحت تاثیر میدهد. گروه‌های اجتماعی خاص غرور بیشتری نسبت به باقی دارند و عزت نفس آنها به طرز مشهودی بالاتر است، دانشجویان از آن دسته اند بخصوص اگر مرد مجرد باشند.

همچنین شرم کاذب در زنان متاهل بیشتر از زنان مجرد دیده میشود در زنان شرم کاذب را معمولاً از والدین به ارث میبرند و والدین آنها نیز در انتخاب همسر مردان شرم‌منده را انتخاب می‌کنند. در غرب که گاهی افراد با شرم مسموم وجود دارد، دیده میشود که زنان برای خود شوهرانی با شرم مسموم جستجو میکنند. بدین ترتیب شرم مسموم ارثی میشود و از مادران به دخترها و گاهی به بقیه فرزندان داده میشود. و هر نسل قربانی نسل دیگر می‌شود. در ازدواج بین افراد شرمگین رفتار خود دارنده بسیار است، خنده لا ابالی خواستگار برایش گران تمام میشود، شرم کاذب نوعی استتار خودیت فرد است و فرد شخصیت پر غروری دارد که برایش بسیار محترم است افرادی که استتار ندارند بی شرم و بی حیا هستند و بایست دور بایستند. این حالت شخصیت بسیار خصوصی است رمزی است که فرد با خود به گور میبرد و نقطه ضعفی است که بایست آن را انکار کرد. اگر چه این افراد در دنیایی پر تناقض، جدلی، مبارزه طلبی، و رد و نفی خیلی چیزها به سر میبرند، ولی هیچوقت احساس نمیکنند که شرم آنها بالاتر از حد است، تصور نمیکنند که شرم زیاد و خارج کنترل باعث روحیه عصیان مبارزه طلبی غم و ناراحتی وی شده اند. اگر لبخندی باشد مجازی است، دوستی‌ها موقتی است. راهشان از بقیه جدا است. و در بسیاری از میدان‌های مبارزه وارد شده اند بدون آنکه حقیقتاً میدان آنها باشد در مطب روانکاوی اینها همه جور دروغ می‌گویند تا نشان دهند که حالشان خوب است شرم نقطه ضعفی است که سال‌ها پنهان کرده اند. و چون غرور دارند اعتراف به باطن تاریک

نمیکنند و آن را کتمان می کنند. پذیرش آن در مراحل اولیه قابل قبول نیست در ثانی تمام جهت گیری های فردی نیز بایست دوباره نوشته شود. این مثل این است که شما از افراد سالم بخواهید شخصیتی که در رویا پرورانده اند برای شما بنویسند، البته کسی آبروی خود را نمیرد. در بعضی از افراد شرمگین که درون بسیار تاریک و غم زده است با قهر و جدایی دچار نعشگی و لذتی می شوند که شبیه به مصرف هروئین است. آنها به این تاریکی معتاد شده اند. در بسیاری از افراد شرمگین کتمان بیماری یک استراتژی است و در مطب ادای آدمهای پر رو را در می آورند. آنها از کودکی اینطور بار آمده اند که در بیان احساسات شرمگین می شوند، اگر بخندند ممکن است با دست صورت را بپوشانند، گریه جلوی دیگران ندارند ابراز وجود یا قدرت جوک گفتن جلوی دیگران ندارند مگر جمع آشنا باشد. جلوی بیگانه همیشه مشکل است. اگر اشتباه کنند نمیتوانند آن را بپذیرند، خطا برای آنها جایز نیست. با افراد هم عقیده و مرام می توانند انس بگیرند، دیگران بد اند. عمری را در ناراحتی گذرانده اند. هر فرصت صحبت و اجتماعی شدن و بگو بختند را با صحبت های متکلم وحده به تشنج می کشند مگر باب طبع آنان باشد. اگر شخصیت فرد را یک صفحه در نظر بگیرید آنها یک نقطه یا شکاف در آن صفحه دارند که برای پوشاندن و دفاع از آن به یک سری از رفتارهای آگاهانه و یا نا آگاهانه میزنند، که گروه بندی آن را غیر ممکن میسازد، ولی میدانیم در هر مرحله از قوی تر شدن شرم یک سری رفتارها ممکن است بروز کند مثلا اگر شکاف

شخصیتی از حدی بالا تر رود فرد شدید احساس پوچی می‌کند و به هر چیزی ممکن است اعتیاد پیدا کند. اعتیاد به کار، مواد، مشروب یا بازیهای یارانه‌ای می‌تواند باشد.

افرادی از ابتلا به مواد مخدر تا مرگ آنها تنها ۹ ماه طول کشیده است. شاید شما ورزشکارانی را دیده‌اید که بارها معتاد شده‌اند مدت کوتاهی بعد از ترک اعتیاد دوباره معتاد شده‌اند. احساس تهی بودن باعث میشود انسان از این محفل به آن دیگری بروند که شرمگین بودن خود را پنهان کنند و در ثانی آنها اصلاً نمی‌توانند در مکان خلوت بمانند. لذا ورود به جامعه یا شب نشینی حتی اگر فعالیت ورزشی باشد را می‌پذیرند. قوی‌ترین ضربه شرم کاذب احساس تو خالی بودن است، این افراد در تنهایی احساس پوچ بودن میکنند. افراد عادی اصلاً نمیدانند که احساس تهی بودن چیست. این احساس در افراد موقعی رخ میدهد که شب در کویری تنها رها می‌شود. این حس در جان زدن، یا تنها رها شدن در تمام افراد شرمگین وجود دارد ولی درصد آن متفاوت است. در آن دسته که خود تهی بودن بالاست و مثل این است که میلیونها از دست داده باشند به شرمگین بودن آنها ورشکستگی روحی نیز گفته میشود. از کمی ناراحت به شدت دلشکسته میشوند و خشمگین کردن آنها آسان است. در بیان ناراحتی خود بسیار محزون بی‌اعتماد و دلشکسته هستند بسیاری انتقاد و نقد شرم را غیر مجاز میندازند، تضاد با شرم تبلیغ بی‌شرمی است و وقتی که حجب یا حیا نباشد فرهنگ غرب ترویج می‌شود و نوعی تهاجم فرهنگی است در جواب بایست گفته شود که اساساً این نوشتار

در جهت تأیید و تقویت احساس شرم نوشته شده است. شرم احساسی است که حد و مرز را به ما نشان می‌دهد اگر شرم نبود زندگی اجتماعی نیز میسر نبود.

اگر شرم نبود هویت و حریم خصوصی از دست می‌رفت مثلاً هر کس کفش دیگری را می‌پوشید ماشین دیگری را می‌راند و موقع خرید ساندویچ دیگران از آن گاز می‌گرفتند! اما شرمگین بودن یا شرم کاذب حالت دیگر شرم است و آن موقعی است که شرم از حالت احساس خارج و به حالت شخصیت می‌رسد. درست مثل افراد عصبانی که احساس خشم به شخصیت خشمگین تبدیل شده است، یا در افراد ترسو که احساس واجب ترس به شخصیت ترسو تبدیل شده است. شرمگینی یک هویت است که فرد می‌پذیرد. گسترش شرم در خاور میانه کلاً بالا است، شما می‌توانید تعداد زیادی وب لاگ نویس در آنجا پیدا کنید. ولی اگر این همه مشکل وجود داشت پس چرا در کشورهای آفریقای که مشکلات چند برابر است وب لاگ نویس‌ها چند برابر نیستند؟ شما این وضع را هیچ کجا پیدا نمی‌کنید از علائم دیگر شرم کاذب احساس نا کامل بودن آیا ناقص دار بودن است این احساس در مورد اجتماع نیز صحیح می‌باشد یک جامع شرم زده خود را ناقص می‌پندارد و خود را نقد می‌کند.

انسان عادی می‌پذیرد که ایراداتی دارد و سعی می‌کند آن را برطرف کند، انسان شرمگین فکر می‌کند که ناقص است و اعتباری برای ترمیم خود نمی‌دهد احساس مقصر بودن یا گنه کار بودن در مراحل بالاتر رخ می‌دهد،

آنها همواره ورشکسته‌های بده کار هستند اگر پنج دقیقه دیر بیایند به جای سلام و تعارف می‌گویند میبخشید.

این میبخشید از دهان اینها نمی‌افتاد همیشه کار اینها عذر خواهی، مردم داری، هوا سنجی و آمار گیری است چون تقصیر را قبول میکنند، قاضی در باطن اینها است که پیشاپیش آنها را محاکمه و محکوم می‌کند و البته بعضی خود را مجازات میکنند. احترام به وجود خود از بین میرود و زیر لبی به خود توهین میکنند. جرات تخلف یا زیرکی در آنها مدت‌ها از بین رفته و قاضی درون آنها محاکمه فوری برگزار می‌کند. حتی یک نویسنده کتابی راجع به شرم کاذب نوشت که عنوان جالبی داشت: **رهایی از شرم قاضی درون.**

این که افراد دارای یک سری جر و بحث‌های مستمر گاه‌ا به شکل دادگاه در مغزشان باشند و مرتباً چیزی یا کسی را محکوم کنند، یکی از مخرب‌ترین ضایعات شرم مسموم است. چون حتی بعد از درمان این کشمکش روحی در ذهن افراد باقی می‌ماند و پردازش آنها در حافظه تمام مغز آنها را در اشغال نگاه میدارد. اگر در دوره تحصیل باشند، محلی دیگر برای فهم ندارند و روح آنها از کلاس خارج است و جسد آنها آنجاست. اگر در اشتغال یا زندگی روزمره باشند، آنها در حال کشمکش هستند بسته به درجه اشتغال ذهنیت آنها کشمکش تجاری یا خانوادگی آنها سال‌ها به طول می‌انجامد. در بعضی دیگر این دادگاه‌ها پر سرعت هستند و فرد زیر قاضی سر سخت به یک فرد دست پا چلفتی تبدیل می‌شود. در مهمانی، خانم میزبان تدارک چند غذا را داده بود چون فکر می‌کرد اگر یکی خراب

شد آن دیگری جبران می کند. به جز تدارکات عظیم آشپزخانه، خورشت فسنجان با افزودن چند قاشق شکار پیاپی و آب جوش به شربت فسنجان تبدیل شده بود و خورشت بامه با ادویه های گوناگون به غذای هندی تبدیل شد. آخر سر شوهر از دست پخت تعریف کرد. مهمانان همدیگر را نگاه می کردند. مهمانی با معذرت خواهی و بیخشید سر و تهش جمع شد.

فکر فرد شرمگین همواره نگران است، میتواند مطنون هم باشد، اتفاقاتی دارند می افتند یا دیگران منظور بدی دارند، ولی این افکار تاریخی برای این وقایع خیالی نمیدهند. سال ها خیالات و ترس ها آنها را پیش برده اند بدون اینکه فرد خود آگاهی داشته باشد. این نگرانی ها همواره وجود داشته اند و تنها در ذهن آنها در جریان است، با این وجود تمام زندگی این افراد با اساس آن نگرانی ها شکل پیدا کرده است. هیچ گاه به آن فکر نکرده اند که هر کس از آینده خود بیم دارد، با اعمالی که انجام می دهد آن آینده را برای خود رقم میزند. همچنین به مخیله آنها نمی آید که چرا دیگران این همه مشکلات ندارند ولی زندگی بهتری دارند فرد شرمگین نمی تواند احساسات خود را بیان کند، دلیل آن سیستم دفاعی پیچیده و محکمی است که آنها برای خود ترتیب داده اند. سیستم دفاعی یک نوع گارد گیری شبیه مسابقات بوکس می باشد. همانطور که گفته شد یک غروری در این افراد حاکم است که هر نوع اهانت یا کم لطفی یا جوکی که بی موقع گفته شود را به سرعت به دل می گیرند. چون وجود اینها از شرم پر شده است کوچکترین اتفاقی که برای این بیماران رخ دهد به شدت آنها را شرم زده و خشمگین می کند. صدا

کردن اسم کوچک آنها در جلوی مردم، بلند بلند صحبت کردن با آنها در مترو یا حتی توهین یا تحقیر دیگران می‌تواند باعث شرمندگی این بیماران گردد، خوب برای انسان‌های عادی نظیر این اتفاقات می‌تواند شلاق خوردن در ملع عام باشد چون افراد بیمار به شرم مسموم کمی تحقیر شدن می‌تواند تمام روحيات آنها را به هم بزند، لذا به اقدامات شدید دفاعی می‌پردازند، درست مثل ایجاد میدان مین حفر کانال ایجاد سنگر و غیره... آنها نیز موانع و حصار بندی می‌کنند نوع حصار بسته به فرد متفاوت است، یکی با پر خاش و توهین می‌خواهد کسی جلوی او نیاید، دیگری اصلاً خط موبایل نمی‌گیرد. اگر شماره موبایلی بدهند مال آنها نیست، اگر ازدواج کرده باشند شماره همسرشان را می‌دهند اگر مجرد باشند اولین شماره‌ای که به ذهنشان می‌آید میدهند، آن دیگری جواب تماس را نمی‌دهد، اگر تلفن خانه داشته باشند روی منشی است. وقتی پیام دریافت شد بعد از مدت‌ها پاسخ می‌گوید برای صحبت کردن نیز به تدارکات نیاز دارند چون بسیار غمگین می‌باشند بایست با نوشیدن و غذا خوردن (چون غذا خوردن هورمون خوشحالی سرو تونین تولید می‌کند) اول دوپینگ کنند و بعد زنگ می‌زنند.

اگر دانشجو باشند از راه‌های عجیب و غریب به کلاس می‌روند تا با افراد ناخواسته برخورد نکنند، تا حد نهایت از کلاس‌ها غیبت می‌کنند. تا پایان تحصیل تقریباً با همگی قطع رابطه کرده‌اند. دوست ندارند با هر کسی قاطی به شوند. معمولاً دوستانی دارند که به حرفهایشان گوش میدهند و پاسخ نمی‌گویند رابطه آنها با افراد به شکل متکلم وحده است. قطع رابطه یا

حرف نزدن مهمترین سنگر دفاعی این بیماران است برای اینکه از کوچکترین زخم زبان یا تحقیر (به زعم آنها تحقیر) جلوگیری کنند تا بی نهایت از بستگان و آشنایان و یا دوستان قطع رابطه می کنند، هر چه لازم بدانند دوستی های قدیمی را می برند و اگر مثال جنگل را به زنی تا پایان سال درخت نمی گذارند و همه را قطع میکنند



پر خاشگیری یکی دیگر از نمونه های بارز بعضی از این افراد بسیار کم رو و خجل است، هر چقدر نحیف تر و ورشکسته تر باشند سریع تر عصبانی می شوند و فحش های لجن می دهند. دلیل آن این است که هر چه شرم در این افراد غلیظ تر شود آن شخصیت کاذب مغرورتر می شود و اهانت به وی غیر قابل بخشش و سزاور توهین و اهانت می شود. اینجا یک مساله بغرنج روی میدهد و آن اینست که دوستان فرد بیمار به دو گروه تقسیم می شوند، دسته اول فرد بیمار را خوش کلام مودب و نجیب می شناسند و دسته دوم که با وی صمیمی تر هستند وی را فحاش، بد دهان و بد اخلاق می شمارند،

با توجه به توضیحات قبلی میدانید که هر دو دسته راست می‌گویند و این خود فرد بیمار است که دو گونه رفتار دارد، هر چه قدر یک فرد بیشتر شرم داشته باشد با بیرونی‌ها خوب تر است و ظاهر را بهتر و دوست داشتنی تر می‌کند در این مورد اگر زن باشد همیشه آرایش می‌کند و بهترین لباس را می‌پوشد. ولی با افرادی که فرد بیمار که رو در بایستی ندارد مثل همسر و پدر و مادر خشم خود را خالی می‌کند. این افراد هزاران باید و نباید دارند و هر روز بر سر یکی از این باید و نبایدها با اندرونی گلاویز می‌شوند و بد دهنی را آغاز می‌کنند.

اکنون باید روشن شده باشد که شرم کاذب باعث میشود که فرد نسبت به محیط خارجی و افراد غریبه و کل اجتماع رنجور و قابل نفوذ باشد و برای خانواده خود غیر قابل نفوذ یا غیر قابل تحمل گردد. نکته قابل ملاحظه این است که در محیط صمیمی خانه غیر قابل انعطاف بودن، متکلم واحد بودن و پرخاشگر بودن از یک طرف در برابر بیگانگان خوشرو صادق و افتاده بودن از آن سو، ترکیب نا هنجاری از فرد درست می‌کند. جالب اینکه این افراد بسیار ساده و خوش باور هستند و تحت تاثیر دنیای بیرون سریع قرار میگیرند، چه اکاذیب از دوستان، هم محلی‌ها یا از تلویزیون‌های ماهواره‌ای بیاید سریعاً باور میکنند و زود دست مایه متلک‌های دوستان و هم محلی‌های خود قرار می‌گیرند و به الطبع از جامعه بیشتر گریزان می‌شوند، اگر فرد خیلی ساده باشد با همه رو در وایسی دارد، فروشندگان رند سریعاً این مشتری‌ها را کشف و در رو در بایستی می‌گذارند اکثر این افراد خرید بلد نیستند یا

ادعای خریدار بودن میکنند و در بازار که جای پر رویی و چانه زنی است اصلا علاف می شوند، بعضی اصلا چانه نمی زنند و بلا فاصله خرید می کنند، کمد این افراد میتواند مملو از اجناس غیر قابل استفاده یی باشد که عمرا به کار نیاید، شرم کاذب انسان را به شکل مشما یا ظرف شیشه یی به شکل قابل دید می کند هر کسی با این افراد در قطار هم سفر شود و کمی سین جیم کند تمام زندگی اینها را میتواند حلاجی کند اصلا انگار این عدم ها از شیشه ساخته شده اند و هر کسی می تواند درون آنها را ببیند. اگر این بیماران در خارج باشند که مراکز خرید بزرگ و ارزان هست و قیمتها همه برچسب شده است و فروشنده یی نیست بلا فاصله گاری خرید را در دست می گیرد با سرعت برق آن را از محصولات پر میکنند و به سراغ صندوق میروند تا پول آن را به پرداخت کنند در سوال و جواب این بیماران چنین دلیل خرید سریع السیر خود را توصیف میکنند : خرید برای ما تفریح نبود، یک عارضه بود. از ترس اینکه دورین متعدد مرکز خرید روی ما متمرکز شود و یا مامورین مخفی فروشگاه به ما شک کنند، خرید را با حد اکثر سرعت انجام میدادیم و دستهایمان را روی دسته گاری می گذاشتیم و حداقل لباس را می پوشیدیم تا کسی به ما شک نکند.

نحیف بودن و ضعیف بودن یا رو در بایستی داشتن باعث می شود که این افراد سریعا مورد سوء استفاده دوستان بستگان و بیگانگان قرار گیرند، گاهاً سالها به تحریک بعضی با بعضی دیگر دشمنی میکنند و یا به آسانی به تحریک دوستان وارد گود یا دعوا می شوند یا به جای دیگری در امتحانات

شرکت میکنند. در خارج فرقه‌های مذهبی مثل شاهدان یهوه (فرقه مسیحی) وجود دارند که برای عضو گیری از راه‌های غیر اخلاقی استفاده می‌کنند. افرادی که برای تبلیغ دینی می‌روند کاملاً با افراد شرمگین آشنا هستند. آنها دوره‌های گذرانده‌اند که چگونه قربانی را کشف کرده در رو در بایستی قرار دهند اگر شد اغفال کنند. اگر قانع نشد همچنان در رو در بایستی نگاه میدارند و به یک عضو اجباری تبدیل کنند.

حیات این کلیسا به داشتن عضو ثابت یا موقتی است. در ایران گروه‌های خاص تروریستی از این افراد دوره دیده برای شکار نیرو استفاده می‌کنند، افراد بسیار شرمگین خیلی راحت جلیقه انفجاری را به تن می‌کنند. مهم این است که فرد قربانی چطور جذب و تحریک شود در اینترنت شما عکس و ویدئوهای این نوع آدمها را زیاد می‌یابید در صدای اینها ورشکستگی، بدبختی و سادگی هست که نشان می‌دهد که افرادی که آنها را جذب کرده‌اند چقدر خوب جستجو کرده‌اند.



گروه‌های دیگر نیز مثل مسیحی‌های افراطی، شیطان پرستها، فرقه‌های راک اند رول همه و همه همین اسلوب یار گیری را دارند گروه‌های افراطی برای جذب نیرو سراغ افرادی می‌روند که شرم مسموم دارند. چنان چه گفته شد در اروپا کلیسا شاهدان یهوه (شاهدان خدا) برای جذب برای عضو گیری سراغ انسانهای بخت بر گشته و شرمگین می‌روند و با ثبت هر عضو به عنوان یک جامعه مذهبی در هر محل سراغ شورای شهر می‌روند و پول می‌گیرند.

هدف از کاوش در این جنبه‌های متفاوت شرم مسموم، دادن خود آگاهی به خوانندگان می‌باشد. تا کنون خوانندگان برای تغییر بزرگ می‌بایست قدمهای بزرگی بر می‌داشته‌اند ولی چنانچه خواهید دید در شرم کاذب، فرد با کمی یا جزئی‌ترین تغییری در خود، کاملاً فرد دیگری از خود می‌سازد غفلت آن چیزی است که تا کنون باعث استراتژی نادرست و شکست خوردن افراد می‌شده است. فرد شرمگین مثل فرد پا برهنه است که هر سنگی برای پایه لنگ او ساخته شده است، هدف این نوشته این است که افراد از غفلت دست بردارند و کفش بپوشند این خیلی بهتر از فرش کردن تمام زمین است.

بدترین عارضه شرم مسموم دعوای درون مغز اینها است که بعدها پس از درمان باقی می‌ماند. فکر و ذهن یک فرد شرمگین پر تفکر، پر بحث، شلوغ یا آشفته است و چون به آن عادت کرده‌اند هیچ‌گاه آن را مردود، منفی یا غیر عادی نیافته‌اند آنها فکر می‌کنند دیگران نیز همین فکر خراب را دارند، اینکه سهل است ایمان دارند فکر بهتری دارند. شاید چون چیزهای منفی از مغز آنها بیرون نمی‌رود. مسائلی که در فکر انسان عادی در مدتی فراموش می‌شود، در حافظه فرد شرمگین ماندگار است، در ساعت‌های مختلف روز شدت یا قدرت می‌گیرد ولی بیرون نمی‌رود، آنها یا خود خوری میکنند یا دقایقی از روز عصبانی می‌شوند، ثبات روحی یک خیال پردازی است. سر سفره اگر بحث باز شود متکلم وحده می‌شوند، نمی‌توانند اجتماعی وارد بحث شوند، در حالت اجتماعی با سخن هر فرد رشته کلام

پاره شده و بحث مرتب عوض میشود، همچنین در فکر سالم زمان مشخصی برای یک مساله وجود دارد و بعد از مدتی چیز دیگری جای آن را می‌گیرد. این فکر منفی و مشغول تنها عارضه مشترک بین تمام افراد شرمگین است، باقی علائم در بعضی هست و در بعضی دیگر آنها نیستند، اجازه دهید نشانه‌های دیگر شرم مسموم را بر شماریم.

شفافیت در بعضی از افراد شرمگین یکی دیگر از علائم شرم مسموم است. شفافیت و صدق گفتار حتی بعد از درمان نیز ممکن است که درون آنها می‌ماند و هرگز پیچیدگی یک فرد عادی و معمولی را به دست نمی‌آورند. بعضی از افراد شرمگین ادعا می‌کنند که انسان‌هایی پیچیده و مکار اند ولی وقتی در محل کار آنها جستجو می‌کنید صادق‌ترین فرد آنجا بوده اند، آنها از هر حرف دروغی بسیار بی‌اعتماد می‌شوند. دلیل اینکه شفافیت نامحدودی دارند این است که همانطور که در طول زندگی تحت فشار شرمگین شده اند تحت همان فشارها دروغ گفتن برای آنها مشکل شده است.

یک فرد شرمگین همواره خود را قضاوت می‌کند و یک قاضی پشت سر او راه می‌رود و افکارش پر از دعوای درون این دادگاه است این دادگاه تمام وقت سالیان دراز در جلسه بوده است. لذا این افراد وقتی نداشته اند که شخصیت خود را پرورش و گسترش دهند. لذا حتی تکنیک و تاکتیک عوض کردن موضوع بحث را ندارند و سریع اعتراف می‌کنند در بعضی از آنها کامل اعتراف می‌کنند تا تناقضی بیرون ندهند چون اگر کسانی

این تناقضات را کشف کنند می‌توانند آنها را خجالت بدهند یعنی تمام خطوط دفاعی آنها را بشکنند. لذا این افراد ممکن است در نزد افراد خیلی بد جنس نیز صادق باشند و جاهای که نمی‌باید اسرار خود را فاش کرده‌اند و برای اینکه افراد ایز این اسرار سو استفاده نکنند با آنها دوست می‌مانند و غیره. در یک گروه دیگر از افراد شرمگین اعتراف وجود ندارد بلکه اعتراف گیری در جریان است، آنها دیگران را بد، دشمن یا کینه جو می‌شمارد پس اعترافی وجود ندارد دیگران بایست اعتراف کنند. این گروه خود را کامل میدانند و همواره دیگران را مقصر. آنها با سوالات مکرر دنبال تناقض می‌گردند، تا با کشف مقصر توده انبوهی از خشم انباشته شده خود را با سر مقصر بیرون بدهند. این خشم حاصل شرم مسموم است. در صحبت گاه گذاری خود این افراد دیگران را به آنروی سگ خود تهدید می‌کنند این جمله آنروی سگ من را در نیار، برای بسیاری آشنا است و حقیقت دارد. در بحث‌های آینده توضیح داده خواهد شد که خشم سالم خشمی است که در نتیجه گستاخی و تجاوز دیگران به حریم شخصی فرد به وجود بیاید، خشم مسموم موقعی است که فرد شرم مسموم داشته باشد و نتواند احساسات خود را بیان کند. در آمریکا از این نوع افراد در اعتراف گیری زندانیان استفاده می‌کنند. خوانندگان با کمپلکس و پیچیدگی‌های شرم مسموم ممکن است پازل شوند و در معما بمانند. ولی اگر به خواهیم این دو گروه را بطور ساده‌تر توصیف کنیم اینطور میشود: هر نوع عادت اعتراف بدون در نظر گرفتن نوع اعتراف دادن یا گرفتن از علائم شرم مسموم است شرم کاذب

انسان را آسیب پذیر می کند. نمونه های زیادی از این افراد شرمگین هست که سالها بیکارند اگر چه کارگر ماهر یا فارغ تحصیل هستند، چون گرفتن نتیجه منفی برای این افراد بسیار سنگین یا غیر قابل تحمل است (چون غرور کاذب دارند). در اکثر مشاغل بخت خود را امتحان نمیکنند، در گفتگو با یکی از این آقایان اینطور گفته شد که اصلا ایران جای کار نیست، در ادامه گفتگو ایشان اعتراف کرد که هرگز نتوانسته اضافه حقوقی بگیرد هر چند افراد دیگری با زبان و پر رویی سر کار آمدند و به سرعت اضافه حقوق دریافت کردند. اکثر افراد شرمگین در مشاغل پایین تر از شایستگی قرار میگیرند، رانندگی یا کتاب داری و غیره برای فارغ تحصیلان لیسانس و الا آخرمساله دوم دعوایی است که این افراد در محیط کار راه می اندازند، چون در آنجا پوشش دفاعی لازم را ندارند فرد شرمگین نمی تواند از حقوق خود دفاع کند. از فرط کم رویی بیشترین کار بر گرده او گذاشته می شود چون رئیس می داند او این همه کار را انجام خواهد داد. همکاران نیز هر گناه و هر خطای را به گردن وی می اندازند. چون میدانند وی یا زبان ندارد، یا در رو درباستی چیزی نمی گوید باز پس گیری پول از اقوام و همکاران نیز دعوای جالب و دیدنی دارد، جالب این است که این افراد چک هم قبول می کنند چون رویشان نمی شود بگویند چک نمی گیرند لذا دور و بر دادگاه هم میتوان این بیماران شرمگین را به عنوان شاکی دید، مورد جالبی از اقوام داشتم که در سالهای ۱۳۳۰ به یکی از دوستان پول قرض داد و چند سال رویش نمی شد آن را پس بگیرد و بعد از آن بدهکار منکر پول شده بود و

