

از آن چه فکر می‌کنی،

شجاع‌تری

ریشه‌های تمام اعتماد به نفس را بشناسید

زویی مک کی

فهیمة گدازچیان

انتشارات فراروان

روان‌شناسی، فراروان‌شناسی و عرفان

سرشناسه	مکی، زوئی McKey, Zoe
عنوان و نام پدیدآور	از آن چه فکر می کنی، شجاعتی؛ ریشه های عدم اعتماد به نفس را بشناسید/ زویی مک کی؛ [ترجمه] فهیمه گدازچیان؛ ویراسته ی فرزانه خونگرم.
مشخصات نشر	تهران: فراروان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۹۹ص.
شابک	978-600-8283-50-8
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Braver Than You Believe: Guide to Understand Your Fears. Overcome Your Anxiety and Control Your Shortcomings,c2017.
عنوان دیگر	ریشه های عدم اعتماد به نفس را بشناسید.
موضوع	اعتماد به نفس Self-confidence
شناسه ورود	گدازچیان، فهیمه، ۱۳۴۳ - مترجم
رده بندی کتب	BF ۵۷۵
رده بندی دیوب	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی	۶۱۰۰۰

از آن چه فکر می کنی، شجاعت تری ریشه های عدم اعتماد به نفس را بشناسید

نوشته ی زویی مک کی

برگردان فهیمه گدازچیان

ویراسته ی فرزانه خونگرم

چاپ اول ۱۳۹۹، شمارگان ۵۰۰، چاپ دوم ۱۴۰۰

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۸۳-۵۰-۸

تمام حقوق برای انتشارات فراروان محفوظ است

دفتر مرکزی: تهران، تلفن ۶۶۴۳۷۷۵۳ و ۶۶۹۲۱۳۷۸ نمابر ۶۶۹۰۰۲۹۹

کتابخانه فراروان: خ ستارخان، پل یادگار امام، بازار سنتی، فاز ۱، شماره ۱/۱۱۸

تلفن ۱۷-۴۴۲۴۶۷۱۵ نمابر ۴۴۲۴۶۷۱۴

www.fararavan.com

قیمت ۱۸۰۰۰ تومان

فهرست

۷	یادداشت مترجم
۹	مقدمه‌ی نویسنده
۱۵	فصل اول: ضعف با عدم امنیت عاطفی
۲۳	فصل دوم: اعتماد به نفس شکننده
۲۹	فصل سوم: از کاه، کوه ساختن
۳۵	فصل چهارم: پرخاشگری و سبزه‌جوش
۴۵	فصل پنجم: خمودگی
۵۳	فصل ششم: آسیب‌پذیری
۶۳	فصل هفتم: توجه‌طلبی
۶۷	فصل هشتم: تکبر
۷۳	فصل نهم: ناامیدی
۷۹	فصل دهم: احساسات افسارگسیخته
۸۷	فصل یازدهم: بیش‌حساسی
۹۳	فصل دوازدهم: نشخوار ذهنی
۹۵	فصل پایانی: شرم، کمرویی و احساس حقارت

یادداشت مترجم

بسیار از شما ممکن است با سرگذشت رابینسون کروسو^۱ در قالب کتاب، فیلم، یا کارتون آشنا باشید.

او پس از مدت ناسازگاری در یک کشتی طوفان زده، سرانجام به جزیره‌ای دورافتاده و به ظاهر غیرسکونت‌پذیر رسید. اوایل روزها و ساعت‌های متوالی از فراز تپه‌های مشرف به دریا به رودت‌ها چشم می‌دوخت تا مگر یک کشتی از آن حوالی عبور کند و نجاتش دهد. هر بار در اوج خشم و جنون، نومید و درمانده‌تر می‌شد.

با گذشت زمان، رابینسون توانست با شریک جدید کنار بیاید، با حداقل امکانات سرپناهی بسازد و نیاز غذایی خود را با شکار و کشاورزی مرتفع سازد. او شجاعانه توانست تک و تنها دور از تمدن و در مجاورت قبیله آدم‌خواران، ۲۸ سال و ۲ ماه و ۱۹ روز دوام بیاورد.

حال نگاهی به افراد دور و برمان بیندازیم؛ به ظاهر امیدوار و محبوس، اما در باطن مایوس و متزلزل هستند و ما با کتمان ضعف‌ها و کمبودهای خود، در تشخیص توانمندی آنان افراط و تفریط می‌کنیم.

رسانه‌های عمومی، مدرسه، دانشگاه، خانواده، و در کل تعلیم و تربیت

اجتماعی، تعالیم درست و نادرستی را به ما دیکته می‌کنند. توصیه‌ها و آموزش‌های اخلاقی گوش فلک را پُر کرده است. و ما در این میانه، با مشاهده‌ی تصاویر و یا شنیدن داستان زندگی افراد موفق و پولدار، فهرست بی‌پایان فقدان‌ها و کمبودهای خود را در ذهن بالا و پایین می‌کنیم!

گمان می‌کنیم هر چه کامل‌تر جلوه کنیم، محبت و توجه بیشتری دریافت می‌کنیم و برای بی‌نقص و کامل جلوه کردن، خود را به آب و آتش می‌زنیم! اگر درخصوص این پدیده نظرخواهی جامعی انجام شود، ۹۹٪ خواهی دید که «زندگی اجتماعی ایجاب می‌کند همواره به‌نوعی ماسک به‌صورت داشته باشیم»!

نیاز به پذیرفتن و تعامل در شبکه‌ی درون‌گروهی، الزامی غیرقابل انکار است. ما برای برآوردن نیازهای فردی، به هم‌نوعان خود وابسته‌ایم. از سوی دیگر تلاش برای امرارمعاش، امکانات محدود مالی، موانع گوناگون اجتماعی و فرهنگی، سبب شده تا استعداد و خلاقیت‌های ما، به حسرت‌ها و آرزوهایی دست‌نیافتنی بدل شوند. درمجموع فشار روزمرگی، تنهایی، ترس و نگرانی ناشی از شیوه‌ی زندگی مدرن، فاصله‌ی میان خود «واقعی» و «اجتماعی» را روز به روز عمیق‌تر کرده است.

فهمیه گداز چیان

خردادماه ۱۳۹۸