

# شکاف اعتماد به نفس از ترس تا رهایی

نویسنده: دکتر راس هریس

مترجم: سحر محمدی

|                     |   |
|---------------------|---|
| سرشناسه             | : هریس، راس، ۱۹۶۲-م.  |
| 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، ۱۴/۲۱×۵/۲۱ س.م.  |
| شابک                | : 978-600-7152-40-9   |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیبا  |
| یادداشت             | : عنوان اصلی: <b>The confidence gap: a guide to overcoming fear and self-doubt</b> .  |
| 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        | : Sahar.Mohammadi   |
| رده بندی دکنره      | : ۱۳۹۷ ۴۳۵الف / BF۵۷۵   |
| رده بندی دیویی      | : ۱/۱۵۸   |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۵۵۰۳۳۸۱   |



سایه سخن

شکاف اعتماد به نفس

از ترس تا رهایی

نویسنده: دکتر راس هریس

مترجم: سحر محمدی

ویراستار:

صفحه‌آرایی: ع. خرمشاهی، ناظر چاپ: ابوذر ملکیان

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه، نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷، قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: ترنج رایانه، چاپ: مهراب، صحافی: کوثر

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوی بهشت‌آیین، پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۶۶۴۷۵۴۲۰ - ۶۶۴۷۵۴۲۱ - ۶۶۴۷۵۴۲۱ - ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸

حق چاپ محفوظ است





## فهرست

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

□ شکاف اعتماد به نفس □

|   |     |
|---|-----|
| فصل ۱۰: مه روان‌شناختی.....               | ۱۸۳ |
| بخش سوم: چه چیز شما را مشتاق می‌کند؟..... | ۱۹۷ |
| فصل ۱۱: بنزین‌زدن.....                    | ۱۹۹ |
| فصل ۱۲: تله موفقیت.....                   | ۲۱۹ |
| فصل ۱۳: چسب جادویی.....                   | ۲۲۷ |
| بخش چهارم: رام کردن ترس.....              | ۲۳۹ |
| فصل ۱۴: تله ترس.....                      | ۲۴۱ |
| فصل ۱۵: فضای کافی.....                    | ۲۵۳ |
| فصل ۱۶: سوارکاری با اسب وحشی.....         | ۲۷۱ |
| بخش پنجم: بازی کردن بر اساس قوانین.....   | ۲۸۱ |
| فصل ۱۷: دل را به دریا بزن.....            | ۲۸۳ |
| فصل ۱۸: چه چیزی شما را متوقف می‌کند؟..... | 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 می‌شمارند.....  | ۳۵۷ |
| آموزش و کارگاه‌ها.....                    | ۳۶۷ |
| قدردانی‌ها.....                           | ۳۷۱ |
| منابع.....                                | ۳۷۳ |
| نمایه.....                                | ۳۷۵ |

## پیش‌گفتاری از دکتر شیرعلی خرامین

نقصان اعتمادبه‌نفس یا به تعبیر راس هریس «شکاف اعتمادبه‌نفس» برجسته‌ترین علامت و حنا علت طیف وسیعی از اختلالات روانی است. اختلالاتی مانند اضطراب، افسردگی، تعلل، اعتیاد و 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 پژوهش‌ها، در زمرهٔ پرفروش‌ترین کتاب‌ها قرار دارد که خود حاکی از نیاز بشر به از بین بردن این شکاف و نجات زندگی خود و زیستن در دنیای خودپذیر و پر از آرامش است.

در این میان، کتاب *شکاف اعتمادبه‌نفس*، 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 واقعیت*، *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 می‌آید و می‌رود، اما عمل چون بارانی است که می‌ماند و اثر خود را بر زمین خشک می‌گذارد و نتیجه‌اش همان سبزه‌زار زیبای بهاری است.

کتاب *شکاف اعتمادبه نفس* نیز از همین رویه پیروی می‌کند. او در این کتاب ماندگار نیز همین قانون طلایی را توصیه می‌کند و زیربنای درمانش قرار می‌دهد و معتقد است موانعی چون اهداف افراطی، اجتناب و... ما را به وادی همجوشی و ترس از خروج از دنیای راحتی می‌برند. قلاب‌های ذهن، مه روان‌شناختی دنیای فرد را تیره‌تر و او را از ارزش‌هایش جدا می‌کند.

او معتقد است راه درمان و شناخت قلاب‌های ذهن، تصدیق کردن آن‌ها، رهایی از همجوشی و اجتناب، زیستن در زمان حال یا غرق شدن در لحظه حال، و پذیرش ترس‌ها با آغوش باز و گسترش فضای آن‌ها و عمل متعهدانه براساس ارزش‌هاست. به عبارت دیگر، هریس عملکرد همراه با اعتمادبه‌نفس قبل از حس اعتمادبه‌نفس را راه رسیدن به اعتماد و پرکردن این شکاف می‌داند که همان درمان مبتنی بر پذیرش و تعهدی است که استیون هیز بنیان نهاد.

