

مقدمه

شکاف اعتماد به نفس

از ترس تا رهایی

دکتر راس هریس

سحر محمدی

کارشناسی ارشد روانشناسی
دارنده گواهینامه واقعیت درمانی از
مؤسسه دکتر ویلیام گلر

سرشناسه: هریس، راس، ۱۹۶۲ - م. Harris, Russ

عنوان و نام پدیدآور: شکاف اعتماد به نفس: از ترس تا رهایی / نویسنده راس هریس؛ مترجم سحر محمدی.

مشخصات نشر: تهران: سایه سخن، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۳۸۴ ص.؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۲-۴۰-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The confidence gap: a guide to overcoming fear and self-doubt, 2011.

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «اعتماد به نفس گمشده: زمان آن رسیده که اعتماد به نفس گمشده‌ی خود را بیابید» / توسط انتشارات ابوعطا منتشر شده است.

عنوان دیگر: اعتماد به نفس گمشده: زمان آن رسیده که اعتماد به نفس گمشده‌ی خود را بیابید!

عنوان دیگر: از ترس تا رهایی.

موضوع: اعتماد به نفس

موضوع: Self-confidence

شناسه افزوده: محمدی، سحر،

شناسه افزوده: Mohammadi, Sahar

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۱۳۶۴۳ الف/ BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۰۳۳۸۱



شکاف اعتماد به نفس

از ترس تا رهایی

نویسنده: دکتر راس هریس

مترجم: سحر محمدی

طرح جلد: محمدمهدی صنعتی - طراحی پاد ابوذر ملکیان

صفحه‌آرایی: ع. خرمشاهی - ویرایش ادبی: امیرحسین حدادی / الهام اثنی‌عشری

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه - قیمت: ۵۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: عطا - چاپ جلد: صنوبر - چاپ: واصف

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت‌آیین، پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۶۶۴۹۶۴۱۰ - ۶۶۹۶۲۴۵۶ - ۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸

Website: www.sayehsokhan.com @sayehsokhan

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب دسترنج چندساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی است. نتیجه این عمل نادرست بی‌اعتمادی و پیامدهای ناگوار را در زندگی منجر می‌شود و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان به وجود می‌آورد.

فهرست

۷	پیش‌گفتاری از دکتر سید علی خرامین
۱۱	پیش‌گفتاری از ادیب هیز
۱۵	مقدمه: ماجراجویی بمبورا یا هیچ
۲۷	بخش اول: گرم کردن
۲۹	فصل ۱: چرا خود را به سختی بیندازیم؟
۵۹	فصل ۲: روزهای خوب گذشته
۶۷	فصل ۳: درست است یا نادرست؟
۷۷	بخش دوم: شمشیر دولبه
۷۹	فصل ۴: لزوماً چنین نیست
۹۷	فصل ۵: رهایی از قلاب
۱۲۳	فصل ۶: هرگز کلمه کم نمی‌آورد
۱۳۹	فصل ۷: تله عزت‌نفس
۱۵۵	فصل ۸: قوانین حضورداشتن در زمان حال
۱۷۵	فصل ۹: از زندگی نهایت لذت را ببرید



فصل ۱۰: مه روان شناختی.....	۱۸۳
بخش سوم: چه چیز شما را مشتاق می کند؟.....	۱۹۷
فصل ۱۱: بنزین زدن.....	۱۹۹
فصل ۱۲: تله موفقیت.....	۲۱۹
فصل ۱۳: چسب جادویی.....	۲۲۷
بخش چهارم: نام کردن ترس.....	۲۳۹
فصل ۱۴: تائه ترس.....	۲۴۱
فصل ۱۵: فضا ی کاف.....	۲۵۳
فصل ۱۶: سرانگیزی با لب و حشی.....	۲۷۱
بخش پنجم: بازی کردن بر اساس توان.....	۲۸۱
فصل ۱۷: دل را به دریا بزن.....	۲۸۳
فصل ۱۸: چه چیزی شما را موقوف می کند؟.....	۲۹۹
فصل ۱۹: تله انگیزه.....	۳۱۳
فصل ۲۰: قدرت پذیرش خود.....	۳۲۳
فصل ۲۱: بهتر شدن.....	۳۳۵
فصل ۲۲: رسیدن به اوج.....	۳۴۷
فصل ۲۳: جوجه را آخر پاییز می شمارند.....	۳۵۷
آموزش و کارگاه ها.....	۳۶۷
قدردانی ها.....	۳۷۱
منابع.....	۳۷۳
نمایه.....	۳۷۵



