

۱۴۸۷۵۹۹

پذیرش خویشتن

آزاد و خوشبخت با داشتن ضعف‌ها و کاستی‌ها

نویسنده: دکتر کریستف آندر

عبدالرضا صرافان

سرشناسه	: آندره، کریستف، André, Christophe
عنوان و نام پدیدآور	: پذیرش خویشتن: آزاد و خوشبخت با داشتن ضعف‌ها و کاستی‌ها / نویسنده کریستف آندره؛ مترجم عبدالرضا صرافان.
مشخصات نشر	: تهران: دستان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۵ ص.
شابک	: 978-600-297-083-1
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی:
بنوان دیگر	: Imparfais, libres et heureux: pratiques de l'estime de soi, [2009]. آزاد و خوشبخت با داشتن ضعف‌ها و کاستی‌ها.
وضع	: خودپذیری
موضوع	: Self-acceptance :
موضوع	: Self-confidence اعتماد به نفس
شماره آورده	: صرافان، عبدالرضا، ۱۳۲۴ - مقدمه نویس
رده‌بندی کنگ	: ۱۳۹۵ ۸۷۸/خ ۵۷۵ BF
رده‌بندی دی‌ری	: ۱۵۵/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۶۲۰۰۲



انتشارات دستان

میدان انقلاب، خ اردیبهشت، خ وحید نظری، کد پستی: ۱۹۱۱۱. تلفن: ۶۶۹۵۴۸۰۰

نام کتاب: پذیرش خویش

نویسنده: دکتر کریستف آندره

مترجم: عبدالرضا صرافان

چاپ اول: ۱۳۹۷ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه - چاپ: سریف

واژه‌نگار و صفحه‌آرا: معصومه نوروزی

ISBN: 978-600-297-083-1

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۹۷-۰۸۳-۱

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

تلفن پخش: ۶۶۴۶۱۰۲۱

@dastanpublisher

فهرست

- ۵ مقدمه
- ۹ ۱- چه کسی به پشت برود؟
- ۱۳ حرمت نفس، یا دل- شغولی و وسواس گونه نفس
- ۱۸ ۲- اساس حرمت نفس
- ۲۰ نقش حرمت نفس در زندگی معاصر
- ۲۱ استقلال حرمت نفس
- ۲۲ ۳- حرمت نفس با خودپذیری آغاز می‌شود
- ۲۳ پذیرش برای تغییر نمودن
- ۲۷ مزایای خودپذیری
- ۲۸ زیان‌های عدم خودپذیری
- ۳۲ ۴- تمرین برای خودپذیری
- ۳۵ موقعیت‌هایی که با عدم خودپذیری دشوارتر می‌شود
- ۳۸ کارانی خودپذیری
- ۴۴ ۵- قضاوت و داوری خویش
- ۴۷ منتقد درونی از چه زمانی و به چه صورتی در انسان به وجود می‌آید؟
- ۴۸ خود انتقادی کورکورانه و بدون منطق
- ۵۶ ۶- عدم خشونت با خود: این قدر خودت را اذیت نکن!
- ۵۷ خشونت و بدرفتاری با خود
- ۶۰ هنر تغییر و تحول بدون خشونت و تندخویی

- ۷- پیکار با عقده‌ها..... ۶۲
- ۸- اثرات منفی و مسموم‌کننده فشارهای اجتماعی و آگهی‌های بازرگانی بر حرمت نفس..... ۶۸
- ۹- تأیید نفس..... ۶۹
- ۱۰- احساس حقارت و کوچکی..... ۷۳
- ۱۱- بهترین دوست خود بودن..... ۷۹
- ۱۲- درد و رنج غیرقابل تحمل طرد اجتماعی..... ۸۲
- جدائی و کنا گذاشته شدن..... ۸۴
- ۱۳- روبرو شدن با طرد و عدم پذیرش..... ۸۵
- نگرانی از عدم پذیرش و طرد اجتماعی..... ۹۰
- استدلال‌های اساسی و عاطفی..... ۹۱
- همه شما را نگاه نمی‌کنند..... ۹۲
- ۱۴- ترس از بی‌توجهی و بی‌اعتنائی..... ۹۴
- همرنگی اجتماعی یا تفاوت اجتماعی..... ۹۶
- تنهایی یا احساس تنهایی..... ۹۸
- عشق و محبت یا ارزش و اعتبار؟..... ۱۰۰
- ۱۵- پرهیز از مقایسه و رقابت‌های غیرضروری..... ۱۰۱
- مقایسه و رقابت..... ۱۰۳
- الگو و ضدالگو..... ۱۰۵
- ۱۶- قضاوت و داوری دیگران..... ۱۰۸
- ۱۷- روان‌شناسی تأسف و پشیمانی..... ۱۱۰
- انجام دادن و یا انجام ندادن، کدامیک تأسف و پشیمانی بیشتری همراه دارد؟..... ۱۱۴
- ۱۸- تحرک و فعالیت و حرمت نفس..... ۱۱۵
- ۱۹- انعطاف‌پذیری ذهنی..... ۱۲۰
- ۲۰- آیا می‌توان بر «ترس از شکست» پیروز شد؟..... ۱۲۵