می‌گفت پولی قرض نگرفته است، مطابق رسم آن دوره به مسجد رفتند و ملای مسجد قرآن را آورد و به بدهکار گفت که قسم بخورد و آن مرد رند نیز به راحتی قسم خورد که کدام پول، خلاصه کار به کتک کاری کشید چون شاکی از قسم دروغ ناراحت شده بود. در آخر ملای مسجد ریش گرو گذاشت و پول را پرداخت و داستان پایان گرفت چنانچه قبلا دانسته شد شرم کاذب در محیط‌های خانوادگی به وجود می‌آید که والدین انسانهایی شرمگین بوده‌اند و با گذاردن فرزندان در فشار روحی آن را به فرزندان منتقل می‌کنند. در این تخریب احساس شرم از حالت احساس خارج و شکل هویت و شخصیت می‌گیرد اینها غالبا هر وقت احساس نیاز به دیگری کنند احساس شرم میکنند چون هسته فرد را شرم تشکیل می‌دهد. سالها بعد، غیر عادی و بد شانس بودن و غمناکی خود را متوجه میشوند ولی هیچگاه مشکوک به احساس شرم نمیشوند و فکر می‌کنند دیگران بد متجاوز یا... غیره هستند، هر صحنه شرم آوری در زندگی تجربه کرده‌اند در ذهن آنها است و هر بار که دوباره در جامعه توییح یا تنبیه شوند، صحنه جدید به صحنه قبلی پیوست شده و در حافظه فعال آنها قرار می‌گیرد و در گذشت ایام این مخیله بزرگتر و بزرگتر می‌شود و فرد در درون خود ریزش می‌کند و خجالتی و کمرو و در نهایت شرمگین میشود و همه چیز در مورد فرد بیمار نادرست پیش میرود در حالت عادی اگر کسی از مرز خود عدول کند شما را خشمگین می‌کند و می‌توانید با پرخاش او را سر جای خود بنشانید. حال اگر فرد تحت فشار مجبور به خوردن خشم باشد دیگر نمی‌تواند خشمش را

بیرون بدهد و قلمرو و محدوده اش تحت تجاوز هر کسی قرار می‌گیرد. چنانچه گفته شد خشم یکی از احساسات آدمی است و موقعی استفاده می‌شود که بایست از مرز و قلمرو خود دفاع کنید، در نظر بگیرید اگر خشم وجود نمی‌داشت هر کسی می‌توانست به زور وارد خانه شما به شود و شما را زیر ضرب و شتم قرار دهد و چون شما احساس خشم نداشتید و تنها لبخند می‌زدید خشم و شرم دو احساسی هستند که فرد را در جامعه خانواده یا محل کار در تعادل قرار میدهند و مرتبط با صفت اجتماعی بودن انسان می‌باشند. در افراد شرمگین احساس خشم سرکوب شده است و همواره در برابر فشار دیگران خود را می‌خورند یا با خانواده و بچه‌های خود دعوا می‌کنند. این مرحله از شرمگین بودن را روانشناسان خود بیگانگی می‌گویند. در صحبت با بسیاری از افراد شرمگین اینطور به دست آمد که اینها وقتی به گذشته نگاه می‌کنند زمانی که بیمار بودند، صحبت‌های آنها در باره شخص دیگری است، انگار این اتفاقات برای دیگری افتاده است دلیل این خود بیگانگی این است که اعمال و جهت گیری فرد مورد تائید خود فرد نیست، فرد بیمار می‌داند که تحت فشار تغییر شکل یافته و تلاش می‌کند خود را بفریبد چون از شرم مسموم چیزی نمی‌داند ولی ضمیر ناخود آگاهش از غلط بودن و جایجایی احساسات آگاه است. انسان به خود خودش نمی‌تواند دروغ به گوید و هر فرد از اعمال و رفتار خود آگاه است، ولی آن خود آگاهی وجود ندارد که بداند بیمار است و راه‌های برون رفت از این مخمصه را نمی‌شناسد، می‌داند که بد شانس و بد بخت است ولی

نمی‌داند از کجا می‌خورد. اکثر کشور ما نام بیمار شرم را نشنیده‌اند و نمی‌دانند که شرم هم بیمار می‌کند. این مخیله‌گرشن کافمان قابل ستایش است که حل این معضل را با مطالعه شرم کلید زد روانشناسان بعد از کافمان به بیماری شرم، بیماری هزار و یک‌چهره هم گفته‌اند دلیل آن این است که این افراد بلا استثنا به بیماری‌های روحی دیگری مبتلا می‌شوند، این بیماری‌ها از فرد به فرد متفاوت هستند و ما مجبوریم تعداد زیادی از آنها را مثال بزنیم، گرچه در یک بیمار یکی از بیماری‌های ثانویه هست ولی در دیگری نیست. بعنوان مثال افسردگی از اولین بیماری‌های ثانویه است که ممکن است در بیماران ایجاد شود، خود کوچک بینی و تواضع نابجا بیماری ثانوی دیگر است. خود کوچک بینی در مراحل از شرمگین شدن بوجود می‌آید که فرد خودیت خود را در درون یک شخصیت غیر حقیقی پنهان می‌کند این شخصیت غیر حقیقی را در صفحات بعد کاملاً توضیح خواهیم داد، ولی همینقدر بدانید که پنهان کردن شخصیت اصلی در نقاب یک‌چهره عامه پسند در وجود فرد ایجاد خود کوچک بینی و ناقص بودن می‌کند این احساس حقارت دلیل عمده اعتیاد می‌باشد. شما میدانید که بسیاری مشروب می‌نوشند و بسیاری تریاک مصرف می‌کنند ولی نه الکی هستند و نه تریاکی. اعتیاد میل به تدخین ساعتی و دقیقه‌ای به مواد یا مشروب است. این میل شدید به مواد نوعی واکنش فرد به پوچ و تهی بودن و احساس حقارت بعد از آن است. فرد شرمگین سعی می‌کند با کمک مواد دوپینگ کند. بعد از نعشگی و مستی می‌تواند باز در اجتماع سر بالا بگیرد و در غیر این صورت

در خانه می ماند در صحبت با یکی از بیماران الکلی بعد از ترک الکل بهتر است بگویم شرم مسموم اینطور توصیف می کرد:

صبح ها از خواب بر می خواستم، دوست نداشتم توی آینه نگاه کنم همیشه فکر می کردم که کله ام بزرگ و غیر عادی است (در کودکی او را مسخره کرده بودند) نمی توانستم بدون دوپینگ بیرون بروم فکر می کردم تمام مردم از داخل ماشینها من را نگاه می کنند، من اتومبیل ندارم و همیشه از خیابان های کم رفت و آمد میرفتم تا ماشینها من را نبینند و به آس و پاسی من توجه نکنند همینطور که ملاحظه می کنید بیمار یک مرد جوان است، چون در بیماران مرد شرمگین از رفتن جلوی آینه ابا دارد و خود را ناقص دار و بد قیافه حساب می کنند. رفت و آمد و قاطی شدن در اجتماع نیز یک عملیات پر تدارک است تا کسی آنها را نبیند، مثلاً از کوچه های فرعی تردد می کنند، می گذارند ابتدا کوچه خلوت بشود و بعد بیرون می روند وقتی ماشینی رد شد عمرا به داخل ماشین و راننده آن نگاه نمیکنند بعضا حالتی دارند که اگر ماشینی رد شد می خواهند پشت درختی خود را پنهان کنند فرد شرمگین دشمنهای بزرگی دارد، کینه بزرگ و مسائل حل نشده زیادی در پیرامون او وجود دارند که وی را بسیار شرمگین و عصبانی یا دیوانه می سازند. در بررسی دشمنان قسم خورده با افراد یا مشکلات عمدتاً عادی برخورد میشود، این دشمنان برادر خواهر یا پدر و مادر فرد شرمگین هستند در دید و بازدید از یک خانواده دیگر پدر بزرگ ۶۰ ساله به مدت ۲,۵ ساعت با نوه ۴ ساله خود در حال بحث و دعوا بود در خانواده دیگر پدر

بزرگ ۸۰ ساله در حال انتقاد و سرزنش نوه ۱,۵ ساله است. در آن دیگری فرزند از جفای والدین می‌گوید و در بازدید از والدین وی، پدر و مادر خمیده بی در یک خانه محقر تنها و در چشم به راه هستند. دشمنان کاذب و خیالی به سرعت باعث خشم فرد شرمگین می‌شوند. ایجاد خشم اتوماتیک است و در هر برخورد کوچکی تولید می‌شود. فرد شرمگین به فکر تغییر محیط یا محل یا کار نمی‌افتاد و کشمکش سالیان دراز عقده انباشته شده ای تولید می‌کند. همچنین فرد شرمگین انتظار دارد که دیگران وی را تحمل کنند یا دوست بدارند. گرچه ممکن است که یک زن و دو فرزند داشته باشد و در برابر هر سه یک سکه آبرو نداشته باشد، ولی می‌خواهد بعد از آن ابراز خشم دیوانه وار با او بمانند و فراموش کنند. این رفتار ناپسند مردان باعث کمپلکس‌های دیگری می‌شود، بعضی از این مردان تمام پول و سرمایه خود را در راه به دست آوردن قلب شکسته خانواده خود خرج میکنند در تئوری‌ها گفت شده بود که انسان از نسل میمون است، در بررسی روانشناسی میمون‌ها، شباهت چندانی بین انسان و میمون وجود ندارد. میمون موجودی خوشحال و خود آگاه است و از زندگی خود لذت می‌برد ولی انسان موجودی نگران و عصبی، از این بابت شبیه مرغ عصبی است و دیگران را نوک می‌زند. یکی از دغدغه‌های نگارنده در هر محیط تازه که با افراد دیگری سر و کار داشته باشم این است که به آنها آگاهی بدهم که از اعتماد به نفس کاذب دست بردارند و خود را برتر از میمون نگیرند، بلکه از آن تقلید کنند و دیگران را نوک نزنند. این توصیه را هم به خوانندگان می‌کنم

چه در محیط کار چه خانه چه تحصیل این خود آگاهی را به محیط اطراف بدهند، این خیلی خوب عمل می‌کند و بسیاری از مشکلات انسانی را از بین

میبرد



عدم تکامل بشر زنها را نیز شامل می‌شود و وضع آنها خیلی بهتر از مردان شرمگین نیست. در قدیم زنها را برای خواستگاری هم نمی‌شد فرستاد این مسئله هنوز در بعضی از خانواده‌های شرمگین موضوع دعوا است. زنان شرمگین در خواستگاری کمپلکس دارند و بنا به مظلومیت خود از طرف مظلوم یا عروس آینده جانب داری می‌کنند، لذا سفیر شما به سفیر آنها تبدیل میشود. و اصول امانت در وکالت و شرافت لگد مال میشود. اکثر مورد طلاق در دو سال اول حاصل این کار غیر اخلاقی است، موردی را شاهد بودم که مادر و خواهر داماد قبل از خواستگاری با خانواده عروس تمام صحبتها را کرده بودند، داماد که از نام عروس آینده مطلع شده بود متوجه خیانت مادر و خواهر خود شده بود و تمام خیمه شب بازی را به هم زد، قضیه به همینجا ختم نمی‌شد، خواهر داماد شاکی بود که چرا داماد راجع به زنها اینهمه چیز می‌داند اکنون که جامعه ما از نظر شرم در سطح بهتری

است، خانواده‌ها کمتر ریسک میکنند وقتی زنها را برای خواستگاری میفرستند، نگارنده هرگز شجاعت این ریسک را نداشته‌ام. به مورد بعد توجه کنید، موردی داشتم که خانمی که بعلت استخدام در آموزش و پرورش مجبور به تدریس در مناطق محروم شده بود بعد از چند سال فاقد یک سکه پول بود از بیمار پرسیده شد با در آمدش چکار می‌کرده است، وی توضیح داد که در ورود به منطقه محروم دلش برای فقرا می‌سوخت یا کودکی خود می‌افتاد و برای کودکان کتاب قلم سپس لباس می‌خرید خانواده‌های دانش آموزان که با خبر شده بودند نیز با وی آشنا شدند و وی را در رو درباستی قرار می‌دادند و از خدمات رایگان بهره می‌گرفتند. شاید خوانندگان هنوز برخورد نکرده باشند ولی این اتفاقات در همسایگی شما در جریان است.

در بیماران مونث عارضه‌های شرمگین بودن نظیر مردان وجود دارد ولی علائم آن کمی متفاوت است. در زنها میل به اعتیاد کمتر است ولی معده آنها سه برابر مردان در جذب الکل فعال است و الکل شدیداً به آنها آسیب جسمانی می‌رساند. زنهای شرمگین خلاف مردان شرمگین جلوی آینه زیاد تر می‌روند، هر چه خود را ناقص تر حساب کنند بیشتر آرایش می‌کنند و این آرایش‌ها غلیظ تر می‌شود، این قبیل زنها قیافه خسته کننده‌ای دارند چون با هیچ آرایشی تغییر محسوسی نمی‌یابند چون پیشاپیش حد اکثر آرایش را اعمال کرده اند، در صحبت با این خانم‌ها اینطور اظهار شد:

صبح که می‌خواستم درمانگاه بروم، زودتر از خواب بر می‌خواستم، بعد از حمام چهار بار جلوی آینه لباس عوض می‌کردم، سه ساعت طول میکشید تا مقدمات حاضر شود، از جلوی خانه تا درمانگاه را بایست با اتوبوس طی می‌کردم هر وقت می‌خواستم سوار مینی بوس بشوم فکر می‌کردم همه دارند راجع به من صحبت می‌کنند گران‌ترین لباس به تن من بود ولی فکر می‌کردم هنوز مناسب نیست، یک نگاه بد یا صحبت با مردم می‌توانست تمام اعصاب من را برای یک هفته بهم بریزد. همینطور که متوجه می‌شوید نگرانی‌های افراد شرمگین بسیار است، این نگرانی‌ها در ذهن آنها وجود دارد و در عالم بیرون وجود خارجی ندارند. در روانکاوی وقتی به آنها می‌گویند که بیمار هستند و شرم آنها از حالت احساس خارج و به حالت فعل رسیده و آنها مفعول شرم یا شرمگین هستند به خود می‌آیند. این موضوع را اینجا تکرار می‌کنم و همچنین در بخش درمان توضیح خواهم داد که ۹۰٪ درمان این بیماری خود آگاهی بیمار است، که بدانند چه بر سرش آمده است ولی درمان ۱۰۰٪ وجود ندارد، چون ذهن و فکر این افراد همیشه با افکار گوناگون مشغول میماند. با این وجود این ۹۰٪ بهبودی آنها را آنطور تغییر می‌دهد که به خیابان‌های شلوغ بروند هر چه قدر ندار و آس و پاس باشند آه به ماشین‌های در حال رفت و آمد نگاه کنند و به رانندگان آنها ذل بزنند تا از رو بروند و وقتی می‌خواهند سوار مینی بوس اسقاطی شهرداری بشوند سه ساعت از صبح تا ظهر آرایش و مقدمه چینی نکنند.

این که یک فرد چقدر شرمگین است، رازی است که فرد به همراه دارد و هیچ‌گاه افشا نخواهد کرد، تنها از رفتار نامعقولانه یا زندگی ناهنجار آنها می‌توان یافت که فرد دارای در صد بالائی از شرم مسموم است. در خارج که الکی‌ها زیاد اند و مراکز درمانی بسیار فعال اند، آنها بی‌را که اعتیادشان دائمی است و بر چندمین بار است که به درمانگاه مراجعه کرده‌اند را به مراکز روان درمانی می‌فرستند، از آنجا که میل به الکل یکی از نشانه‌های شرم کاذب است، حتی در خارج که الکی‌ها میلیونی هستند نیز برای کشف یک فرد شرمگین ممکن است سالها وقت لازم باشد. این طبیعت شرم است که باعث میشود که فرد شرمگین، حتی شرم خود را پنهان کند درست مثل آدمهایی که لباس می‌پوشند تا چیزهای خصوصیشان را کسی نبیند این بدان معنا است که افراد شرمگین اینقدر وقت خود را صرف وقت جزئیات و ظاهر سازی می‌کنند که کسی شک نمی‌کند که آنها شرمگین هستند و ناشیانه ادای آدم‌های پر رو را در می‌آورند صرفاً بعد از مراجعه سوم و چهارم برای درمان الکل می‌چشان باز میشود تعجب نکنید وقتی وارد بحث شرم شدید وارد خصوصی‌ترین بخش رفتار آدمیان شده‌اید اینقدر خصوصی است که اگر که کتابخانه‌ها یا کتاب فروشها سر بزنید چیزی راجع به آن به چشم شما می‌آید، یک نکته دیگر که بایست به آن توجه کرد این است که حتماً نبایست اعتیاد الکل یا مواد مخدر باشد. آنها در هر چیزی میل و کشش یا زمینه اعتیاد دارند، این میتواند تحصیل و مطالعه باشد. میتواند ورزش باشد یا حتی کم کردن وزن باشد، شاید شما در اقوامتان خانمی را دیده باشید که از

فرط رژیم به چوب لاغری تبدیل شده است و با وصف لاغری مفرط هنوز دست از رژیم بر نمیدارد یا آن را حتی معتدل نمی‌کند. یا دانشجویی را دیده اید که یک دست کتاب می‌خواند چند دیپلم دارد و چند رشته تحصیلی را تحصیل کرده است، وی همواره در راه دانشگاه به خانه در رفت و آمد است. یا ممکن است کسی از اقوام را دیده باشید که ساعت‌های زیادی اضافه کاری می‌گیرد و خود را به کار حتی در روز تعطیل معتاد کرده است هر نمونه اعتیادی در افراد به علت خلع و کمبودی است که از شرم مسموم حاصل می‌شود، نیاز به دوپینگ با مواد مخدر یا دیپلم‌های مکرر و مدارج تحصیلی عالی برای عرضه فرد تو خالی به جامعه یا محیط پیرامون است، بدون دوپینگ فرد ورشکسته و خالی و درون تاریک است، از صحبت‌های افراد شرمگین حاصل شد که خود این افراد متعجب بوده‌اند که چگونه چطور افراد دیگر پیش اینها می‌ایستاده‌اند، حال آنکه درون آنها سیاه‌تار یا غمگین بوده است و بیرونشان دانشجویی خوش لباس مهربان کمرو یا فقیر این ظاهر سازی بیرون بر پایه مخروبه درون جنجال آفرین نیز میشود، اگر این جماعت کم رو در برنامه روزانه خودشان شکست بخورند یعنی اگر دانشجوی کم رو در کلاس درس تحقیر شود و خانم بیمار در راه رسیدن به مطب دکتر دوستان نا خواسته را در مینی بوس ببیند، یا فرد معتاد نتواند پولی برای خرید دوا فراهم کند هر یک به خانه رفته و داغ دل را در خانه در می‌آورند.

دعوای معتاد با عیال که بایست طلایش را برای اعتیاد شوهر خرج کند همیشه یکی از داستانهای اخبار حوادث بوده است. در محیط خانه که دیگر آن سیستم پیچیده دفاعی شخص شرمگین وجود ندارد و فرد با چهره حقیقی خود زندگی می‌کند. هر نوع پرخاشگری نیز انجام می‌دهد و هر کسی را ناراحت می‌کند. در محیط خانه نه آن دانشجوی فقیر مهربان کمرو وجود دارد و نه آن مادر مهربان بچه دوست. حتی بسیاری از معتادین ترجیح به خود فروشی زنانشان میکنند تا رو در رو با دلالت مواد نشوند.

در صحبت با بعضی از دانشجویان گفته شد که ترجیح می‌دادند که از خانه بیرون نیایند وقتی بیرون می‌آمدند سرشان به خصوص پیشانی و گوش‌هایشان داغ می‌شد به اصطلاح خودشان تب می‌کردند، دلیل این موضوع، دادگاهی است که ذهن این جماعت را مشغول می‌کند، در افرادی که فشار زیاد است این جلسات دادگاه بسیار شلوغ پر جمعیت و پر جدال است، دستور برگزاری جلسات دادگاه از سوی ضمیر ناخود آگاه صادر می‌شود چون در هر صورت شرم یکی از احساسات ما است و تمام وجود ما نیست لذا ما هر چه دیگران را فریب دهیم و خودمان را بفریبیم نمیتوانیم او را فریب دهیم، هر چه قدر از تقصیرهای دیگران براحتی بگذاریم آنها را بیخشم نمی‌توانیم خود - خودمان را بفریبیم او همیشه پاک بوده است، تمام اخلاق‌ها و رفتارهای بشر مثل لباسی روی آن خود پاک بشر کشیده شده است انسان سالم و معمولی در تصمیم‌گیری به ضمیر ناخود آگاه مراجعه می‌کند، مثلاً اگر فرد بخواهد خودرویی بخرد بجز مسائل تکنیکی در مورد

خودرو یک حس ششم، یک گزینه یی در درون او وجود دارد که به او می گوید آنرا بخرد یا نخرد. در انسان کامل (بشر عالی) این گزینه مهم تر از اطلاعات تکنیکی است و در انسان ناقص (بشر عادی) اطلاعات تکنیکی بر گزینه می چربند.

در انسان شرمگین بسته به درصد شرمگین بودن گزینه کمی یا محلی برای اعراب ندارد. رونالد ریگان رییس جمهور سابق آمریکا مدعی بود که در تصمیمات مهم دولتی بعد از مشاوره با زیر دستان و معاونین تمام جمع بندی آنها را به دور می ریخت و از قوه گزینه خود استفاده می کرد و تصمیم گیری می نمود روانشناسان معتقدند که اگر به هنگام گرفتن تصمیمات بزرگ و اساسی نظیر خرید ماشین، زیاد فکر نکنیم، نتایج رضایت بخش تری خواهیم گرفت محققین دریافته اند به دلیل اینکه انسان همزمان و در آن واحد به مسائل مختلفی فکر می کند، بهتر است تصمیمات مهم در زندگی را به عهده ضمیر ناخود آگاه بگذارد در بازدید از بازار اصفهان تعداد زیادی نو جوان در کسوت فروشنده گی دیده شد. در قیمت کردن اجناس آنها یکی از نو جوانها با صدای پخته و بلند قیمت را اعلام کرد وقتی بدون خرید محل را ترک می کردیم، آن نو جوان متلکی به همراه نگارنده حواله نمود. از همراه اصفهانی پرسیدم چه می گوید، جواب داد ما به اینها می گوئیم بچه پر رو در اصفهان نو جوانان راهی بازار میشوند و معمولاً شرم آنها می ریزد و یا اصلاً به وجود نمی آید معهدا در برخورد با محیط پیرامون گزینه ای عمل می کنند، اگر خریدید مصون میمانید اگر نخریدید متلکی باید پذیرید این احساس

غریزه‌ای که در انسان بوجود می‌آید وقتی شما با فردی برخورد می‌کنید یا تصمیمی می‌گیرید بسیار مهم است. انسان بایست به ندای درون گوش دهد و بسیار جدی با آن برخورد کند، آن نوجوان اصفهانی با احساس کمی ناراحتی از اینکه ما خریدار نیستیم، واکنشی متناسب با آن انجام داد و ناراحتی خود را بیرون داد در میان افراد تحصیل کرده و اکثر مردم یک حجب و حیایی هست که این رفتار را مودبانه میدانند، در روان‌شناسی‌های قرن بیست و یکم بر خلاف جهت هر حرکت غریزه‌ای را در کمال رشد روانی بشر فرض می‌کند. در انسان شرمگین خلاف هر گروه دیگری این گوش دادن به ندای درون مرده است، چون تحت فشار بایست به بالاتر گوش می‌کرده اند و معه‌ذا وقت این را نداشته اند که از غریزه خودشان پیروی کنند در ایران طول تحصیل و خود تحصیل اجباری به وخامت آن نیز اضافه می‌کند، دلیل آن اینستکه فرد نمیتواند وارد اجتماع شود و درون محیط زندگی و خانوادگی که به وی شرم تزریق می‌کنند باقی می‌ماند. معه‌ذا هرچه دانش آموزان و دانشجویان تحصیل بیشتری کنند در واقع شرمگین تر و غیر اجتماعی تر می‌شوند سیاسی شدن، سریع داغ شدن و مستقیماً قضاوت کردن این طیف اجتماعی نه به خاطر آگاهی و مطالعه است، بلکه به علت خرد شدن و خارج شدن از قالب انسانی است، آنچه که به ما به عنوان شرمگین می‌شناسیم وقتی فرد خود آگاهی و درمان می‌یابد و از حالت شرمگین خارج می‌شود دیگر بحث سیاسی نمی‌کند گاه‌ا انتخابات نمی‌رود بدون شنیدن سخنان دو طرف قضاوت نمی‌کند ولی اصل مطلب که

تابعیت از غریزه به جای عقل است ممکن است هیچ گاه جا نیفتاد، چون این افراد از کودکی به شکل دیگری بزرگ شده اند و اصلاً عادت به تابعیت از غریزه ندارند و سریعاً به دام می افتند حرف های نامناسب میزنند، اعترافات نابجا می کنند یا خریدهای عجیب و غریب می کنند و ارتباطاتشان پر تنش و گسیخته است. برای جبران این کمبود بعد از درمان به آنها توصیه که هیچ سلسله مراتب سریعی نداشته باشند، یعنی برای خرید دو روز وقت بگیرند جواب هر نامه را سه روز بعد بدهند، برای هر دوستی چند ماه وقت به گذارند، در سفر با کسی دوستی نکنند! و چیزهایی از این قبیل که آدمهای معمولی در سنین کودکی و نوجوانی یاد گرفته اند یکی دیگر از خصایص شرمگین بودن احساس خود بزرگ بینی و بخشندگی بعد از آن است. این افراد بسیار بخشنده اند. اگر سوار تاکسی شدند میخواهند تمام دوستان خود را حساب کنند اگر بستنی فروشی باز کردند می خواهند به بچه های بی پول بستنی مجانی بدهند. اگر مهمانی بدهند می خواهند سنگ تمام بگذارند و اگر عروسی فرزندشان باشد میخواهند پر شکوه ترین باشد، حتی اگر به خاطر آن مقروض و مفلوک بشوند. یک خود بزرگ بینی در اینها وجود دارد که آنها را از حالت عادی خارج می کند و نمیتوانند مطابق با موقعیت اجتماعی حقیقی ایشان مراسم برقرار کنند، این خود ستایی و بخشش های متوالی آن از غیر فعال شدن اراده منشا می گیرد، در بعضی دیگر از این افراد شرمگین بخشندگی به دلیل احساس ناتوانی و رنجوری است. احساس ناتوانی و همینطور بی ارادگی افراد به علت شرمگین شدن عواطف و احساسات است.

وقتی فرد شرمگین میشود، احساسات خود را نمی‌تواند بیرون دهد چون در بروز دادن احساسات از محفلی به محفلی ممکن است احساس شرم و خجالت بکند، مثلاً لطیفه‌ای می‌شنود ولی نمی‌خندد ولی برای او جالب است یا او عصبانی می‌شود و آن را می‌خورد یا او در سوگوار است ولی به جای سوگواری به دیگران نگاه می‌کند که آیا آنها دارند به او نگاه می‌کنند؟

هر نوع سرکوب احساسات باعث کاهش تفکر می‌شود اگر انسانی فاقد احساسات باشد دیگر فکر نمی‌کند، تخیل چندانی ندارد که بخواهد فکر کند، مثل مرداب همه چیز می‌گردد و بی ارادگی جانشین آن می‌شود. در سطوح بالاتر فرد کاملاً بی‌روح می‌شود و در اصطلاح ورشکستگی روحی رخ میدهد. اینها انسانهایی هستند که نه دل به کار می‌دهند و نه دست و دل تحصیل دارند حتی کتابی تا به آخر نمی‌خوانند و روزنامه را ورق می‌زنند و عکس‌هایشان را نگاه می‌کنند این گروه همانند افرادی هستند که روح از بدنشان خارج شده است فکر و مغز انسان به واسطه پالس‌هایی که عواطف به آن می‌فرستند رونق می‌گیرد وقتی شما صحبت تلفنی امید بخش دارید، پیشرفت شغلی خوبی دارید، در راه منزل با دوستان خوبی برخورد کرده اید تمام اینها پالس‌هایی به مغز شما می‌فرستد که باعث می‌شود مرتباً تغییر موضوع دهید و به چیزهای متفاوتی فکر کنید، حالا اگر تمام این وقایع روزانه نباشد پالسی به مغز شما فرستاده نمی‌شود و مغز از تولید فکر و بعد از آن اراده می‌افتاد چنانچه گفته شد انسان هر چه عواطفش را بیشتر بروز دهد مثل آن بچه اصفهانی پر رو بهتر است تا معماری که با این توصیفات مدارج

را زیر بغل گذاشته است، یا حداقل این است که روانشناسی قرن بیست و یکمین چنین می گوید. ورشکستگی روحی همانطور که گفته شد در مدارج بالاتر رخ می دهد این افراد روحا ورشکسته اند حتی اگر از نظر مالی خوب باشند. در صحبت با یکی از آشنیزان به نام از وی سال شد چرا کار جدیدی به دست نمی آورد و وی توضیح داد من با تمام آنهایی که کار کرده ام و من را میشناسند مشکلی ندارم، مشکل وقتی شروع می شد که من به رستوران جدیدی برای کار می رفتم، آنجا می دیدم که هیچ کس را نمی شناسم، نگاه همه عجیب بود، دست و پاهایم را گم می کردم و لکنت زبان می گرفتم سرم بالا نمی آمد، حرفهای بی معنا می زدم و غذا خراب می شد. نمی بایست روز اول به من کار می دادند بایست چند روزی آنجا میرفتم با آنها آشنا می شدم و بعد از آن که خجالت می ریخت می توانستم درست کار کنم می دانید که بشر موجودی است که از درون زنده است. اگر رویا و تخیلش بمیرد اگر اراده اش را از دست بدهد شبیه حیوانات می شود، آن گرمی، و آن احساس را ندارد تنها گوش می کند گارد می گیرد که خطر در راه نباشد، کمی مایحتاج خود را بر طرف می کند، دوباره گارد می گیرد آمار گیری می کند اگر خطری هنوز نیامده بود، ادامه می دهد. اراده، فکر یا نوع آوری در حیوان وجود ندارد، انسان اگر نتواند عواطف خود را بروز دهد میتواند به حیوان بی تفاوتی تبدیل شود در جامعه ما باور مذهبی وجود دارد که انسان نبایست خشم خود را بروز دهد بایست آنرا فرو بخورد، در صحبت با عالم دینی بر نگارنده مبرز شد که این یک حکم دینی نیست، و بر خلاف آن انسان

بایست خشم خود را بروز دهد چنانچه تا کنون دنبال کرده اید انسان خشمگین فردی است که احساس خشم از حالت احساس خارج و به شخصیت تبدیل شده است و فرد خشمگین است، این حالتی است که انسان از آخرین راه که خشم است به عنوان اولین حربه استفاده می‌کند، متأسفانه در اعراب جاهلی و حتی اکنون در بسیاری از اعراب، یک روش بد وجود دارد که با خشم و شانه کشی می‌خواهند اضطراب و محیط ترور در جامعه یا خانواده راه خود را پیش ببرند. این یکی از دغدغه‌هایی بوده که پیامبر می‌بایست حل می‌کرده است و الی خود خشم، آفریده پروردگار است، و اگر خشم نبود کسی نمی‌توانست جلوی تعدی و تجاوز به زن و فرزندش را بگیرد، چون نمیتوانست خشمگین بشود دلیل اینکه تصور مذهبی مردم از خوردن خشم اینقدر نادرست است بیشتر به ساده اندیشی و نیت ساده آنها بر میگردد البته نگارنده فضولی در کار خدا را به حساب نیاورده ام. مطابق روایات دینی کنجکاوی و فضولی باعث اخراج بشر از بهشت شد. در واقع سوالات این چنین مثل این که چرا خدا ما را آفرید چرا خشم را درست کرد یا چرا انسان بایست به خدا سجده کند در اسلام ممنوع می‌باشد. مردم یک نیت ساده در قبول و اجرای دین دارند و آن اقتباس است. افرادی که در خانواده‌های مذهبی تند خو و بد رفتار بزرگ می‌شوند نگاه منفی به دین دارند. آنهایی که والدین مهربانی دارند، فرزندان نگاه دوستانه‌ای از صمیم قالب به دین دارند. این نوع برداشت هر فرد از دین البته کاملاً مرتبط با خود دین نیست بلکه مرتبط به خانواده و محیط است.

