

جرات اعتماد

Daring to Trust

با جرات اعتماد، سوار بر موج زندگی شوید

نویسنده: دیوید ریکو

مترجم: مهسا مشتاق

سرشناسه: ریکو، دیوید Ricku, David

عنوان و نام پدیدآور: جرأت اعتماد/ نویسنده دیوید ریکو؛ مترجم مهسار مشتاق.

مشخصات نشر: تهران: ابو عطا، ۱۳۹۰.

شابک: 978-964-170-141-5

عنوان اصلی: Daring to trust... opening ourselves to real love and intimacy, 2010.

ترجمه: رشوب: اعتماد، عشق، صمیمیت

عنوان بندی کنگره: ۵۷۵ BF ۱۳۹۰ ۵۸۶/۹ الف/

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۲

شماره کتابشناسی ملی ۲۵۶۸۵۵۸

ناشر	ابو عطا
مدیر مسئول:	سید رفیع احمد جواهری
پروژه‌ی کتاب‌های:	مدیریت
عنوان کتاب:	جرأت اعتماد
نویسنده:	دیوید ریکو
مترجم:	مهسار مشتاق
ویراستار:	موض لطیفی
طراح جلد:	سارا صالحی
حروفچینی و صفحه‌آرایی:	لیدا قاسمی
لیتوگرافی:	باختر
چاپخانه و صحافی:	نقش‌نیزار
نوبت چاپ:	اول
سال انتشار:	۱۳۹۱
شمارگان:	۳۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷-۱۴۱-۵	ISBN : 978-964-170-141-5
قیمت:	۲۸۰۰ تومان
نشانی:	تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - ساختمان ناشران - طبقه ۴
تلفن:	دفتر مرکزی ۶۶۴۸۵۹۴۰ (خط ۵) مرکز پخش: ۶۶۴۷۷۰۰۷ (خط ۱)
صندوق پستی:	۹۸۱-۱۳۱۴۵
پایگاه اینترنتی / ایمیل:	www.Abooota.com info@Abooota.com

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

۱۳	مقدمه
	فصل اول
۱۷	اعتماد چیست؟
	فصل دوم
۲۵	حسن اعتماد اولیه
	فصل سوم
۳۳	چگونه در روابط اعتماد شکل می گیرد؟
	فصل چهارم
۴۹	چگونه اعتمادمان را از دست می دهیم؟
	فصل پنجم
۶۱	اعتماد از بین می رود و دوباره به دست می آید
	فصل ششم
۷۹	اعتماد به خودمان
	فصل هفتم
۸۹	اعتماد درونی ما به واقعیت

لیست نمایندگی‌های فروش محصولات انتشارات ابوعطا (شهرستان)



- اصفهان: کتاب مرکزی تلفن: ۰۳۱۱-۲۲۲۰۹۰۰
 اصفهان: فروشگاه مرکزی کتاب حوزه هنری تلفن: ۰۳۱۱-۲۲۲۰۰۳۴
 اصفهان: کتابفروشی گلنام اصفهان تلفن: ۰۳۱۱-۲۲۱۵۳۳۷ - ۰۳۱۱-۲۲۱۱۶۰۵
 علم آباد: کتابفروشی حای دالو تلفن: ۰۶۶۱-۳۲۰۱۲۷۸
 خمینی شهر: کتابفروشی فروغ تلفن: ۰۳۱۱-۳۶۱۱۳۳۳
 درویش: کتابفروشی همشهری تلفن: ۰۶۴۱-۲۲۲۶۲۵۹
 ساری: شهر کتاب ساری تلفن: ۰۱۵۱-۳۲۶۷۰۹۵
 سمنان: کتابفروشی خلاق تلفن: ۰۲۴۱-۳۳۳۳۴۸۷
 سمنان: فروشگاه کتاب شهر تلفن: ۰۸۷۱-۳۲۸۷۲۹۹
 شهرکرد: مؤسسه فرهنگی دانش لایحه تلفن: ۰۳۸۱-۳۳۴۶۷۴۵
 کرج: کتابفروشی پهن کرج تلفن: ۰۲۶۱-۲۲۶۲۹۱۲ - ۱۲
 کرمان: کتابفروشی فرهنگ تلفن: ۰۳۴۱-۲۲۲۴۶۰۸
 کرمانشاه: کتابفروشی بیستون (پرهام) تلفن: ۰۸۳۱-۸۲۴۹۸۰۰
 گرگان: کتابفروشی اوستا تلفن: ۰۱۷۱-۲۳۶۱۱۷۸
 گرگان: کتابفروشی پسر داد تلفن: ۰۱۷۱-۲۲۵۲۵۵۳
 مشهد: کتابفروشی علامه تلفن: ۰۵۱۱-۸۴۲۸۰۹۰
 یزد: پویندگان دانش تلفن: ۰۳۵۱-۷۲۶۶۲۹۲

