

مهر طلبی

The disease to please

(بیماری راضی کردن دیگران)

هریت بریکر

Harriet Braiker

مترجم: الهه کیهان‌فر

نشر عالی تبار

سرشناسه	بریکر، هریت، ۱۹۴۸ - م	Braiker, Harriet B
عنوان و نام پدیدآور	مهرطلبی: (بیماری راضی کردن دیگران) / هریت بریکر؛ مترجم الهه کیهان‌فر.	
مشخصات نشر	تهران: نشر عالی تیار، ۱۳۹۹.	
مشخصات ظاهری	۴۰۰ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.	
شابک	۶۳۰۰۰۰ ریال: 978-622-6153-29-4	
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا	
یادداشت	عنوان اصلی: The diseases to please: curing the people – pleasing syndrome.	
موضوع	کتاب حاضر با ترجمه مهدی قراچه‌داغی توسط پیک‌بهار، ۱۳۸۲ (۳۱۰ ص) منتشر شده است.	
موضوع	بیماری راضی کردن دیگران.	
موضوع	قاطعیت (روانشناسی)	
موضوع	Assertiveness (Psychology)	
موضوع	ارتباط بین اشخاص	
موضوع	Interpersonal communication	
شناسه افزوده	کیهان‌فر، الهه، ۱۳۷۱ - مترجم	
رده‌بندی کنگره	۵۷۵	
رده‌بندی دیویری	۱۵۸	
شماره کتابشناسی ملی	۲۴۰۹۲۹	

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای ناشر محفوظ است. کثیرت یا قسمتی از این اثر به صورت حروفچینی و چاپ مجدد، چاپ افست، پلی کاست و غیره، بدون اجازه ناشر، ممنوع است. نقل مطالب به صورت معمول در مقاله‌های تحقیقاتی با ذکر نام کامل ناشر و کتاب آزاد است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان، تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

Email: Alitabar.production@gmail.com



مهرطلبی (The disease to please)

هریت بریکر (Harriet braiker)

مترجم: الهه کیهان‌فر

ناشر: عالی تیار

ناظر چاپ: ساسان بوالحسنی

چاپ: طرح و نقش نوین / نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ جلد / قیمت: ۶۳۰۰۰ تومان

شابک: 978-622-6153-29-4 ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۵۳-۲۹-۴

آدرس: تهران - میدان انقلاب - خ روانمهر - بین فخرآزی و دانشگاه - پ ۸۱ - طبقه اول

تلفن: ۶۶۹۷۳۶۴۰۱ تلفکس: ۶۶۹۵۴۷۸۹

مرکز پخش: (فاطر) ۶۶۹۷۳۶۴۰۲

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۸
مقدمه.....	۱۰
تقدیر و تشکر.....	۱۲
معرفی: راهنمایی‌هایی در جهت بهره بردن هرچه بیشتر.....	۱۴
فصل اول: مثلث بیماری راضی کردن دیگران؛ بهای مهربانی.....	۱۷

بخش اول: افکار مربوط به راضی کردن دیگران

فصل دوم: افکار سمی.....	۴۰
فصل سوم: مهربان نبودن اشکالی ندارد.....	۵۶
فصل چهارم: قرار دادن دیگران بر رأس اولویتهای خود.....	۷۸
فصل پنجم: در مورد استیلا و راهایی که انجام می‌دهید، اغراق می‌کنید.....	۹۷
فصل ششم: آدمهای مهربان هرگز نباید "بگویند".....	۱۱۱

بخش دوم: عادات مربوط به راضی کردن دیگران

فصل هفتم: یاد گرفتن راضی کردن دیگران: اعتیاد به تأیید شدن.....	۱۲۳
فصل هشتم: چرا موفق به دریافت تأیید پدر و مادر نتوان می‌شوید؟.....	۱۴۴
فصل نهم: عشق و علاقه، به هر قیمتی.....	۱۵۴
فصل دهم: اعتیاد به عشق رمانتیک.....	۱۷۵

بخش سوم: احساسات مربوط به راضی کردن دیگران

فصل یازدهم: یک بار دیگر، بدون هیچ احساسی.....	۱۹۳
فصل دوازدهم: ترس از خشم.....	۲۰۹
فصل سیزدهم: کلمات واقعاً می‌توانند به شما آسیب برسانند.....	۲۳۴