او راهنمایمان می‌کند از دنیای راحتی خود پا فراتر نهمیم و ضمن تجربه ترس ناشی از این برون‌رفت، راه درست کنارآمدن با ترس‌ها را بیاموزیم، نه این‌که راه فرار و پناه‌بردن به دنیای امن را برگزینیم که سرانجام آن ازدست‌دادن همه استعدادها و فقدان اعتمادبه‌نفس خواهد بود.

خواندن این کتاب با ترجمه زیبا و روان سرکار خانم سحر محمدی را به خودم و سپس به همه کسانی که شکاف اعتمادبه‌نفس رنج فراوانی به آنان تحمیل کرده است، توصیه می‌کنم. مطمئنم مطالعه این کتاب نفیس و باارزش برای متخصصان روان‌شناسی و مراجعان نیازمند مفید خواهد بود.

دکتر شیرعلی خرامین

دکترای روان‌شناسی بالینی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج



## تقدیم به یولانی و بروس

از هر دوی شما ممنونم برای عشق، حمایت و دلگرمی تان؛ برای این که وقتی سرگردان بودم، آرام آرام راه را نشانم دادید و هرگاه به شما نیاز داشتم کنارم بودید و به زندگی ام گرما و روشنایی بخشیدید.



## پیش‌گفتاری از استیون هیز

انسان بودن دشوار است. شاید ما بیش از هر موجود دیگری در این سیاره به چالش کشیده می‌شویم.

ندایی می‌گوید: «مضحک است! به اطرافتان نگاه کنید. در جهان توسعه‌یافته، همه نیازهایمان برطرف می‌شود، همه چیز، از غذا، آب، امنیت، گرما و مسکن تا 'انگیزه‌های' اجتماعی درست است، اما این امکانات، فقط شرایط بشر را حزن‌انگیزتر می‌کند. چطور می‌شود انسانی که همه چیز دارد و قادر به گفتگوست، نگران آینده باشد؟ شکست‌های گذشته را نشخوار کند یا با ترس و تردید به خود، احساس ناتوانی کند.» پاسخ این پرسش شگفت‌انگیز است؛ دقیقاً همان توانایی‌هایی که به موفقیت‌های ما می‌انجامد، گیرمان می‌اندازد.

ذهن انسان براساس حل مسئله کار می‌کند، به این ترتیب که خطرات را شناسایی، موقعیت‌ها را تحلیل و نتایج را پیش‌بینی و سپس اقدامی را به ما پیشنهاد می‌کند. در جهان خارج از ما، این توانایی‌های مغز بسیار خوب عمل می‌کنند، اما هنگامی که این توانایی‌های منطقی را در دنیای درونمان به کار می‌گیریم، زندگی بشر، به جای آن‌که فرایندی برای تجربه‌کردن باشد، به مسئله‌ای تبدیل می‌شود که باید حلش کرد. تله‌ها

## □ شکاف اعتماد به نفس □

پهن می‌شوند؛ زندگی کردن به تعویق می‌افتد و ما درگیر جنگی درونی می‌شویم.

منطقی نبودن جهان درونی ما و روان‌شناختی بودن آن دلیل ساده این تضاد است.

قوانین رشد و تجربه انسانی برخلاف واقعیت‌های دنیای بیرونی است. اگر تکه‌ای غذا روی زمین افتاده باشد، انداختنش به سطل زباله کاملاً نتیجه‌بخش است، اما به‌کارگیری این روش برای ترس‌های عمیق‌مان، به شکلی هولناک بی‌تأثیر است.

اگر در این لحظه با مسئله اعتماد به نفس به شدت درگیرید، خیلی شانس آورده‌اید، خیلی! و روزگار دست یاری به سمتان دراز کرده است. اجازه دهید توضیح دهم:

زندگی اغلب کسانی که با مسائل مربوط به اعتماد به نفس سروکار دارند، مانند فردی است که در دام حیوانی قدرتمند گیر افتاده باشد. در چنین شرایطی بیش‌تر افراد گمان می‌کنند مشکل از آن‌هاست، نه تله‌ای که در آن قدم گذاشته‌اند. لنگ‌لنگان و با درد، پیش می‌روند؛ آن‌ها در دام گرفتار شده‌اند. شاید این نقطه دقیقاً همان جایی است که شما هم اکنون در آن قرار دارید. بسیار خب؛ چرا شما خوش‌شانسید؟ زیرا می‌دانید که در دام گرفتار شده‌اید. بسیاری از گرفتارشدگان در این دام، از آن آگاه نیستند و فقط می‌کوشند این درد را نادیده بگیرند.

شما خوش‌شانسید چون یک روش اثبات‌شده علمی برای بیرون‌جهیدن از این دام در اختیار دارید. بسیاری، با به‌کارگیری روش‌های سطحی، به شدت تلاش می‌کنند از این دام رهایی یابند؛ درحالی‌که علم جدید یقین دارد که این روش‌ها بی‌فایده خواهد بود.

شما خوش‌شانسید؛ چرا که اگر چگونگی برخورد با مسائل مربوط به اعتماد به نفس را بیاموزید، در مقابله با مسائلی که عملکردی مشابه دارند،

## □ پیش‌گفتاری از استیون هیز □

به مراتب آماده‌تر خواهید بود. اگر به این مسائل اجازه اشغالگری بدهید، هزینه‌اش را با رنج خود می‌پردازید؛ هزینه‌ای که تاکنون به اندازه کافی پرداخته‌اید. دیگر بس است. اکنون زمان چالشی لذت‌بخش در مسیر یادگیری و تحول است.