لیست نمایندگی‌های فروش محصولات انتشارات ابوعطا (تهران)



- منطقه ۱:
 کتابفروشی آناهیتا تلفن: ۲۲۴۹۲۹۴۳
 منطقه ۳:
 کتابفروشی مهرگان تلفن: ۲۲۸۵۴۶۱۲
 کتابفروشی نشر شهر تلفن: ۲۲۰۳۷۸۷۵
 منطقه ۶:
 کتابفروشی آگاه تلفن: ۶۶۴۶۷۳۲۲
 کتابفروشی گوتنبرگ تلفن: ۶۶۴۰۲۵۷۹
 کتابفروشی چشمه تلفن: ۸۸۹۰۷۷۶۶
 کتابفروشی بهنام تلفن: ۸۸۷۱۵۰۹۰ - ۸۸۱۷۵۱۸۰
 کتابفروشی بهجت تلفن: ۸۸۹۵۷۱۷۶
 کتابفروشی فرح بخش تلفن: ۸۸۰۲۴۰۸۶



Gung Ho!	آیین شگفت‌انگیز گانگ‌ها
تألیف دکتر سید حمید آتش‌پور	الفیای مثبت‌گرایی
If I'm So Wonderful, Why Am I Still Single?	اگر من فوق‌العاده‌ام، چرا هنوز مجردم؟
Hard Goals	اهداف سخت
Failing Forward	افتادگان پیروز
Go Team	اوج‌گیری تیمی (کار گروهی)
Life Strategies	استراتژی‌های زندگی
تألیف دکتر علیرضا جلالی فراهانی	استراتژی در ۷۵ برداشت
The confidence gap	اعتمادبه‌نفس گمشده
Walking With Tigers	با ببرها قدم بردار
Winning With People	برنده با تو
The 21 Irrefutable Laws of Leadership	۲۱ قانون رهبری
Our Iceberg Is Melting	توده‌ی یخی ما در حال ذوب شدن است
تألیف دکتر سید حمید آتش‌پور	ترفندهای فروش و مقابله‌های کوچک
Daring to trust	جرات اعتماد
Dare To Dream ... then Do It	جرات داشته باش، آرزو کن... قدم بردار
How To Think Like A Millionaire?	چگونه مثل یک میلیونر فکر کنیم؟
Becoming A Person Of Influence	چگونه فردی بانفوذ باشیم؟



فهرست کتاب‌های انتشارات ابوعلی

www.Aboonata.com info@Aboonata.com

مجموعه کتاب‌های مدیریت عمومی و سازمانی

Beans	کتاب‌های قهوه
تألیف دکتر سید حمید آتش‌پور	در پی ارزشی و ارزشمندی آدمی
Organizing your day	روز خود را سازماندهی کنید
Whale Done	روش مدیریت ویل‌دون
تألیف دکتر علیرضا جلالی فراهانی	زبان خاموش
تألیف دکتر سید حمید آتش‌پور	ژئوگرام سازمانی
Dare To Forgive	شهامت بخشش
100 Ways to Boost your Self confidence	صد روش برای تقویت اعتمادبه‌نفس
Raving Fans	طرفداران شیفته
Leadership Pill	قرص مدیریت
تألیف دکتر سید حمید آتش‌پور	مهارت‌های شهروندی
Monday Morning Leadership	مدیریت صبح روز دوشنبه
The Adversity Advantage	مزیت مشکلات
Surviving Your Serengeti	نجات سرنگتی
تألیف دکتر سید حمید آتش‌پور	نقوذهای فریبکارانه
Thinking For A Change	هنر اندیشیدن