همچنین باوری که خانواده‌های ما از دین دارند نیز برداشت ساده و با نیت پاک آنها است. معه‌ذا برخوردی که با خشم (چون چهره کریهی دارد) میشود، برداشت آن خانواده‌ها از مذهب است و خود مذهب نیست بطور خلاصه دو احساس شرم و خشم بایست در تعادل باشند زیرا مکمل دیگری هستند. فرد بایست به ندای غریزه گوش دهد و در جای لازم خشم خود را آزاد کند. چنانچه در مثال بچه پررو اصفهانی گفته شد از نظر روان شناسی قرن بیستم بیرون دادن خشم و ناراحتی که او بلا فاصله از روی غریزه انجام میدهد بهتر از آن تحصیل کرده دانشگاهی است که خشم خود را می‌خورد و سالها کشمکش خانوادگی دارد، چیزی که در مدت کوتاه توسط آن فرد بازاری حل و فصل می‌شود در فرد تحصیل کرده ده‌ها سال ممکن است موضوع کشمکش شود. فرد بایست بتواند بین احساس شرم و احساس مکمل آن خشم تعادل برقرار کنند. اگر فرد بتواند بطور غریزه‌ای با هر ناراحتی از خود خشم نشان دهد، هیچ‌گاه مشکل انبوه و بزرگ شده‌ای در جلوی او نمی‌ماند و زندگی را در تعادل می‌گذراند مهمترین منبع شرم کاذب خانواده است، شرم کاذب از نسلی به نسلی به ارث می‌رسد، افراد شرمگین با ازدواج با افراد شرمگین دیگر آن را به نسل دیگر منتقل می‌کنند، آنها فرد شرمگین را معمولاً محجوب و نجیب می‌دانند و اگر کمی پررو باشد حتی اگر در خندیدن با صدای بلند امساک نداشته باشد او را بی‌حیا می‌دانند و دوری جستن از افراد بی‌شرم نوع از سیستم دفاعی آنها می‌باشد که قبلاً گفته شد ازدواج این افراد چندان زیبا نیست چون ازدواج بر اساس هسته شرم

کاذب بنا گذاشته شده است، و بزرگترین فقدان آن روابط صمیمی است. میدانید که فرد شرمگین خود را پائین تر از آنچه هست می‌پندارد بنا براین مشکل است که فردی را به خودش واقعاً نزدیک کند، در بسیاری دیگر فرد شرمگین فاقد تعادل در احساسات است و لذا احساس و شکستگی یا پائین بودن و سر به زیری در اجتماع می‌کند، و نمیتواند تعادل خانوادگی داشته باشد یک فرد معمولی بین سه تا پنج دوست صمیمی یا درجه یک دارد، اینها افرادی هستند که فرد با آنها نदार است و تمام عواطف کارها و برنامه‌های فرد را می‌شناسند این دوستان صمیمی می‌توانند از درون خانواده یا خویشاوندان نیز باشند اجازه دهید از اکنون کمی موضوع را شفاف تر کنیم، ما در دنیای از دوستان زندگی می‌کنیم، پدر مادر خواهر برادر خویشاوندان و غیره همگی به نوعی با ما دوست هستند و یا دوست نیستند، پس فرض کنید که ما دنیایی را تصور کنیم که نه پدر نه مادر نه برادر و نه خواهر و نه خویشاوندانی وجود دارند بلکه عالم از مجموعه‌ای از دوستان ساخته شده است از یک هزار نفری که هر فرد معمولاً در جامعه توسط آنها شناخته شده است بیست نفر دوست ردیف اول هستند که به خانه یا محل کار شما تلفن می‌کنند و شما آنها را می‌شناسید و بین سه تا پنج نفر دوست صمیمی شما هستند که شما با آنها نदार هستید، دوست صمیمی می‌تواند از خانواده یا همسر باشد در یک فرد شرمگین نیز همین سلسله مراتب وجود دارد منتها خبری از سه تا پنج دوست صمیمی نیست ممکن است یک هزار نفر او را به شناسند و از این یک هزار نفر بیست نفر به او نزدیک باشند ولی هیچ یک

نمی‌توانند با او صمیمی شوند. وقتی انسان تمام احساساتش را به واسطه شرم سرکوب کرد دیگر نمیتواند در محیط صمیمی وارد شود او یک هنر پیشه است که ادای دوست را در می‌آورد، همه چیز برنامه ریزی شده است و روزها در مخیله فرد تدارک شده است. بعضی از این افراد تاتر خوبی اجرا می‌کنند و با همه ظاهرا دوستان خوبی هستند و بعضی دیگر ناشی هستند و در محافلی بسیار خوب و با اعتبار اند و در محافل دیگر به عنوان آدم نامتعادل و بد خو شناخته می‌شوند خانواده‌ای که فرد شرمگین تشکیل می‌دهد فاقد صمیمیت است چون ارتباط بین آنها ضعیف است و هر کدام تصمیم جداگانه و مخالفی دارند چون ارتباط فکری محکمی ندارند ولی مخیله بسیار متفاوتی دارند از خانواده به خانواده دیگر میتواند موضوع بسیار چالشی شود، در بعضی از این خانواده‌ها همواره جنگ‌ها و مبارزه‌های غیر سازنده‌ای در جریان است. بازی و بامبول در آوردن زن و شوهر برای یک دیگر گرفته تا دست کاری افکار کودکان علیه آن دیگری و میل شدید کنترل خانواده از این دست می‌باشد خانواده این افراد معمولاً در هم ریخته است برنامه و استراتژی آنها مشخص نیست، گرایش اجتماعی و سیاسی آنها نیز یا متفاوت است یا فاحش است. یکی عضو خانواده به راست‌ترین راست و آن دیگری به چپ‌ترین چپ گرایش دارد.



این در هم ریختگی معمولاً به نوعی صمیمیت ساختگی ختم می‌شود (اگر صمیمیتی به وجود بیاید) چون در دنیای وارونه خود فقط یکدیگر را می‌شناسند بقیه طور دیگری هستند. این والدین معمولاً از هم طلاق نمی‌گیرند چون شرم مسمومی در وجود آنها است که دیگران را بی‌قید و ناجیب به اخلاق می‌دانند. لذا این نبرد ادامه می‌یابد و گاهاً دعوای شبانه روزی اینها به خانواده‌های طرفین نیز کشیده می‌شود.

دلیل اینکه افراد شرمگین در عمل خشمگین در می‌آیند را می‌توانیم اکنون بشکافیم می‌دانید که شرم و خشم در حالت عادی متعادل اند و هر دو برای اجتماعی کردن و در اجتماع زندگی کردن بشر ساخته شده‌اند. بی‌شک اگر شرم و خشم از تعادل خارج شوند زندگی اجتماعی غیر ممکن می‌شود و فرد منزوی می‌شود، هر چند که در جامعه زندگی کند و یا سر کار

برود. جسد او در اجتماع است و روح او از خودش و اجتماع بیزار است. بی شک وقتی فرد شرمگین محجوب شد، و به جای خود خشمش را بیرون نداد خشم درونی می شود و شرم بیرونی می گردد اگر از نگارنده پرسید این افراد در باطن بیشتر شرمگین هستند یا خشمگین می توانم به گویم در باطن افراد خشمگینی هستند و در ظاهر و در اجتماع بعنوان فرد ساکت و محجوب شناخته می شوند ولی در محیط‌ها یی که دیگر غریبه نیستند و دیگر ظاهر سازی مانع ندارد مثل درون خانواده خود، خشمگین ظاهر می شوند.

یکی دیگر از دلایلی که ما این افراد را خشمگین می دانیم این است که کنترل خشم اینها نیز می تواند غیر متعارف باشد و ارتباط چندانی با موضوعی که آنها را خشمگین می کند نداشته باشد.

اجازه دهید بیشتر توضیح دهم، شما همگی ممکن است پولی برابر یک دلار گم کرده باشید، بی شک این مقدار کم پول شما را ممکن است که اندکی ناراحت کند حالا اگر پولی معادل صد دلار گم کنید ناراحتی شما به شکل پله‌ای بیشتر خواهد شد و اگر هزاران دلار گم کنید به شکل مرتبط ناراحتی شما بیشتر خواهد شد در انسان خسیس که احساس خساست به شخصیت خسیس تبدیل شده است این حالت پلکانی وجود ندارد و به ازای دست دادن یک دلار یا هزاران دلار به یک شکل دچار تشنج می شود در فرد شرمگین نیز این رفتار پلکانی وجود ندارد و در برابر هر موضوع کوچکی یا بزرگی مثل آتشفشان غرش می کند، همچنین فرد شرمگین کنترل درستی روی خشم خود ندارد، مثلاً ابتدا آن را سرکوب می کند جایی

که بایست آن را بیرون دهد و خشم را می‌خورد ولی در خانواده خود در جایی که رو در بایستی ندارد مثل آتشفشان آن را بیرون می‌دهد.

در قدیم که روان‌شناسی چندان گسترده نبود به این خانواده‌ها غربتی یا گوشه‌گفته می‌شد چون چند روز ساکت بودند و صبر و تحمل می‌کردند تا خوب جمع شود و بعد یکباره آنرا بیرون می‌دادند و دعوا و نزاع در می‌گرفت معمولاً نزاع درون خانواده از پدر شرمگین شروع می‌شود و به خانواده عروس کشیده می‌شود و گسترش می‌یابد و چند خانواده بر علیه یکدیگر تحریک می‌شوند، ولی توجه کنید که پدر به اندازه مادر در گسترش شرم مسموم در خانواده مقصر نیست، شرم مسموم بیشتر از مادر به فرزندان منتقل می‌شود.

دلیل آن این است که پدر به خاطر مشغله، بیشتر وقت خود را بیرون می‌گذراند و مادر در خانه عهده دار معرکه می‌شود، اگر فرزندان کوچک باشند با نهیب زدن و خجالت زده کردن آنها جلوی دیگران شرم خود را به آنها انتقال می‌دهند این بستگی دارد که چقدر شرمگین یا خشمگین (باطناً) باشند. بعضاً دیده می‌شود که مادر به بچه نهیب می‌زند که با چشم حیض زل نزنند و معمولاً این بچه‌ها در بزرگ سالی از نگاه مستقیم در چشم هر کسی خود داری می‌کنند و بعضاً حتی سر خود را بر می‌گردانند.

اگر بچه‌ها بزرگ سال باشند نزاع بین آنها بیشتر از طرف مادر شکل می‌گیرد و بدون اینکه بچه‌ها بدانند شکایت آنها را به پدر می‌کنند، ولی با گریه عواطف بچه‌ها را برای خود می‌خرد، بچه‌های این خانواده‌ها معمولاً

طرف مادر را می‌گیرند و او را مظلوم می‌دانند. در برخورد با بعضی از این خانواده‌ها دیده می‌شود که مادر از بچه‌های خود به دیگران نیز شکایت می‌کند این شکایات می‌تواند وضع درسی یا بهانه‌های تصویری دیگر باشند. بسیاری از نزاع‌های خانوادگی به تحریک مادر یا برانگیختن یکی بر علیه دیگری رخ می‌دهد.

همانطور که دیدید هم انسانهای خشمگین و هم انسانهای شرمگین در برابر هر تحریکی بسیار خشمگین ظاهر شوند تفاوتی که اینجا وجود دارد این است که انسان‌های خشمگین در برابر هر عارضه کوچکی خشم بزرگی را بیرون بدهند. حالا چه حقیقتاً خشمگین باشند یا به صورت اخلاقی و تاکتیکی شیوه آنها در خشمگین نشان دادن خودشان باشد.

در فرد شرمگین، خشم مرتباً فرو خرده شده و سرکوب می‌شود و در جایی که دیگر شرمگین نیست مثل محیط خانواده آتشفشانی آزاد می‌شود. در اکثر موارد جایی که خشم خود را خالی می‌کند بی ارتباط به موضوع است معهداً فقط ایجاد ناراحتی می‌کند و کاری از پیش نمی‌برد مطالعه جزوات روان‌شناسی مربوط به شرم، بیماران شرمگین را تا حدود نود درصد خود آگاه می‌کند و بلافاصله شروع به ترمیم و تغییر استراتژی می‌کنند و دوباره متولد می‌شوند ولی در مورد افراد خشمگین انقلاب درونی رخ نمی‌دهد آنها به این شیوه بد عادت کرده‌اند و در سنین بالا در تنهایی و ظلمات به سر می‌برند.

بسیاری می‌گویند که خانواده‌های شرمگین یا فقیری را دیده‌اند که نه مرد و نه زن نه دعوا داشته‌اند و نه غربتی و یا امثالهم بوده‌اند، جواب این است که شما درست می‌گویید چون شرم بیماری است که یک هزار و یک چهره دارد، هیچ روان‌شناسی نتوانسته است تا کنون با طبقه‌بندی یا گروه‌شناسی شرم جلو بیاید، شاید ما هیچ وقت زوایای تو در توی شرم را به علت خصوصی بودن آن نشناسیم ولی میدانیم در هر درجه از شرمگین بودن یک حالتی بروز می‌کند که با حوصله تعداد زیاد تری از آنها را مثال می‌زنیم.

میگرن یکی از علائم شرم مسموم است، این بیماری بیشتر در زنان شرمگین رخ می‌دهد ولی مردان بسیاری نیز به آن مبتلا هستند. میگرن یک بیماری ثانویه است و می‌تواند علامت بیماری‌های دیگر نیز باشد ولی عمدتاً از شرم مسموم حاصل می‌شود، میگرن در ابتدا سردردهای دامنه‌داری است که طی سالها در فرد بیمار وجود دارد و فرد بی‌توجه به دلیل سردرد با مسکن تلاش به درمان بیماری می‌کند. این سردردها در مواقعی که فرد در روابط غیر انسانی درگیر می‌شود رخ می‌دهد و در واقع اختلالات ضمیر ناخودآگاه می‌باشند که معمولاً فرد شرمگین آنها را ندیده می‌گیرد چون مثل باقی افراد شرمگین مطمئن است که هر چیزی انجام می‌دهد درست است و دیگران نامرد، پررو و بی‌شرم هستند، روابط غیر انسانی به تعریف روابطی هستند که فرد در آن مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرد، مثلاً اگر روابط انسانی را مثل اتوبان دوطرفه بگیریم که داد و ستد می‌کنند روابط غیر انسانی

مثل جاده یک طرفه است. که فرد خدمات می‌دهد و دیگران مثل خفاش خون می‌مکند.

این گروه از افراد شرمگین شناخته شده‌ترین گروه شرم مسموم هستند اخلاق آنها کم و بیش شبیه یکدیگر است افرادی کم رو، خجالتی و به شدت در رو در بایستی گیر می‌کنند. اگر زن باشند خوش رو هستند و دوست ندارند کسی را ناراحت کنند، گاهی که مهمان می‌آید و بایست منتظر بمانند تا مثلاً غذا آماده شود شرم‌منده می‌شوند و با خوش‌زبانی مهمانان را سرگرم می‌کنند. اگر مرد باشند معمولاً چند رند دور آنها را گرفته‌اند و به عناوین مختلف تلکه می‌کنند، چون فرد نمیتواند نه بگوید، همواره خدمات ارائه می‌کند.

معمولاً در افرادی که خانواده با باورهای مذهبی دارند این نوع شرمگین بودن بیشتر است لذا بسیاری در گذشته شرمگین بودن را به داشتن باور مذهبی وصله می‌زدند ولی در مورد افراد معتاد که باور مذهبی کم دارند یا ندارند جوابی ارائه نمی‌کردند.

بطور خلاصه اینکه باور مذهبی چنانچه در بخش‌های قبل گفته شد باور افراد از مذهب است و خود مذهب نیست، اما باورهای مذهبی نادرست از مذهب که تواضع یا خلوص در برابر رندان می‌دهند موثر هستند در جلد دوم این کتاب که سال آینده می‌آید خواهید دید که مذهب قویا با هر نوع برده‌کشی استعمار یا سودجویی مخالف است و فرد کامل یا بشر عالی

بایست رفت و آمدی با افراد بهتر از خود داشته باشد اگر چهارچوب روابط انسانی را سبب بگیریم تنها گل بایست در آن گذارده شود.

نمونه‌ای در مورد این روابط انگل گونه داشتم که پیرمرد و پیرزن بازنشسته‌ای در قدیم در همسایگی زندگی می‌کردند و خوب چیزی ارزنده‌ای نداشتند ولی مهمانان سمجی داشتند که تمام همسایه‌ها آنها را می‌شناختند. یک بعد از ظهر که نگارنده آنجا بودم زنگ خورد و آقا آیفون را برداشت و بعد به خانم گفت: آمدند آن زهر مار را درست کن بخورند شرشان را کم کنند! در واقع این باور نادرست که مهمان را نمی‌شود پس زد باعث شده بود که سالها اسیر روابط غیر انسانی شوند در فرد شرمگین که توجه و گوش دادن به ندای غریزه سال‌ها است که مرده است توجهی به سردرد هایی که توسط ضمیر ناخود آگاه مرتباً ارسال می‌شود نیز نمی‌شود. فرد ابتدا با مسکن شروع می‌کند.

به مرور زمان که حال وی بدتر میشود و تعداد سردردها و درد آن بیشتر می‌شود فرد شرمگین به این خیال می‌افتاد که مسکن‌های معمولی بدرد نخور و تقلبی هستند لذا سراغ دروهای کدئین دار یا اصل خارجی میرود، مصرف این داروها در سردردهای اینچینی به قدرت سردرد می‌افزایند ولی فرد متوجه نمی‌شود و به مصرف دارو با مقدار بیشتر ادامه میدهد تا اینکه حمله میگرنی حادث می‌شود.

این گروه افراد شرمگین معمولاً سریع هیجان زده میشوند بسیاری از آنها عجول یا هرهری نیز هستند. تصمیمات آنها عجولانه است، اگر محصل باشند

سریع تغییر رشته می‌دهند و یا اگر شاغل باشند، مرتباً شغل عوض می‌کنند تمام آنها قابل تحریک شدن هستند و با کوچکترین تفکری دیوانه وار مقدمه سازی میکنند و بدین لحاظ با غافل گیری آنها را آلت دست کرد. چون وقت زیادی برای تفکر ندارند.

اگر ورزش دوست باشند چون تحریک پذیر هستند در استادیوم با اشتباه داور از کنترل خارج می‌شوند و فحش و ناسزا یا سنگ به زمین خالی میکنند. اگر همسایه ناهنجار و مکار داشته باشند تحت تاثیر حرفهای نادرست و اغراق آمیز آنها قرار می‌گیرند و ممکن است به تحریک آنها با دیگران یا حتی خانواده خود گلاویز شوند.

هرچه هیجان بیشتر باشد شانس ابتلا به میگرن بیشتر است، معمولاً حمله میگرنی به محض هیجان فرد بروز می‌کند، وقتی این افراد هیجان زده میشوند فشار خون آنها شدیداً پائین می‌افتد و سردرد مهلکی حاصل میشود که آنها را از پا می‌اندازد، بعضی برای تلفن کردن به خویشاوندان برای کمک گرفتن نیاز به ساعتها وقت دارند تا از روی تخت بلند شوند و گوشی را از روی میزی بر دارند. مصرف دارو مشکل دیگری است، چون فشار خون پائین است معده حتی یک قاشق آب را نگاه نمیدارد و استفراغ می‌کند. تنها با تزریق میتوان از شدت حمله میگرنی جلوگیری کرد.

به این افراد توصیه می‌شود که اصلاً هیجان زده نشوند، این هیجانات مثل تصمیم ناگهانی برای رفتن به سینما یا دعوت دوستان، تعمیم ناگهانی برای رفتن به مهمانی و یا تلفنهای ناگهانی دوستان و قرار ملاقات و بسیاری

چیزهای قبیل این است که در این افراد تقریباً همه چیز در زندگی آنها ناگهانی است.

به جز زنها و مردهای ساده دل گروه دیگری که دچار میگردن می‌شوند خارجی‌ها هستند بخصوص اگر وضع کاری یا اقامتی درستی نداشته باشند، یکی از کشورهای مشهور دنیا در مصرف داروهای ضد میگرنی آلمان است. خارجیان به مقدار زیاد مسکن‌های جورواجور استفاده میکنند و بسیاری از آنها زیر فشار خم شده و میگرنی شده اند، شما اگر آنجا زندگی کنید خارجیان زیادی را می‌بینید که وقتی می‌خواهند آدرس بگیرند بجای سلام می‌گویند می‌بخشید و ادامه میدهند: با عرض معذرت دنبال این آدرس میگردند و این ببخشید ده بار تا پایان مکالمه ادامه میابد. خارجیان اساساً از آدرس پرسیدن ابا دارند چون آلمانی‌ها به این درخواست بد جواب می‌دهند و یا جواب نمی‌دهند. افراد خارجی در پرسیدن هر سوالی یا خودشان را کنار می‌کشند یا با ترس آنها می‌پرسند.

در مبارزه با میگردن مهمترین بخش یافتن مشکل و دلیل اخطارهای ضمیر ناخود آگاه است، قطع روابط غیر انسانی و مبارزه با ظلم پذیری میتواند به کاهش شدید دفعات حمل میگرنی کمک کند، اگر دلیل آن همسر ناسازگار یا خانواده پر ادعا یا محیط نه مناسب است تغییر محیط جغرافیای یک روش خوب است، مثلاً در آلمان بسیاری از خارجی‌ها به کانادا مهاجرت میکنند و بعد از مهاجرت میگردن آنها نیز از بین می‌رود.

همچنین هر نوع عامل هیجان زائی بایستی برداشته شود، کار فوری، مهمانی بی برنامه هر تصمیم هرهری بایست لغو شود و برای هر چیزی بایستی یک زمان گذشت در انگلیسی به این شکاف می گویند.

شکاف زمانی به این شکل است که جواب هر درخواست تلفنی را با زمان اضافه یک روز جواب داد برای پاسخ یک نامه سه تا چهار روز فاصله بایست داد و برای ایجاد یک دوستی چند ماه آن را خوب سنجید.

روابط غیر انسانی در بین زن و شوهر نیز میتواند باعث میگردن شود، تا اینجا در هر موردی فرض بر این بوده که همسران هر دو شرمگین بوده باشند، حالا فرض کنید که یکی از آنها شرمگین باشد و دیگری نباشد، در این صورت اولین فرض این خواهد بود که فرد شرمگین که بسیار آسیب پذیر است تحت ظلم آن دیگری قرار می گیرد و روابط غیر انسانی شکل می گیرد و یکی انگل آن دیگری میگردد. در این حالت احتمال بروز میگردن حد اکثر میشود.

همچنین روابط انگلی در رفاقت، تجارت، شراکت و سر کار نیز می تواند رخ دهد که شما بدون توضیحات می توانید حدس بزنید که در هر حالت چه اتفاقی می افتاد.

در بسیاری از ازدواج های که بین افراد شرمگین و افراد سالم رخ می دهد رابطه به حالت انگلی نمیرسد ولی ناهمگون باقی می ماند. دلیل ازدواج غیر عادی نوع ازدواج در ایران است که زن و مرد آشنائی کامل با هم ندارند و ازدواج می کنند چون عمده راه ازدواج توسط خانواده های دو طرف هموار

می‌شود. در خارج که ازدواج زن و مرد بعد از آشنائی دور و دراز رخ می‌دهد معمولاً ازدواجی بین افراد شرمگین و انسانهای عادی رخ نمی‌دهد یا تا کنون ثبت نشده است بر عکس افراد شرمگین همدیگر را پیدا میکنند و مثل آهن ربا به یکدیگر می‌چسباند.

ازدواج بین فرد شرمگین و معمولی در جاهای رخ می‌دهد که ازدواج برنامه ریزی شده است. غیر معمول بودن روابط در این خانواده‌ها زیاد است ولی بستگی به این دارد که کدام یک از آنها شرمگین است.

در خانواده‌هایی که مرد شرمگین است ممکن است این اتفاقات رخ دهد: مرد بهانه گیر است، به هر کسی پول قرض می‌دهد و رویش نمی‌شود پس بگیرد، زیر لیاقتش پست گرفته است، هر کسی که دیر تر سر کار آماده است سریع تر از او ترفیع گرفته است، او سخت کار می‌کند و تمام اضافه کاری‌ها را می‌گیرد، سریع خشمگین میشود، سریع شکایت می‌کند، اسرار خانواده اش را می‌گوید.....برنامه نیمه تمام زیاد دارد و بی اراده است.

در خانواده‌هایی که زن شرمگین است این حالات ممکن است رخ دهد: زن سردردهای متعدد یا میگرنی دارد، فاقد انرژی است و سریع خسته می‌شود، دست و پاها یا ش را گم می‌کند و غذا را خراب می‌کند سریع عصبانی می‌شود، غیر اجتماعی است بخصوص اگر افراد غریبه به آنجا پا بگذارند، آمادگی برخورد با هیچ نوع فرد غیر منتظره بی را ندارد، اگر با افراد خودمانی و آشنا باشد حرکاتش رو به راه است اگر غریبه باشند آماده گریز است، سریع قهر می‌کند.

شرم مسموم در روابط اجتماعی یک نقطه ضعف بزرگ است و فرد از هر گروه افراد شرمگین که باشد به شدت مورد سوء استفاده قرار می‌گیرد. مسائلی که انسانهای عادی با بهره‌گیری از قوه‌غریزه به راحتی حل می‌کنند در این افراد سالها طول می‌کشد که به نتیجه برسند و شاید سالها طول بکشد و به نتیجه نرسند! در بخشهای گذشته دیدید که فرد شرمگین در نزاع خانوادگی می‌افتد و اگر افتاد سالها و سالها طول می‌کشد که به طلاق بکشد و به احتمال بسیار زیاد به طلاق نمیکشد. در روابط اجتماعی دیگر و بخصوص در ارتباط با جنس مخالف نیز فرد شرمگین بازنده می‌شود.

اگر فرد شرمگین مرد باشد میل به روابط غیر ازدواجی دارد بخصوص اگر قضیه کم درد سر مثل ازدواج موقت باشد. فرد شرمگین اگر چه ممکن است به لحاظ مسائل خانوادگی یا آبروی شخصی هیچگاه نتواند وارد این روابط شود ولی عمدتاً میل در او وجود دارد.

