

به نام خدا

# از شرم تا شهامت

معجزه‌ی ارتباطات فردی و سازمانی

مؤلف :

مریم اعظمی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: اعظمی، مریم، ۱۳۶۴-  
عنوان و نام پدیدآور: از شرم تا شهامت: معجزه‌ی ارتباطات فردی و سازمانی/مؤلف  
مریم اعظمی.

مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.  
مشخصات ظاهری: ۳۲۵ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۸۰۴-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: کتابنامه.

عنوان دیگر: معجزه‌ی ارتباطات فردی و سازمانی.

Shame

Assertiveness (Psychology)

موضوع: شرم و حیا

قاطعیت (روان‌شناسی)

رده بندی کنگره: ۴/ش BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۳۰۲/۳۵

شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۴۸۵۹۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: از شرم تا شهامت

مؤلف: مریم اعظمی

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

چاپ: زیر جلد

قیمت: ۴۵۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۸۰۴-۸

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



انتشارات ارسطو



با احترام تقدیم به:

آنها؛

که با اراده‌ای استوار و قلبی جسور، سایه‌های شرم را کنار زده و به  
روشنایی شهامت دست یافته‌اند؛

و

به تو؛

که اکنون در آغاز سفری پرماجرا ایستاده‌ای، سفری که در آن نه تنها مسیر  
خوبش را می‌یابی، بلکه نوری خواهی شد برای دیگران.

یادت باشد، زندگی تو داستانی است که صفحه به صفحه‌اش الهام‌بخش  
خواهد بود؛ هر گامی که برمی‌داری، می‌تواند چراغی برافروزد و جاده‌ای را  
برای ده‌ها، صدها، و هزاران نفر روشن کند؛ بنابراین تو یک نفر نیستی؛ تو  
«هزار و هزاران نفری».

تو مگو همه بجنگند و ز صلح من چه آید؟

تو یکی نه‌ای «هزاری» تو چراغ خود برافروز



## فهرست

- پیشگفتار: ..... ۱۵
- فصل اول: کلیات از شرم تا شهامت ..... ۲۰
- احساسات انسانی و نقش آن در زندگی ..... ۲۱
- شرم، خشم، شهامت ..... ۲۶
- ارتباط شرم، خشم و شهامت ..... ۲۹
- انواع احساسات مربوط به شرم ..... ۲۹
- چگونه شرم متولد شد؟ ..... ۳۱
- تفاوت شرم و گناه؟ ..... ۳۶
- ارتباط میان شرم و گناه ..... ۳۸
- تفاوت شرم و حیا؟ ..... ۴۰
- منشأ احساس ..... ۴۱
- تأثیر بر رفتار ..... ۴۱
- نتایج روان‌شناختی ..... ۴۱
- چرا شرم و حیا اغلب با هم اشتباه گرفته می‌شوند؟ ..... ۴۱
- شباهت در رفتار بیرونی ..... ۴۲
- تعاریف فرهنگی ..... ۴۲
- تربیت خانوادگی ..... ۴۲
- آگاهی از احساسات ..... ۴۲

