

نیکوکاری یا مهر طلبی؟

www.ketab.ir

نویسندگان:

دکتر محمد قهرمانی

دکتر سید حمید حسینی توان

فاطمه قلی زاده

سرشناسه: قهرمانی خرم، محمد، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور: نیکوکاری یا مهرطلبی؟
/ نویسندگان محمد قهرمانی، سید حمید حسینی توان،
فاطمه قلی زاده؛ ویراستار رودابه بابایی نژاد مقدم،
نگین نجفی پور.

مشخصات نشر: تهران: ندای کادح، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص.؛ مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۴۳-۱۸-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: ص.ع. به انگلیسی:

Mohammad Ghanremani, Khorrani, Maryam
Babakhani. Relaxation Training.

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۵۸-۱۵۷.

موضوع: روان شناسی (روان شناسی)

موضوع: (Assertiveness Psychology)

موضوع: ارتباط بین اشخاص

موضوع: Interpersonal communication

شناسه افزوده: حسینی توان، سید حمید، ۱۳۶۲ -

شناسه افزوده: قلیزاده، فاطمه

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۵۱۱۲۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

عنوان کتاب:

نیکوکاری یا مهرطلبی؟ (خود یاری ۱۰)

نویسندگان:

دکتر محمد قهرمانی خرم، دکتر

سید حمید حسینی توان، فاطمه قلی

زاده

ویراستار:

رودابه بابایی نژاد مقدم، نگین نجفی

پور

طراح جلد:

بهداد شریفی مطلق

تصویرگر جلد:

علی پاک نهاد

تصویرگر داخل صفحات:

سحر نقیان هروی

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۴۳-۱۸-۵

انتشارات: ندای کادح

تلفن مراکز پخش:

پخش گسترش: ۰۲۱-۷۷۳۵۴۱۰۵ داخلی ۱۲۴ و ۱۲۳

پخش میعاد: ۰۲۱-۶۶۹۷۸۳۴۰

پخش جاوید: ۰۲۱-۶۶۴۷۸۵۰۸-۱۱

فهرست

۷	مقدمه
۱۱	فصل اول: ضرورت شناسایی و اصلاح مهرطلبی در خود
۲۵	فصل دوم: آشنایی با مهرطلبی و مفاهیم مشابه
۵۵	فصل سوم: علت مهرطلبی
۶۳	فصل چهارم: راهکارهای درمانی مهرطلبی
۱۴۴	کلام آخر
۱۴۷	پایوست: تغییر عادات و رفتارهای اشتباه
۱۵۷	منابع و مطالعات پیشنهادی

www.ketab.ir

مقدمه

همیشه وقتی در زندگی ام افراد مهرطلب (تأییدطلب) را می دیدم، با خود فکر می کردم آن ها افرادی نیکوکار و ایثارگر هستند و آرزو می کردم که ای کاش، همه ی انسان های روی زمین این طور بودند تا دیگر کسی در جهان، نیازمند و محتاج باقی نمی ماند.

تا این که با مفهوم مهرطلبی در روان شناسی آشنا شدم و فهمیدم که چنین افرادی با نیکوکاران و ایثارگران فرق دارند و آن ها تنها به این دلیل که دیگران از ایشان راضی باشند و تأییدشان کنند، بیش از حد به دیگران محبت و برایشان کار می کنند، تا دیگران آن ها را افرادی بسیار خوب و با معرفت بدانند!!!

علت این کار آن ها بیشتر ناشی از کمبود عزت نفس و اعتماد به نفس است. به همین دلیل، نمی توانند به درخواست های دیگران، چه غیر منطقی و چه منطقی، "نه" بگویند، بیش از حد برای دیگران کار می کنند، از رسیدن به آرزوها و خواسته ها و اهداف خود غافل می شوند، هرگز از زندگی خود لذت نمی برند و پس از مدتی، از

این که این قدر به دیگران محبت بیش از حد کرده‌اند و خود را فراموش نموده‌اند، پشیمان و ناراحت می‌شوند و به خاطر این که دیگران قدر محبت‌های آن‌ها را ندانسته‌اند و از ایشان قدرشناسی نکرده‌اند، خشمگین می‌شوند. به قول سعدی: نیکی که از حد بگذرد، نادان خیال بد کند.

به اصطلاح عموم مردم، لطف بیش از حد برای شما وظیفه می‌شود، و برای دیگران حق مسلم.

بنابراین، به شما توصیه می‌کنیم تا دیر نشده است این کتاب را بخوانید و پس از آشنایی با مهرطلبی و علل آن، راهکارهای آن را انجام دهید و با کمک گرفتن از یک روان‌شناس متخصص، بتوانید مهرطلبی خود را اصلاح کنید.

کتابی که در دست دارید، دهمین کتاب از مجموعه "کتاب‌های خودیاری"، با هدف آگاهی و درمان مهرطلبی یا تأییدطلبی می‌باشد - که به دلیل کمبود فرهنگ مطالعه در میان ما ایرانی‌ها و نیز مشغولیت‌های متعدد در زندگی روزمره - این کتاب به طور خلاصه و با زبانی ساده و روان، برای تمام افراد جامعه در هر سطح تحصیلی نوشته شده است. منبع اصلی این کتاب، بیماری مهرطلبی (راضی کردن دیگران)؛ نوشته‌ی دکتر هاریت بریکر می‌باشد با توجه به این که برخی قسمت‌های کتاب و مثال‌های آن با فرهنگ ما ایرانی‌ها متفاوت بود، نویسندگان با استفاده از تجربه‌ی خود در مشاوره و آموزش و درمان بیماری مهرطلبی، در طول بیش از یک دهه و اضافه کردن مطالب و

مثال‌های قابل فهم در فرهنگ ما ایرانی‌ها، آن را به نگارش درآورده‌اند. امید است افراد مهرطلب با خواندن و عمل کردن به پیشنهادهای آن بتوانند مهرطلبی خود را درمان نمایند.

در پایان، از همه کسانی که ما را در تمامی مراحل نگارش این کتاب صمیمانه یاری نمودند، کمال تشکر را داریم و از کلیه‌ی خوانندگان و صاحب نظران در این حوزه، خواهشمندیم نظرات خود را در راستای رفع کاستی‌های احتمالی این کتاب، از طریق راه‌های ارتباطی که در صفحه آخر کتاب درج شده، با ناشر یا مؤلفین در میان بگذارند.

محمد قهرمانی خرم (دکترای روان‌شناسی)

سید حمید حسینی توان (دکترای روان‌شناسی)

فاطمه قلی زاده (دانشجوی دکترای مشاوره)

www.ketab.ir