فرد شرمگین برداشت درستی از اهداف و حرکتهای جنس مخالف ندارد و راه خود را می‌رود و اگر کار یا تجارتش با تعداد زیادی ارباب رجوع سر و کار داشته باشد سریع به دام می‌افتاد. در این روابط مرد شرمگین سرویس دهنده و زن اگر طماع و رند باشد انگل می‌شود.

در صحبت با مغازه داری عنوان میکرد که چطور با زنی آشنا شد که صیغه‌ای از آب در آمد: آن زن من را برای متارکه و طلبش به مغازه شوهر سابقش فرستاد، شوهر سابقش نیز زن دائم داشت و در حال متارکه بود، مغازه اش را فروخته بود تا به چنگ زنش نیفتاد و اجناس را یک گوشه جمع

کرده بود و آماده اسباب‌کشی بود، طلب کاران چوب حراج به زندگی وی کوبیده بودند، چند سالی گذشت و من نمی‌توانستم از پس هزینه‌هایی که این زن برایم درست کرده بود بیایم مغازه‌ام را فروختم، و بعد فهمیدم او با چند نفر دیگر نیز سر و سرّ دارد، لذا تصمیم گرفتیم از یک دیگر جدا بشویم چند سال بعد از آن مرد شرمگین پرسیدم فلانی آن زنه چی شد؟ در جواب گفت او اکنون تنها با مردان متأهل می‌پرد از آنها پول هنگفت قرض می‌کند و بعد به زنهایشان مزاحمی‌زنگ می‌زند خوب که اوضاع خانوادگی مرد را به هم ریخت پول را بالا می‌کشد و دنبال مرد متأهل دیگری می‌رود که خانواده مشخصی دارد. از او پرسیدم که آیا در چند سال اول متوجه نشدی که مورد سوءاستفاده قرار گرفتی؟

او گفت: ابتدا ابداً متوجه نشدم چون هیچوقت پول قرض نمی‌گرفت و مستقیماً پول نمی‌خواست لارج هم بود ولی کارهایی می‌کرد که مشکلات مالی داشت که جز من کسی نمی‌توانست آنها را حل کند او با برنامه‌ریزی و بطور غیر مستقیم من را وارد قمارهای خودش کرد. پرسیدم آیا کسی به تو نگفت که این راه غلط است، او خندید و گفت: همه گفتند ولی من فکر می‌کردم همه او را می‌خواهند نه موقعیت و نفع من را ببینید این یک تله‌ای است که انسان معمولی در آن نمی‌افتد چون از ابتدای کار با استفاده از نیروی غریزه پایان کار را در می‌یابد، و راه خود را کج می‌کند ولی فرد شرمگین بایست ابتدا تجربه کند و بعد دریابد، لذا ممکن است در چند رابطه زناشویی گیر کند، بدون آنکه به راه خروج فکر کند.

خوشبختی این مرد این بوده است که زن توصیف شده مشکل ناموسی با کسی نداشته است و تحت لوای ازدواج موقت چپاول می کرده است و الا اگر مشکل ناموسی بود به چاقو کشی و خبر نگار اجتماعی یا شبکه خبر می کشید در صحبت با آقای بی دیگر که سالها در آمد هنگفت داشت و چه چه داشت پرسیدم که چرا آه در بساط ندارد به من گفت : شما نمیدانید زنها موجوداتی هستند عجیب، عجیب ! جواب دادم آیا خواهر یا مادر شما نیز عجیب هستند؟ آیا اگر همسایتان یا خویشاوندانتان پرسیم، اگر زنها آنها عجیب هستند با شما موافقت و همراهی می کنند؟ یا اینکه شما زنها عجیب به پستان می خورد؟ در هر جامعه ای زنها دریده ای پیدا می شوند که خیلی سریع قربانی را پیدا می کنند و از باقی تمیز می دهند، این زنها استعداد خارک العاده ای برای حساب و کتاب قربانی خود دارند، مثلاً وقتی از فرد می پرسند که چند وقت است مغازه دار است یا کلینیک دندان پزشکی را باز کرده است، اینها سنوات را در در آمد ضرب می کنند و کیسه قربانی را وزن می کنند، دو صد البته مشکل از ضعف افراد شرمگین است که به دام می افتند به دام افتادن شامل زن شرمگین نیز می شود، زن شرمگین اگر جوان باشد تصور می کند که ازدواج می تواند وی را نجات دهد، لذا دختر ایرانی به ازدواج با اولین خواستگار علاقه مند است. و فریب دادن این زنها معمولاً با وعده ازدواج صورت می گیرد که چون خوانندگان خوب میدانند که چه اتفاقی می افتد و صفحات حوادث پر از داستانهای مرد شیاد و عروس گُل بدست است، توضیح نمی خواهد.

در مورد اینکه آیا واقعا ازدواج می‌تواند فرد شرمگین را نجات بدهد در بخش درمان بایست توضیح بدهم ولی بطور خلاصه هر نوع دوری از محیطی که به فرد شرم مسموم می‌دهد، می‌تواند شرم را شدیداً کاهش دهد، همچنین هر نوع ترفیع، پست اجتماعی یا دوری از مشکلات قویا موثر هستند فرد شرمگین مثل ظرف شیشه‌ای نیاز به توجه دارد اگر بخواهید ظرف شیشه‌ای حمل و نقل شود به کارتون ویژه، پوشال، چوب پنبه، بسته بندی و قرار دادن کارتن در جای مخصوص نیاز دارید، از یک محصل شرمگین بایست خواست جلوی تخت سیاه بایستد و درس جواب دهد، ممکن است سینه اش منفجر بشود. هر نوع تحقیر می‌تواند به شدت وی را منزوی بکند.

و همچنین دانشجوی شرمگین حافظه اش با تفکرات هم زمان اشغال شده و حضور روحی در کلاس درس ندارد. ولی استعداد خاص برای ایجاد شورش و پر خاش دارد، می‌تواند کلاس را به دعوا بکشاند و در نا آرامی‌های اجتماعی شدیداً نقش بازی کند. وی خود را قربانی توطئه بزرگ یا افراد بسیار پست فطرتی می‌بیند و همانند حماسه‌های کربلا یا رستم و خصم، آتشفشانی می‌گردد. و درست مانند آن حماسه‌ها در عوام طرفدار پیدا می‌کند فرد شرمگین معمولاً در محیط کاری درد سر آفرین است و یا بایست از محیط خارج شود یا درمان گردد.

تا اینجا خوانندگان بایست ملتفت شده باشند که فرد شرمگین موجودی بسیار مضر برای جامعه و خانواده خود است و پس از مرگ میراث شومی

برای جامعه به جای می‌گذارد، زندگی اجتماعی وی نیز هر لحظه پر جدال است.

افرادی که شرم کاذب عمیقتری دارند دچار عارضه‌ای در روابط با جنس مخالف نمی‌شوند چون از رودر رویی با جنس مخالف کاملاً خودداری می‌کنند. معه‌ذا از فعالیت اجتماعی فعال دست کشیده به زندگی مجردی روی می‌آورند. اینها افرادی هستند که با بالا رفتن سن از ترس از اینکه پسر یا پسر دختر نامیده شوند ازدواج می‌کنند.

دلیل عدم ازدواج عدم آمادگی درونی فرد برای مواجه شدن با جنس مخالف است اگر این افراد بخصوص زنها در تماس دائمی با مرد خواستگار قرار بگیرند مثلاً داماد آینده بطور غیر رسمی به خانواده عروس رفت و آمد کند و مثل پدر و برادر فرد خودمانی شوند شرم میریزد و مخالفت با ازدواج ذوب شده و به میل و علاقه تبدیل می‌شود.

در بخش‌های بعد خواهید دید که فرد بیمار سیستم دفاعی گسترده و پیچیده‌ای دارد که هر فرد غریبه یا نا‌آشنایی را با تمام قدرت دفع می‌کند، هرچه فرد شرمگین شرم عمیق تری داشته باشد سیستم دفاعی پیچیده تر شده تا کسی نتواند وارد حریم او شود، ولی فرد در برابر افراد خانواده خود که خودمانی است بطور عادی تری رفتار می‌کند چون دیگر رو در بایستی ندارد، از اینرو برخورد فرد شرمگین با بیگانگان بخصوص در جمع مناسب نیست.

این گروه دسته بزرگی از افراد شرمگین را تشکیل می‌دهد، اگر مرد باشند معمولاً دور هم جمع می‌شوند تا شب نشینی کنند یا مواد مخدر مصرف کنند یا گاهی با هم سفر خارج مثل ترکیه می‌روند و اگر خیل مسخ شده باشند اصلاً وارد جمع دوستان نمی‌شوند و کاملاً مجرد زندگی می‌کنند در سؤالی که با آقای مجردی داشتم از او پرسیدم چرا زن نمیگیری او گفت کسی دیگر زن نمیگیرد، من جواب دادم که سوال من شما بود و نه کسی! او خندید.

جمله مشهور کسی زن نمیگیرد اولین نشانه در عدم آمادگی درونی فرد برای مواجه شدن با زندگی حقیقی است. فرد شرمگین ممکن است در انزوا افکار پوچ و ضد اجتماعی دیگر نیز داشته باشد از قبیل: سراغ احضار ارواح رفتن، ربط دادن هر چیز به سرنوشت، ادعای دیدن معصومین، ارتباط با موجودات غیر زمینی یا آوردن دین جدید فرد شرمگین همچنین ممکن است دچار خود ارضایی نیز باشد، فرد بجای برخورد با جنس مخالف که شجاعت و جسارت اجتماعی می‌خواهد به روش‌های امن و بی ریسک پناه می‌برد.

بخش سوم

چرا اینطور شد

این سوال پیش می‌آید که چرا ما اینطور شدیم، چرا این گونه فکر می‌کنیم، چه چیزی سبب می‌شود بحث سیاسی داشته باشیم، چرا از حق دفاع می‌کنیم و با کمی بی‌احترامی دلسرد یا عصبانی می‌شویم، جهت‌یابی اجتماعی ما چرا این چنین است چرا نوع دیگری نیست، چرا شرم بیش از هر نوع احساسی اینقدر ما را دقیقه به دقیقه متحول می‌کند؟ چرا شرم اینقدر یک فرد سالم یا بیمار را شکل می‌دهد، جهت‌گیری اجتماعی یا سیاسی او تحت کنترل شرم قرار می‌گیرد، چرا شرم خود ما را در بر می‌گیرد تا حدی که آنچه افراد از ما می‌شناسند خود ما نیست بلکه شرم ما و جهت‌گیری اوست؟! دلیل حکومت سلطانی شرم چه سالم چه مسموم چیست؟ برای حل معما بایست برگردیم به دوران کودکی و ببینیم چه اتفاقی افتاد که ما اینطور شدیم و جور دیگری نشدیم، اجازه دهید فرض کنیم که کودک از نوزادی تا شش سالگی در یک خانواده سالم و طبیعی رشد می‌کند و ببینیم چه احساساتی را بروز می‌دهد و چگونه با تمرین کردن آنها به آنها مسلط می‌شود

۱- کودک می‌تواند ناراحتی خود را بیرون بدهد چون عصبانیت وی خطری برای والدین نیست و تنها توجه آنها را جذب می‌کند

۲- کودک می‌تواند تلاش برای خود مختاری بیشتر انجام دهد چون خودکار شدن ارضاع نیازهای کودک کمکی به پدر و مادر است

۳- کودک می‌تواند براحتی احساسات دیگر خود مثل خشم، حسادت و دفاع از خود را بیان کند چون والدین نیز این احساسات را به گونه‌ی دیگر نیز دارند و درک می‌کنند

۴- کودک نیازی به راضی نگاه داشتن پدر و مادر ندارد بلکه خودش را سرگرم می‌کند یا می‌خواهد پدر و مادرش در خدمت نیازهای او باشند و وی را سرگرم کنند

۵- کودک می‌تواند به پدر و مادر خود متکی باشد چون آنها مستقل هستند

۶- کامل بودن و استقلال والدین به کودک اجازه می‌دهد شخصیت مستقل توسعه دهد و خود را نشان دهد

۷- کودک اجازه می‌یابد که احساسات خود را بیان کند و پدر و مادر خود را خوب یا بد خطاب کند

۸- محبت می‌تواند پدیدار شود چون والدین کودک را بعنوان یک فرد مجزا به رسمیت می‌شناسند.

خوب اگر بخواهیم یک کودک در خانواده شرمگین را توصیف کنیم و با هشت مورد بالا مقایسه بکنیم این صفحه سفید می‌ماند، هیچ مشترکاتی بین کودک خانواده شرمگین و طبیعی نیست.

بعدها وقتی کودک شرمگین بزرگ شد و خود صاحب فرزند شد، خود فردی خواهد بود که در کودکی باقی مانده است و کودک (پدر یا مادر) کودک دیگر است. در یک کودک بزرگ شده (والدین) حسادت خشم ناراحتی حساست و عدم رضایت درست مانند یک کودک صغیر وجود دارد این نوع والدین دوست دارند فرزندانشان آنها را راضی کنند، اگر یکی از کودکانشان آنها را راضی نکنند دلشکسته می‌شوند، آنها نمی‌توانند به

کودک خردسالشان خشنودی بدهند. وقتی یکی از کودکان آنها را راضی نکند و قلب آنها را بشکند این ایجاد عقده می کند و آنها به دنبال کینه جویی و خورد کردن آن کودک بر می آیند و جو خانواده بر علیه آن کودک تحریک میشود.

حسادت یکی دیگر از کمپلکس های این والدین است، آنها نمیتوانند وارد شراکت شوند چون هیچوقت در کودکی اجازه ابراز حسادت را تجربه نکرده اند در بزرگ سالی دقیقاً شبیه یک بچه نمیتوان از آنها گوشی موبایل گرفت چون فکر می کنند دیگر پس نمیدهید! اگر خانه شما بیایند و یخچال گران قیمتی ببینند بد اشتها میشوند دیگر به اقساطی بودن یخچال کاری ندارند! اگر شما با آنها شریک شوید و شما سی هزار دلار بگذارید و آنها صد دلار، ممکن است آنها دلخور شوند چون شما با سرمایه آنها پول دار تر می شوید!

این افراد ممکن است مرتباً بحث سیاسی کنند یا جدا وارد کارزار سیاسی شوند چون از آینده بیم دارند اتفاقاتی در آینده می افتاد که خصم حاکم میشود پس باعث گوش به زنگ بود! اینها ممکن است اجازه ابراز وجود نداشته بوده باشند لذا میخواهند خود را نشان بدهند قدیم که ماهواره نبود به رادیوهای خارجی گوش میدادند جدیداً که ماهواره است بشقابی روی بام گذاشته اند برای بحث سیاسی خود سوژه بگیرند.

در ورود به کشور اولین موضوع غیر طبیعی بحث های سیاسی است که همه جا جریان یافته و جلب توجه می کند. گویندگان اساساً توجهی ندارند

که این مباحث قابل طرح شدن در کنگره آمریکا نیز نیستند، هر کس سعی می‌کند ابراز وجود کند بعضی دیگر از این والدین درست مثل کودک دو سه سال خود خواه هستند و هر چیزی را برای خودشان می‌خواهند.

خلاصه اینکه کودک در دست والدین شرمگین یک اسیر است که نمی‌تواند بگریزد و طی سالیان بعد بایست اکویی برای نیازهای بر آورده نشده والدینش باشد بچه‌های این خانواده‌ها به خاطر دست آوردشان یا اعمالشان دوست داشته می‌شوند و اگر دست آوردشان را هر چند کودکانه باشد و والدین علاقه نداشته باشند تحقیر می‌شوند. این که سهل است در بعضی دیگر از خانواده‌ها عقیده کودک بایست دقیقا با والدین یکسان باشد کودکانی که در خانواده طبیعی روش کرده اند نمی‌دانند چه مصیبتی است که در خانواده شرمگین به دنیا بیایند. چون والدین در کودکی آنها را به طور طبیعی دوست داشته اند مهمترین واقعه در یک فرد شرمگین چه والدین و یا کودکان این است که به خود بیایند و بدانند که دیگران لأبالی بی شرم یا بی غیرت نیستند بلکه خودشان بیش از اندازه محجوب و شرمگین شده اند. آنها بایست از فعالیت و بحث سیاسی یا حضور دائم در تماشای مسابقات ورزشی دست بردارند و بجای نجات کشور یا ورزش کشور بایست در فکر نجات خودشان باشند. این اصلا صحیح نیست که معیوب‌ترین افراد جامع بخواهند وارد بحث نجات کشور یا نجات ورزش اسکوآش کشور بیایند، درب استادیوم‌های ورزشی این ورزش دوستان کاذب ابتدا حاضر میشوند.

در بعضی دیگر از این افراد چون هیچ گاه احساسات خود را ابراز نکرده اند از ابراز احساسات یا غریزه خود بیگانه اند و به پدر یا مادر متکی می مانند آنها دستورات پدر یا مادر خود را اجرا میکنند و از خود تصمیمی نمیگیرند.

در بعضی دیگر از این افراد چون هیچگاه از طرف والدین دوست داشتنی نبوده اند، چون خواسته های آنها را بر آورده نکرده اند و قلب آنها را شکسته اند نیاز به دوست داشتنی بودن بسیار بالا است. آنها کسی را ناراحت نمیکند و سریع هر کسی را از ناراحتی در می آورند. و این در نهایت به بخشندگی مضاعف تبدیل میشود. آنها گناه هر کسی را می بخشند یا هدیه ای به آن و آن می بخشند یا حتی بخشش های بزرگ انجام میدهند و مطابق با تقویم و اعیاد چیزهایی برای بخشش کنار گذاشته اند. این افراد زمینه گسترده ای برای افسردگی دارند و به کامل گرای میل دارند هر کاری را کامل و بی ناقص انجام میدهند و کمد و اتاق آنها کاملاً در نظم قرار دارد.

نکته جالب توجه این است که این کودکان شرمگین اساساً متوجه نمیشوند که خانواده آنها طبیعی نیست آنها فکر میکنند که همه جا همینطور است و اساساً اگر فهمی از بودن کلمه زندگی داشته باشند فکر می کنند که همه جا مشکل است. کودکان نمیدانند که چرا وقتی کاری انجام میدهند که مورد علاقه والدینشان نیست مورد غضب و دشمنی دائمی والدین قرار می گیرند چون از آنها شنیده اند که دشمن فرزندانشان نیستند ولی هیچ گروه نمیدانند که دشمن فرزندانشان هستند! و دیگر فرزندانشان دشمن یا بد خواه

نیاز ندارند. کودک وقتی بزرگ شد همین اعمال را به سر فرزندان خود می‌آورد و به آنها می‌گوید که دشمن آنها نیست.

اگر دقت کرده باشید والدین می‌خواهند فرزندانشان درس بخوانند تا مثل خودشان نشوند و گاهاً همین را زبانه می‌گویند ولی نمیدانند چرا می‌خواهند مثل خودشان نشوند. آن چیزی که خطا رفته است را نمی‌دانند، برایشان بسیار پیچیده است.

میدانید که در تولد کودک مثل یک صفحه سفید است حتی زبان نمیداند. هنوز زبان یاد نگرفته احساسات وی شکل می‌گیرند کودک آنها را نظیر زبان بایست بکار بگیرد تا یاد بگیرد. مثلاً احساس تملک بارها توسط کودک تمرین می‌شود کودک چیزهایی را می‌خواهد و از والدین می‌گیرد ولی بعد از یافتن اینکه میتواند صاحب شود پس میدهد. او خیلی صغیر است و احساسات دیگر مثل خودخواهی، حسادت، بخل دانه دانه می‌آیند تا امتحان شوند تا نوبت به مهمترین احساس، شرم می‌رسد که بایست جای او را در جامعه مشخص کند. احساس شرم با کلمه نه شروع می‌شود که مهمترین لغتی است که کودک یاد می‌گیرد. والدین بسیاری تا بزرگ سالی هیچ‌گاه پنهان نمیکنند که دشمن آنها نه گفتن است حتی اگر به رو نیاورند عقده نه گفتن هر فردی را به دل می‌گیرند. در خانواده شرمگین که نه گفتن حرام است بجای نه فرد بایست بله بگوید. این اطاعت محض، زندگی کودک را بر باد میدهد. به عقیده جان برادشاو محقق آمریکایی مهمترین سر فصل بشر نه گفتن است. فرد شرمگینی که نمی‌تواند نه بگوید مثل کشوری

که نمیتواند از سر حدش دفاع کند لذا پایمال می‌شود، نگارنده انسانهای بسیاری را دیده‌ام که علی‌رغم پر زبان بودن به راحتی پایمال شدند و هر روز در یک دعوا گرفتار شده‌اند. چون هرگز نتوانستند به جای خود نه بگویند، هر چند زیاد از لغات نه استفاده می‌کنند محل استفاده آن جابجا است، یعنی جایی که بایست بگویند بله مکررا نه می‌گویند ولی تنها در یکجا که نه لازم است از بله استفاده می‌کنند. جان برادشاو قبلا یک الکلی بود زمانی که دانست چه شد که اینطور شد کتابی نوشت که با فروش میلیونی وی را ثروتمند کرد او اکنون به دانشگاه‌ها می‌رود. او به عنوان روانشناسی که روانشناسی را متحول ساخته است نامش را کنار زیگموند فروید ثبت کرد.

احساس تهی یا پوچ بودن یکی از مهمترین علائم شرم مسموم است، احساس پوچی در فرد عادی و سالم موقعی رخ میدهد که کاملاً ورشکسته شده باشند، ولی در فرد شرمگین به شکل یکنواخت احساس پوچی با هر چه قدر بضاعت مالی وجود دارد لذا به شرم مسموم ورشکستگی روحی نیز می‌گویند. ورشکستگی روحی تضادهای درونی فرد را آشکار می‌کند، هر چه فرد ورشکسته تر باشد روابط اجتماعی او از هم گسیخته تر می‌شود. ولی ارتباط خود را با والدین حفظ می‌کند و به آنها احترام می‌گذارد این ارتباط دوستانه و خیالی است. در خیال آنها با هم مرتبط هستند چون تاریخی را با هم سپری کرده‌اند، ولی در حقیقت قربانی والدین خود هستند.

این متأسفانه حقیقتی است که نسل در نسل در جریان بوده است در بعضی از این خانواده‌ها بد رفتاری با کودکان نیز رخ میدهد، این بد رفتاری

می‌تواند همراه با تحقیر یا دعوای والدین یا زود عصبانی شدن آنها از فرزند خاص یا تمام فرزندان باشد در بعضی دیگر همچنین می‌تواند کار به فحاشی یا بد نامیدن فرزندان بیانجامد. تنبیه سخت یکی از فرزندان و توجه و احترام خاص به آن دیگری از معرکه گیری این قبیل خانواده‌ها است. در بعضی از این خانواده‌ها والدین چنان در کودکی عذاب کشیده‌اند که در بزرگ سالی هنوز مثل کودک خواهان اجابت خواسته‌های خود می‌باشند، اگر یکی از فرزندان آنها خواسته‌های آنها را اطاعت کرد، آنها تبدیل به کودک آن فرزند می‌شوند و بعد از مدتی به نیازهای وی چنان توجه می‌کنند که موضع والدین و کودک جابجا میشود.، کودک پدر و مادر والدینش می‌شود، خواسته‌های او مورد توجه قرار می‌گیرد و فرزند برگزیده می‌شود.

در بازدید از خانواده یکی از دوستان مادر شرمگین، در هدایت کودک چهار سال خود اینقدر امر نهی می‌کرد که کودک از توانایی اینکه چه چیزی خوب و یا چه چیزی بد است بر نمی‌آمد، در واقع حیوان در آن خانه وضع بهتری داشت تا کودک در بازدید از خانواده شرمگین دیگر، پدر تلاش می‌کرد که به فرزند خود رانندگی یاد دهد، او چنان بدون انقطاع دستور صادر می‌کرد که فرزند هیستریک شده بود، اگر فرزند او پایه یک هم می‌بود زیر آن محیط ترور نمیتوانست رانندگی کند.

والدین از روی وجدان و برای تربیتی که خود گرفته‌اند و بطور اتوماتیک اینطور رفتار می‌کنند به مخیله آنها نمی‌آید که اگر کسی با

خودشان اینطور رفتار کند چه میشود. اجازه دهید اعم احساسات یک فرد سالم را بررسی کنیم.

-احساس غم: این احساس موقعی به وجود می‌آید که چیزی در زندگی ما صحیح نباشد، مثلاً احساسات ما در تعادل نباشند. بنا بر تعریف غم انرژی آزاد شده است که باعث بهبودی از تأسف یا فقدان عزیزان می‌شود.

-احساس ترس: احساسی است که در موقع خطر پدیدار می‌شود تا به ما سرعت عمل و هشیاری دهد، این ترس میتواند عوامل فیزیکی مثل انفجار داشته باشد یا می‌تواند عوامل دیگر داشته باشد مثل ترس از بدتر شدن اوضاع یا ترس از خراب شدن غذایی که می‌پزیم.

-احساس شادی: انرژی است که در مواقعی که احتیاجات و آرزوهایمان بر آورده می‌شود، آزاد می‌گردد.

-احساس گناه: یک شرم اخلاقی است که به ما می‌گوید که ما ارزش‌های اخلاقیمان را زیر پا گذاشته ایم، احساس گناه نبایست با احساس شرم اشتباه گرفت. زیگموند فروید در تعریف شرم، احساس شرم را با احساس گناه یکی دانست و باعث سردرگمی بسیاری گردید. هنوز هم بسیاری از روانکاوان و تقریباً تمام متخصصین اعصاب احساس شرم را با احساس گناه اشتباه می‌گیرند.

احساس خشم انرژی است که توان ما را زیاد می‌کند وقتی حقوق و مرز شخصی ما مورد تجاوز دیگران قرار گیرد. ما به کمک خشم مرز و حدود شخصی خود را نگاه میداریم

-**احساس شرم**، احساسی است که محدوده ما را با دیگران مشخص می‌کند، این انرژی آزاد شده کوتاه مدت است و درست با احساس خشم در تعادل قرار می‌گیرد. اگر ما به حریم خصوصی دیگران وارد شویم، آنها خشمگین شده و به ما پرخاش می‌کنند، در مقابل احساس شرم ما فعال شده ما را شرم زده می‌کند، و ما عقب نشینی می‌کنیم و تعادل برقرار می‌شود.

احساس شرم احساسی است که برای موجود اجتماعی ساخته شده است، فرد با شرم وارد اجتماع می‌شود و با خشم از آن خارج می‌گردد، هر نوع عدم تعادل در اجتماع به این دو حس شرم و خشم مرتبط است، احساس شرم بر خلاف دیگر احساسات درونی است و نشان نمی‌دهد که آیا زیاد است یا کم است، نوع شرم نیز درونی است و کسی جز خود فرد از آن آگاه نیست، در شرم مسموم که اندازه شرم آزاد شده بالاست، خود فرد نیز متوجه بالا بودن آن نمی‌شود. شرم دیگر احساسات را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

اگر کودک نتواند در خرد سالی بر احساسات خود مسلط شود، و نتواند آینه آن را در والدین خود ببیند، دچار عدم تعادل در احساسات می‌شود. والدینی که خود بر احساسات خود مسلط نیستند و آنها را نمی‌شناسند، هیچگاه آینه‌یی برای فرزندان خود نخواهند بود و اگر بحث خشم باشد والدین می‌تواند خشمگین شوند ولی کودک نمی‌بایست. گاهاً والدین به کودکان می‌گویند احساساتی نباشد، چون احساسات شما را ضعیف نشان می‌دهند ولی خودشان احساساتی هستند، در موارد افراطی تر والدین می‌خواهند کودک خشم خود را بخورد و محجوب و سر به زیر بیاید و

والدین را در چشم نگاه نکنند، و هیچ گاه نه نگویید مطیع و فرمانبر باشد، با یک صدا بیاید و چشم بگوید.

نکته زیبا در مورد مطالعه احساسات انسان ساده شدن شناخت یا درمان بسیاری از نگرانی‌ها و مشکلات روابط انسانی است، از آنجا که گرشن کافمان و جان برادشاو فهمیدند که شرم و خشم احساساتی هستند که فرد را در اجتماع جای می‌دهند، هر نوع عدم تعادلی به این دو احساس نسبت داده میشود، در قدیم این یک معضل و ناراحتی بزرگ بود که چرا بسیاری الکلی میشوند و چرا دیگران معتاد میشوند، حتی در زمینه اجتماعی کردن افراد نیز زحمت زیادی می‌خواست و معمولاً کاری به جایی نمیداد، تئوری‌های پیچیده بی وجود داشتند که خیلی جاها جواب نمیدادند بعد از گرشن کافمان با درک احساس شرم بسیاری از گره‌ها باز شد و بسیاری از تئوری‌های مشهور و کتاب‌های پر فروش به بایگانی سپرده شدند. اجازه بدهید مثالی بزنم، در سال ۱۹۳۷ فردی به نام دیل کارنگی کتابی بنام آئین دوست یابی نوشت، این کتاب در زمانی نوشته شد که هنوز شرم و گناه یکی تصور می‌شدند ولی کتاب توانست در ایران نظیر آمریکا رکورد فروش کتاب را بشکند، اجازه دهید خلاصه دستور کارهای این کتاب را مرور کنیم.