از این پس در زندگی بسیار شادتر خواهید بود؛ بی‌آن‌که مجبور به تحمل بار این تله‌های آسیب‌زا و سخت باشید.

خوشبختانه، این کتاب کمک‌تان می‌کند شکاف میان فقدان اعتماد به نفس و انجام اقدامات مؤثر را ببینید. اگر به این کتاب فرصت دهید، روش روان‌شناختی مؤثر و پیش‌رونده‌ای به شما خواهد آموخت.

البته جمله آخر من یک پیش‌بینی است نه یک ضمانت. راس چندان به صحبت از دانش زیربنایی این روش نخواهد پرداخت، اما این علم بسیار گسترده و در حال رشد است. علم بنیادین ذهن که در این کتاب توضیح داده شده است، حداقل یک‌صد و پنجاه پژوهش را پوشش می‌دهد و غیرمستقیم با بیش از صدها تحقیق پشتیبانی می‌شود. همه این پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اگر خوانندگان این کتاب را به دقت بخوانند و به تمرین روش‌هایش بپردازند، پیشرفتی چشمگیر خواهند داشت.

راس در این کتاب برجسته، قوانین رشد و تحول بشر را به ما می‌آموزد و توضیح می‌دهد که این شکاف چگونه ایجاد می‌شود. شاید بتوان راس را شفاف‌ترین نویسنده در دنیای آموزش «درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد» (ACT) و از مستعدترین متخصصان و مربیان آن دانست. او در ساده‌سازی مسائل پیچیده توانایی شگفت‌انگیزی دارد و این نکته را بارها در این کتاب نشان داده است. من سی سال در زمینه اکت کار کرده‌ام و اکنون، بعد از مطالعه این کتاب، احساس می‌کنم انرژی گرفته‌ام، آموخته‌ام و پیشرفت کرده‌ام. راس چشمانم را دوباره گشوده است.

اگر بتوانید از جدال با اعتماد به نفس رها شوید، آیا خودتان را خوش‌شانس

## □ شکاف اعتماد به نفس □

نمی‌دانید؟ اگر بتوانید نکاتی بیاموزید که در ادامه زندگی‌تان مفید واقع شود، آیا از تقدیری که کلید این مسیر آزادانه را به شما بخشیده است، قدردانی نمی‌کنید؟ در آن سوی این جدال، ممکن است عبارتهای ابتدایی این مقدمه را درک کنید: انسان بودن سخت است؛ نه به این دلیل که به کمبود منابع دچاریم یا رویدادهای وحشتناکی را از سر می‌گذرانیم — اگرچه متأسفانه این اتفاق می‌افتد — بلکه انسان بودن برای همگی ما سخت است، به این دلیل که ذهن منطقی ما که بزرگ‌ترین توانایی و عامل دستاوردهای ماست، به صورت اغواکننده‌ای ما را به سوی دام می‌کشاند. شما این توانمندی را خواهید آموخت که چطور، به صورت محترمانه، این دعوت را رد کنید.

حالا بگویید این کتاب چقدر خوش‌یمن است؟

تقدیم با صلح، عشق و زندگی

استیون هیز

استاد روان‌شناسی دانشگاه نوادا

نویسنده کتاب *از ذهن بیرون بیا و زندگی کن*<sup>۱</sup>

در ارتفاع سی‌هزار پایی، بر فراز آسمان ایالت‌های غرب میانه آمریکا

---

۱. استیون هیز و اسپنسر اسمیت؛ *از ذهن بیرون بیا و زندگی کن*؛ ترجمه علی صاحبی و مهدی اسکندری؛ تهران: دانژه، ۱۳۹۷.

## مقدمه

### ماجرای جویی جسورانه یا هیچ

اگر فقط اندکی بیش تر اعتماد به نفس داشتید، زندگی تان چه

تغییری می کرد؟

- ۱۵ «کمبود اعتماد به نفس»، «ترس از شکست»، «اضطراب عملکرد» یا «تردید به خود»؛ آن را هر چه بنامید، احتمالاً برایتان در زندگی هزینه های زیادی داشته است. لحظه ای فکر کنید: از کدام خواسته ها دست کشیده اید؟ چه داشته هایی را از دست داده اید؟ کدام فرصت ها از دستتان رفته است؟
- در طول سال ها، با هزاران نفر کار کرده ام که از امیدها، رویاها و جاه طلبی هایشان دست کشیده اند؛ زیرا «به اندازه کافی اعتماد به نفس نداشته اند». نکته غم انگیز این است که این اعتماد به نفس پایین ناشی از نقص یا عیب شخصی آنان نیست. همچنین به دلیل حماقت، تنبلی، تفکر منفی، کودکی پر از محرومیت یا ناهماهنگی شیمیایی در مغزشان هم نیست؛ بلکه به این دلیل است که قوانین بازی اعتماد به نفس را نمی دانند.