فهرست کتاب‌های انتشارات ابو عطا

www.Abooata.com info@Abooata.com

مجموعه کتاب‌های سیمرغ (کودک و مهارت‌های زندگی)



مهارت شناخت خود	راز موجود عجیب
مهارت انگیزه	جوجه اردک که مادر را گم کرد
مهارت تمرکز	پیشانی به شکاف کشکک می‌رود
مهارت اعتماد به نفس	پرسا و خان ازدها
مهارت کار گروهی	زنبورهای سیمرغ بچه‌ها را ادب می‌کنند
مهارت سازگاری با خود و دیگران	جشن سیب و مسابقه بزرگ
مهارت حفظ سلامت جسمانی	وسوسه تمشک‌های سیاه
مهارت داشتن هدف	جستجوی گل‌های بنفش
مهارت مسئولیت‌پذیری	شب ترسناک و حمله گرگ‌ها
مهارت حل مسأله	اشتباه بزرگ
مهارت تصمیم‌گیری	پرواز بالای دره‌ی ترس
مهارت شناخت فرهنگ خانواده و اجتماع	ستاره و سیپاوش در شب عروسی
مهارت خلاقیت	دندان سفید و ساقه‌ی پامپو
مهارت ابراز احساسات	خراب‌کاری گرگ‌ها
مهارت مشاهده	آفت ناشناخته
مهارت ابراز وجود	یک روز پرماجر
مهارت ارتباط مؤثر	مهمان‌های عجیب
مهارت رفع اضطراب	رؤیای ترسناک پرواز
مهارت غلبه بر ترس	اسرار شب‌های تاریک
مهارت غلبه بر خشم	کردن خشمگین و موش‌های ناقلا
مهارت دوست‌یابی	مجسمه‌ی دوستی
مهارت اعتماد کردن	سایه‌ی خشکالی و هراس در دهکده
مهارت همدلی	پر طاووس و خرس‌های طمع‌کار
مهارت گفت‌وگو	جنگل بزرگ در زمستان سرد
مهارت شاد زیستن	نجات مسافر کوهستان
مهارت همزیستی سالم‌تر	گردن دراز و ماجرای باغ میوه
مهارت غلبه بر استرس	رؤیای توپ رنگارنگ
مهارت تفکر نقاد	آتش‌سوزی در جنگل سبز
مهارت جرأت‌مندی	جشن آتش
مهارت خرد جمعی	بازگشت سیمرغ



فهرست کتاب‌های انتشارات ابو عطا

www.Abooata.com info@Abooata.com

مجموعه قصه‌های سرزمین من (تاریخ و ادبیات ایران باستان)