- به دیگران واقعا علاقمند شوید
- تبسم را فراموش نکنید! لبخند بی هزینه شما گرانبهاترین هدیه است
- به خاطر داشته باشید نام یک شخص برای او شیرین ترین و مهم ترین صدا در کلیه زبانهاست.
- شنونده خوبی باشید و دیگران را تشویق کنید تا از خودشان صحبت کنند.
- درباره آنچه مورد علاقه طرف است صحبت کنید.
- کاری کنید که طرف مقابل خود را مهم احساس کند و این کار را هم صمیمانه انجام دهید
- بهترین راه پیروزی در مباحثات خودداری از وارد شدن در بحث و جدل است.

- برای عقاید دیگران احترام قایل شوید و تا حد ممکن سعی کنید از اشتباه آنها بگذرید و هرگز به کسی نگویید که اشتباه می کند .
- در صورت اشتباه و خطا بدون طفره رفتن به آن اعتراف کنید
- با ملایمت سخن آغاز کنید
- کاری کنید که طرف بی وقفه به شما پاسخ بدهد .
- اجازه بدهید آنها زیادتر حرف بزنند .
- اجازه بدهید طرف تصور کند که اندیشه ی راضی کننده از خود اوست. (خود این نتیجه را درک کرده باشد)
- صمیمانه بکوشید خود را به جای دیگران قرار دهید و از دید گاه آنها به مسایل بنگرید
- با افکار و عقاید دیگران ابراز همدردی کنید .
- به شریفترین انگیزه های آنها متوسل شوید .
- عقاید و مطالب مورد نظر خود را به گونه ای زیبا و دلنشین برای آنها به تصویر بکشید و در صورت امکان به صورت نمایش جلب توجه کننده به دیگران عرضه کنید.
- بکوشید تا حس رقابت را در افراد مورد نظر خود تحریک کنید .
- اول با تحسین و ستایش واقعی بحث را شروع کنید و در نهایت طرف را وادار کنید برای حفظ ارزشهایش تلاش کند
- خطای دیگران را غیر مستقیم به آنها گوشزد کنید و مراقب باشید احساس برتری و تفاخر در حرفهایتان نباشد

- قبل از طرح انتقادهای خود از دیگران، ابتدا پای اشتباهات خودتان را به میان بکشید و از آنها سخن بگویید.
- به جای دستور دادن مستقیم خواسته های خود را به صورت پیشنهاد و سوال مطرح کنید.
- بگذارید طرف حیثیت و آبرویش را حفظ کند. جریحه دار کردن احساسات دیگران کار انسانهای بزرگ نیست.
- از پیشرفتهای کوچک دیگران از ته دل تعریف کنید و در ستایش استعدادهای آنها صمیمیت نشان بده.
- تلاش کنید تا دیگران را به خوش نامی معروف کنید تا آنها در عوض بکوشند تا خود را لایق نام نیکی که شما برای آنها فراهم آورده ید بسازند. در این صورت هر دو به مقصود رسیده اید.
- با تشویق دیگران وانمود کنید که برطرف کردن عیبهایشان ساده است. کاری کنید که خواسته شما برای طرف آسان جلوه کند و خودش را در مقابل یک غیر ممکن نبیند
- برای انجام کارهایی که به دیگران پیشنهاد می کنید طوری رفتار نمایید که آنها خود را مهم احساس کنند و با خوشحالی به خواسته شما عمل کنند.
- اگر این کتاب را تا به اینجا دنبال کرده باشید، بیشک برای شما بسیار مفید تر بحث کارنگی است و همچنین دلایل اینکه کتاب کارنگی موفق بوده است را میابید، مثلاً او می گوید که از بحث و جدل دست بردارید و شما

میدانید که فرد شرمگین بحث و جدل می‌کند، این جدل بسته به علم و سر رشته فرد شرمگین دارد، اگر فرد عادی باشد بحث سیاسی می‌کند اگر فوتبال دوست باشد بحث فوتبال را به تشنج می‌کشاند. برای فرد شرمگین این کتاب بسیار موثر است چون می‌تواند به کمک هر دستور العمل نقابی به چهره بزند، و کاستی خود را پنهان کند، یک انسان سالم نیز می‌توانست از این چند تای این دستور العمل‌ها استفاده کند و افکار دیگران را دستکاری کند، در هر صورت فرد شرمگین با این کتاب هرگز درمان نمی‌شد ولی بسیار از ناهنجاری‌های تولید شده از شرم مسموم را از میان بر می‌داشت. دانش امروز ما نشان می‌دهد که اگر ما شرم مسموم را بر داریم بسیاری از اعمال نادرست ما که حتی به ذهن ما نمیرسد به آنها اشاره کنیم نیز درمان میشوند.

همچنین ما در درمان الکلی‌ها می‌دانیم که مانند معتادین در کودکی به احتیاجات روحی و جسمی وی توجهی نکرده‌اند. شما می‌دانید که کودکان وابسته و محتاج به بزرگترها هستند، میدانید که این دوره ممکن است هجده سال طول بکشد، و اگر به احتیاجات روحی یا جسمی کودک رسیدگی نشود کودک ممکن است احساس ارزشمندی خود را از دست بدهد. و احساس بی‌ارزشی به کند، این احساس بی‌ارزش بودن و مکررا رد شدن به احساس غیر متکی شدن و خود محور شدن می‌انجامد، یک احساسی بوجود می‌آید که انگار فرد حق ندارد به کسی اتکا کند، او با خود می‌اندیشد و دوست صمیمی خودش است، دیگران دوست هستند ولی ممکن است

مزاحم نیز باشند، در هر صورت صمیمی نیستند. پلهای بین شخصیتی فرد فرو ریخته اند و در طول زمان به بی نیازی و استقلال از هر کسی تبدیل می‌شود، در این مرحله فرد نیازمندی خود را پنهان می‌کند، چون اگر کسی بداند او محتاج است، آن وی را شرمنده می‌کند فرد شرمگین در عالم زیر زمینی خود بسیاری از باید و نبایدها را حاصل می‌کند، مثلاً نمیتواند از صاحب کار درخواست حقوق معوقه کند چون اگر دیگران بدانند او بی پول است وی شرمنده و بی آبرو میشود. اگر پایشان بشکند راه رفتن با عصا برای چند هفته خیلی زشت و رسوا است. اگر خودرو آنها قدیمی است همیشه در گاراژ می‌ماند... آندیکری نمیتواند در جمع غذا بخورد، برایش غیر عادی است، همه او را نگاه می‌کنند، او می‌خواهد همیشه خودش غذا بپزد و آن را در آشپزخانه به دور از چشم دیگران به خورد... بعدی می‌تواند سر سفره غذا بخورد ولی بایست غذایش با دیگران یکی باشد و مرتباً تعارف می‌کند... و آن دیگری نمیخواست سوار صندلی چرخ دار بشود چون خیلی زشت بود، ولی مشکل موقعی پیدا شد که او نیاز داشت کسی چرخ او را هل دهد، او نمیتوانست از کسی در خواست کمک کند نیازمندی در این حد کوچک نیز ممنوع است فضایی که این افراد در کودکی در آن رشد کرده اند نیز حکایت‌ها دارد صورت اخمو اول صبح بدون سلام یا صبح بخیر، تا کتک خوردن کودک وقتی در خواست آب می‌کند به داستانهای تراژیک شباهت دارند، در بزرگسالی این افراد والدینی هستند که مثل بزرگسالان صحبت

میکنند و هیكل آنها به اندازه يك بزرگسال است ولی در زیر نقاب همان كودك دو سه ساله یی هستند كه چنین و چنان می شدند.

فردی كه كودكى خوبی را سپری نكرده است به احتمال زیاد بزرگسالی خوبی نیز نخواهد داشت و به احتمال زیاد تر پدر یا مادر ناشی خواهد بود. زندگی مضحك يك فرد شرمگین زندگی مشکلی است، در قدیم كه فقر همه گیر بود خوب نسل قدیم داستانها یه هولناکی از خود می گویند كه هر كدام چند صفحه می شود ولی در آن ایام در كشور همه گیر بوده است مثل مرگ مادران بر اثر زایمان، تا یتیم شدن در خردسالی تا سال ملی شدن نفت بسیار رایج بوده است. مهمترین شیوه انتقال شرم مسموم به علت تربیت بدی است كه والدین در كودكى یاد گرفته اند چند دلیلی دیگر شرمگین شدن این كودكان میتواند به دلایل زیر باشد:

- شرم از طریق قهر و بی محلی: در این مورد بخصوص مادران با نشان ندادن احساسات و نگاه های عاقل اندر سفیه كودك را به نهایت بی پناهی می رسانند. همه چیز باید آن باشد كه پدر یا مادر می پسندند.

- از طریق عدم تأیید و تفهیم احساس های كودك

- از طریق تجاوز جسمی، جنسی، احساسی و روانی

- از طریق به كار بردن كودكان به عنوان سلاحی برای ارضا نیازهای

شخصی

- با گروگان گیری بچه ها برای اصلاح ازدواج پا درهواى خویش

- از طریق پنهان کردن احساس های شرم و ناکفایتی خویش که طبعاً کودکان را به رازداری و دروغ‌گویی ناگزیر خواهد کرد.
 - از طریق گمراه کردن کودکان با واگذاری وظائف بزرگسالان به آنها
 - با ندادن وقت، توجه و برنامه متناسب با سن و نیازهای جسمی و روانی کودکان

- از طریق تفاوت قائل شدن (ترجیح دادن یکی بر دیگری)
 - از طریق تزلزل در یکدستی محیط زیست، به این معنا که هر چندی کودکان با تغییر محل و مسئول نگاهداری مواجه می شوند.
 شرم از نمایش احساس ها و خواسته های خود واقعی، و نیاز به راضی نگه داشتن والدین به هر قیمت و بهایی، سبب پدید آمدن یک وجود مصنوعی مطلوب از دیدگاه دیگران می شود که مثل یک ماشین همه چیزش مورد پسند است و کم کم در طول زمان جای خود را در وجود کودک خواهد گرفت.

اجازه دهید دوباره ویدئو افراد شرمگین از طبقات اجتماعی مختلف را نگاه کنیم، توجه داشته باشید همه افراد زیر بیمار شرم هستند ولی درجه آن به طرف پائین زیاد تر می شود، یعنی هر چه فرد بیشتر خرد و متلاشی بشود و شرمگین تر می شود به طبقه پائین تر سقوط می کند.

دانشجوی شرمگین سر گروه و سالم ترین فرد شرمگینی است که شما می‌توانید بیابید، گرچه بسیاری از دانش آموزان دبیرستانی نیز در این گروه هستند ولی بروز شرم مسموم آنها به خوبی دانشجویان نیست. معمولاً

دانشجوی شرمگین برای خود تعدادی خصم در نظر می‌گیرد و با آنها روز و شب در ذهن خود به مجادله می‌پردازد، ممکن است افراد بد خواهی نیز در میان باشند ولی او عمدتاً افراد بی‌تقصیر یا بی‌ربط را مورد تهاجم قرار می‌دهد فرد شرمگین ممکن است در انزوا افکار پوچ و ضد اجتماعی دیگر نیز داشته باشد از قبیل:

سراغ احضار ارواح رفتن، ربط دادن هر چیز به سرنوشت، ادعای دیدن معصومین، ارتباط با موجودات غیر زمینی یا آوردن دین جدید فرد شرمگین اگر افسرده باشد ممکن است خود کشی کند. این گروه از پائین‌ترین گروه‌های شرمگین هستند و نشان می‌دهد که فشار یا تخریب آنها بسیار خوب انجام شده است. این افراد کاملاً شخصیت شرمگین دارند و شرم در حالت احساس دیگر نیست گروه آخر منحرفین جنسی هستند، هر نوع انحراف جنسی یا حرکت نه متعادل مثل چشم چرانی، لباس نامناسب یا لخت گرایی، راحت نبودن با جنس مخالف، همجنس گرایی خیر از شرم مسموم قدرتمندی می‌دهند، گروه‌های معتاد، منحرف جنسی بسیار مستعد خود کشی نیز هستند، عملاً ترک شرم باعث میشود که سریع در رفتار خود تجدید نظر کنند و بر خلاف عقیده عموم که منحرف جنسی را غیر قابل اصلاح میدانند، بعد از ترک شرم مسموم سریع شروع به ترک محل زندگی و پاک کردن سابقه خود می‌کنند نکته مهم این است که فرد را وقتی مبتلا میشود ببینید، یک فرد الکلی که ۳۰ سال است که الکلی شده است روزهای اول را فراموش می‌کند ولی کسی که با آنها در مراکز ترک الکلی سر و کار دارد

روهای شروع تک تک آنها را به خاطر دارد، آنها از روی شرم مسموم و برای دوپینگ به الکل روی می‌آورند معتادان به علت خلع و پوچی درونی خود سراغ مواد میرواند و منحرفین جنسی از جنس مقابل یا میترسند یا راحت نیستند. ولی همه شرم مسموم مهلکی دارند روانشناسی در نهایت بلوغ خود به شناخت احساسات بشر می‌رسد، بزرگترین دستاورد یک فرد در زندگی خود شناسی است، چنانچه در صفحات قبل گفته شد صدها کتاب روانشناسی در قرن قبل نوشته شد بدون اینکه مشکلاتی که توضیح میدادند حل کنند. در ابتدای این قرن بسیاری از این کتاب‌های کمک روانی عملاً به کار نمی‌آیند، یک فرد اگر احساسات خود را بشناسد و بر آنها مسلط شود یا به عبارت دیگر خود شناسی کند نیازی به اینهمه تئوری ندارد.

در ویدئوی زیر جان برادشاو در توضیح می‌دهد که شناخت بشر بدون شناخت شرم درونی وی ممکن نیست، او تأسف می‌خورد چطور کودکی که احساس زیبا و هیجانی دارد، آنطور توسط والدین مرعوب می‌شود و کودک ترسیده پزمرده می‌شود و روح از او خارج می‌شود و جسد بی روح او در جامعه می‌ماند. او می‌گوید کودک در دو سالگی یاد می‌گیرد نه بگوید اگر او یاد نگیرد که بدون ترس نه بگوید او در آینده شرمگین می‌شود و در بزرگسالی دچار بیماری‌های مرتبط می‌شود. او می‌گوید فردی که نتواند نه بگوید مرز ندارد و پایمال می‌شود. او می‌گوید اگر والدین بی شرم باشند به محدودیت خود آگاه نیستند و خانواده خود را مثل پروردگار اداره می‌کنند و جز بله چیزی نمی‌خواهند بشنوند. او می‌گوید که او مانند پدر

و مادرش الکلی بود آنها وی را بزرگ کردند ولی به او یاد ندادند چطور خودش را مثل یک فرد سالم دوست بدارد چون آنها خود را دوست نداشتند، چطور آنها میتوانند یک مدل برای کودک خود باشند. او می گوید که در آمریکا یکی از بزرگترین دلایل گسترش شرم مسموم تجاوز جنسی به کودکان درون خانواده است، او رقم ۶۰ میلیون از ۳۰۰ میلیون نفر ساکنین آمریکا را می دهد و می گوید باور دارد کسی او را باور نمیکند، ولی وی در مطبش پرونده پشت پرونده دارد.

در برخورد با جنس مخالف نیز شرم یک نقش بزرگی را بازی می کند اگر هر دو جنس دارای شرم متعادل باشند معمولاً در انظار عمومی مثل سوار شدن به تاکسی یا نشستن در هواپیما کنار هم می نشینند و سنگین برخورد می کنند ابتدا کمی مراقب هستند ولی بعد در افکار خود غوطه ور شده فراموش می کنند کی کنار آنها نشسته است.

ولی اگر یک طرف دارای شرم مسموم باشد این تعادل بهم می خورد، یک یا دو طرف احساس ناراحتی می کنند در هواپیما خانم ممکن است که از خدمه بخواهد صندلی وی را عوض بکنند یا در تاکسی آقا خود را بیش از اندازه جمع کرده و راحت نیست، و در هر صورت غیر عادی است. هر نوع ناراحتی در امور طبیعی مثل رفت و آمد روزانه از علائم شرم مسموم است. همچنین هر نوع ایجاد ارتباط بین دو جنس که بصورت طبیعی یا سنگین نباشد مثل دید زدن متلک گفتن ناسزا گویی یا توهین به جنس مخالف از علائم شرم مسموم است. در زمان شاه که شرم مسموم گسترش بیشتری

داشت، صحنه‌های زننده یی رخ میداد مثل با سینه باز جلوی دبیرستان دخترانه ایستادن، لخت گرایی، لوطی گری، نمیدانم دو ترک سوار موتور سیکلت شدن و ناسزا گویی به نوامیس مردم و هزار شکلک‌های غیر عادی در آوردن که به زعم آنها دنبال ارتباط با جنس مخالف می‌بودند از علائم شرم مسموم است.

در سطوح بالا اگر شرم مسموم در کشوری زیاد شود، بی ارادگی و بی تفاوتی گسترش می‌یابد، افراد شرمگین به جامعه خود بی تفاوت هستند. در گشت و گذار درون شهر بخصوص اگر از خارج آمده باشید متوجه می‌شوید که مردم بطور غیر عادی بحث سیاسی می‌کنند بحث یا جدال چه راجع به ورزش چه اقتصاد چه سیاست باشد، چندان به این عوامل خارجی بستگی ندارد، ریشه بحث و نارضایتی بیشتر داخلی است و برای ما مشخص است که تعادل داخلی افراد چندان پایدار نیست، هر چه گروهی شرمگین تر باشند این بحث‌ها داغ تر می‌شود از گروه‌های پر بحث و جدال می‌توان دانش آموزان و دانشجویان را نام برد، سیستم آموزشی یکی از منابع موثر در همبستگی چهره‌های گوناگون شرم مسموم می‌باشد، سیستم آموزشی تا پایان دوره ابتدایی که کودک در سنین غیر بلوغ است هنوز کار آیی دارد، کودک نمی‌داند که سرنوشت او با دیگران متفاوت است، او فکر می‌کند که همه مثل خودش هستند و فرقی با دیگران ندارد. در دوره راهنمایی تفاوت‌ها آشکار میشود.

در دوره راهنمایی نمرات بالا جای خودشان را به نمرات پایینتر میدهند و افت تحصیلی محسوس می‌شود، با بلوغ جهت گیری فکری شکل می‌گیرد، و تصویر برداری از وقایع آغاز می‌شود و در حافظه فعال جا می‌گیرند، در طول سالها این تصاویر و تجارب تلخ وی را احاطه می‌کنند بسیاری از این خاطرات شرم آور هستند و با گذشت ایام فرد شرمگین تر می‌شود.

برای دانش آموز سالم این اتفاقات به شکل دیگری می‌افتاد، او همه چیز را تصویر برداری می‌کند و تصاویر شادی‌ها و خوشی‌ها نیز در مغز وی در حافظه فعال قرار می‌گیرند، اینطور نیست که فرض کنید معلم انشا به او توهین کرد تنها آن یک توهین در ذهنش باقی بماند، او ممکن است حتی این خاطره بد را فراموش کند.

اگر سنوات تحصیلی طولانی بشوند، تصاویر منفی در حافظه فرد شرمگین دائمی می‌شوند و تفکر به گذشته تنها تفکر به خیطی‌ها و رسوایی‌ها است. و فرد شرمگین به جز دادگاهی که هر لحظه وی را سرزنش می‌کند در تفکر گذشته نیز شانس نمی‌یابد و شرم از حالت احساسی که گاهی در روابط اجتماعی بیاید و برود به شکل دائمی در حافظه ماندگار می‌شود و شخصیت فرد را در بر می‌گیرد، او اکنون شرمگین است و گذشته بدی را تجربه کرده است.

گرشن کافمان نام این پدیده را گرداب شرم گذاشت او اینطور توصیف می‌کند انگار ماشه وقایعی کشیده شده است، چشم‌های فرد شرمگین از توجه به خارج باز می‌ایستد و به داخل می‌نگرد تجربه کاملاً داخلی می‌شود و

وقایع در داخل فرد اتفاق می‌افتند تصاویر زشت و نا مطلوب یکی بعد از دیگری ظاهر می‌شوند و فرد آنها را نقد می‌کند دایره‌یی از احساس شرم ظاهر می‌شود و شرم عمیق‌تر می‌شود و تجارب طبیعی در آن غرق می‌گردند، آن مثل گرداب است که تمام تجارب خوب و تصاویر زیبا در آن غرق می‌شوند و تجارب و خاطرات بد در ذهن او می‌مانند و فرد در شرم احاطه می‌شود و ذهن او فلج می‌گردد.

این محصلین مشکلاتی خاص دارند، لباس کهنه، کفش زشت، نداشتن پول باعث می‌شود که آنها خود را از همکلاسی‌هایشان پائین تر حساب بکنند، در صحبت با یکی از محصلین دوره راهنمایی توضیح می‌داد که چطور هر روز مسافت طولانی را دور می‌زد و دیر به مدرسه می‌رسید تا محصلین دیگر کیف بی بند او را نبینند، گاه ناظم مدرسه او را می‌گرفت چون دیر می‌آمد و با او دعوا می‌کرد. در مسیر بازگشت او نیز از مسیر ثانوی استفاده می‌کرد تا کسی او را نبیند، پس دیر به خانه می‌رسید.

در صحبت با محصل دیگر توضیح می‌داد که چطور خجالت می‌کشید دستشویی بروی او جلوی دیگران دستشویی بی رفتن خیلی زشت بود، او به سختی خود را نگاه می‌داشت وقتی زنگ تفریح بود به دستشویی نمی‌رفت تا زنگ کلاس می‌خورد و دستشویی خالی می‌شد آنوقت وی قایمکی به دستشویی می‌رفت چون کسی او را نمی‌دید و با عجله سر کلاس می‌رفت. او می‌گفت که یک روز دستشویی سه زنگ پر بود و او نتوانست

دستشویی برود زنگ آخِر سر کلاس حرفه و فن پای تخته خودش را خیس می‌کند و تمام کلاس خندیدند و معلم خود را به کوچه حسن چپ زد در صحبت با محصل دیگر می‌گفت که از نام فامیلش شرم داشته است و دوست نداشته است به مدرسه برود چون برای وی بسیار شرمگین بوده است وقتی که نامش را می‌خوانده اند.

در دوره راهنمایی تفاوت بین محصل شرمگین و محصل معمولی آشکار می‌شود آنها بعدها این خاطرات را فراموش میکنند و در بزرگسالی به خاطر نمی‌آورند که غیر عادی بوده اند درست مثل همان گروهی که می‌گرن گرفته اند و فراموش کرده اند که سال‌ها قبل از آن انواع مسکن‌ها را مصرف می‌کرده اند حتی بعضی به یاد نمی‌آورند که وقتی حالشان خراب تر شد به تصور اینکه داروها تقلبی شده اند به دنبال مسکن‌های قوی تر یا انواع خارجی رفته اند.

خانواده این محصلین معمولاً متوجه وقایع نمی‌شوند مگر اینکه محصل حاضر به رفتن به مدرسه دیگر نباشد چون دیگران وی را اذیت یا مسخره میکنند، این استهزا می‌تواند به علت کیف پاره، کفش نامناسب، یا ناقص عضو یا مثلاً گوش بزرگ باشد. دانش آموز معمولی ممکن است این نواقص را داشته باشد نیز ممکن است نواقصی داشته باشد ولی اینطور کم نمی‌آورد و اگر کسی را استهزا نکند جای شکرش باقی است.

حقیقت این است که برای محصل شرمگین در انتظار ظاهر شدن مثل حضور خوانندگان این سطور در جمع میلیونی است، فشاری که ما در برابر

چند صد هزار تماشاچی داریم، این افراد در برابر چند محصل دیگر دارند، این ضعف به دلیل داخلی شدن شرم بر اثر گرداب شرم می‌باشد. گرداب شرم بطور خودکار عمل می‌کند و هر صحنه شرم آور صحنه دیگر را رقم می‌زند. دوران تحصیل باعث افزایش شرم در افراد مستعد می‌شود.

ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که مردم ما مثل اغلب کشورها عادت کرده‌اند که کودکان را به دوران طولانی آموزشی بفرستند اگر چه والدین خوب میدانند که اکثر متون درسی طی چند سال فراموش میشوند و حتی تصویر معلمین یا اتفاقات درون مدرسه نیز از حافظه محو می‌شود با این وجود چون سطوح بالاتر مدارک راهنمایی و دبیرستان را می‌خواهند والدین به تحصیل طولانی فرزندان خود تن می‌دهند.

در بعضی خانواده‌ها کامل‌گرایی به معضل تحصیلات بی‌انتهای دانش‌آموزان می‌افزاید، کامل‌گرایی آنها بگونه‌ای است که کودکان نمیتوانند دیر از خواب بر خیزند صبحانه را دیر بخورند و بایست نمره بیست بگیرند معمولاً در این خانواده‌ها خودکشی محصلین وقتی که نمیتوانند در امتحانی موفق بشوند رخ می‌دهد و کار به روزنامه‌ها می‌کشد.

نقص اصلی دوره راهنمایی و دبیرستان توجه بیش از اندازه به آموزش علمی تا پرورش روحی دانش‌آموزان است، دروس علمی مهم‌تر از سلامت روحی و نشاط آنها است. معلمین بطور متکلم وحده یکی بعد از دیگری در برابر محصلین ظاهر شده‌اند مارگیری و معرکه‌گیری می‌کنند، فعالیت علمی و مطالعه آزاد در کلاس‌ها وجود ندارد و کار به تکلیف شب و یافتن

پاسخ‌های علمی میکشد، در بخش درمان خواهید دید که راه‌های ممکن برای حل این مشکل حذف راهنمایی و تقسیم آن بین دبستان و دبیرستان است. به اضافه بایست به نو جوانان بایست امکان داده شود، که دروس بیشتری تحصیل کنند و دوره تحصیل را کوتاه نمایند. در شکل‌گیری شرم مسموم عوامل خانوادگی نیز اثر دارند. بطور مثال میتوان به باورهای اشاره کرد که در نوع خود صحیح و معتبر هستند ولی اجرای آنها در همه موارد صحیح نیست، مثلاً باورهایی نظیر اینکه گفته می‌شود که همواره زیبا و مودب سخن بگویند، حقیقت را بگویند، به ناراحتی لبخند بزنند تا زندگی به شما لبخند بزند. عیب دیگران را پوشانید و یا اینکه اگر به شما بدی شد بخاطر گناهان خودتان بوده و خدا شما را کیفر داده است .

این عوامل و باورهای خانوادگی حال بیمار را خراب تر می‌کند، آنهایی که هوش خوبی دارند میدانند که همیشه لبخند زدن و دیگران را راضی نگاه داشتن و یا ترس از اینکه کسی ممکن است دلخور شود، صحیح نیست. فرد بایست از رفتار و حرکات مصنوعی دست بردارد و طبیعی عمل کند و از غریزه و هوش خود استفاده کند یک کودک وقتی خردسال است تمام تنظیمات اولیه را به شکل صحیح دارد وقتی گرسنه است گریه می‌کند و وقتی عصبانی است فریاد می‌کشد و خیلی سریع محیط و جو را به نفع خودش تغییر می‌دهد. وقتی فرد تحت فشار بزرگ میشود این تنظیمات اولیه بهم می‌خورد و فرد باور می‌کند که بایست هر فشاری را تحمل کند و دم

نزند یا صادق باشد جایی که همه دروغ می‌گویند و از روی باورهای ساده یا از کنج عافیت باور می‌کند که گناهانش باعث این کیفر شده اند.

در بررسی مشکلات خانوادگی بین فرد شرمگین و فرد سالم، این رفتار فرد شرمگین که مرتباً در حال معذرت خواهی و عقب نشینی هستند، باعث مشکلات خانوادگی و طلاق می‌شود، دلیل آن این است که وقتی فرد شرمگین عقب نشینی می‌کند و زمین را به طرف دیگر واگذار می‌کند.

طرف مقابل حق خود می‌داند که با تمام قدرت چیزهای دیگر تقاضا کند و مرز حقوق خود را گسترش دهد، این مسلط شدن یک فرد و تسلیم بودن آن دیگری در باعث عدم تعادل خانواده و در نهایت طلاق میشود.

نکته دیگر در مورد افراد شرمگین داشتن دوستان بسیار زیاد یا فاقد دوست بودن است، بعضی از آنها تا می‌توانند دوست پیدا می‌کنند و آن دیگران تا می‌توانند دوستان را آزرده و رد می‌کنند.