## بازی اعتماد به نفس

بله، اعتماد به نفس یک بازی است؛ یک بازی روان‌شناختی ماهرانه. متأسفانه، جامعه ما قوانین غلطی را برای شرکت در این بازی به ما آموزش داده است. در طول سال‌ها، ممکن است مقاله‌هایی خوانده باشید؛ کتاب‌های خودآموزی را خریده باشید؛ برنامه‌هایی را تماشا کرده باشید و از دوستان، خانواده و متخصصان سلامت روان توصیه‌هایی دوستانه دریافت کرده باشید که از چگونگی غلبه بر ترس از شکست، از بین بردن تردید به خود یا افزایش اعتماد به نفس سخن گفته باشند. گمان می‌کنم برخی از این نظرها، دست‌کم برای مدتی کوتاه، مفید بوده‌اند؛ اما شرط می‌بندم که در نهایت شما را به خواسته‌تان نرسانده‌اند. بسیار خوب، آیا از روشی جدید استقبال می‌کنید؟ روشی چالش‌برانگیز؟ آیا مایلید بازی را با قوانینی متفاوت ادامه دهید؟

من قصد تکرار حرف‌هایی را که میلیون‌ها بار شنیده‌اید ندارم. تجسم خلاق، خودهیپنوتیزمی، عبارت‌های تأکیدی مثبت، چالش با افکار منفی، تکنیک‌های آرام‌سازی، تقویت عزت‌نفس، تکنیک‌های «تقلید کن تا به آن برسی»<sup>۱</sup> و راهکارهایی از این قبیل. نمی‌خواهم این ادعا را انکار کنم که شما می‌توانید با درخواست از کائنات و اعتقاد به تحقق آن به خواسته‌تان برسید (البته از این راه حتماً کتاب‌های بیش‌تری به فروش می‌رساندم؛ زیرا هیچ‌چیز به اندازه وعده‌دادن به دیگران که می‌توانند بدون تلاش به خواسته‌هایشان برسند، فروش ندارد).

در عوض، توضیح می‌دهم که چرا نرسیدن به خواسته‌هایتان تقصیر شما نیست. شاید تا به حال فکر می‌کردید به قدر کافی تلاش نکرده‌اید یا کارها را به درستی انجام نداده‌اید. مثلاً، به اندازه کافی ذهنیت مثبت نداشته‌اید یا افکار

---

1. act as if "fake it till you make it"

راهکارهایی در روان‌شناسی که بیان می‌کنند با تقلید از اعتماد به نفس، شایستگی و ذهنیت خوشبینانه، فرد می‌تواند این ویژگی‌ها را در زندگی واقعی خود تحقق ببخشد. - م.



□ مقدمه: ماجراجویی جسورانه یا هیچ □

منفی را به درستی به چالش نکشیده‌اید یا تکنیک‌های آرام‌سازی بدنی / خودهیپنوتیزی / تجسم خلاق را به قدر کافی انجام نداده‌اید و...؛ اما خیلی زود متوجه می‌شوید که اگرچه این راهبردها ممکن است کمک کنند که مدت کوتاه از ترس، اضطراب و تردید به خود خلاص شویم، به ندرت در بلندمدت به ما اعتماد به نفس واقعی می‌دهند. چرا؟ زیرا این روش‌ها بر مبنای قوانین صحیح بازی اعتماد به نفس بنا نشده‌اند و اگر قوانین بازی را ندانید، به پیروزی نخواهید رسید.

اکنون یک لحظه مطالعه را متوقف و به افکارتان توجه کنید. در این کتاب، بارها می‌خواهم که این تمرین را انجام دهید: از فعالیت‌های ذهنتان بیش‌تر آگاه باشید؛ این‌که چگونه واکنش نشان می‌دهد و به شما چه می‌گوید. توانایی توجه به فرایند تفکر، یک مهارت روان‌شناختی مهم است. هرچه بیش‌تر این کار را بکنید، چگونگی فعالیت ذهنتان را بهتر می‌شناسید و این مهارت بعدها برای‌تان بسیار مفید خواهد بود. بنابراین، چند لحظه کتاب را کنار بگذارید و فقط به صدای ذهنتان توجه کنید.

۱۷

\*\*\*

آیا متوجه چنین افکاری شدید: «چطور این اتفاق افتاد؟ کجا اشتباه کردم؟ چگونه این قوانین نادرست را آموختم؟» در حقیقت غیرممکن است در جامعه مدرن ما، بدون یادگیری این قوانین، بزرگ شده باشید. شما این قوانین را از دوران کودکی آموخته‌اید. آن‌ها عمیقاً تثبیت شده‌اند و به شکل فراگیر از طریق افسانه‌های رایج، فیلم‌های سینمایی، مجله‌های پر زرق و برق، روان‌شناسان مشهور، معلمان خودیاری، هیپنوتراپیست‌ها، سخنرانان انگیزشی و نیز توصیه‌های عرفی که از متخصصان، دوستان و بستگانمان دریافت کرده‌ایم، ترویج شده‌اند.