تقویت عزت نفس..... ۴۲

بازبینی باورها..... ۴۲

تمرین گفت‌وگو با خود..... ۴۳

بررسی ابعاد مختلف تفاوت شرم و حیا..... ۴۶

پیامدها در روان‌شناسی..... ۴۶

چگونه شرم را کاهش دهیم و حیا را تقویت کنیم؟..... ۴۸

نقش شرم در جنبه‌های مختلف زندگی..... ۴۹

پیامدهای شرم در بعد کاری :..... ۵۷

چگونه شرم رفتارها را محدود میکند؟..... ۵۷

ویژگی های بارز افراد خجالتی..... ۶۲

نقشه ی راه ( از شرم تا شهامت )..... ۶۸

## فصل دوم : اصول و مبانی از شرم تا شهامت ..... ۸۱

خجالت چیست؟..... ۸۲

از تفکر تا عمل ( فرایند مغزی تا رفتار عملی )..... ۸۸

دیدگاه‌های نظری در مورد ساخت مسیرهای عصبی..... ۹۰

تمرین‌های عملی برای تقویت مسیرهای عصبی شهامت:..... ۹۱

سفری از باستان تا مدرنیته ( مغز قدیم و جدید)..... ۹۲

تیپ های شخصیتی ( کلید درک تفاوت‌های فردی )..... ۹۴

تفاوت رک بودن و گستاخی بودن..... ۱۰۰

رفتار استاندارد = تعادل بین قانون و اخلاق..... ۱۰۱

ویژگی های رفتار قاطعانه..... ۱۰۳

- حذف نشخوارهای ذهنی ( از افکار مزاحم تا ذهن آزاد)..... ۱۰۹
- تکنیکهای مهم رهایی از اختلالات اضطرابی..... ۱۱۰
- مراحل تکنیک حساسیت زدایی:..... ۱۱۰
- مراحل تکنیک غرقه سازی:..... ۱۱۱
- مراحل تکنیک تمرین در محیطهای امن:..... ۱۱۲
- آرامش در بحران: مهارت تصمیمگیری در شرایط سخت..... ۱۱۳
- پنج مرحله از نمودار کوبلر - راس:..... ۱۱۴
- نکات مهم در مورد مدل کوبلر - راس:..... ۱۱۶
- نمودار کوبلر راس راجع به شرم..... ۱۱۷
- نمودار کوبلر - راس و واکنشهای فردی به شرم و خجالت..... ۱۱۸
- راه های تقویت انگیزه..... ۱۲۱
- چگونه انگیزه کافی برای تغییر ایجاد کنیم؟..... ۱۲۴
- منشور حقوق بینالملل ( حقوق انسانی )..... ۱۲۸
- اصول کلیدی حقوق انسانی..... ۱۲۸
- چگونه سریع تر به شهامت برسید بدون آسیب به حقوق دیگران؟..... ۱۳۱
- تمرین عملی برای حفظ حقوق انسانی هنگام ابراز شهامت..... ۱۳۲
- تمرینهای ابتدایی جهت کاهش شرم..... ۱۳۳
- فصل سوم: بینش و باور از شرم تا شهامت**..... ۱۳۵
- بینش و باور ( از تعریف تا تاثیر )..... ۱۳۶
- باورها به عنوان ویروس یا آنتی ویروس..... ۱۳۸
- عزت نفس و اعتماد به نفس..... ۱۴۵

- تأثیر عزت نفس در مسیر از شرم به شهامت..... ۱۴۷
- تأثیر اعتماد به نفس در مسیر از شرم به شهامت..... ۱۴۷
- تعامل عزت نفس و اعتماد به نفس..... ۱۴۸
- اعتماد به نفس: تعادل بین تصویر ذهنی و مهارت..... ۱۴۸
- بهترین الگوی رفتار..... ۱۴۹
- چهار قسمت اصلی ماشین رفتار..... ۱۵۰
- ماشین رفتار از شرم تا شهامت..... ۱۵۰
- چطور سریع‌تر عمل کنیم و کمتر احساس اضطراب کنیم؟..... ۱۵۳
- پلان پشتیبان پایداری..... ۱۵۴
- جادوی کلام و تاثیر آن در باورها..... ۱۵۸
- راهکارها برای تغییر این ادبیات گفتاری..... ۱۶۱
- چگونه با ادا درآوردن به سخنران خوبی تبدیل شویم؟..... ۱۶۶
- کامل‌گرایی مانع بزرگ موفقیت..... ۱۷۱
- تفاوت کمال‌گرایی و کامل‌گرایی..... ۱۷۳
- تفکر "همه یا هیچ" و تاثیر آن در کامل‌گرایی..... ۱۷۵
- تأثیرات منفی تفکر "همه یا هیچ" در زندگی فردی..... ۱۷۶
- ترکیب مسموم کامل‌گرایی و خجولی‌گری..... ۱۷۷
- ویژگی‌های ترکیب کامل‌گرایی و خجولی..... ۱۷۸
- قبل از نه گفتن نه بشنو..... ۱۸۴
- چرا فرد کامل‌گرا باید از "نه" شنیدن بترسد؟..... ۱۸۶
- حق‌گرفتنی است نه دادنی..... ۱۸۹

- چرا "زشته‌های الکی" شکل می‌گیرند؟..... ۱۹۳
- پلان بی چیست؟..... ۱۹۵
- چگونه پلن بی ایجاد کنیم؟..... ۱۹۶
- سیستم بحران بدن: مانند سیستم آتش‌نشانی در زمان استرس..... ۱۹۸
- سیستم بحران در مقابل سیستم منطقی..... ۲۰۰
- از استرس تا آرامش در سخنرانی ناگهانی..... ۲۰۱
- رابطه‌ی استرس و بازدهی..... ۲۰۲
- چگونه می‌توان استرس مصنوعی ایجاد کرد؟..... ۲۰۵
- چرا بروز احساسات اهمیت دارد؟..... ۲۰۹
- چه مشکلاتی از سرکوب احساسات به وجود می‌آید؟..... ۲۱۱
- حُسن جویی..... ۲۱۲
- قانون‌های حسن جویی:..... ۲۱۳
- مهم‌ترین نکته حسن جویی:..... ۲۱۴
- تشکر از افراد نامرئی و تأثیرگذار..... ۲۱۹
- پذیرفتن تشکر از دیگران..... ۲۱۹
- چرا باید تشکر دیگران را بپذیریم؟..... ۲۱۹
- چطور حسن جویی دیگران را بپذیریم؟..... ۲۲۰
- تاثیر گفتن لطیفه در افزایش شهامت..... ۲۲۱
- چگونه گفتن لطیفه به شهامت کمک می‌کند؟..... ۲۲۱
- چرا لطیفه‌های بی‌مزه هم ارزشمند هستند؟..... ۲۲۲
- چگونه این تمرین را شروع کنیم؟..... ۲۲۲