دلیل آن نوع گسترش شرم مسموم در کودکی است، کودکان در خرسالی مرز خود خواهانه ندارند و متکی به والدین هستند اگر کودکی در آن سنین سرکوب و مرعوب شود دچار عدم تعادل احساسات می‌شود و اعتماد به نفس آنها از بین می‌رود. در این موقع دو حالت پیش می‌آید. گروه اول که به شدت احساس پوچی و خلع می‌کنند نمی‌توانند تنها بمانند لذا در تمام فعالیتهای اجتماعی شرکت می‌کنند، از ورزش فوتبال تا پارتی های شبانه، یا هر نوع فرار از خانه از این قبیل است. آنها دوست ندارند که در خانه بمانند، حتی بعد از ازدواج نیز از خانه متواری هستند و احساس خفگی

می‌کنند. برای دیگران اینها دوستان خوبی هستند که با یک تماس تلفنی خودشان را می‌رسانند و همواره در دسترس هستند همه فکر می‌کنند که فرد شرمگین دوست صمیمی و وفادار است که می‌توان روی او همیشه حساب کرد.

گروه دوم احساس پوچی و خلع درونی کمتری دارند ولی به علت شرمگین بودن قدرت نه گفتن به کسی را ندارند اگر با کسی دوست شدند این دوستی سریع آنها را اسیر می‌کند و مورد سوء استفاده هر فرد زیرکی قرار می‌گیرند و در روابط اجتماعی قربانی می‌شوند. سلاح دفاعی آنها بهانه‌گیری و دفع دوستان می‌باشد. این گروه انسان‌هایی تنها هستند که شما آنها را تنها در حال رفت و آمد ببینید. این گروه از فعالیت‌های اجتماعی بیزار است و دوستی وی با افراد، تاکتیکی و ناپلثونی است. و به موقع یا به سرعت قطع رابطه می‌کنند. آدم‌هایی بهانه جوی هستند برای هر شکست یک کسی را متهم میکنند چون تقصیر پذیر نیستند، میل به ازدواج ندارند و خود ارضایی در آنها معمول است.

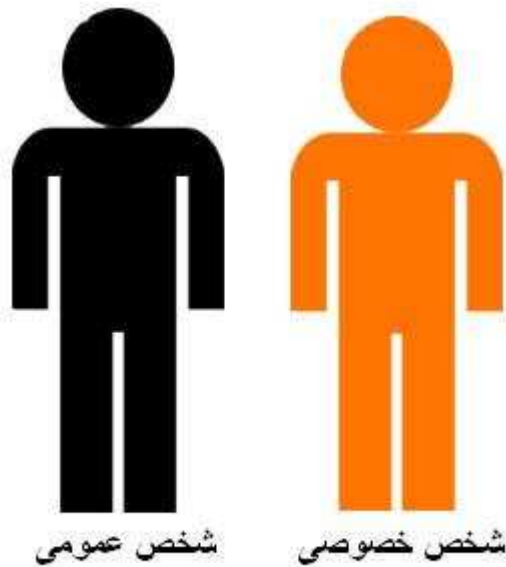
هر دو گروه میل و یا زمینه اعتیاد دارند این اعتیاد میتواند اعتیاد به کار زیاد باشد. اگر کارمند باشند تمام ساعت اضافی را می‌گیرند و دیر به خانه می‌آیند. خوب کار اضافی در آمد اضافی هم میدهد و جذابیت هم دارد. کودکانی که از مرحله خردسالی خارج می‌شوند در درون شخصیت آنها یک مرز بندی خودخواهانه‌ای شکل می‌گیرد که خود آگاه است. در آن مرحله لگد مال کردن شخصیت آنها دشوار می‌شود چون اکنون

می‌توانند نه بگویند چون مرزهایشان را می‌شناسند و لگد مال کردن شخصیت آنها مشکل است و به آن پاسخ می‌گویند و در اعمال خود از تجارب و غریزه خودشان استفاده می‌کنند.

از آنجا که این بخش در مورد این است که چطور شد اینطور شد، اجازه دهید موضوع را مطابق با نمادهای جان برادشاو بشکافیم. جان برادشاو معتقد است که در یک فرد دو چهره وجود دارد.

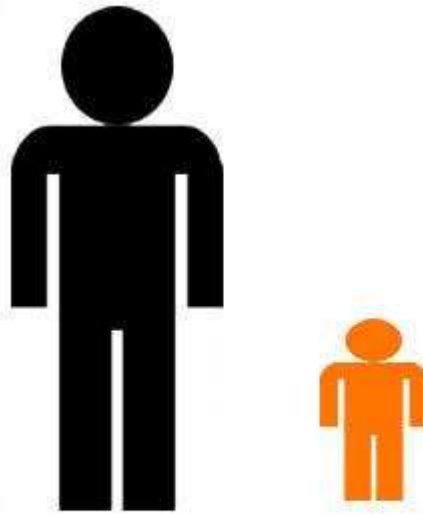
اولی چهره‌ای است که ما می‌شناسیم و شخص عمومی نامیده میشود، دومین چهره یک فرد شخص خصوصی نامیده میشود. شخص خصوصی همان باطن و واقعیت حقیقی فرد است. او همان کسی است که انسان با او مرتباً نجوا می‌کند و حرف می‌زند و برنامه می‌ریزد و با او زندگی می‌کند.

مردم با چهره عمومی فرد آشنا هستند و از شخص خصوصی تقریباً کاملاً بی اطلاع هستند. خود فرد از آنچه در باطنش می‌گذارد اطلاع دارد و آن رمز و راز اوست و از همگان پنهان می‌کند. جان برادشاو شخص عمومی و شخص خصوصی را با یک نماد آدمک نشان می‌دهد. نماد اول فرد عمومی است که ما می‌شناسیم و نماد دوم فرد خصوصی است در یک فرد سالم نماد شخص عمومی و خصوصی بسیار به هم شبیه هستند. اینها افرادی هستند که می‌توانند نیازهای خود را بیان کنند بدون اینکه دچار شرم یا عصبانیت بشوند و اگر ناراحتی ببینند آنرا مستقیماً بیرون می‌دهند و مساله حل نشده برای خودشان نمی‌گذارند.



تصویر نمادهای یک فرد سالم

از طرف دیگر در بررسی نمادهای فرد شرمگین، نماد شخص خصوصی بسیار کوچکتر از نماد شخص عمومی است. شخص عمومی یک شخصیت کاذب است که برای بیرون بزرگ شده است و شخص خصوصی به علت لگد مال شدن کوچک شده. هر چه فرد شرمگین تر باشد نماد فرد خصوصی کوچکتر می شود و این کوچک شدن میتواند ادامه پیدا کند تا آنجا که شخص خصوصی درون شخص عمومی قرار می گیرد و محصور می شود.



شخص عمومی شخص خصوصی

تصویر نمادهای یک فرد بیمار

آنچه از فرد دیده میشود خود او نیست بلکه یک شخصیت کاذب است که برای بیرون به نمایش گذارده است. خودیت فرد مانند کودکی در شکم مادر غیر قابل دسترسی است. هرچه فرد انجام میدهد می‌تواند غیر منطقی باشد، دوستان او، کار او، روابط او، خانواده او بر روی دنده چپ بنا شده است اگر او شرمگین نبود همه چیز شکل دیگری می‌گرفت. قوه غریزه خوابیده و بلا استفاده است و فرد هر چیزی را تجربه می‌کند، نیروی که وی

را هدایت کند وجود ندارد، مسائل ساده موضوع بحث‌های چند ساله می‌شود. احساسات فرد سرکوب شده و تحت کنترل شرم در می‌آیند. فرد احساس تهی بودن و ناقص دار بودن و پائین تر از دیگران می‌کند. فرد شرمگین همچنان به پیچیدن تارهای دور خود ادامه می‌دهد و قیاسی از بد بختی خود با زندگی راحت و بی کشمکش دیگران نمی‌کند، حتی وقتی به او گفته می‌شود که چرا زندگی او این چنین است، او بقیه را رند پر رو یا خوش شانس می‌خواند. فرد شرمگین به خودش مطمئن است و چون خود را خیر خواه و حق خواه می‌داند، خود را یک سر و گردن بالاتر از دیگران میدانند.



حقیقت این است که فرد شرمگین به طرز عجیبی نسبت به ظلم و بی‌عدالتی حساس است، تا جاییکه می‌توان گفت که یکی از عوارض دیگر شرم مسموم خیر خواهی و عدالت جویی است دلیل خیر خواهی فرد شرمگین آن داد گاههایی است که سالیان دراز در فکر آنها در جریان بوده است. و مرتباً در شور و بحث‌های آن از حق و راستی دفاع می‌کرده است. به این سبب ممکن است در جامعه‌ی بی‌گناه در آن زندگی می‌کند بسیار برجسته و خوش نام باشد هرچند در خانواده خود مثل چنگیز خان در حال نعره کشی باشد. این خیر خواه بودن که بی‌شک مسئولیت پذیری را به همراه دارد، درد سرهای بزرگی در زندگی برای این افراد به ارمغان می‌آورد. صحبت‌های این افراد از گذشته خود گاه‌گاه حالت کم‌دی به خود می‌گیرد، از شیر شدن در دعوای ناخواسته تا تحریک شدن توسط کسی بر علیه کسی دیگر. مثلاً کارمندی می‌گفت که چطور رئیسش را جلوی رو سایش خرد و کوچک کرده وقتی او با اضافه کاری دیگر کارمندان موافقت نداشته است خیر خواه بودن و مسئولیت پذیرفتن درد سرهای بزرگی برای این افراد به ارمغان می‌آورد، می‌دانید اگر مسئولیت پذیری با قضاوت زود هنگام همراه شود فرد به نوعی آلت دست دیگران یا گروه‌های سیاسی قرار می‌گیرد این بستگی به سادگی خود فرد دارد که چگونه آلت دست قرار بگیرد، جذب نیرو توسط افراد با تجربه و دوره دیده انجام میشود، آنها فرد را به گونه‌ی شارژ می‌کنند که به دنبال اهداف سازمان نباشد و برای فرد شرمگین تصویر سیاه و سفید را خوب رسم می‌کنند. تصویر سیاه و سفید حالتی از تعریف

وقایع و اشخاص است که تنها بد و خوب وجود دارد و مثل نبرد خدا و شیطان کسی در میانه نیست. میانه روی یا اعتدال وجود ندارد. فرد شرمگین بر حسب زمینه خود شارژ می شود و بعد خودش به هر کار خطرناکی دست می زند، عملیات انتحاری یکی از آنها است به علت تصویر برداری و فیلم های قبل از عملیات می توان به خوبی این چهره های مفلوک را خوب قبل از اتفاق بررسی کرد. فرد شرمگین بر اساس زمینه خود وارد درگیری های خانوادگی اجتماعی یا سیاسی می شود، مثلاً آنها بی به بحث های سیاسی گرایش دارند. سر شام معمولاً مهمانی کوچکی میدهند و بعد از آن یکی یکی رشته سخن را به دست می گیرند و متکلم وعده سخنرانی می کنند شیرینی این محافل نوبت رعایت کردن افراد بعد از دیگری است و شنونده نبودن تمام آنها است.

در واقع برای فرد شرمگین وارد جامعه شدن نیز غیر اجتماعی است و فرد کاملاً ایزوله است انگار جسد او وارد اجتماع شده است. حوادث برای فرد شرمگین به شکل دیگری اتفاق می افتند، او روابط و جریانها و کشورش را به گونه بی دیگر می شناسد. برای فردی که از خارج از کشور آماده باشد فرد شرمگین قابل فهم است چون هر دو از کشور خود بی اطلاع می باشند!! انگار هر دو سالها در کشور نبوده اند. بحث های سیاسی اینها نیز یک الگوی خاص دارد اگر به واقعیت نزدیک باشند قابل ارائه در جمع هستند، هر چه از واقعیات فاصله می گیرد از ارائه آن به جمع به خاطر نفی آن معذور می شود و به محافل کوچکتر و خصوصی تر می رود و در موارد افراطی که

دیگر جایی برای ارائه آن ندارد، تنها گروه‌ها یا محافل درون درز کوه‌ها آن را تحویل می‌گیرند.

در نهایت فرد شرمگین بعد از هر واقعه تلخ، کسی یا چیزی را محکوم می‌کند چون چیز بدی جز خیر خواهی و حقانیت در خود نیافته است، لذا زندگی او بعد از هر واقعه از یک تراژدی به تراژدی دیگر می‌رود و از آنجا که سینووه تاریخ را تراژدی می‌داند و تکرار تراژدی را کم‌دی می‌شمارد، زندگی فرد شرمگین کم‌دی است و هر دفعه در چاله بی‌می‌افتاد و در تلاش برای خروج از آن چاله به چاه دیگری رهسپار می‌شود. فرد شرمگین علاوه بر ضرر به خود برای جامعه و خانواده خود می‌تواند مضر یا خطرناک هم باشد. این بسته به نوع و میزان شرمگین بودن است، و در نهایت میراث وی در زندگی بسیار بحث برانگیز و جدلی است.

اگر فرد شرمگین نوجوان باشد به احتمال زیاد به خودارضایی می‌پردازد این عادت می‌تواند تا کهن سالی ادامه یابد! این خودارضایی نهادینه است و تنها برای ارضای جنسی یا فشار یا لذت داشتن یا به حرکت در آوردن شهوت به کار گرفته نمی‌شود، بلکه هر وقت شد آن را انجام می‌دهد! فرد نوجوان چه بیکار باشد چه بخواهد مطالعه بکند چه حوصله اش سر برود خودارضایی می‌کند. کتاب‌های زیادی برای درمان خودارضایی وجود دارند و چند سایتی در ایران برای درمان ایجاد شده است که اگر چه اطلاعات مفیدی می‌دهند هرگز کسی را درمان نمی‌کنند. تا فرد شرمگین، شرم خود را متعادل نکند هرگز موفقیتی به دست نمی‌آورد

خوب اجازه دهید کمی راجع به حواشی شرم مسموم توضیح دهیم، سال ۱۹۹۷ در برلین به سمیناری راجع به ارتباطات رفتم، سمینار چند ساعته بود، و چون توضیحاتی نداشت آن را مثل دیگر سمینارهای ارتباطات فرض کرده بودم، سمینار شروع شد و با قطع شدن مکرر سمینار و پرسش‌های حاضرین سریع متوجه شدم که هیچیک از حضار انتظار سمیناری کاملاً متفاوت از ارتباطات را نداشته است!! لحن مهاجم خانمی که سخنرانی میکرد فضا را بیشتر تنگ میکرد بی شک اگر فرد شرمگینی آنجا وجود داشت حاضر بود خود را از پنجره به پائین پرتاب کند. همه غافلگیر شده بودند. اولین بار بود که کسی از باطن ما بیشتر از خود ما اطلاع داشت. و رویای ما را نقد می کرد و بر همه مثل روحی مسلط بود.

سمینار بیشترین اثر روحی را روی ما داشت بی شک دیگر شرکت کنندگان نظیر خودم، هر سمینار مشابهی را رفته اند و هر کتاب مفیدی را خوانده اند. مطالعه شرم تغییر اساسی روی هر فرد می گذارد بدین ترتیب حتی خود خانم روانکاو بی شک تحت تاثیر یافته ها و گفته‌های خودش بود. رویای ما، وجود ما، آنچه به عنوان خود می شناسیم محیط خصوصی ما هستند که آبروی ما را تشکیل می دهند. این آنچیزی است که در سمینار دریده شد.

سمینار پر باری بود، من یاد گرفتم که فرد بایست خودش را آنچنان که هست بایست نزد خودش تحلیل یا نقد کند، افراد در مواجهه با روان کاو آنچه خوب بدانند از خودشان می گویند، با مطالعه شرم این آگاهی بدست

می‌آید که فرد بایست خودش را بشناسد و از فریب خود به پرهیزد و شرم رویا و توانایی‌ها و ضعف‌های خود را درست، آنچنان که هستند در نظر بگیرد. چه بعدها به شرمگینی برخورد کردم که چون در کودکی به او کله گنده گفته بودند تا بزرگ سالی از سر بزرگ خود شرم داشت. در اندازه گیری کله بزرگ او رقمی اندازه دیگران بدست آمد!! فرد شرمگین یا ضعف خود را بزرگ می‌بیند یا فرد بسیار خوش باوری است که ضربه می‌خورد. او خود آگاه نیست و از قضایا تخمین نادرستی دارد خوانندگان بایست در نظر بگیرند که فرد شرمگین زندگی نرمالی را تجربه نکرده است چنانچه گفته شد وی با هویتی غیر از هویت خودش در جامعه زندگی می‌کند که به عنوان شخص عمومی آن را می‌شناسیم، به این شکل دو فرد در یک نفر واحد زندگی می‌کنند، سال‌ها می‌گذرند و فرد شرمگین هنوز در حال هنرپیشگی است و احساسات خود را سرکوب می‌کند، در نتیجه زندگی فرد زندگی غلط او است، اگر او شرمگین نبود دوستان دیگری می‌داشت یا رابطه او با دوستان، دیگر رابطه‌ای می‌بود، همسر او بی شک فرد دیگری می‌بود و نوع رابطه و تربیت فرزندان وی آنگونه دیگر می‌بودند حتی شغل و محیط زندگی یا رفت و آمدهای او متفاوت می‌بودند، هر چه فرد سن و سالش بیشتر باشد، جبران صدمات یا راه بازگشت او دشوار تر می‌شود.

در سمینار آن خانم روانکاو معتقد بود که افراد شرمگین همواره ذهنشان با افکار مختلط اشغال می‌ماند و هرگز کاملاً بهبود نمی‌یابند بر خلاف نظر

وی تکامل روحی فرد امکان پذیر است و فرد شرمگین مثل تمام افراد دیگر هر کاری را می تواند انجام دهد حتی اگر پاک کردن ذهن از مجادله باشد او این ایده را داشت چون اکثر بیماران وی گرچه درمان می شدند ولی همواره تماشاچی می ماندند انگار جامعه را از پشت شیشه یا جام نگاه می کنند آنها هرگز دوباره قاطی امواج جامعه نمی شدند، همچنین او معتقد بود که خانواده های کامل گرا گروه کوچکی از شرم مسموم را تشکیل می دهند ولی طبق نظر کافمان و برادشاو کامل گرایی دلیل اصلی ایجاد شرم مسموم در خانواده ها است.

دلیل اینکه فرد جرات پیدا نمی کند دوباره ورود به جامعه را تجربه کند را در کتاب بعد به تفصیل خواهم آورد و خواهید دید که حل این معضل آسان است. بطور خلاصه در یک جامعه سه نوع فرد وجود دارد یکی بشر شرمگین است دیگری بشر عادی و سومی بشر عالی است. در فرایند تکامل، بشر شرمگین بایست ابتدا به بشر عادی تبدیل شود. سپس میتواند خود را به بشر عالی ترقی دهد. فرد عادی یا شرمگین اگر بسوی بشر عالی ترقی کنند افکار منفی جای خود را به احسن افکار می دهند.

بشر شرمگین —————> بشر عادی —————> بشر عالی

لذا در جمع آوری این کتاب دو بخش کاملاً متفاوت شکل گرفت، بخش اول کاملاً به نقد بشر شرمگین می پردازد. چون اعتقاد من بر این است که فرد شرمگین بایست درمان شود تا بتواند تکامل پیدا کند او یک شخصیت حقیقی ندارد. او با هویت کاذب زندگی می کند پس ترقی او غیر

ممکن می‌ماند یکی دیگر از نکته‌های شرم مسموم را همیشه در نظر داشته باشید این است که فرد شرمگین در حال رنج بردن است، او از بسیاری از اتفاقات شیرین حتی لذتی نمی‌برد اگر احساس خوش وقتی می‌کند، آن حقیقی نیست. به عنوان مثال دوره دانشجوی دوره پر خاطره دانشجویان است ولی برای دانشجوی شرمگین یکی از دوران اسارت و ذلتی است که او با کشمکش سپری کرده است. لذا از امکاناتی که در اختیار او می‌گذارند خوش حال تر نمی‌شود بلکه ممکن است عصبانی هم به شود بسیاری از اتفاقات خوش حال کننده می‌تواند او را ناراحت کنند مثلاً پیروزی و ورزشی را شایسته تیم ملی نمی‌بیند و او عقده‌ای می‌شود چون به عقیده او مافیای ورزش پشت داوران یا مربیان بوده است. دنیای پیچیده یک فرد شرمگین مثل خانه حلزونی پر پیچ و تاب است و تارهای بافته شده در خیال او کاملاً او را از واقعی فکر کردن و می‌دارد، آن اخباری که فرد عادی را ممکن است به تفکر یا تحقیق وادارد در فرد شرمگین نوعی یقین تبدیل می‌شود که نیاز به تحقیق ندارد لذا او واکنش نشان می‌دهد، یا شاید به خیابان بریزد مرد شرمگین در روابط جنسی بازنده‌ترین است. همانطور که شرم روابط اجتماعی فرد را تشکیل می‌دهند، روابط جنسی به عنوان بخشی از روابط اجتماعی تحت کنترل شرم مسموم و تابوهای آن قرار می‌گیرند. مرد شرمگین بسیار بیشتر از زن شرمگین در روابط جنسی ضربه می‌خورد. چون این مرد است که بایست برای سیر کردن عطش خود وارد روابط عاطفی شود.

اما او که تمام روابط اجتماعی را یا قطع کرده است یا تحت کنترل شدید در آورده است چگونه می‌تواند رابطه برقرار کند؟ می‌دانید که اگر فرد شرمگین نیازمند باشد شرم‌منده میشود، در روابط جنسی فرد نیازمند فرد دیگری است پس شرم مضاعفی تولید می‌شود. و فرد دچار انحراف جنسی می‌شود. موارد زیر نمونه‌ای از مواردی است که به شرم مسموم نسبت می‌دهند:

۱- کودک آزاری: چون مرد شرمگین از جنس مخالف شرم دارد سراغ کودکان میرود، چون آنها نمیتوانند از خود دفاع کنند.

۲- اهانت و خشونت علیه جنس مخالف وقتی فرد نمیتواند بطور انسانی از طریق رابطه اجتماعی با زن برخورد کند انحراف پدید می‌آید، از آنجا که مرد شرمگین نمیتواند نه بگوید، مرز ندارد و پایمال میشود و بطور مساوی او نمیتواند نه بشنود. نه شنیدن برای او دشمنی بی‌شرمانه است لذا او پاسخ بی‌شرمانه می‌دهد. از اسید پاشیدن به خواستگار تا چاقو کشی، یا اهانت و حرف‌های رکیک

۳- زنا با محارم، مرد شرمگین ممکن است به محارم خود روی بیاورد بخصوص اگر خردسال تر باشند، فرد شرمگین ممکن است اعتیاد و دیگر بیماریهای مرتبط با شرم را داشته باشد.

۴- عریان‌گرایی و تماشاگر جنسی

شکست در روابط جنسی باعث می‌شود تا فرد شرمگین با عریان‌گرایی توجه دیگران را جلب کند. او همچنین ممکن است به دنبال دید زدن دیگران باشد.

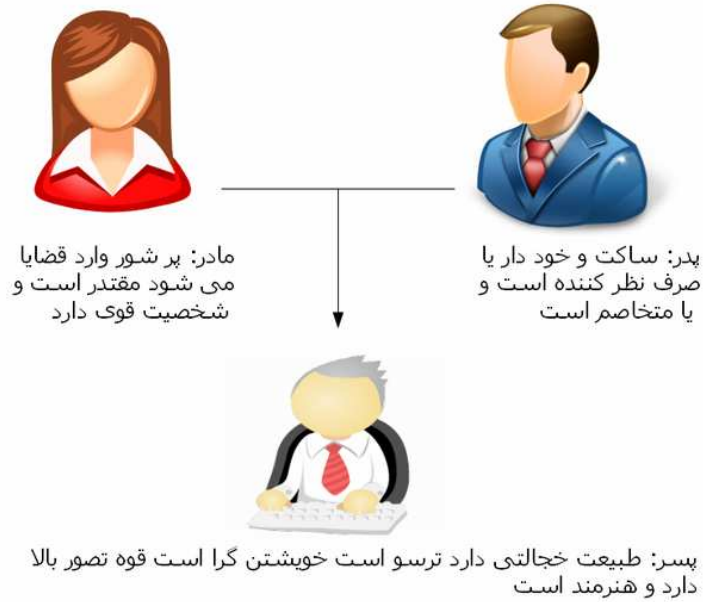
۵- تجاوز جنسی

افرادی که نمیتوانند در دسته‌هایی که بر شمردیم خود را وارد کنند زمینه تجاوز جنسی را دارند، همچنین افرادی که در کودکی تحت تجاوز جسمی قرار گرفته‌اند احتمال اینکه در بزرگسالی انتقام بگیرند وجود دارد، حتی افرادی که در کودکی به آنها تجاوز روحی شده نیز ممکن است در بزرگسالی به تجاوز روی بیاورند.

۶- همجنسگرایی

پروفسور نیکولسی معتقد است که همجنسگرایی اختلال هویت‌شناسی جنسی است نه یک بیماری لا‌علاج. او می‌گوید در خانواده مرد همجنسگرا یک رابطه متفاوت از دیگر خانواده‌ها وجود دارد، مادر حاکم بر خانواده است و پرشور وارد قضایا می‌شود و شخصیت قوی دارد رابطه او با پسر رابطه خاصی است از آن طرف پدر ساکت و خوددار است یا صرف نظر کننده است و عقب‌نشینی می‌کند. ارتباط او با مادر ضعیف است و ارتباط پدر و پسر مخالفت‌آمیز است و پدر مثل کلانتر در حال پایدن یا تفتیش پسر است.

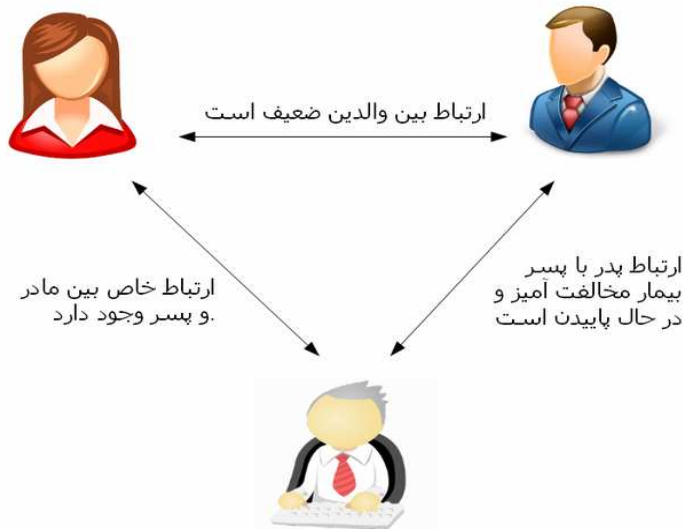
نمودار خانوادگی فرد منحرف جنسی



نیکولیسی می گوید پسر تا سه سالگی در سایه مادر رشد می کند بعد از آن مرحله تشخیص جنسیت آغاز میشود. و پسر بایست بتواند خود را از مادر متمایز کند و با پدر تطبیق دهد، اگر پدر با پسر دوست نباشد و یا مادر اجازه ندهد کودک خود را متمایز کند، تکامل کودک را تخریب می شود، کودک مذکر دچار شرم از جهد و نزاع مردانگی می شود، نزاع مردانگی تلاشی است که موجود مذکر بایست انجام دهد تا صاحب مونث شود، ولی شرم از این جهد و نزاع مردانگی، او را از تلاش برای تملک مونث وامی دارد، او به دنیای مردانگی دعوت نشده است. این نطفه همجنسگرایی است.

شرم به او می‌گوید که او مذکر نیست پس پسر بایست پدر داشته باشد، و پدر خوب می‌خواهد، و پدر بایست با پسر دوست و دوستانه باشد. همچنین پدر بایست قوی باشد. نیکولیسی می‌گوید که از قدیم متوجه شده بود که فرد همجنسگرا صفات خاصی دارد، او ترسو است خودش را می‌گیرد، خجالتی تر از دیگر مردان است و خاضع تر از دیگران است قدرت تصور بالاتری دارد و هنرمند است. و همجنسگرایی تلاش برای تسخیر مردانگی است که او می‌جوید.

نمودار خانوادگی فرد منحرف جنسی



نیکولیسی می‌گوید که ما به بیمار می‌گوئیم که مشکل او همجنسگرایی نیست، مشکل او شرم است. اگر او شرم را از میان بردارد او به سوی میل به

غیر هم جنس رانده می شود. دشمن او شرم است، شرم آنچیزی است که بیمار را از تکامل به میل غیر همجنس وا می دارد.

نیکولسی توضیح می دهد که مطابق نمودار وقتی فرد در ناحیه سالم است هیچگاه به فکر همجنسگرایی نمی افتد فرد سالم در ارتباط فعال با دیگران است و کنترل خود را دارد، ولی وقتی شرمزده میشود وارد مرحله شرم میشود، شرم حالتی است که فرد خود را خالی شده و تحقیر شده میپندارد.



سپس بیمار وارد ناحیه خاکستری می‌شود، فرد دیگر یک شخص نیست بلکه شخصیت او شکسته شده است فرد در این ناحیه یک خلق و خوی است تا یک شخصیت. او خودش را باخته است. ناحیه خاکستری بسته و مرده و فاقد ارتباط است. وقتی من برای همجنس‌گرایان ناحیه خاکستری را توصیف می‌کنم آنها اقرار میکنند که آن جایی است که اکثر کودکان خود را در آنجا گذرانده‌اند. آن محله بی است که آنها در آن زندگی میکنند. حتی یکی گفت که کد پستی او آنجا است.