چسبیدن به این قوانین بسیاری از افراد را به سختی در «تله اعتماد به نفس» به دام می‌اندازد. آن‌ها به تلاش برای غلبه بر ترس ادامه می‌دهند و اعتماد به نفسشان را با استفاده از ابزارها و راهکارهایی که تنها در کوتاه‌مدت

## □ شکاف اعتماد به نفس □

مؤثرند، افزایش می‌دهند، این قوانین افراد را به طور مداوم در تلاش برای رسیدن به «اعتماد به نفس بیشتر» نگه می‌دارد.

بسیار خوب، این «قوانین نادرست» چیستند؟ مهم‌تر از آن، «قوانین درست» که کمک‌مان می‌کنند در بازی اعتماد به نفس پیروز شویم، کدامند؟ همین‌طور که به خواندن این کتاب ادامه می‌دهید، به تدریج به جواب این پرسش‌ها می‌رسید. قصد ندارم این قوانین را هم‌اکنون و قبل از ورود به فصل اول برایتان بازگو کنم. به جای آن، از شما دعوت می‌کنم که مطالعه این کتاب را یک ماجراجویی و یک سفر اکتشافی تلقی کنید. تشویقتان می‌کنم فرایند اکتشاف را با تمام وجود لمس کنید و از هر اتفاقی در طول مسیر لذت ببرید. در این سفر، رویکردی جدید و انقلابی را کشف می‌کنید که موجب می‌شود قابلیت انسانی خود را به حداکثر برسانید؛ مدلی از تغییر که براساس پژوهش‌های پیشرفته در روان‌شناسی انسانی بنا شده است. همچنین یاد می‌گیرید ذهنیتی را که با عنوان انعطاف‌پذیری روان‌شناختی<sup>۱</sup> شناخته می‌شود، در خود ایجاد کنید، و نیز می‌آموزید اعتماد به نفس واقعی و پایدار را در خود پرورش دهید. همین‌طور، یاد می‌گیرید عملکردتان را در هر یک از حوزه‌های زندگی از جمله ورزش، تجارت، تعامل اجتماعی، فرزندپروری و روابط جنسی ارتقا دهید.

۱۸

## باورکردنی نیست؟

اگر در این لحظه احساس تردید یا بدبینی دارید، بسیار خوب است. تشویقتان می‌کنم این بدبینی را حفظ کنید. لطفاً هیچ‌چیز را فقط به این دلیل که من می‌گویم، باور نکنید. از طرفی اگر «باورکردن آنچه دیگران به شما می‌گویند» بهترین روش برای حل مسائل بود، پیش از این مسائلتان را حل کرده بودید.

---

۱. Psychological flexibility؛ حالت قدرتمند ذهنی که شما را قادر می‌سازد به ترس، اضطراب و شک و تردید به خود، به طور مؤثر، پاسخ دهید. م.

□ مقدمه: ماجراجویی جسورانه یا هیچ □

بنابراین، به جای آن که گفته‌های من را چشم و گوش بسته باور کنید، درستی یا نادرستی‌شان را با تجربه خود بسنجید.

آیا می‌توانم تضمین کنم که روش‌های این کتاب برای شما نیز سودمند خواهد بود؟ خب، اگر تا به حال به فردی برخوردیده‌اید که چنین ادعای احمقانه‌ای داشته، لطفاً اثرش را نخرید. این تضمین، نشانه‌ای مطمئن از ناراستی است. حتی یک جراح ماهر هرگز تضمین نمی‌کند که جراحی‌اش به طور کامل موفقیت‌آمیز خواهد بود. او بالاترین احتمال موفقیت را تخمین می‌زند؛ سپس از شما می‌خواهد رضایت‌نامه‌ای را امضا کنید مبنی بر این که از خطرهای احتمالی کوچک آگاهید.

بسیار خوب؛ احتمال موفقیت شما، در صورت استفاده از روش‌های این کتاب، چقدر است؟ بسیار بسیار زیاد. چرا چنین ادعایی دارم؟ این کتاب براساس الگویی جدید برای تغییر رفتار انسان تدوین شده که پایه‌های روان‌شناسی غربی را می‌لرزاند. در جهان ورزش و تجارت، این مدل نام‌های مختلفی دارد، از جمله: رویکرد مبتنی بر ذهن آگاهی-پذیرش-تعهد؛ آموزش هوش هیجانی، مبتنی بر ذهن آگاهی یا آموزش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی. اغلب تحت عنوان آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد یا ACT (که به معنای «عمل کردن» است، نه صرفاً مخفف حروف ابتدایی A-C-T) شناخته می‌شود.

پرفسور استیون هیز، روان‌شناس آمریکایی، رویکرد اکت (ACT) را در ابتدای دهه ۱۹۸۰، ابتدا برای درمان افسردگی ابداع کرد (این رویکرد درمانی در دنیای روان‌درمانی و مشاوره به «درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد» شهرت یافته). متأسفانه، از زمانی که اکت به عنوان رویکردی انقلابی شناخته شد، بیش از ۲۵ سال زمان برد تا جهان گسترده روان‌شناسی مفاهیم آن را بپذیرد. اکنون که شواهد بیش‌تری تأثیرگذاری این رویکرد را تأیید می‌کنند، به سرعت در سراسر جهان در حال گسترش است و بر بسیاری از حوزه‌های دشوار زندگی افراد تأثیری قدرتمند دارد. یکی از عوامل کلیدی در موفقیت این رویکرد، خلاقیتش در توسعه ذهن آگاهی است.