مجموعه نهرس پیرمرد سفیدپوش (تشیات کهن پارسی - پایه دبستان)	
جملاتی که متفاوت شد (مثنوی مصوی)	علمه بر کسر و جودنمایی دوست‌یابی
سبب طوطی (مثنوی مصوی)	مدیریت و مراقبت از رفتار و گفتار
تروت (ردناک) (مهرزبان نامه)	علمه بر حرص و طمع و وفای به عهد
نامه‌های شکارچی (کهنی نامه)	بوغ دوستی
قلب صبور (اکلیله و دمه)	مداومت در دوستی
در آینه صبور (کلیله و دمه)	هناپخت و رهبری
کتاب ماه (اکلیله و دمه)	دوران‌دستی
موش حله (کروانه‌الکائنات)	گشت‌کردن
تصمیم بر کشتن (نامه)	جوداگاهی
حمله به قلعه‌ی راهزنان (تاریخ سنجی)	علمه بر دودخ‌گویی
مجموعه کالندر تاریخ (تاریخ ایران باستان - پایه دبستان)	
سفر آرمایی (ملاشایی نامه) (امام ابراهیم)	فداکاری
قلعه‌ی هفت دیوار (اششایی نامه) (نصیر مادی)	فتاوت صحیح
جنگ بی‌پایان (اششایی نامه) (نصیر مادی)	تفکر خلاق
سفر در تشت (اششایی نامه) (زرتشت)	تفکر منطقی و مقابله با خرافه‌گویی
حاجت کوروش (ایپایان نامه) (نصیر مادی) (کودکی کوروش)	توجه به توانایی‌های خود و دیگران
سقوط بابل (دوران هخامنشی) (پادشاهی کوروش)	پادشاهی آشنائه و اصلاح آن
پایان یک روز بازم (کوروش آغاز حکومت داروش ایل)	تقویت قوه استدلال و ترک وابسته
مجموعه جملی اسرار (امیر) (تشیات کهن پارسی - پایه راهنمایی)	
درد خام زرین (پهلوانان جامی)	بخشش و چشورپیشی از آشنائه دیگران
بخت ایران (دختر) (مهرزبان نامه)	کنترل خشم
سرد ما لشکر دیوان (شاهنامه)	کنترل هیجانات منفی
شورش مردم (گلستان)	عدالت در رفتار اجتماعی
روایاتی که دنیای را به بند کشید (شاهنامه)	مقابله با افکار منفی
آتش مرگ (جوامع) (الکلیلیات)	پیش‌بینی و برنامه‌ریزی
فرورد فراموش شده (شاهنامه)	مهارت "نه" گفتن
ملاقات با صاحبک مازدوش (مهرزبان نامه)	تفکر خلاق
خبررات ماندگار (تشیات نامه)	اعتماد کردن
مجموعه مهر اعدا (نگیز) (تاریخ ایران باستان - پایه راهنمایی)	
فریادبانان گودال حدایان (اششایی نامه) (نصیر سومر)	آگاهی بخشی
سرسوب امپراتور خودخواه (اششایی نامه) (نصیر آکا)	پشت‌سنجی
کلوپسی که فرات را به دو سو کرد (اششایی نامه) (نصیر بابل ۱)	مقاومت با آشنائه و توانایی‌ها
خادوی بافرجام (اششایی نامه) (نصیر بابل ۲)	مداومت در دوست‌گویی
راز خادو (اششایی نامه) (نصیر اشور)	همکاری و حمایت از ضعیفان
جملی سارگون (خودخواه) (اششایی نامه) (نصیر غلام ۱)	موقعیت‌سنجی و مقابله با شرابند
فرار علفانه (اششایی نامه) (نصیر غلام ۲)	تصمیم‌گیری درست و تجربه‌یاندوزی