۲۲۴	تمرین‌های کاربردی جهت عبور از شرم.....
۲۳۰	<b>فصل چهارم: عمل‌گرایی ماهرانه</b> .....
۲۳۱	اقدام کن.....
۲۳۲	نظام خلاق.....
۲۳۶	انیکت و نیتیک چیست؟.....
۲۳۷	آداب اجتماعی در فضای مجازی (نیتیک).....
۲۳۹	چرا اکثر افراد از انتقاد بدشان می‌آید؟.....
۲۴۱	چگونه انتقادپذیری خود را تقویت کنیم؟.....
۲۴۴	چرا نقد کردن در جمع ممنوع است؟.....
۲۴۵	شرایط خاص برای نقد در جمع خانوادگی:.....
۲۴۹	نظریات روان‌شناختی درباره پذیرش نقد.....
۲۵۱	چگونه ظرفیت پذیرش نقد را افزایش دهیم؟.....
۲۵۲	قانون هر قراردادی.....
۲۵۳	اصول کلی بستن قرارداد (مکتوب یا غیرمکتوب):.....
۲۵۶	راهنمای خرید بدون ریسک.....
۲۵۶	راهنمای خرید کالا، خدمات، خانه یا ماشین بدون خطا و ضرر.....
۲۶۰	تاثیر صدا در ارتباطات.....
۲۶۰	صداسازی برای انتقال قدرت، اعتماد به نفس و جذابیت کلام.....
۲۶۵	هنر نه گفتن.....
۲۶۹	چطور با عذاب وجدان بعد از گفتن "نه" مقابله کنیم؟.....
۲۷۳	تاب آوری: انقلاب خردورزی.....

- ۲۷۶.....چطور تاب‌آوری خود را افزایش دهیم؟
- ۲۷۶.....ظرفیت بالا داشتن و ضایع نشدن در برابر رفتارها و واکنش‌ها
- ۲۷۷.....چرا ظرفیت بالا داشتن اهمیت دارد؟
- ۲۷۷.....چطور ظرفیت بالا داشته باشیم و ضایع نشویم؟
- ۲۸۰.....چند نکته برای تقویت ظرفیت بالا و جلوگیری از ضایع شدن:
- ۲۸۱.....سی دی خشدار چیست؟
- ۲۸۱.....چطور از سی دی خشدار برای بهبود شهامت خود استفاده کنیم؟
- ۲۸۳.....چرا باید از "سی دی خشدار" عبور کنیم؟
- ۲۸۶.....قانون هر پیشنهاد و درخواستی.....
- ۲۸۶.....مراحل درخواست کردن:
- ۲۸۹.....نکات کلیدی برای درخواست موفق:
- ۲۹۲.....چگونه از تکنیک سحابی استفاده کنیم؟
- ۲۹۵.....چرا هیجان‌ها ما را تحت تاثیر قرار می‌دهند؟
- ۳۰۶.....نمونه‌های افراد موفق که از شرم به شهامت رسیده‌اند.....
- ۳۲۵.....منابع:



شرم

خشم

شهامت



## پیشگفتار

از شرم تا شهامت نویسنده

زندگی من، همچون بسیاری از افراد، مالا مال از لحظات پر فراز و نشیب بوده است. از دوران کودکی که با حس‌های عمیق خجالت و کمی اعتماد به نفس، دست‌وپنجه نرم می‌کردم تا امروز که در مسیر خودشناسی و رشد شخصی به شهامت و اعتماد به نفس دست یافته‌ام، هر مرحله از این سفر داستانی برای گفتن دارد.

کودکی‌ام با مهرطلبی زیادی همراه بود. همیشه به دنبال این بودم که دیگران از من راضی باشند، به‌ویژه خانواده و معلم‌ها. کوچک‌ترین انتقادی از سوی آن‌ها، مرا به هم می‌ریخت و تمام تلاشم این بود که اشتباهی نکنم. گویی اگر ناراحتی یا نقصی در من دیده می‌شد، ارزشم را از دست می‌دادم. این وسواس به جلب رضایت دیگران، مرا از نشان دادن احساسات واقعی‌ام باز می‌داشت. حتی وقتی دلم می‌خواست گریه کنم یا چیزی بگویم که به مذاق دیگران خوش نمی‌آمد، سکوت می‌کردم و لبخند می‌زدم تا مبادا امتیازم نزد آن‌ها کم شود.

این رفتار نه تنها در خانواده، بلکه در میان اقوام درجه دو نیز مشهود بود. همیشه در مهمانی‌ها خودم را مجبور می‌کردم که بروم، حتی اگر از درون احساس می‌کردم که نمی‌خواهم آنجا باشم. به نوعی زندانی خودساخته بودم؛ زندانی که دیوارهایش از ترس قضاوت و نیاز به تایید دیگران ساخته شده بود. در موقعیت‌های روزمره نیز این حس شرم و خجالت بر من سایه می‌انداخت. به عنوان مثال؛ نمی‌توانستم پول خرد باقی‌مانده را از راننده تاکسی درخواست کنم و به جای بیان خواسته‌ام، ترجیح می‌دادم سکوت کنم. وقتی به مغازه‌ای می‌رفتم، اگر چیزی که می‌خواستم پیدا نمی‌شد، بدون خرید از آنجا بیرون نمی‌آمدم، زیرا از اینکه بگویم "نه" نیازی ندارم، یا توضیحی بدهم، واهمه داشتم.