پیش‌گفتاری از دکتر شیرعلی خرامین

نقصان اعتماد به نفس، به تعبیر راس هریس «شکاف اعتماد به نفس» برجسته‌ترین علامت و حنا علت دنیا و بسیاری از اختلالات روانی است. اختلالاتی مانند اضطراب، افسردگی، تعلل، اعتیاد، بسیاری از دردهای رنج‌آور در این نقصان ریشه دارد. این فقدان هزینه‌های زیادی برای آدمی در پی دارد. چه بسیار توانایی‌های استثنایی و فوق‌العاده‌ای که زیر دست و پای این حس نابود و چه بسیار امیدهایی که به بن‌بست کشانده می‌شود. دنیای وسیع پژوهش‌های علمی و تجربه‌های کلینیکی مؤید این ادعاست.

از دیگر سو، روزانه در سرتاسر دنیا کتاب‌های متعددی با هدف شفای این انسان‌های نیازمند چاپ می‌شود. این‌گونه آثار، به اذعان بسیاری از پزشک‌ها، در زمرهٔ پرفروش‌ترین کتاب‌ها قرار دارد که خود حاکی از نیاز بشر به این دین این شکاف و نجات زندگی خود و زیستن در دنیای خودپذیر و پر از آرامش است. در این میان، کتاب *شکاف اعتماد به نفس*، اثر راس هریس، ویژگی‌های خاصی دارد که شاید خوانندگان را به خواندن چندبارهٔ آن تشویق کند.

راس هریس را با کتاب *عمل عاشقانه‌اش* شناختم؛ سپس دنیای زیبای نوشته‌هایش مرا به سوی مطالعهٔ کتاب‌های سیلی و واقعییت، گره‌گشایی در اکت، تلهٔ شادمانی و... کشاند. او، در تمام آثارش به عمل قبل از احساس توصیه می‌کند.

شکاف اعتمادبه نفس

هریس معتقد است احساس چون ابری است که می آید و می رود، اما عمل چون بارانی است که می ماند و اثر خود را بر زمین خشک می گذارد و نتیجه اش همان سبزه زار زیبای بهاری است.

کتاب شکاف اعتمادبه نفس نیز از همین رویه پیروی می کند. او در این کتاب ماندگار نیز همین قانون طلایی را توصیه می کند و زیربنای درمانش قرار می دهد و معتقد است موانعی چون اهداف افراطی، اجتناب و... ما را به وادی همجوشی و ترس از خروج از دنیای راحتی می برند. قلاب های ذهن، مه روان شناختی دنیای فرد، نیره تر، او را از ارزش هایش جدا می کند.

او معتقد است راه درمان و شناخت قلاب های ذهن، تصدیق کردن آن ها، رهایی از همجوشی و اجتناب، زیستن در زمان حال یا غرق شدن در لحظه حال، و پذیرش ترس ها، اعتراف باز و گسترش فضای آن ها و عمل متعهدانه براساس ارزش هاست. به عبارت دیگر، هریس عملکرد همراه با اعتمادبه نفس قبل از حس اعتمادبه نفس را بر آن به اعتماد و پرکردن این شکاف می داند که همان درمان مبتنی بر پذیرش و تعهدی است که استیون هیز بنیان نهاد.

او راهنماییمان می کند از دنیای راحت سودا پادتر نهیم و ضمن تجربه ترس ناشی از این برون رفت، راه درست کنار آمدن ترس ها را بیاموزیم، نه این که راه فرار و پناه بردن به دنیای امن را برگزینیم که در انجام آن از دست دادن همه استعدادها و فقدان اعتمادبه نفس خواهد بود.

خواندن این کتاب با ترجمه زیبا و روان سرکار خانم سحر حسینی را به خودم و سپس به همه کسانی که شکاف اعتمادبه نفس رنج فراوانی به آنان تحمیل کرده است، توصیه می کنم. مطمئناً مطالعه این کتاب نفیس و باارزش برای متخصصان روان شناسی و مراجعان نیازمند مفید خواهد بود.

دکتر شیرعلی خرامین

دکترای روان شناسی بالینی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