## ذهن آگاهی چیست؟<sup>۱</sup>

ذهن آگاهی حالتی است ذهنی، توأم با آگاهی، گشودگی و تمرکز. وقتی ذهن آگاهی، قادریم در آنچه انجام می‌دهیم کاملاً غرق شویم؛ از افکار ناکارآمد رهایی یابیم و بدون آن‌که تحت فشار هیجانانگیز باشیم به شکلی مؤثر اقدام کنیم. ذهن آگاهی هزاران سال است در فلسفه شرق شناخته شده؛ اما در غرب به تازگی و با استفاده از مکتب‌های باستانی‌ای همچون یوگا، مراقبه، تایچی، هنرهای رزمی و ذن در مورد آن آموخته‌ایم. اکت ما را قادر می‌سازد مهارت‌های ذهن آگاهی را در مدتی کوتاه پرورش دهیم، حتی اگر دنباله‌روی آن سنت‌های باستانی نباشیم. در ذهن آگاهی سه مهارت کلیدی وجود دارد که در حرکت به سمت اعتماد به نفس واقعی، نقشی عمده ایفا می‌کند. این سه مهارت با عنوان‌های جداسازی،<sup>۲</sup> انبساط<sup>۳</sup> و غرق شدن<sup>۴</sup> شناخته می‌شوند.

## جداسازی ۲۰

جداسازی توانایی جدا کردن از افکار است؛ یعنی به جای این‌که در افکار تان گرفتار شوید و رفتاری را که به شما دیکته می‌کند بپذیرید، اجازه دهید بیایند و بروند. جداسازی روشی قدرتمند را برای برخورد مؤثرتر با افکار و باورهای دردآور، ناکارآمد یا خودآسیب‌رسان فراهم می‌کند.

## ایجاد فضا یا انبساط

ایجاد فضا یا انبساط، قدرت ایجاد فضا برای هیجان‌ها، حالت‌های بدنی و

- 
1. Mindfulness
  2. Defusion
  3. Expansion
  4. Engagement

#### □ مقدمه: ماجراجویی جسورانه یا هیچ □

احساسات است؛ به این صورت که به آن‌ها اجازه دهید بیایند و بروند، بدون این‌که شما را احاطه کنند، به پایین بکشند، تحت فشار بگذارند یا به مانع تبدیل شوند. ایجاد فضا، روشی قدرتمند برای مدیریت هیجان‌های سخت، از جمله ترس، خشم و اضطراب است.

#### غرق شدن

غرق شدن، توانایی حضور روان‌شناختی است؛ مهارت «در لحظه» زندگی کردن. آگاهی کامل از آنچه درست این‌جا و اکنون در حال رخ دادن است، به جای گرفتار شدن در افکار؛ این‌که در مقابل تجربه‌های این‌جا و اکنون، پذیرا و کنجکاو باشید و فعالانه آن‌ها را لمس کنید. اگر می‌خواهید عملکردتان خوب باشد یا در کارهایتان احساس خرسندی و رضایتمندی داشته باشید، حضور و تماس با زمان حال یک توانایی ضروری است.

۲۱

#### اما موارد بیش‌تری هم هست

فراتر از گسترش مهارت‌های ذهن‌آگاهی در اکت، مواردی دیگر هم وجود دارد که شامل شفاف‌سازی ارزش‌های اساسی می‌شود. این ارزش‌ها عمیق‌ترین خواسته‌های قلبی شما به عنوان یک انسان و الهام‌بخش و هدایت‌کننده رفتار شماست. هنگامی‌که ذهن‌آگاهی، ارزش‌ها و رفتار متعهدانه در کنار هم قرار گیرند، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی افزایش می‌یابد؛ یعنی توانایی اقدامات مؤثر، مبتنی بر ارزش‌ها، همراه با آگاهی، گشودگی و تمرکز.

الگوی مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) به دلیل قابلیت به کارگیری در شرایط مختلف، مورد توجه است. همان ابزاری که به ده‌ها هزار نفر در سراسر جهان کمک کرده است که پس از سال‌ها درگیری با مواد مخدر، الکل، افسردگی، اختلال وحشت‌زدگی و اسکیزوفرنی، زندگی‌شان را احیا و بازسازی کنند و غنا بخشند. اکنون نیز به ورزشکاران و تاجران حرفه‌ای کمک می‌کند عملکردشان را ارتقا

## □ شکاف اعتماد به نفس □

دهند؛ به اداره مؤثرتر سازمان‌ها می‌انجامد و به شاغلان در حرفه‌های مختلف از افسران پلیس و کارمندان بانک تا منشی‌ها و دندان‌پزشکان — کمک می‌کند استرسشان را کاهش دهند و رضایتمندی شغلیشان را بالا ببرند. در این کتاب، کشف می‌کنید که چگونه با استفاده از این ابزارها اعتماد به نفس واقعی را در خود رشد دهید؛ رؤیاهایتان را دنبال کنید و انسانی بشوید که واقعاً می‌خواهید. ابتدا می‌خواهم کمی از خودم بگویم.