مرحله آخر مرحله همجنس‌گرا بی است که عمل جنسی با همجنس رسمیت می‌یابد. مرد شرمگین مرتباً می‌خواهد با خروج از ناحیه خاکستری و عمل جنسی خود را از ناحیه خاکستری برهاند ولی او موفق نمی‌شود و بعد از پایان عمل جنسی به ناحیه خاکستری پس زده می‌شود. او نمی‌داند بدبختی او از مرحله شرم آغاز شده است لذا همواره با ناحیه خاکستری مبارزه می‌کند. از گفتار نیکولسی این نتیجه را می‌گیریم که مرد همجنس‌گرا در واقع مرد خاکستری است چه عمل جنسی ساعتی بیشتر طول نمیکشد و او دوباره به ناحیه خاکستری بر میگردد و حتی در کودکی که بالغ نبوده نیز در ناحیه خاکستری قفل بوده است.

پس مرد همجنس‌گرا آن چیزی است که ما میبینیم چون نمود میدهد و آشکار می‌شود. اصل قضیه مرد خاکستری است.

هر چه با شرم مسموم بیاید با شرم مسموم نیز می‌رود صرفاً اخته کردن تنها راه اصلاح انحراف جنسی نیست بلکه خود آگاهی بهترین نوع درمان

است. سپس فرد خود را اصلاح می‌کند و شروع به پاک کردن سوابق و آدرس می‌کند. مجازات نمیتواند یک درمان باشد چون در صدی از انحرافات جنسی مثل کودک آزاری گزارش می‌شوند، و باقی زیر خاکستر می‌مانند.

همچنین آزادی زنان نمیتواند انحرافات جنسی را کم کند... بر خلاف تصور در وقوع آزادی زنان، اینقدر طلاق زیاد می‌شود که تقریباً تمامی پسران توسط مادران مطلقه و تنها بزرگ می‌شوند و چند سال بعد دریایی از همجنسگرایان شکل می‌گیرد. لذا در غرب بعد از آزادی زنان آزادی همجنسگرایان شکل گرفت.

فاکتورهای اجتماعی شرم

مسائل اجتماعی که باعث ایجاد یا عمیق‌تر شدن شرم مسموم می‌شوند بسیار گسترده‌اند و قابل پیاده شدن در مبحث روانشناسی نیستند و بیشتر به جامعه‌شناسی مربوط می‌شوند ولی برای نمونه فزاینده‌ای را از آن می‌آوریم. توجه کنید که هر فاکتور اجتماعی به عمق شرم مسموم می‌افزاید.

فرامرز رفیع پور گسترش صنعتی کشور را در کتاب توسعه و تضاد نقد می‌کند و می‌گوید توسعه در ایران موجب به هم خوردن تعادل اجتماعی افزایش نابرابری و تغییر ارزشها و پیدایش انواع مسائل و معضلات اجتماعی می‌شود. این نابرابری‌ها باعث تغییر سریع ارزشهای معنوی به سوی ارزشهای مادی می‌شود و بابت فردگرایی و سودجویی باعث نارضایتی اجتماعی

می‌شود. همچنین جوزف کیرشنر در کتابی به اسم دستکاری افکار به عواملی اشاره می‌کند که می‌تواند به دستکاری و تحریک فرد برای انجام منظور خود بپردازند.

۱- خانواده:

پدر و مادر هر کدام به نوبه خود می‌خواهند که فرزند مطابق میل آنها رفتار کند مثلاً پدر می‌خواهد فرزند رشته خاصی تحصیلی کند و او را تشویق تحریک یا تهدید می‌کند حال آنکه او بایست ابتدای علاقه و استعداد کودک را بسنجد و سپس مطابقاً به او پیشنهاد دهد.

۲- روزنامه‌ها و کتابها

روزنامه‌ها و کتابها هر کدام عقیده خود را بیان می‌کنند و گاهاً دست به تخریب و دستکاری افکار می‌زنند چندی پیش کتابی به نام **قورباغه را قورت بده** منتشر شد متن کتاب این است که فرد بایست وقتی تصمیمی می‌گیرد آنرا بدون توجه به عواقب آن انجام دهد. تفکر راجع به عواقب باعث دودلی و تردید و در نهایت عدم انجام تصمیم می‌شود چنانچه نویسنده بیان داشته اگر فرد قرار است روزی قورباغه بخورد بهتر است آنرا آن را بلعد و راجع به آن فکر نکند.

نکته جالب تر این که این کتاب توسط شرکت های هر می توضیح می شد تا قربانیان شرمگین که معمولاً دو دل هستند دل به دریا بزنند و پولهای خود را تقدیم تمساح کنند!!

۳- دوستان و آشنایان

تقریباً تمام دوستان و آشنایان فرد شرمگین بلای جان او هستند حتی اگر شما شرمگین نیستید یک برگه سفید بردارید و با هر تماس تلفن و یا دیدن هر دوستی - نام او را بنویسید و در جلوی آن بنویسید او چه می خواهد. بعد از مدتی متوجه می شوید که هر کس چیزی می خواهد. این مسئله در فرد شرمگین بغرنج تر است چون او هر کس را می شناسد در حیطه دوستان غیرقابل سوال در آورده است و آنها را چک نمی کند چنانچه در بخش منحرفین جنسی متوجه شدید مرد شرمگین ارتباط خاص با مادر خود دارد و او را دوست مطلق می پندارد.

لذا حتی افرادی که دوستانش با خود می آورند نیز بعنوان دوست می پذیرد و نمی داند آنها چه می خواهند توجه داشته باشید که جملات فرد شرمگین خبری است و اگر منحرف جنسی باشد ممکن است اعترافی نیز باشد. او در مقابل جملات پرسش دیگران سریعاً سوال و جواب یا استنطاق می شود.

۴- رادیو و تلویزیون

تلویزیون بطور گسترده دست به دستکاری افکار عمومی می‌پردازد نگاهی به تبلیغات تلویزیون بیاندازید هر جنسی را که تبلیغ می‌کنند منظور این است که شما آن را بخرید تلویزیون‌های ماهواره بهتر نیستند داروهای افزایش طول قد تا خرید آپارتمان را این کشور و آن کشور سلامت یا دارایی مخاطبین را تهدید می‌کنند.

بخشهای سیاسی ماهواره نیز بی دلیل نیستند یک تلویزیون خارجی از عقب ماندگی کشور می‌گفت و سرعت قطار فرانسوی، محکمی خودروی ژاپنی و داروی آلمانی و غیره... البته بجز جذاب بودن این برنامه‌ها چیزی که می‌ماند این است که حتی یک ابرقدرت نیز دارای قطار فرانسوی صنایع اتوموبیل ژاپنی یا داروی آلمانی نیست! و اگر این چیزها در یک کشور جمع شود منظور ایجاد یک مافوق ابرقدرت است. معمولاً افراد در مواجهه با تلویزیون آنرا سریع باور می‌کنند.

۵- جامعه

جامعه می‌تواند با دستکاری افراد آنها را در جهت خواسته‌های خود حرکت دهد همچنین در بعضی جوامع غربی از خارجیان سپر بلا و مقصر دانستن در شکست برنامه‌های اجتماعی استفاده می‌شود. معمولاً در یک جامعه اکثریت اقلیت را به گوشه ای می‌راند و به آن شرم مسموم می‌دهد.

نمونه بارز این موضوع در آلمان اتفاق افتاده است که با برنامه‌ریزی بلندمدت تمام مشاغل کم درآمد به خارجیان اختصاص یافته است و در مواقع بحران هر نوع مشکل بیکاری و... جرائم اجتماعی برگرده آنها گذارده می‌شود.

عدم برابری اجتماعی و ظلم به اتباع غیرآلمانی باعث شد که سازمان ملل به آلمان شکایت کند. چرا که میلیونها ناراضی در درون آلمان وجود دارد که غیرقابل برگشت هستند.

به جز عواملی که بر شمرديم شرم مسموم خانواده‌ها می‌تواند عوامل زیر باشد:

- تلاش برای کنترل خانواده یا کنترل بیانات - احساسات، این کنترل معمولاً برای آن است که فرد تلاش می‌کند که کسی نتواند او را دوباره شرم زده کند، وقتی فرد کنترل و قدرت زیادتری بدست بیاورد، شرمنده کردنش مشکل‌تر می‌شود.

- انتقاد و مقصر دانستن دیگران یکی از نشانه‌های دیگر شرم در خانواده‌هاست، افراد یا خانواده‌های شرمگین همواره ناکامی‌های پیاپی دارند که باعث سرافکنندگی و تحقیر آنها می‌شود و با مقصر دانستن و انکار مسئولیت جاودان در واقع از خود دفاع می‌کنند.

- خشم در کودکان و نوجوانان یکی از راههای طبیعی آنهاست که شرم وارد شده را بیرون می‌زنند در نوجوانان این می‌تواند بخشی از شخصیت آنها شناخته شود.

- غرور یا مغرور بودن نیز یکی از نشانه‌های شرمگین بودن است که به منظور مخفی کردن خود شخص است. وقتی که سالیان می‌گذرند این غرور ریشه می‌دواند و در طی آن فرد خود را گم می‌کند و ارتباط با دنیای حقیقی را از دست می‌دهد.

- قضاوت کردن دیگران یکی دیگر از نشانه‌های شرم کاذب است. از عادات بسیار اعتیادآور است، که افراد شرمگین برای خالی کردن خودشان از آن استفاده می‌کنند. تمام افرادی که قاضی دیگران می‌شوند و مرتباً دیگران را محکوم می‌کنند دچار کامل‌گرایی نیز هستند. فرزندان که در خانواده کامل‌گرا و قضاوت‌کننده رشد می‌کنند، شرم مسموم سنگینی را به ارث می‌برند.

- حساسیت و مراقبت از دیگران نیز یکی از نشانه‌های شرمگین بودن است. وقتی فرد شرمگین باشد و پناهگاه روحی نداشته باشد خود را سرپناه دیگران می‌کند و سعی در حمایت و مراقبت دیگران می‌کند در نوجوانان بی‌نهایت سرزدن یا درس دادن مجانی دیگران از نشانه‌های آن است.

- خوش‌زبانی و سرگرم‌کنندگی اگر بصورت شخصیت باشد نیز از علائم شرم مسموم است. افرادی که تنها بذله می‌گویند و بحث جدی را سد می‌کنند با خنده سعی می‌کنند راه نفوذ افراد دیگر را سد بکنند. و در حالت عادی بدلیل نبود خشم نمی‌توانند از پیشرفت دیگران جلوگیری کنند،

اتفاقاً یکی از سیستم‌های دفاعی موفق افراد شرمگین است چون این افراد همواره نیک و خوش صحبت هستند آزار آنها نیز شرم آور است. معهدنا نتیجه می‌گیرند.

- همیاری و کمک به دیگران بخصوص وقتی دیگر از اصلاً درخواست نکرده‌اند نیز یکی از نشانه‌های شرم کاذب است، افراد با شرم‌منده کردن افراد با لطف کردن و خجالت دادن دیگران کمی از شرم کاذب خود را دفع می‌کنند.

- تحقیر دیگران یا حتی جامعه در افرادی بوجود می‌آید که بسیار در کودکی تحقیر شده‌اند معمولاً والدین تا حد نفرت‌انگیزی کودک را تحقیر می‌کنند این می‌تواند در حین تحصیل نیز اتفاق بیافتد و معلم یا معلمین به تحقیر کودک پردازند. در این حالت فرد دیگران یا جامعه را پست یا ناچیز می‌شمارد.

- حسادت در حد غیرقابل کنترلی که توسط همگی قابل احساس باشد نیز از علامت شرم مسموم است این مورد بسیار شایع است، حقارت درونی فرد شرمگین در بسیاری باعث می‌شود که نتوانند کسی را بهتر یا بالاتر ببینند حتی اگر از نزدیکان باشد بسته به جنسیت و شدت شرم حسادت کم و زیادتر می‌شود.

- اعتیاد به هر چیز یا عادت به تکرار هر چیز ریشه در شرم مسموم دارد، این می‌تواند اعتیاد به کار زیاد یا می‌تواند اعتیاد به الکل یا عادت به تحصیل و مطالعه بدون وقفه باشد. تمام افراد شرمگین زمینه بسیار مناسبی برای اعتیاد

دارند، اعتیاد شرم را پنهان می‌کند معه‌ذا یکی از سلسله مراتب دفاع روحی فرد است که اتوماتیک عمل می‌کند.

شرم همچنین می‌تواند عوارض رفتاری نیز داشته باشد که چندتایی از آنها را بر می‌شماریم.

- پرخوری برجسته‌ترین عارضه شرم کاذب است چون فرد افسرده است بدن برای ایجاد هورمون خوشحال کننده سروتونین در معده درخواست غذا می‌کند البته این دقیقاً شبیه وقتی است که افرادی که بی‌تحرك هستند بدن درخواست غذا می‌کند و فرد مرتباً گرسنه می‌شود، این دو نبایست بجای یکدیگر گرفته شوند، افراد شرمگین حتی با تحرك زیاد می‌توانند احساس گرسنگی مضاعف کنند. معه‌ذا بسیاری از آنها تمام اغذیه فروشی‌های مسیر روزانه را می‌شناسند اگر پولدار باشند رستوران می‌روند. اگر دانشجو باشند ساندویچی را غرغ می‌کنند اگر بی پول باشند سراغ اغذیه فروش سرخیابان را می‌گیرند. در صحبت با یک دانشجو می‌گفت دیگر دست من نبود اگر از کنار یک ساندویچی رد می‌شدم راهم کج می‌شد و وارد ساندویچی می‌شدم.

- مصرف مکرر داروهای مسکن بخصوص عادت و اعتیاد مصرف داروهایی که خاصیت روانگردانی دارند نشانه شرم کاذب است. معمولاً این بیماران بعلت افسردگی شدید به دکتر اعصاب مراجعه می‌کنند و تحت عنوان بیمار افسرده یا پارانوئید تحت درمان با مسکن‌های اعتیاد آور قرار می‌گیرند و بیمار به آنها معتاد می‌شود و با نسخه‌سازی آنها را تهیه می‌کند.

- هر نوع رژیم غذایی که افراطی باشد منظور رژیم‌هایی که افراد می‌گیرند و به پوست و استخوان تبدیل می‌شوند نیز می‌تواند از شرم باشد برای بسیاری کمی چاق بودن چنان ملال آور است که به مراتب بازی روی می‌آورند، بعقیده برخی روانشناسان این موضوع دعوا بر سر خانواده نیز می‌تواند باشد چون با تغییر رژیم غذایی ما در خانواده می‌تواند باشد چون با تغییر رژیم غذایی ما در خانواده نقش بیشتری بازی کند رژیم غذایی افراطی اکثراً از طرف زنان اعمال می‌شود. همچنین بعضی دیگر از روانشناسان معتقدند هرچه فرد مونث بیشتر داخلش پوچ باشد بیشتر علاقه دارد که مورد توجه کسی مثل همسر قرار گیرد معهداً میل به نزدیکی و قرابت به دیگری آنها را به رژیم مضاعف می‌کشاند.

- همیشه خشمگین بودن و مثل شیر غریدن نیز یکی از راههای داخلی شرم مسموم است چون فرد نمی‌تواند از حقوق و مرزهای خود دفاع کند با خشم و خود را مرتباً خشمگین نشان دادن می‌تواند همه را وادار کند که اصلاً به وی نزدیک نشوند! درست مثل فرد خوش‌زبان و بذله‌گو که با خنده و غیرجندی بودن از مرزهایش دفاع می‌کرد و از آن صحبت رفت، افراد خشمگین با غرش می‌خواهند کسی نزدیک مرزشان نیاید. اگر غرش نکنند خیلی سریع در پیچیدگی روابط اجتماعی مغلوب می‌شوند اگر مثال بچه پررو اصفهانی یادتان باشد وی با یک کلمه نه تمام این مسیرهای صدساله را سریعاً پی می‌کرد.

همیشه خشمگنی بودن چون یک بخش از شخصیت انسان می‌شود یکی از بدترین شیوه‌های دفاعی است که فرد شرمگین می‌تواند بگیرد و بعد از مدتی در وادی تنهایی می‌ماند. اینها معمولاً پدران مهربانی هستند که از نیاز خود گذشته و همه چیز را وقف بچه‌هایشان می‌کنند و اجازه می‌دهند از تمام مرزهای خصوصی اثر عبور کنند ولی در یک نقطه با یک موضوع جنجال از کوره در می‌روند و مثل آتشفشان فوران می‌کنند و همه را آزرده و عقده‌ای می‌کنند. این آتشفشان دوره خواب و استراحت کوتاه دارد و در برابر افراد دیگر که وی را شرمگین می‌کنند. خصوصاً اگر مورد سوء استفاده قرار گیرند دوباره فوران می‌کنند.

- گناه به گردن گرفتن یکی از عوارض شرم کاذب است که عمومیت دارد افراد شرمگین از مادرشان تحت بیمار شود یا فرزندشان تصادف کند گناه را به گردن خودشان و غفلتشان می‌اندازند و خودشان را مرتب سرزنش می‌کنند این احساس داخلی است.

- اعتیاد به فکر کردن مهمترین عارضه این بیماران است و طول درمان کامل این بیماران را می‌گیرد فکر اینها همیشه مشغول تفکرات است و منفی بافی از مشخصات آن است حتی پس از درمان شرم مرتب فکر کردن و مشغول بودن معمولاً می‌ماند و به انزوای وی کمک می‌کند این مهم‌ترین دلیل غیر اجتماعی شدن این افراد است، معهدنا در درمان شرم مسموم هیچوقت نمی‌توان بیشتر از ۹۰ درصد بهبودی حاصل کرد. ندرتاً این افراد بقدری با خود سرگرم می‌شوند که زیر لب نیز حرف می‌زنند و اگر نخوانند

جای شکرش باقی است و این دسته به این نوع شخصیت خل وار شناخته می شوند.

عدم نوع آوری و عدم درک سریع یا در اصطلاح عدم سریع الانتقال بودن از مشخصات برجسته شرمگین بودن است سر کلاس درس - سر کار - در حال رانندگی سخت در تفکرات مشغول هستند و در تست هوش نمره کمی حاصل می کنند هر چقدر باهوش باشن. د اگر دنبال کرده باشید بسیاری نگران نمره هوش کشور هستند.

روانشناسان بسیاری این موضوع را پیگیری می کنند و نگران هستند ولی شما خواننده محترم اکنون می دانید کل موضوع بی اهمیت است و کم بودن نمره هوش IQ تنها شرمگین بودن و شرمگین شدن کشور را نشان می دهد و ربطی به خود هوش ندارد!

- نقد جزئیات از علائم شرم کاذب است مادری که جزء به جزء آشپزخانه را تحت کنترل دارد و می خواهد اول دست شسته شود دوم از کارد دنداندار برای برش سبزی روی تخته پلاستیکی زرد استفاده شده و بعد از شسته شدن فوراً خشک شده و به محل برگردد.

تا پدري که برای رنگ زدن درب حمام می خواهد همه صبح از خواب برخیزند یکی برش بیاورد دیگری کهنه خیس کند سومی رنگ را بهم بزند چهارم چهارپایه بیاورد و وی سیگار بکشد و این ارکستر سمفونیک را هدایت کند.

و همچنین اگر در ایران تاکسی سوار شده باشید مسافران بهانه‌گیر را که برای قیمت و بهای تاکسی بهانه می‌کنند و قیمت لنت ترمز، اشتراک اتحادیه تاکسی‌رانی، دعوای ایران خودرو با قطعه‌ساز کلاچ طمع صنف تاکسی‌دار بی‌عرضگی مسافرین بدبختی ملت و از ماست که برماست را به رخ راننده می‌کشند.

- غرور کاذب یکی از این نوع نشانه‌های شرم کاذب است انسان که خودش را می‌گیرد و وارد جمع نمی‌شود و اگر وارد جمع شد ولی به آن نمی‌دهد - کودکی که هر غذایی نمی‌خواهد یا غذای دیروز را هرچقدر خوشمزه باشد نمی‌خورد و غروری دارد که نمی‌خواهد بشکند، گرسنگی می‌کشد ولی غذای کهنه نمی‌خورد. هر نوع غرور کاذبی که غیر قابل درک باشد بخصوص که فرد به ضرر خود برای حفظ چهارچوب راضی باشد از نوع شرم کاذب است. در این افراد عقب‌نشینی حتی تاکتیکی وجود ندارد.

- تربیت کردن وجدانی که سیاست برخی والدین است نیز نشانه شرم کاذب است این والدین هر جور در کودکی تربیت شده‌اند را بهترین شیوه برای تربیت کودک خود می‌دانند و این بخشی از وجدان آنهاست.

پدرانی که در کودکی کتک می‌خورده‌اند، این شیوه را روشی مناسب برای تربیت فرزند خود می‌دانند. مادری که هرگز از خانه پدری خارج نشد تا به وقت ازدواج، فکر می‌کند دخترش نایست آفتاب را ببیند.

- جرائم کودکان و نوجوانان تقریباً همگی بعلت شرمگین بودن خانواده و ضرب و شتم آنها صورت می‌گیرد جرم‌شناس این قشر یک تخصص ویژه

در روانشناسی است و جرائم در آن دسته‌بندی شده‌اند ولی بطور خلاصه وقتی کودکی در خانواده لگدمال می‌شود خشم خود را در بیرون از خانواده بیرون می‌دهد در درون خانواده جرات کاری ندارد چون بیشتر لگدمال می‌شود. این اعمال نظیر شکستن تلفن عمومی خرد کردن ایستگاه اتوبوس نوشتن شعار روی دیوار و... می‌باشد.

بخش چهارم

درمان

قرن بیست و یکم شروع شده است و با شروع این قرن بسیاری از علوم به شدت دچار تحول می‌شوند اگر تاکنون این کتاب را دنبال کرده باشید بخوبی می‌دانید عوامل بسیاری از بیماری‌ها مثل رشد و حسد یا میگرن از شرم مسموم است و عدم تعادل احساسات سبب شرم مسموم می‌شوند. اگر ما این تئوری شرم مسموم را بپذیریم اولاً فهم ما از پدیده‌های روانی بسیار عمیق می‌شود و ثانیاً از تئوری‌های پیچیده کنونی نجات می‌یابیم. چون با درک احساسات و بخصوص احساس شرم هم فهم بیمار آسان می‌شود و هم درمان به حد یک خودآموز آسان می‌گردد.

مهمترین مسئله در برخورد با یک فرد شرمگین این است که او به خود بیاید و درک کند که شرم ولی زیاد و فاقد کنترل است و زندگی‌اش را احاطه کرده است افراد شرمگین ایمان خاص واجب و محکمی دارند که دیگران پررو و بی‌شرم و متجاوز هستند و بر علیه دیگران و جامعه پیرامون خود خطوط زرد و قرمز می‌کشند.

همچنین در برخورد با جامعه و افراد شرمگین آن بایست توجه کرد که سخن گفتن بایست همراه با احساس مسئولیت باشد هیچکس نمی‌تواند به فرد و جامعه بگوید که بی‌شرمی یا غرورش را بشکنند و یا به خفت تن دهد! ما تنها می‌توانیم با مثالهایی شرم مسموم را برملا کنیم خود فرد با جامعه با فکر خودش که بهترین معیار است بهترین روشن را جهت اصلاح جزیی لازم بکار می‌گیرد.

در عمل بیماران شرمگین با دانستن مشکل، خودشان خود درمانی می‌کنند و در واقع یک رنسانس روحی در آنها پدیدار می‌شود تولد دوباره یا رنسانس از افراد شرمگین، غم زده و مأیوس، انسانهایی وارسته متفکر و آبرومند تولید می‌کند که در جامعه خود هم سربلند هستند و هم باعث سربلندی جامعه یا خانواده خود می‌شوند.

به اعتقاد نگارنده مبارزه علیه شرم کاذب تبلیغ بی‌شرمی نیست بلکه تقویت آن است، انسانهایی که با درک به یک موضوعی می‌رسند بسیار فرهیخته‌تر از آنهایی هستند که کورکورانه در زندگی حرکت می‌کنند و نمی‌دانند که چه می‌کنند.

افراد اگر احساسات خودشان را نشناسند زندگی آنها را به پیش می‌رانند و اگر با آن آشنا شوند زندگی را به پیش می‌رانند.

معهد ما بایست به یک تعریف کلی از جامعه خودمان برسیم و بدانیم که بسیار جامعه شرمگینی است نگارنده مردان پرغرور ایرانی را خوب می‌شناسد.

برای مرد ایرانی بسیار سنگین است که آبرویی که برای خود طی سالیان جمع کرده است با یک سوء تفاهم از دست دهد - در مقایسه با ایران در بریتانیا این سیستم اتوماتیک وجود ندارد بلکه طی سالهای با ضبط ویدیویی خیابانها و مدارس سابقه تمام مردان و زنان و رفتار آنها را ضبط می‌کنند و در پیشینه هر فرد می‌گذرانند. دسترسی به این پیشینه بسیار آسان و سریع است.

مهمترین عاملی که در جامعه ما باعث پیشرفت شرم مسموم می شود بعد از خانواده سیستم آموزشی است که پله‌ای است و افراد را از هر گروه یا طبقه هوشی باشند در مراحل به مدارج بالا هدایت می کند هیچ راهی نیست که فرد بتواند سریع‌تر این مسیر را طی کند.

توجه کنید کسی که با آن خانواده رشد کند و دچار این سیستم آموزشی کند شود وضعیتش سال به سال وخیم‌تر می شود. دوره راهنمایی یکی از دوره‌هایی است که شدیداً به ذهن کودکان و آسیب می‌رساند. چون از خروج از دبستان و ورود به راهنمایی یک آشفته‌گی ایجاد می‌کند که دوباره در خروج از راهنمای و ورود به دبیرستان تکرار می‌شود.

یکی از راههای خوب برای جلوگیری از این آشفته‌گی حذف دوره راهنمایی و تقسیم آن بین دبستان و دبیرستان است.

همانقدر که دوره دبستان در رشد فکری محصلین خوب است دوره‌های راهنمایی و دبیرستان در خرد کردن وضع روحی محصلین شرمگین رل اصلی را بازی می‌کنند. پدر و مادرها بی خیال و بی توجه به محصلین را بدست مدارس می‌سپارند چون خود این مراحل را ترک کرده‌اند کسی توجه ندارد که عمر بشر در طبیعت در حالت طبیعی ۲۴ سال است. حال آنکه فرد در سیستم‌ها تا گرفتن فوق لیسانس ۲۷ سال طی می‌کند توجه کنید این افراد سیزده سال بعد چهل ساله هستند و بایست به فکر بازنشستگی بیافتند.

زندگی آدم کوتاه است و بایست از آن استفاده کرد نگارنده معتقد است که تقلید و کپی برداری از سیستم آموزش غربی و اجرای بی بدیل آن در کشور یکی از مهمترین دلایل گسترش شرم مسموم است.

شیوه آموزش نیز خود مشکلات اساسی دارد. طی ماههای تابستان از تعطیل است و فعالیتی صورت نمی‌گیرد. در سر کلاسها نیز معلمین همانند معرکه گیران یک دست تا پایان ساعت درس متکلم لوحده سخن می‌گویند و محصلین در خانه یا تمرین حل می‌کنند یا تکلیف می‌نویسند.

کلاسهای پرجنب و جوشی که محصلین احساس وظیفه کنند و تکلیف و تمرین انجام بدهند، ناشناخته‌اند عدم فعالیت کلاسها در تکلیفی و تمرین شب و خارج از مدرسه مشخص می‌شود.

سیستم موثر و مفید بایست تمام سال برقرار باشد و محصلین بایست بتوانند همانطور که پدرانشان سرکار می‌روند و عرق می‌ریزند. بطور فعال درس بخوانند و اگر باهوش هستند واحدهای درسی را به سرعت به انتها برسانند، برداشت فعلی ما از طول تحصیل برداشت سنواتی است و بایست به برداشت علمی تغییر کند.

برای آنهایی که هوش کمتری دارند این شانس وجود دارد که واحدهای کمتری بردارند و طی سالیان بیشتر تحصیل را به اتمام برسانند. وقیحانه ترین واژه سیستم سنواتی کلمه مردودی است که نگارنده از آن چیزی درک نمی‌کند.

همچنین محصلین بایست بتوانند در تابستان چند واحد بگذرانند و بطور فعال خود را جلو بیاورند این حالت یک مسابقه می شود که فرد بطور فعال شرم را می شکند و خود را جلو می کشاند.

شکست شرم حالتی است که بعلت موقعیت های اجتماعی یا علمی فرد احساس غرور و سربلندی می کند و شرم در حاشیه قرار می گیرد. در بسیاری از بیماران یافتن یک تجارت پررونق باعث می شود که آنها وارد زندگی شوند و فهم را در حاشیه بگذارند.

برای این افراد شرم هنوز وجود دارد و دیگران را بی شرم یا کم شرم وقیع و... می دانند ولی چون خود کارمند عالی رتبه و رئیس شده اند و دیگران از آنها فرمان می برند کمتر زیر بار فشار می روند و احساس غرور و رهایی می کنند.