فصل چهاردهم: در اجتناب از ایجاد درگیری و اختلاف،	۲۴۸
فصل پانزدهم: گام‌های کوچک، تغییرات بزرگ	۲۶۹
برنامه عملی بیست و یک روزه برای درمان بیماری راضی کردن دیگران	۲۷۱
راهنمای برنامه عملی بیست و یک روزه	۲۷۱
روز اول: وقتی می‌خواهید "نه" بگویید، پاسخ "بله" ندهید	۲۷۵
روز دوم: تکنیک "توار گیر کرده"	۲۸۰
روز سوم: پیشنهاد جایگزین	۲۸۴
روز چهارم: اگر قصد دارید "نه" بگویید، باید	۲۸۷
روز پنجم: حالت معکوس تکنیک ساندویچ	۲۹۲
روز ششم: بار بیسی ده فرمان راضی کردن دیگران	۲۹۷
روز هفتم: به نویسی لغت "باید" مرگبار	۳۰۲
روز هشتم: مراقب کردن از خودتان	۳۰۶
روز نهم: متقاعد کردن خودتان در مورد کنار	۳۱۰
روز دهم: انجام دادن با نام نادن، مسئله این است	۳۱۵
روز یازدهم: حالا نوبت شماست	۳۲۱
روز دوازدهم: مهربان نبودن از خالی ندارد	۳۲۹
روز سیزدهم: مقیاس خشم	۳۳۴
روز چهاردهم: تنفس آرامش‌بخش	۳۴۱
روز پانزدهم: شدت یافتن خشم	۳۴۴
روز شانزدهم: کاهش یافتن خشم	۳۴۹
روز هفدهم: وقفه ایجاد کردن	۳۵۵
روز هجدهم: قرار گرفتن در معرض استرس	۳۶۵
روز نوزدهم: مشکل دوستان را "به همراه" او	۳۷۵
روز بیستم: تصحیح کردن فرضیه‌های نادرست	۳۸۳
روز بیست و یکم: درمان شدن خود را جشن بگیرید	۳۹۲
سخن آخر	۳۹۸

بیش از بیست و پنج سال است که افتخار آشنایی با دکتر هریت بریگر را دارم. من و ایشان هم‌زمان با هم از دانشگاه کالیفرنیا لس‌آنجلس فارغ‌التحصیل شدیم و از همان دور در زمان جوانی او، دوستانی صمیمی بودیم. هریت بریگر، یکی از باهوش‌ترین و با استعدادترین افرادی است که تاکنون شناخته‌ام. کتاب "بیماری راضی کردن دیگران"، بازتابی از توانایی فوق‌العاده دکتر بریگر در ادغام کردن یک ذهن بسیار عالی و توانمند (که آن را روان‌شناسی اجتماعی و بالینی تربیت کرده است) با بینش و دیدگاه عظیمی مترده خود در روابط انسانی است.

دکتر هریت بریگر، احتمالات رسدیت‌های ذات انسان را به خوبی درک کرده بود و تعاملات بین افراد را با دقت مشاهده می‌کرد. او پی برده بود که یک سری الگوهای رفتاری مخرب در روابط انسان‌ها وجود دارند که دائماً تکرار می‌شوند و به جای اینکه مفید باشند، آسیب‌زا هستند. سال‌ها در آن فکر می‌کردم که او بعد از رسیدن به این بینش، روش‌هایی را ابداع کرد که با استفاده از آنها می‌توانیم این الگوهای رفتاری غلط را تغییر دهیم و کیفیت زندگی‌مان را ارتقا بخشیم.

کتاب "بیماری راضی کردن دیگران"، چکیده‌ای از دانش زرف دکتر بریگر در زمینه روان‌شناسی و درک و شناختی است که او طی چندین سال فعالیت در عرصه یک درمانگر و نظاره‌گر تیزهوش و نکته‌بین رفتارهای انسانی کسب کرده بود. وی در این کتاب، به توضیح نیاز قدرتمندی می‌پردازد که عده زیادی از مردم با آن دست به گریبان هستند: نیاز به تأیید شدن از سوی دیگران و اشتیاق به راضی کردن دیگران که مانع از داشتن یک زندگی تمام و کمال و معنادار می‌شود. دکتر بریگر در وهله اول، با زبان صریح و بی‌پرده خود به توضیح و شفاف‌سازی این مشکل می‌پردازد و سپس، توصیه‌ها و راهکارهای خاص و بسیار کاربردی را ارائه

۹. پیشگفتار

می‌دهد که به ما می‌گویند چگونه بین نیازهای دیگران و نیاز خودمان به وقت و انرژی‌مان، تعادل ایجاد کنیم.

حقیقتاً از صمیم قلب این کتاب را تحسین می‌کنم و اطمینان دارم که نکات آن برای شما در راستای بهبود کیفیت زندگی‌تان مؤثر واقع خواهند شد.

- دکتر کی. رد فیلد جیمیسون^۱

نویسنده کتاب "یک ذهن ناآرام"^۲ و کتاب "هیچ چیز مثل قبل نبود"^۳

-
1. Kay Redfield Jamison
 2. An Unquiet Mind
 3. Nothing Was the Same