## داستان من

اعتماد به نفس برای من موضوعی بسیار آشنا و درک‌شدنی است؛ زیرا سال‌ها از آن محروم بودم! در بیست سالگی به شکلی باورنکردنی در موقعیت‌های اجتماعی مضطرب بودم. تردید بسیاری به خود داشتم و از این‌که در نظر دیگران کسل‌کننده، احمق یا نخواستنی به نظر برسم، می‌ترسیدم. بسیار زودتر از آن‌که به سن قانونی برای نوشیدن مشروبات الکلی برسم، به الکل روی آوردم تا شاید از پس مشکلات برآیم؛ در پایان سال اول دانشکده پزشکی، هر روز الکل مصرف می‌کردم. این مسئله بدتر هم شد؛ تا جایی‌که در سال سوم پزشکی، به دلیل مسمومیت با الکل به بیمارستان منتقل شدم (بسیار شرم‌نده بودم، اما نه به اندازه‌ای که بدمستی برایم آزاردهنده بود).

اعتماد به نفس پایین در روابط صمیمی‌ام نیز تأثیر داشت. از طرد شدن بسیار می‌ترسیدم. هرگز از دختری برای بیرون رفتن دعوت نمی‌کردم، مگر زمانی که مست بودم و آن‌ها معمولاً فقط زمانی موافقت می‌کردند که خودشان هم مست بودند! یکی دوباری هم که با دختری دوست شدم، رابطه را بعد از دو هفته تمام کردم. فکر می‌کردم اگر رابطه را به سرعت پایان بدهم، او فرصتی پیدا نمی‌کند که متوجه «بی‌کفایتی»‌ام شود. به عبارت دیگر، قبل از آن‌که او طردم کند، من او را کنار می‌گذاشتم.

در تحصیل نیز مشکلاتی مشابه داشتم. باور داشتم که در دانشکده پزشکی

□ مقدمه: ماجراجویی جسورانه یا هیچ □

از همه کندذهن‌ترم و هر زمان که با آن کتاب‌های قطور و پیچیده آناتومی، فیزیولوژی و بیوشیمی مواجه می‌شدم، همه شک و تردیدهایم به سراغم می‌آمد. باید چه کار می‌کردم؟ خب، آن احساسات اضطراب‌آور و باور به کندذهنی را دوست نداشتم، بنابراین برای پرهیز از آن‌ها از درس خواندن فرار می‌کردم! و عواقب آن هم معلوم بود؛ در دو سال اول دانشکده پزشکی در هیچ امتحانی نمره نیاوردم و مجبور شدم همه درس‌ها را دوباره امتحان بدهم (البته نوشیدن زیاد الکل هم کمکی نکرد).

خیلی خوش‌شانس بودم که از دانشکده پزشکی اخراج نشدم. آن زمان در مردود شدن به رکوردی جدید دست یافتم. همیشه به اندازه‌ای درس می‌خواندم که بتوانم آزمون‌های مجدد را قبول شوم. بالاخره، راهم را پیدا کردم؛ در سال چهارم پزشکی، شروع کردم به مطالعه دقیق و دو سال بعد، مجوز پزشکی را به دست آوردم که به من حسی عظیم از موفقیت می‌داد. اما آیا اعتمادبه‌نفسم را افزایش داد؟

۲۳

هرگز!

پس از دانش‌آموختگی، اعتمادبه‌نفسم به شدت کاهش یافت. از وقتی به‌عنوان پزشک تازه‌کار در بیمارستان مشغول شدم، همیشه مضطرب بودم. از تصمیم‌گیری نادرست، تجویز داروی غلط یا تشخیص اشتباه به شدت وحشت داشتم. هنگامی که دستپاچه می‌شدم، دستانم عرق می‌کرد، اما در این برهه از زندگی، آن قدر عرق نمی‌کردند که چکه کنند. دستانم را با روپوش سفیدم خشک می‌کردم، اما در عرض چند دقیقه دوباره داغ و خیس می‌شدند. حین عمل جراحی، اگر مجبور بودم دستکش پلاستیکی بپوشم، پُر از عرق می‌شد. پس از چند هفته به دلیل این عرق‌کردن‌های بی‌وقفه، به ورم پوستی شدیدی دچار شدم و انگشتانم تاول‌های قرمز زدند که مجبور شدم کورتون مصرف کنم.