از موارد شکست شرم خاطره ای یک خانم آمریکایی بیان می کرد که بسیار جالب توجه است وی می گفت که یک شب در دل بیابان تنها رانندگی می کرده است که ماشین اش پنچر می شود و چون کسی نبود وی را کمک کند مجبور شد با کمک کتابچه خودرو پنچرگیری را خودش انجام دهد و چون توانست به اتکا به خود از مخمصه نجات یابد غروری در وی ایجاد شد که توانست این نیرو را در وی تداعی کند که وی می تواند زندگی خود را در دست بگرد و به آن شکل بدهد.

در روانشناسی این سخن وجود دارد که زندگی خود را در دست بگیرید قبل از آنکه دیگری آنرا در دست بگیرد. و البته خوانندگان غیر

شرمگین تعجب نکنند. آگی این نقل قول‌ها بیان می‌شود نگارنده مردانی را دیده‌ام که بقدری در زندگی لگدمال شده بودند که وقتی اولین پنچرگیری و تعویض چرخ خودرو خود را انجام دادند شعف و تغییر روحی خود را نمی‌توانستند پنهان کنند!

در مبارزه با شرم دادن تحرک، پول، قدرت به جامعه یا افراد مأیوس جامعه بطور معجزه آسایی عمل می‌کند

دانشگاه‌ها یکی از مراکز توسعه شرم در سالهای اخیر بوده‌اند و با کسب شهریه‌های فراوان و سیستم واحدی غیرقابل انعطاف و نداشتن برنامه‌های تابستانه باعث تأخیر یا توقف توسعه روحی دانشجویان شده‌اند. سیستمی که از دوره راهنمایی بعلت تقلیدی بودن و غربی بودن با نیازها و جنبه‌های بومی نمی‌سازد و مشکلات عظیمی برای جامعه ایجاد می‌کند در دوره دانشجویی چهره خود را نشان می‌دهد اگر فصل قبل را خوانده باشید می‌دانید که یکی از دلایل اینکه مردم فرزندان‌شان را برای تحصیل ترغیب می‌کنند شرمگین بودن آنهاست، آنها می‌خواهند فرزندان‌شان مثل خودشان نباشند و فکر می‌کنند که تحصیل آنها را سربلند می‌کنند. با کمی تغییرات البته می‌توان امید آنها را برآورده کرد.

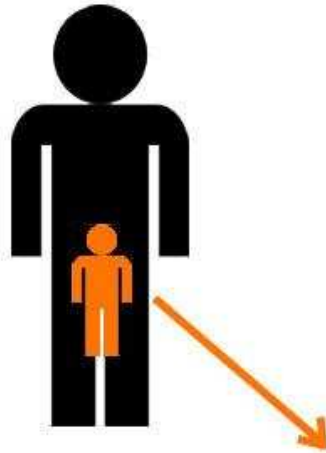
دو گروه کارگران و دانشجویان (بهمراه محصلین) بیشترین فشار را از شرم کاذب می‌گیرند و در اصطلاح آسیب‌پذیرترین گروه‌ها هستند محصلین شرمگین اگر دانشجو بشوند یا سراغ کارگری بروند بیشترین احتمال را برای خراب شدن روحیه‌شان دارند.

در خانواده‌های پرجمعیت نیز فرزندان کوچکتر بیشترین و بالاترین حد شرمگین شدن را دارا هستند. دلیل این است که آنها علاوه بر اینکه از پدر و مادر شرم می‌گیرند و شرمنده می‌شوند فرزندان بزرگتر نیز شرم خود را سر آنها خالی می‌کنند، این در مورد کارگران نیز صادق است. شرمگین بودن کارگر یک طرف فشار زندگی و خانواده یک طرف، روسای متعددی که یک کارگر دارد به اضافه مداخله همکاران روحیه او را بهم می‌ریزند و در گرداب شرم فرو می‌رود.

در مورد دانش‌آموزان شرمگین می‌دانید که فرد شرمگین مغزی درگیر و آشفته دارد و بسیار در حال فکر است در دوره راهنمایی و دبیرستان پشت میز می‌نشینند و به معلمان که یکی بعد از دیگری می‌آیند و متکلم وحده حرافی می‌کنند مثل معرکه گیر مار می‌اندازند و مار جمع می‌کنند، زل می‌زنند، اینها محصلین هستند که معمولاً به میزهای آخر می‌روند تا کمتر دیده شوند چون حضور ذهن در کلاس ندارند و بعلت شرمگین بودن شونده‌های بدی هستند چیزی سر کلاس یاد نمی‌گیرند و تجدیدی به همراه می‌آورند بیشتر یادگیری آنها توسط خودشان انجام می‌شود و خودآموزی می‌کنند دنبال سی‌دی آموزشی معلم خصوصی یا کتب کمک درسی هستند. خودارضایی در میان آنها رواج دارد و نهادینه شده است. یعنی هر وقت احساس خوبی بکنند یا احساس بی‌حوصلگی بکنند یا وقت گیر بیاورند خودارضایی انجام می‌دهند بعدها اگر به دانشگاه بروند دچار مشکلات عظیمی می‌شوند. چون یا چیزی از کلاسها یاد نمی‌گیرند یا اگر یاد بگیرند

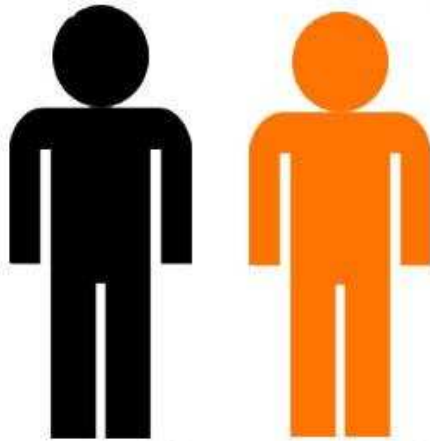
مقدار آن ناچیز است و نا پلئونی واحد می‌گذرانند تا آن مرحله وضع روحی آنها کاملاً در هم ریخته است و هر چیزی را سیاه یا سفید می‌بینند و در جهت گیری‌های سیاسی یا ورزشی سریعاً طرف اقلیت یا جریان رادیکال را می‌گیرند و پتانسیل زیاد در مناقشه دارند اگر متأهل باشند این مناقشه می‌تواند خانوادگی باشد اگر مجرد باشند می‌تواند سیاسی باشد اگر ورزش دوست باشد مسئله اصلی ورزش می‌شود.

در درمان افراد شرمگین ما از آنها می‌خواهیم که چهره حقیقی خود را آزاد کنند و چهره عمومی را برچینند و در واقع دوباره به دوران طفولیت برگردند و همه چیز را از دوباره شروع کنند. شما در فصل قبل دانستید که تحت فشار چهره حقیقی یا مطابق تصویر فرد حقیقی توسط فرد عمومی احاطه می‌شود و فرد نمی‌تواند هویت خود را بروز دهد و وقتی کاملاً احاطه شد هویت بزک کرده و عامه‌پسندی از خود بروز می‌دهد هرچند در درون مایوس و ناخرسند یا خشمگین است هرچه درون خراب‌تر باشد بیرون را بهتر می‌کند. در حالت عادی چهره حقیقی و عمومی فرد برابر است و در واقع چیزی را پنهان و جعل نمی‌کند.



شخص خصوصی شخص عمومی

تصویر نمادهای یک فرد بیمار



شخص خصوصی شخص عمومی

تصویر نمادهای یک فرد سالم

برای خروج از این بن بست بایست یاد بگیرند تمام اعمال اتوماتیک خود را از حالت اتوماتیک خارج کنند و دوباره آنها را کنترل و تغییر روش لازم را ایجاد و سپس آن اعمال را به جریان بیاورند.

مثلاً از زنها خواسته می‌شود بدون پول به بازار بروند به بوتیک‌های مختلف سر بزنند و چانه بزنند و بدون اینکه خرید کنند خارج شوند. این اعمال اتوماتیک خرید آنها که سریع دقیقه‌ای و بدون چانه‌زدن است تغییر می‌دهد. در مطالعه بعضی از این خریداران حتی وقتی جنسی را گران می‌خرند با جعل قیمت به خانه می‌روند و ادعا می‌کنند اگرچه جنس خوب نیست ولی چون قیمت خیلی ارزان بود خریدم.

مثال دیگر در مورد آقایان است که از آنها خواسته می‌شود که در مقابل دوستان و سمج بودن آنها برای پول قرض کردن مقاومت کنند و صحنه را به شکل تمرین در بیاورند و خودخواهی نشان بدهند.

در مجموع تمام این بیماران نیاز به برگه‌هایی برای پر کردن دارند، چون آنها در برابر درخواست‌های لحظه‌ای سریع قافل‌گیر می‌شوند از آنها خواسته می‌شود که هیچ تماسی و درخواستی را بلافاصله در جریان بیاورند و با تأخیر به هر تماس جنسی تلفنی درخواست ملاقات مهمانی حاضر بشوند. چون روابط بین انسانی آنها ضعیف است بایست برگه‌ها را دقیقاً پر کنند. این برگه‌ها نام تماس گیرنده و درخواست آنها را دارد.

افراد شرمگین انسانهایی بوده‌اند که به تماس اجتماعی و وجود دیگران در نزدیکشان نیاز داشته‌اند و معمولاً از هر تماس انسانی خوشحال می‌شوند و

برخلاف انسانهای طبیعی کسی را چک و بررسی نمی کنند هرکسی آمد خوش آمد.

اینها بایست یاد بگیرند که تماس انسانی صرفاً برای شادمانی یا خبرگیری نیست بلکه برای دستکاری افکار مقابل در جهت منافع خود صورت می گیرد. سن افراد که بالاتر می رود برخلاف کودکی دیگر دید و بازدیدهها برای سرگرمی نیست و چون افراد شرمگین فکرشان با تعداد زیادی تفکرات و پردازش آنها پر شده است در همین حالت می مانند و هرکسی می تواند با آنها رابطه برقرار کند و در اصطلاح گفته می شود که چهارچوب ندارند.

در واقع نوشتن روزانه تماسها و منظورها با تأخیر زمانی به آنها نشان می دهد چه کسی دنبال چه چیزی است و چه کسی نیست خبر دارد و چه کسی ندارد. آیا پدر و مادر خیر او را می خواهند یا دوست دارند به نفع دختر عمو وارد ازدواج شود و در واقع خیر آن دیگری را می خواهند؟ آیا برادری که از شما قرض می خواهد می تواند پس بدهد آیا او از کسان دیگر قرض گرفته است؟ آیا خواهری که شما را به شام دعوت می کند، پدر و مادرش را به شام دعوت می کند؟ یا او دارد شغل شما را به شام دعوت می کند؟

اینها سوالاتی است که یک فرد سالم در سالهای رشد آنها را برای خودش مشخص کرده است و در بزرگسالی مطابق با آنچه می داند زندگی خود را تنظیم کرده است. فرد شرمگین بایست مثل کودک دوباره همه چیز را کشف کند و رفتار خود را مطابق با اطلاعات جدید تنظیم کند.

دنیای روابط انسانی نفوذ کردن و یا نفوذ جستن است، پدر و مادر، خواهر یا برادر وقتی صحبت می‌کنند دنبال نفوذ در دیگری برای آنچه خیر می‌دانند می‌باشند در فرد سالم معمولاً با داستانهای دیگران هم داستانی می‌کند ولی آنچه به نفع خود می‌داند انجام می‌دهد و سعی می‌کند در آنها نیز نفوذ کند.

در فرد شرمگین آلت دست این نفوذ جستن‌ها می‌شوند و یا راه را غلط می‌روند یا اینکه راه تأیید شده توسط یک نفر دیگر را انجام می‌دهند، اگر تقاضا اطرافیان مثل همسر بسیار رسا و افراطی بود به یک باره مثل آتشفشان منفجر می‌شوند. خلاف آدمهای طبیعی به آن در مراحل اول پاسخ نمی‌گویند و در مراحل آخر کار به تشنج می‌کشد و کشمکش شروع می‌شود معهداً یکی از نشانه‌های برجسته شرمگین بودن خانواده پر تشنج است.

چنانچه گفته شد افراد شرمگین هرهری نیز هستند و در زندگی متعارف یعنی سطح متوسط یا فقیر خیلی سریع باور می‌کنند. بحثهای شبانه آنها چیزهایی است که در تلویزیون دیده‌اند یا در روزنامه خوانده‌اند اگر سواد بالاتری داشته باشند.

اخبار تلویزیون یا روزنامه ابزار دستکاری افکار عمومی است در قدیم معمولاً با اخبار و گزارشات دلخواه اینکار صورت می‌گرفت جدیداً که تلویزیونها و روزنامه‌ها زیاداند با تهاجم خبری این کار صورت می‌گیرد.

تهاجم خبری، آتشباری سنگین خبر و اطلاعات به مخاطب است اگر
آنهايي که پای ماهواره می نشینند را مطالعه می کنید اطلاعات زیادی راجع
به موضوعات مثل سیاست روز ایران دارند و اگر از آنها تحقیق کنید چیزی
جز آن نمی دانند.

بیننده و شنونده هیچوقت از خود سوال نکرده است که چرا اینهمه
اطلاعات را به وی می دهند و هیچوقت از آنها سوال نکرده است که چرا
راجع به خودشان اطلاعاتی نمی دهند.

بسیاری نیز از تلویزیون برای برنامه های علمی استفاده می کنند و کاری
به جنبه های سیاسی آن ندارند ولی در عمل نیز تلویزیون برای گرفتن
اطلاعات علمی بیشتر معنی و دردسر آفرین است.

در زمینه های علمی دستکاری افکار عمومی بوسیله ایجاد زمینه های
فکری انجام می شود مثلاً اگر مشکل نقدینگی در جامعه ایجاد شود در بانکها
حسابهای پس انداز بلندمدت باز می شود و همچنین تورم بالا می رود آنوقت
دستگاه ها از دولت می خواهند که با سرمایه گذاری و ایجاد جذبه
سرمایه گذاری را رونق دهد. دولت با اعطای وام مثلاً در بخش مسکونی
ایجاد جهش می کند. مردم حسابهای پس انداز را زود هنگام می بندند و در
بازار مسکن سرمایه گذاری می کنند، برای ایجاد زمینه های فکری از
شبکه های علمی و روزنامه ها استفاده می شود هر کانالی یک برنامه آموزشی
راجع به ساخت و ساز می گذارد هر روزنامه یک گزارش از سوء استفاده در
بازار مسکن چاپ می کند و هر کس بعد از شام کارشناسی مسکن می کند. و

اگر به اطراف بنگرید زمین یسار شمال و جنوب بازار مسکن گسترده شده است. دیری نمی‌گذارد که تب مسکن بالا می‌گیرد

شاید شما بعنوان یک بیننده ماهواره‌ای املاک در دبی خریدار باشید و باعث رشک بردن دیگران شده باشید! یا فرش و تابلویی از تلویزیونهای ماهواره‌ای خریدارند و چند سالی است که منتظر هستید آنرا دریافت کنید! یا با خریدن قرص‌های افزایش قد دیگر نمی‌توانید از درب منزلتان وارد شوید و نجاران دارند دربهای بزرگتر برای خانه شما نصب می‌کنند!

وقتی آن تمام شد نوبت به زمینه‌سازی فکری برای بورس می‌افتد و بعد از آن به جای دیگری می‌رود و عوامل قدرت مثل سرمایه‌داری کام می‌گیرد و مردمان ناکام می‌شوند. بهترین راه حل حذف تلویزیون و روزنامه از خانه است. نگارنده تلویزیون خود را ابتدا در Ebay و بعد Amazon گذاشتم در Ebay خریدار نیامد ولی در آمازون با راحتی فروش رفت. جستجو و یافتن سرگرمی در اینترنت بهتر از ماهواره است و اگر دنبال برنامه علمی می‌گردید از سی‌دی‌های ویدیویی استفاده کنید که بتوانید از زمینه‌سازی رسانه‌های جمعی در امان بمانید.

در واقع می‌توانید حدس بزنید که داشتن اطلاعات این‌چنینی و جهت‌بندی شده در مدت کوتاهی پروفیسور بی‌سوادی می‌کند که در جهت مورد علاقه آنها علم دارید و در جهت‌های دیگر بی‌سوادی می‌یابند. و در اصطلاح آلت دست می‌شوید.

در صحبت با یک مدیر بانک مشخص شد که بانک زیاد حساس روی حسابهای کوتاه مدت نیست همینکه افراد حسابهای بلندمدت یا پنج ساله باز کردند بانک به دولت گزارش می دهد و مسئله روی میز وزرای مربوطه و رئیس بانک مرکزی قرار می گیرد در آن مرحله موضوع لوٹ شده و صاحبان حساب لو می روند این یک روند طبیعی در سراسر جهان است.

علاوه بر محیط خانواده و وسایل ارتباط جمعی و دوستان، سیستم آموزشی و معلمان نیز نقش موثری در شکل گیری افکار کودک یا فرد شرمگین بازی می کنند اگر از کارشناسان آموزشی صحبت بکنید می گویند که آموزش بایست پله پله ای باشد و هر فرد یک سال تحصیلی را تمام بکند و بعد به سال دیگر برود و جهش نبایست در کار باشد. نگارنده یا بسیاری صحبت کردم و به نگارنده توضیح دادند که این نوع تصمیمات نیز صنفی است تا علمی - در برخورد با روانشناس نیز تعداد زیادی تئوری وجود دارد مثلاً یکی از آنها می گفت که اگر نظم آموزشی بهم بخورد ممکن است والدین از فرزندانشان درخواست مطالعات بسیار بیشتر از توانایی دانش آموزان بکنند و این مسئله روانی ایجاد می کند و دیگری می گفت دانش آموزان به شنیدن معلمین و کسب تجربه زندگی که از معلمین خود در بحث های کلاس ایجاد می شود نیاز دارند.

در بررسی جوانب مختلف این نتیجه گیری ها حاصل شد: معلمین و کل وزارتخانه آموزش و پرورش از اضافه شدن آموزش تابستانه و حذف تعطیلی و همچنین خلاصه شدن آموزش و کوچک شدن وزارتخانه ناخرسند هستند.

همچنین مشخص شدن یادگیری تجارب زندگی از معلمین نیز تنها در دروس علوم اجتماعی و جغرافی صورت می‌گیرد. در ریاضی و انگلیسی اساساً وقت کم می‌آورند و بحثی صورت نمی‌گیرد. در واقع تجربه زندگی بدست نمی‌آید و اگر واقعاً محصلین به این تجارب زندگی نیاز می‌داشتند می‌بایست کتاب استاندارد برای آن تهیه می‌شد.

در مورد پله‌ای و مرحله‌ای کردن سنوات تحصیلی نیز توجه علمی بدست نیامد و همچنین تعطیلی تابستانه نیز ربطی به مسائل علمی ندارد. براساس سیستم واحدی نیز یک سقف برای تعداد واحدهای ممکن گذارده شده است که هرچقدر فرد باهوش‌تر است می‌تواند بیشتر واحد بگذراند بهمین شکل افراد کم‌هوش‌تر واحدهای کمتری می‌گذرانند و در عمل مردودی حذف می‌شود.

بنا به پدیده گرداب شرم دوره تحصیل طولانی تأثیر معکوس روی محصلین می‌گذارد و برای فرار از این پدیده دو راه وجود دارد یکی از راهها که همه جا جواب می‌دهد بهتر کردن وضع معیشتی و دادن پول مستقیماً از طرف دولت به دانش‌آموزان است. راه دوم گذاردن راهی است که محصلین و دانشجویان بتوانند همین مسیر را سریع‌تر و یا بسیار سریع طی کنند که به نظر نگارنده راه بهتری است چون افراد یاد می‌گیرند که بجای اینکه سرکلاس بروند و بنشینند و گوش کنند، به سر کلاس می‌روند تا فعالیت کنند و سریعاً خود را به جایی برسانند. این رقابت و داشتن دست

آورد چه مادی چه معنوی هر فردی را خوشحال می کند و انقلاب روحی در او پدید می آورد.

با توجه به روانشناسی قرن بیست و یک سیستم آموزش طولانی و پله‌ای بسیار مطمئن است و روانشناسی‌های قرون قبل خیلی در این مورد دقیق و معتبر نیستند ما اکنون چیزهایی می دانیم که در قبل شناخته شده نبوده‌اند. والدین و هر نوع محیطی که به انسان شرم می دهد، بایست ترک شوند البته این بدین معنی نیست که آنها بیماری لاعلاجی دارند و بایست از آنها فاصله گرفت ولی می دانید هدف اول نجات خود بیمار است و بعد بستگان او در آنهایی که میگردن دارند وقتی محیط نامناسب که می تواند شرکای تجاری اند یا همسر بدخلق باشد، این باعث کاهش چشمگیر میگردن می شود. معمولاً میگردن یکباره از بین نمی رود ولی ابتدا دفعات آن بطور غیرمنتظره کم می شود اگر این تغییر محیط مناسب با خروج از شهر محل سکونت باشد سرعت کم شدن میگردن شدت می گیرد و در نهایت حملات میگردن خفیف قابل تحمل و چند ساعته می شوند.

در بررسی والدین معمولاً اکثر آنها می خواهند که فرزندان آنها را راضی کنند و هر یک درخواست یا نهاده‌هایی دارند. این خیال خامی است که تصور کنید افرادی که فرزندی کاملی نداشته‌اند می توانند والدین کاملی شوند. آنها مانند والدین معمولی نیستند که از دیدن فرزندان‌شان همواره خرسند باشند. بلکه اعمال فرزندان‌شان آنها را خوشنود می کنند.

اگر والدین در حالت حسادت و حساست باشند بایست خرجی روی دست آنها نگذاشت و از پیشرفت این فامیل یا آن فامیل سخنی نگفت و بازدید بایست کوتاه باشد. نکته مشترک تمام این والدین سنگین نبودن شخصیت آنهاست و صحبت زیاد می‌تواند با آنها بسیار جنجالی بشود.

بجز والدین و همسر محیط کار نیز یکی از عواملی است که می‌تواند به انسان شرم بدهد در موارد محیط کار بعلت سابقه کار یا نوع تجارت ترک و مهاجرت همواره ممکن نیست یکی از راههای خوب تغییر استراتژی‌های دوران شرمگینی است قطع رابطه یا دشمنی با افرادی که به انسان شرم می‌دادند، چون اکنون خلع سلاح شده‌اند. می‌توان آنرا رفتار را با دوستی پاسخ داد.

همچنین بایست یاد بگیرید که به موقع پرخاش کنید و در صورت لزوم طرف را به عقب برانید در انسانهای معمولی به هر حرکت عصبانی به شدت حساس هستند و سریعاً عقب می‌روند تا دوباره شرایط را بررسی کنند اگر عیب از آنها بود دیگر از این راه نمی‌آیند ولی اگر ببینند پرخاش شما بی دلیل بود انرژی جمع می‌کنند یادگیری می‌کنند و اقدامات تلافی‌گرایانه انجام می‌دهند.

شما بایست برای پرخاش خود دلیل اخلاقی داشته باشید در اینصورت می‌توانید خوب شلیک کنید.

از انزوا درآمدن نیز یکی از راههای بسیار خوب است دفع محیط نامناسب به تنهایی کارگشا نیست. شما دوستانی تاکنون داشته‌اید که شنوده

بوده‌اند و شما بطور متکلم وحده برای آنها نطق می‌کرده‌اید چه خوب است اکنون تعداد زیادتری از این شنودگان پیدا کنید حتی اگر برای شروع باشد اکثر هیجانهای احساساتی در مرحله درمان رخ می‌دهد. یعنی فردی که سالها افسرده بوده یا با یافتن بیماری و درمانش قصد خودکشی می‌گیرد. دلایل زیادی برای این موضوع گفته شده ولی یکی از بیماران روزی به نگارنده گفت که از بس افسرده و تاریک دل بود که با هر قطع رابطه ترک دیگران دچار نعشگی می‌شد و یک خلسه و لذت روحی و روی بوجود می‌آمد که دیگر دوست نداشت آن دنیای تاریک و سیاه را ترک کند.

این مرحله کمی بحرانی است و نگارنده مطمئن است خوانندگان شرمگین براحتی از آن می‌گذرند معه‌ذا هرچه دوست یابی و دوست جدید در بساط باشد راحت‌تر می‌گذرد روزها می‌گذرند و آن احساس تهی یا پوچ بودن تنها رها شدن و تاریک بودن و دهن‌های خشک و مرتباً نیازمند آب بودن کمتر و کمتر می‌شود.

بمرور زمان نیاز شما به دوستان به خانواده و اگر اعتیاد داشتید به مشروبات یا مواد کمتر می‌شود. دیگر نیاز به حقوق عالی یا تحصیلات آنچنانی ندارید شما دیگر دوران کودکی که شاد بود و می‌خندید برای شما غبطه و خاطرات یادماندنی نیست شما کم کم به آن دوره سفر می‌کنید.

فعالیت‌های ورزشی مثل شنا کاراته پینگ پونگ از طریق حرفه‌ای یا ورزشگاهی یکی از راههای خوب برای این منظور است اگر جامعه مجازی و اینترنتی باشد اگر پرهیجان و شلوغ است و سر شما را گرم می‌کند می‌تواند

موثر باشد. بخصوص اینکه در محیط‌های که شما را نمی‌شناسند شما می‌توانید با چهره خودتان ظاهر شود و چهره حقیقی خودتان را استفاده کنید و مورد مهم زیر را بکار بگیرید.

- همیشه به غریظه توجه کنید، فکر کنید تازه متولد شدید و نه اطلاعات فنی دارید و نه دانش در شما موجود است تنها نیروی غریظه و حس ششم شما وجود دارد. اگر احساس بدی راجع به کسی چیزی یا انتخابی دارید تنها از نیروی غریظه استفاده کنید و آن را رد کنید.

- شما در هر جامعه‌ای می‌توانید زندگی کنید اگر یاد بگیرید "نه" بگویید یک عمر بله گفتن کافی است و تعادل شما را سریعاً در جامعه بهم می‌زند اول نه بگویید.

- برای هر چیزی یک زمان بگذارید هیچ چیز هرهری وجود ندارد و تماس تلفن فوری ملاقات فوری، دوستی فوری یا سفر خوری وجود ندارد همه چیز بایست طبق برنامه و زمان بندی باشد - دوست یابی نیز بایست زمان کافی برای آن بگذارید تا صداقت آن روشن شود. کنترل درست بر خانواده و سابقه بندی هر فرد خانواده یکی از راههای مسئول کردن اعضای خانواده از کوچک تا بزرگ است.

شما در دروستان خوانده‌اید که نظام سرمایه‌داری نظام فردگرا است، چیزی که در این کتابها نوشته نشده است این است که در نظام فردگرا هر فردی یک شناسنامه در اسناد دولتی دارد که هر روز بر آن اطلاعاتی افزوده

می شود یعنی تمام تحریرات شخصی یا سیاسی فرد فوراً به دولت منعکس می شود.

مثلاً اگر در بریتانیا در انتخابات شرکت نکنید از لیست انتخابات خارج می شوید و بعد از آن سابقه بانکی و اعتباری شما خدشه دار می شود و نمی توانید خانه بخرید و ام بگیرد و یا حتی خط موبایل دائم بگیرد. در نظام فردگرا حریم خصوصی وجود ندارد و هر کس با هر عملی یک بانک اطلاعاتی را پر می کند. بدین ترتیب هویت هر فرد در مدت کوتاهی آشکار می شود و در برخورد با فرد هر دستگاهی یک سیاست ویژه بکار می برد.

به این سیستم، سیستم هوشمند گفته می شود این بدان معنا است که اگر شما خطایی انجام دهید در تمام کشور با آن خطا شناخته می شوید مگر اینکه کشور را برای همیشه ترک کنید. بعنوان مثال اگر شما فرزندان را به مهد کودک بسپارید مسئولین مهد کودک در بازی های کودکانه از او خواهند پرسید که در خانه چه بازی می کند و چه غذایی می خورد.

همچنین پزشک خانواده نیز تحقیق خود را می کند و آراء خود را در کامپیوتر ثبت می کند. این گزارش ها از آنجا که تمام ادارات بهم وصل هستند سریعاً هر نوع عدم تعادلی را نشان می دهند. والدین خاطی در محل کار خود تجارت خود یا بانک خود، از اشتباهاتشان آگاه می شوند البته اخطارهای اولیه دوستانه است ولی نه برای همیشه.

این سیستم تحقیق و تفحص نقش مهمی در کنترل افراد و خانواده‌ها دارد چون هرکسی را وادار می‌کند قبل از آنکه بخت خود را امتحان کند دوبار درباره آن فکر کند!

محیط خانواده جای خصوصی و امتحان و آزمایش یا خالی کردن عقده نیست در بریتانیا زندگی خوب کار خوب و همسر خوب چیزهایی امانتی هستند که به یک فرد بعنوان عاریه داده می‌شوند اگر قدر آنها را نداند همه آنها را پس می‌گیرند و فرد بایست برود دعا بخواند!