از این مجموعه آثار دیگری به چاپ خواهد رسید

فهرست کتاب‌های انتشارات ابو عطا

www.Abooota.com info@Abooota.com

مجموعه کتاب‌های آموزش مهارت‌های زندگی براساس کارگروهی

نامزد دریافت جایزه نهمین جشنواره کتاب‌های آموزشی رشد ۱۳۹۰

یادوی دانش‌آموزان دوره‌ی راهنمایی تحصیلی و متوسطه، کارشناسان، معلمان و اولیا

مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۱	مقابله با استرس- کنترل و مهار اضطراب- کنترل استرس در تعطیلات
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۲	هدف‌گزینی در زندگی- تصمیم‌گیری بهتر- پیدا کردن راه حل برای مشکلات
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۳	تغییر افکار منفی - جلوگیری از قربانی شدن و بازیچه قرار گرفتن...
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۴	نقد مؤثر- پذیرش انتقاد- مقابله کردن با سرزنش - کنترل خشم و...
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۵	عزت‌نفس- اعتمادبه‌نفس- افزایش رفتار قاطعانه- گوش دادن مؤثر و...
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۶	پذیرش تفاوت با همسر - افزایش عشق در زندگی- کاهش تعارض در انتخاب و...
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۷	ایجاد ارتباط سالم- خود شکوفایی - دوست‌یابی و...
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۸	بخشودن و رهایی از رنجش- کاهش حسادت - رهایی از احساس گناه و...
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۹	غلبه بر کم‌رویی - افزایش تمرکز- حل‌مس - مقابله با تنهایی- مقابله با افسردگی
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۱۰	مقابله با بی‌ثباتی- رویارویی با فقدان- کنترل غم غریب- جلوگیری از تعلل ورزیدن و...
کتاب‌های مدیریت آموزش (پرورش مهارت‌های حرفه‌ای مدیران)	
آموزش هوش هیجانی به کودکان (راهنمای اولیا و مربیان)	
مدارس فردا را امروز بسازیم (راهنمای اولیا و مربیان)	
کلاس آموزش فلسفه	
برنامه‌ریزی آموزشی و آموزش برنامه‌ریزی	
آموزش املا به همراه روش‌های متنوع و خلاق و ارزش‌یابی توصیفی	
آموزش خواندن (از من بین‌المللی پرلر)	
طرح توسعه‌ی پژوهش و دستیابی به تولید علم در مدارس	
راهنمای عملی پژوهش (روش تحقیق)	
مجموعه کتاب‌های یار دبستانی من (کمک آموزشی)	
املاي اول تا پنجم	
علوم اول تا پنجم	
ریاضی اول تا پنجم	
مجموعه کتاب‌های من یار مهربانم (کمک آموزشی)	
علوم اول تا پنجم	
ریاضی اول تا پنجم	
مجموعه بسته‌های آموزشی پایه‌ی اول دبستان	
کارت‌های تصویری نگاره (به همراه روش تدریس)	
کارت‌های تصویری نشانه ۱ و ۲ (تدریس توسط تصاویر هم‌آغاز و هم‌پایان)	
لوحه‌های نگاره (به همراه لوح سنجش خلاقیت رایگان) (به همراه لوح سنجش خلاقیت رایگان)	
لوح ریاضی (به همراه صفحه شطرنجی وایت بردی رایگان)	

مقدمه

ما در حال حاضر، سفرمان را از دریایی شروع می‌کنیم که بیش از آنکه آرام باشد، موج و سهمگین است. در چنین شرایطی عده‌ی کمی از ما دوست داریم بر کشتی اعتماد سوار شویم. آیا مطمئن هستیم که کشتی غرق نمی‌شود؟ آیا می‌توانیم به مسافران مان اعتماد کنیم؟ مادامی که به اعضای خانواده و بستگان مان احترام می‌گذاریم، این سوالات را نیز در ذهن خود مرور می‌کنیم.

تنها افرادی می‌توانند از دریای متلاطم بگذرند که خطر را به جان خریده باشند. اگر در این دریا بایستیم، بی‌شک در مقابل موج‌های آن از پا درمی‌آییم. آیا می‌توانیم به جسم نحیف مان اعتماد کنیم که در این دریای پرجوش و خروش، شناور بماند؟ ما در حالی به این دریا قدم می‌گذاریم که انتظار هیچ کمکی نداریم. می‌دانیم که در میان این موج‌های عظیم، فقط باید به خودمان متکی باشیم. آیا در چنین شرایطی، همسری وفادار داریم که هر تصمیمی گرفتیم، در کنارمان بماند و ما را همراهی کند؟ خطرات بسیاری، جریان اعتماد انسان را تهدید می‌کند. درحقیقت، بسیاری از این خطرات را خود ما می‌آفرینیم.

گاهی سفر دریایی ما به بندری ختم می‌شود که در آن یار وفاداری انتظارمان را می‌کشد. آن وقت است که قدر اعتمادمان را می‌دانیم. گاهی در این سفر، کسی که فکر می‌کردیم برای کمک به ما همراهی مان می‌کند، به ما خیانت می‌ورزد. در چنین شرایطی، غم، تمام وجودمان را در برمی‌گیرد. پیشینه‌ی اعتماد ما، سفرنامه‌ی کشتی زندگی ماست.

مطالب نوشته‌شده در این صفحات، گاهی نقش جلیقه‌ی نجات و گاهی نقش یک لنگر را ایفا می‌کنند. با مطالعه‌ی این کتاب می‌توانید به جای غرق شدن در دریا، موج‌سواری را بیاموزید.