بنابراین می‌دانم که اعتمادبه‌نفس پایین به چه معناست. بسیاری از مسائل

## □ شکاف اعتماد به نفس □

مهم را رها کرده بودم و در بسیاری از حوزه‌های مهم زندگی شکست خورده بودم. به دلیل شک به خود و ترس از شکست، از عمل کردن هراس داشتم. خبر خوب این که توانستم یاد بگیرم و تغییر کنم. این روزها با اعتماد به نفس با دیگران ارتباط برقرار می‌کنم و به ندرت الکل می‌نوشم؛ با اعتماد به نفس مطالعه می‌کنم و در بارهٔ آموخته‌هایم کتاب می‌نویسم؛ با اعتماد به نفس کار می‌کنم و یکی از کارهایم صحبت کردن با مخاطبان در سراسر جهان است. بنابراین به اصول این کتاب اعتماد دارم؛ نه فقط به دلیل داشتن پشتوانهٔ علمی و نه فقط به دلیل کمک کردن به صدها نفر از مراجعانم، بلکه چون در زندگی برای «خودم» بسیار مؤثر بوده‌اند.

## چیزی به عنوان ناهار رایگان وجود ندارد

اگر از ایده‌های جدید استقبال می‌کنید و به یادگیری مهارت‌های جدید تمایل دارید، به احتمال زیاد در پرورش اعتماد به نفس خود موفق خواهید شد. با وجود این، جای تعجب نیست که مانند هر امر دیگری که ممکن است زندگی‌تان را بهبود بخشد، این کار نیز زمان و تلاش زیادی می‌طلبد. شما باید زمان و تلاشتان را نه تنها صرف مطالعهٔ این کتاب، بلکه صرف تمرین مهارت‌های جدید و به کارگیری آن‌ها در زمینه‌های مرتبط با زندگی‌تان کنید. آیا آماده‌اید که این زمان و انرژی را صرف کنید؟

هیچ‌کس انتظار ندارد که فقط با خواندن کتاب‌های آموزشی، اسکی‌باز، نقاش یا رقصندهٔ خوبی بشود. خواندن کتاب اطلاعات ارزشمندی به ما می‌دهد، اما برای اسکی‌بازی خوب، نقاشی عالی و رقص خوب، به تمرین مهارت‌های مرتبط با آن‌ها نیاز داریم. همین امر در پرورش اعتماد به نفس واقعی نیز صادق است. این کتاب در مورد ابزارهای مورد نیاز و نیز دستورالعمل‌های استفاده از آن‌ها به شما توضیح می‌دهد، اما لازم است تمرین کنید تا به فایده‌هایشان دست یابید (اگر احساس خستگی یا تردید دارید؛ اگر ذهنتان



## □ مقدمه: ماجراجویی جسورانه یا هیچ □

چیزی شبیه به این را می‌گویید: «من اراده، انگیزه و انضباط ندارم»، نگران نباشید، همه این مشکلات را در کتاب پوشش می‌دهیم).

### خب، از این جا به کجا می‌رویم؟

این کتاب در پنج بخش سازمان یافته؛ بخش اول «گرم کردن» نام دارد. در این بخش، برخی از افسانه‌های رایج در مورد اعتماد به نفس را به چالش می‌کشم و توضیح می‌دهم که چگونه همه ما یاد گرفته‌ایم با این قوانین نادرست بازی کنیم. در بخش دوم، «شمشیر دولبه»، می‌آموزیم که چگونه مدیریت مؤثری بر افکار منفیمان داشته باشیم. (بدون نزاع با آن‌ها یا بدون جایگزین کردنشان با عبارت‌های تأکیدی مثبت و...). در بخش سوم، «چه چیز شما را مشتاق می‌کند؟»، اصول انگیزه‌دادن به خود و چگونگی غلبه بر موانع روان‌شناختی را کشف می‌کنید. در بخش چهارم، «رام کردن ترس»، گام به گام می‌آموزید که رابطه خود را با ترس و اضطراب تغییر دهید. در نهایت در بخش پنجم، «بازی کردن بر اساس قوانین»، کشف می‌کنید که چگونه این مهارت‌های جدید را برای دستیابی به اعتماد به نفس واقعی، موفقیت پایدار و بهترین عملکرد کنار هم قرار دهید.

۲۵

در مدرسه، شاید در مورد هلن کلر آموخته باشید. او در سال ۱۸۸۰ به دنیا آمد، نوزده ماهه بود که بر اثر ابتلا به مننژیت ناشنوا و نابینا شد. اما با وجود این مشکلات، خواندن و نوشتن آموخت و آن قدر ادامه داد تا به نویسنده‌ای بزرگ و مدافع قدرتمند تغییرات پیشرفته اجتماعی تبدیل شد و در نهایت جایزه نوبل را از آن خود کرد. این گفته او که شاید مشهورترین گفته‌اش باشد، در کتاب‌های بی‌شماری آمده: «زندگی یک ماجراجویی جسورانه است، یا هیچ نیست.»

شما کدام یک از این دو گزینه (ماجراجویی جسورانه یا هیچ) را انتخاب می‌کنید؟ اگر می‌خواهید زندگی‌تان یک ماجراجویی جسورانه باشد؛ اگر

### □ شکاف اعتماد به نفس □

می‌خواهید رشد کنید و توانایی‌هایتان را کشف و گسترش دهید؛ اگر اکنون آماده‌اید که با شجاعت، در مسیری جدید قدم بگذارید؛ اگر در مورد آنچه کشف خواهید کرد کنجکاوید و می‌توانید برای ناراحتی‌های احتمالی فضایی باز کنید... پس منتظر چه هستید؟ حرکت.