مقدمه

سازمان بهداشت جهانی را وارد کرده است که دشواری‌های سلامت روانی هر ساله افزایش پیدا کرده و تا سال ۲۰۲۰ دومین علل از کارافتادگی و معلولیت پس از بیماری‌های قلبی - عروقی خواهد شد - و تا سال ۲۰۳۰ به ردیف اول ارتقاء پیدا خواهد نمود...^۱

برای رودرروئی و مبارزه در مقابل چنین رویدادی، راه‌های مختلفی در نظر گرفته شده که یکی از آنها چاپ و انتشار مقالات و کتاب‌های گوناگون جهت آشنا نمودن مردم با شیوه عملکرد «روان» و مقوله «روانشناسی» توسط روانپزشکان و روانشناسان می‌باشد. به سادگی این کتاب (کریستف آندره) نیز که خود روانپزشک است، با انتشار کتاب‌های گوناگون روان‌شناسی، در این راه قدم پیش گذاشته و تلاش می‌کند در این پیکار شرکت نماید. او کتاب‌های متعددی، در زمینه روان‌شناسی نوشته است که در میان آنها می‌توان از: «روانشناسی ترس»، «قدرت و نیروی عواطف»، «ترس از دیگران»، «روانشناسان از خود می‌گویند»، «راهنمای روان‌شناختی در زندگی روزمره»، «ناکامل ولی آزاد و

خوشبخت» و «حرمت نفس»^۱ نام برد.

هدف اصلی کتاب‌های کریستف آندره، کمک در جهت شناخت بهتر انسان از نظر روانی (روانشناختی) است تا به این ترتیب فرد قادر شود با ارزیابی و داوری درست‌تر و منطقی‌تر از خود، حرمت نفس‌اش را پرورش داده و در همان حال با پذیرش خویشتن به رفاه و آسایش روانی شتری دسترسی پیدا کند. پذیرش خویشتن در اینجا به معنای شناخت و پرورش قابلیت‌ها و توانمندی‌ها و نیز شناخت و پذیرش ضعف‌ها و ناستی‌های خویش (بدون تسلیم شدن) می‌باشد: زیرا چنانچه انسان تنها توانمندی‌های خود را مورد ارزیابی قرار داده و برجسته نماید به‌سوی خودشیفتگی، خود بحوری سوق داده می‌شود؛ و چنانچه تنها کاستی‌های خود را مورد ارزیابی قرار دهد به‌سوی بی‌ارزش شمردن خود و احساس حقارت و کوچکی سوق داده می‌شود. بنابراین شناخت، ارزیابی و پذیرش خویشتن به‌صورت واقعی و منطقی است که تعادل روانی را فراهم می‌آورد...



در این کتاب^۲ (پذیرش خویشتن) ما به اساس حرمت نفس، قضاوت و داوری، پیکار با عقده‌ها، احساس حقارت و کوچکی، روان‌شناسی تأسف و پشیمانی... مورد بررسی قرار می‌گیرد و تلاش می‌شود تا به پرسش‌هایی نظیر: «چرا بیش از اندازه از شکست ناکامی و یا طرد اجتماعی می‌هراسیم؟»، «چرا از بی‌توجهی و بی‌اعتنائی و یا

۱. کتاب حرمت نفس نوشته کریستف آندره، ترجمه عبدالرضا صرافان که توسط انتشارات دستان منتشر شده است.

۲. این کتاب ترجمه کوتاه شده بخش‌هایی از کتاب «ناکامل ولی آزاد و خوشبخت» نوشته کریستف آندره می‌باشد.

پذیرش خوشتن ❖ ۷

قضاوت و داوری دیگران نگران هستیم؟»، «چرا تصمیم‌گیری برایمان مشکل است؟» و «چرا با خود سخت‌گیر و نامهربان هستیم و نمی‌توانیم با خودمان دوست باشیم؟» جواب داده شود؛ تا نوع نگرش و شیوه ارزیابی از خودمان تغییر و تحول پیدا کند و بتوانیم بالأخره خودمان شویم: انسانی با تمام توانمندی‌ها و کاستی‌ها ولی آزادتر و خوشبخت‌تر.

عبدالرضا صرافان

www.ketab.ir