

به نام خدا

ناکامی و احساس ارزشمندی

www.ketab.ir

سرشناسه: آتش پور، سیدحمید، ۱۳۴۳-

عنوان و نام پدیدآور: ناکامی و احساس ارزشمندی/نویسندگان سیدحمید آتش پور، احسان کاظمی.

مشخصات نشر: تهران: کتابسرای میردشتی: نشر قطره، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۰۳ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۶۲-۲۹-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: چاپ قبلی: نشر قطره، ۱۳۹۱.

موضوع: ناکامی Frustration

موضوع: خود ارزشیابی Self-evaluation

موضوع: عزت نفس Self-esteem

موضوع: ترس از شکست Fear of failure

موضوع: خودشناسی Self-perception

موضوع: روان شناسی خود Self psychology

شناسه افزوده: کاظمی، احسان، ۱۳۵۰ -

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۲۷۰۱۱

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

چاپ و صحافی: چاپ دوستان

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول- ۱۴۰۰

قیمت: ۴۸۰/۰۰۰ ریال

ناشر: کتابسرای میردشتی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۶۲-۲۹-۳

نشر و پخش کتابسرای میردشتی

تهران • خیابان انقلاب • خیابان فخررازی • بعد از تقاطع لبافی نژاد •
نیش کوچه ماستری فراهانی • پلاک ۱۱ • طبقه ۱ • واحد ۱

تلفن | ۰۲۱- ۶۶۴۹۰۶۶۰-۲

نمابر | ۰۲۱- ۶۶۴۹۱۹۶۸



نشر قطره

www.mirdashti.com

info@mirdashti.com

فهرست

۷	 مقدمه
۱۱	 خودکاوی
۱۵	 گرسنگی عاطفی و مکانیسم جبران
۱۸	 انتخاب‌های ما و ریشه‌های آسیب
۲۲	 ریشه‌های ناکامی
۲۷	 کوه یخ روانی ما
۳۱	 ناکامی و دردهای عاطفی
۳۴	 ترس‌ها و ناکامی
۳۷	 زخم‌های عاطفی و انکار واقعیت
۴۰	 بیداری ترس‌ها و سپر روانی ما
۴۲	 الگوهای تکراری ما در بروز ناکامی‌ها
۴۶	 دردمندی و ترس‌های وجودی
۴۹	 انتخاب‌های ما و ناکام شدن
۵۲	 تغییر مسیر در زندگی
۵۶	 مقاومت در برابر ناکامی‌ها
۵۹	 محدودیت‌ها و رها شدگی
۶۲	 پیدا کردن راه زندگی
۶۵	 سفر شگفت‌انگیز کامیابی

مقدمه

در طول سال‌ها مشاوره و روان‌درمانی افراد مختلف که دردها و رنج‌های بی‌شماری را بر دوش می‌کشیدند، در برخی از مواقع به آن‌ها، چه مستقیم و چه غیرمستقیم، فرآیند خودشناسی را آموزش می‌دادیم. تصور ما این بود که آگاه به تمام مسائل درونی خود هستیم. در این فرآیند پویایی‌های ارتباطی خود و دیگران را دائماً تحلیل می‌کردیم و پویایی آن‌ها را با دیگران نیز به محک تحلیل می‌گذاشتیم. از این نظر تصور ما این بود که آن‌ها فکر می‌کنند خود را شناخته و نسبتاً به خود دانا هستند. این وضعیت هم‌چنان برای ما به‌عنوان محک و تأییدی محسوب می‌شد که به‌طور مکرر دنبال می‌کردیم. اما در برهه‌هایی از زمان و موقعیت‌هایی از زندگی به چیزهایی دست می‌یافتیم که گاه تعریف نشدنی، بی‌معنا یا غیرقابل تفسیر بودند، اما حضور و وجود آن، بر اندرون افراد و روابطی که با دیگران داشتند تأثیر می‌گذاشت. چنین چیزی برای ما عجیب و گاه ترسناک بود و به همین علت به‌نظر می‌رسید

که ناخودآگاه تلاشی برای انکار و حذف آنها به وجود می‌آید. ما آموخته بودیم که در فرآیند درمان از دو سو حرکت کنیم. یکی حرکت به سمت بیرون برای درک دیگران و درمان آنها و دیگری حرکت به درون برای فهم خویشتن. اما این فهم و درک درونی می‌توانست تمامی انگاره‌های ما را به باد انتقاد بگیرد و به ما نشان دهد که علی‌رغم فکرمان، دانا نیستیم. در فضایی چنین تاریک جرئت پا گذاشتن نداشتیم و هرگاه که چنین می‌کردیم و قدمی برای درک عمیق‌تر خود برمی‌داشتیم، ترس‌های بی‌نام و نشانی به سراغ ما می‌آمد که به نظر می‌رسد ریشه در ناکامی‌های ما داشت. بسیاری از حوادث و وقایعی که پیرامون ما اتفاق افتاد نشان داد که چنین است و ما نسبت به خویش تصور غلطی داشته‌ایم و همین امر ما را به مسیر دیگری از فهم دنیای خود و مراجعین‌مان سوق داد. در این عرصه، شگفت‌زدگی و ناخویشتنی که فکر می‌کردیم می‌شناسیم، درک کنید. آیا ما نابینا بوده‌ایم؟ آری چنین بود. ما اسیر دردها و ترس‌های خود بودیم و تلاش می‌کردیم که آنها را به دست فراموشی بسپاریم، اما چنین نشد و آنها حضور خود را بر ما تحمیل می‌کردند. از این‌جا داستان پی‌گیری این نابینایی و درک دانایی و نادانی ما آغاز شد. به نظر می‌رسید ناکامی مراجعین ما نیز بر این مبنا قرار داشت. ما نابیناهایی هستیم که بهای آن را باید می‌پرداختیم. اگر چشمان خود را باز نکنیم و خود و زندگی را آن‌چنان که هست در نیابیم، قادر نخواهیم بود که از دردها و رنج‌های خود رها شویم. در چنین فضایی زندگی ما عرصه‌ای می‌شود برای شکست خوردن، درد کشیدن و احساس بی‌ارزشی و زمانی که بخوایم آگاه شویم باید راهی را بییماییم که از درون دردها و ترس‌های مان عبور می‌کنند. درک ترس‌ها و ناکامی‌های مان راهی است برای دانایی نسبت به خویشتن و همه‌ی دردهایی که در پیکره‌ی عاطفی‌مان پنهان شده است. امید است که مسیر پیموده شده‌ای که در این

کتاب به شرح آن پرداخته‌ایم، بتواند شما خوانندگان عزیز را یاری دهد. امیدواریم بتوانید از ناکامی‌ها و ترس‌های‌تان رها شوید و احساس ارزشمندی را در فضای روانی و پیکره‌ی عاطفی خود مجدداً تجربه کنید.

دکتر سیدحمید آتش‌پور (۱۳۹۱)