نیازهای ما، ترس ما، خطر ما

قابل اعتماد بودن، نخستین نیاز ما در زندگی است. به مرور زمان، این نیاز، بدترین ترس ما می‌شود و در روابطمان با دیگران، بزرگ‌ترین خطر به‌شمار می‌آید.

یکی از واقعیت‌های زندگی این است که عده‌ای از افراد قابل اعتماد و عده‌ای دیگر، اعتمادناپذیرند. وظیفه‌ی ما این است که وفاداری دیگران را با آغوش باز بپذیریم و قدرتی آن باشیم و در مقابل خیانت دیگران تسلیم نشویم و اما به فکر انتقام نیز نباشیم.

ما نمی‌توانیم همیشه به خودمان اعتماد کنیم؛ اما می‌توانیم با رفتارمان به دیگران نشان دهیم که به آنها اعتماد داریم. مهم نیست طرف مقابل به ما اعتماد دارد یا خیر. هنگامی که اعتماد بی‌قیدوشرط را تمرین می‌کنیم، به تأثیر شفابخش آن پی می‌بریم: دیگر با خیانت اطرافیان فرو نمی‌ریزیم. در چنین شرایطی به‌جای آنکه خود را قربانی خیانت دیگران بدانیم، به خودمان نسبت به صداقت و اعتماد می‌بالیم.

مطالب گفته‌شده را می‌توان چنین خلاصه کرد: گرچه نمی‌توانیم به همه اعتماد کنیم، اما اگر صادقانه زندگی کنیم، همه می‌تواند به ما اعتماد کنند.

این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه به دیگران اعتماد کنید و خود نیز مورد اعتماد دیگران باشید. ما با تعریف اعتماد و منشأ آن در زندگی عاطفی‌مان شروع می‌کنیم. سپس به چهار مسیر پیش‌روی اعتمادمان اشاره می‌کنیم. اعتماد به دیگران، اعتماد به خود، اعتماد به حقیقت، اعتماد به قدرت برتر یا مسیری معنوی.

من و شما به کمک هم، تمام اتاق‌های کشتی اعتماد را بازدید می‌کنیم. ما در کنار یک‌دیگر یاد می‌گیریم که اعتماد چه مواردی را شامل می‌شود، به چه کسی باید اعتماد کرد و چگونه می‌توان اعتماد ازدست‌رفته را دوباره به‌دست‌آورد.



هم‌چنین در این کتاب به تفاوت میان اعتماد کودکان و بزرگسالان نیز خواهیم پرداخت.

تمرین

شاید پیش از مطالعه‌ی این کتاب بخواهید درباره‌ی پیشینه‌ی اعتمادتان بیشتر بدانید. از همه‌ی کسانی که در طول زندگی به آنها اعتماد داشته‌اید، فهرستی تهیه کنید. در کنار هر یک از اسامی، تجربه‌ای را که با او کسب کرده‌اید، یادداشت کنید. بررسی‌های ذیل می‌تواند به شما کمک کند:

- ✓ این فرد چه قدر نسبت به من صادق و متعهد بود؟
 - ✓ او چه قول‌هایی به من داد و به کدام‌یک پایبند ماند؟
 - ✓ اگر به نحوی اعتماد من از او سلب می‌شد، آیا او این رفتارش را می‌پذیرفت، عذرخواهی می‌کرد و برای جلب دوباره‌ی اعتماد من می‌کوشید؟
 - ✓ آیا بدون توجه به طرز رفتار دیگران، همیشه به آنها اعتماد می‌کردم؟
 - ✓ آیا همیشه قدر دان اعتماد دیگران نسبت به خودم بوده‌ام؟
- تمریناتی شبیه به این، کمک بسیاری به ما می‌کند: متوجه می‌شویم که اتفاقات گذشته چگونه بر اعتماد ما نسبت به دیگران تأثیر می‌گذارد و عواملی را می‌یابیم که اعتمادمان به دیگران را محدود می‌کند.