

برادشاو، جان، ۱۹۳۲-۲۰۱۶م.

Bradshaw, John, ۱۹۳۲-۲۰۱۶

شرم : التیام شرم سمنی که شما را بیمار می کند نویسنده براد شاو :

مترجم: علی اکبر قاری نیت ؛ ویراستار سمانه عباسی.

تهران : نسل نو اندیش، ۱۳۹۹.

۴۳۲ ص: مصور.

۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۶۷۲-۷:

فیبا

عنوان اصلی: Healing the shame that binds you, 1988.

شرم و حیا Shame

روان درمانی Psychotherapy

قاری نیت، علی اکبر، ۱۳۳۲ - مترجم

عباسی، سمانه، ۱۳۶۳ - ویراستار

RC۴۵۵/۴

۶۱۶/۸۵۲۲

۷۳۵۶۷۸۲

فیبا

التیام شرم

نویسنده: جان برادشاو

مترجم: علی اکبر قاری نیت

ویراستار: سمانه عباسی

بازخوان نهایی: الهام اصفهانی

صفحه آرا: افسانه حسن بیگی

طراح جلد: الهه عابدینی

ناشر: نسل نو اندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۶۷۲-۷

ISBN: 978-622-220-672-7

کتاب های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نو اندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نو اندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نو اندیش

https://telegram.me/naslenowandish

پیشگفتار چاپ دوم (با اضافات).....	۹
پیشگفتار چاپ اول.....	۱۷
بخش ۱: مشکل - شکست روحی و روانی	۲۱
مقدمه: شرم به عنوان عامل شیطانی (فرایند نهادینه شدن).....	۲۲
۱. وجوه سالم شرم (شرم HDL).....	۲۶
۲. وجوه مخرب و سمی شرم (شرم LDL).....	۴۸
۳. منابع اصلی شرم سمی.....	۸۱
۴. مخفیگاه‌های شرم سمی.....	۱۳۸
بخش ۲: راه حل - بهبودی و آشکارسازی	۲۰۷
مقدمه: فرایند برون سازی.....	۲۰۹
۵. بیرون آمدن از پنهانکاری و انزوا.....	۲۱۲
۶. تبدیل شرم سمی به شرم سالم.....	۲۲۰
۷. آزادسازی کودک درون جریحه دار شده و بازسازی صحنه‌های شرم سمی.....	۲۳۰
۸. یکپارچه سازی اجزای طرد شده تان.....	۲۶۲
۹. مقابله با ندهای درونی سمی و تغییر آن‌ها.....	۲۷۶
۱۰. تصمیم گیری درباره دوست داشتن و بخشیدن خودتان به خاطر اشتباهاتتان.....	۳۱۰
۱۱. مقابله با شرم سمی در روابط.....	۳۲۶
بخش ۳: بیداری معنوی - فرایند کشف	۳۵۱
مقدمه: شرم سالم به عنوان منبع و پشتیبان معنویت.....	۳۵۲
زبان نمادین و معنوی.....	۳۵۳
۱۲. معنویت و میل جنسی.....	۳۵۵
۱۳. شرم الهامی و شرم انقلابی: پی بردن به سرنوشت معنوی تان.....	۳۷۴
۱۴. هفت موهبت معنوی عمده که از رشد شرم سالم ناشی می شوند.....	۳۸۶
سخن آخر: نگاه به خودتان از طریق چشمان قادر متعال.....	۴۲۳

پیشگفتار چاپ دوم (با اضافات)

از زمانی که ویرایش اول کتاب *التیام شرمی که شما را بیمار می‌کند*^۱ را به پایان رساندم، شانزده سال می‌گذرد. در آن زمان مطالب مربوط به شرم به نحو چشمگیری شخصاً برای من مفید بود، ولی از تأثیر آن بر عموم مردم آگاهی نداشتیم. واکنش مردم برایم بسیار لذت‌بخش و شادی‌آور بود و می‌خواهم از نامه‌های تشکرآمیز بی‌شماری که برای من ارسال کرده‌اید، سپاسگزاری کنم. این کتاب اکنون به ده زبان ترجمه شده و فقط در آمریکا بیش از ۱/۵ میلیون نسخه و بیش از یکصد هزار نسخه در خارج از آمریکا به فروش رفته است. از همیشه بیشتر وقتی شگفت‌زده شدم که نیویورک تایمز این کتاب را در فهرست کتاب‌های پرفروش قرار داد. این افتخاری است که شرم سمی من هرگز به من اجازه رخداد چنین رؤیایی را نداده بود.

طی این سال‌ها من به اهمیت شرم سالم در شکل دادن به حس هویت‌مان، در حفاظت از عزت و افتخارمان، در حراست از معنویت‌مان و شکل‌گیری وجدانمان خیلی خوب پی بردم. در سال ۲۰۰۶ کتاب جدیدی به نام *اسرار خانواده*^۲ را نوشتم که کتاب منحصربه‌فردی دربارهٔ هوش اخلاقی^۳ محسوب می‌شود و منبع فضیلت و حساسیت اخلاقی^۴ است. بدون شرم سالم، رفتار و مسئولیت‌پذیری اخلاقی غیرممکن است.

هنگام تحقیق دربارهٔ کتابم به نام *اسرار خانواده* نوشته‌های بسیاری دربارهٔ شرم پیدا کردم که در چاپ اول این کتاب آن‌ها را نخوانده بودم.

-
1. *Healing the Shame that Binds You*
 2. *Family Secrets*
 3. moral intelligence
 4. ethical sensitivity