

مهربان باش، به اندازه ولی!

«شخصیت مهربان» از منظر روان‌شناسی

داک رابینسون

برگردان

فرید یاسمین

www.ketab.ir

۱۴۰۰

انتشارات آوند اندیشه

سرشناسه : رایینسون، داک، ۱۹۳۳ - م. Robinson, Duke

عنوان و نام پدیدآور : مهربان باش، به اندازه ولی! شخصیت مهربان از منظر روان شناسی / داک رایینسون؛ برگردان فرید یاسمین.

مشخصات نشر : شیراز: آوند اندیشه، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۱۰۰ ص.

شابک : 978-622-6336-80-2 : ۵۰۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : عنوان اصلی: Too nice own good.

یادداشت : کتاب حاضر از متن عربی «لاتکن لطیفا اکثر من اللازم» به فارسی برگردانده شده است.

عنوان دیگر : شخصیت مهربان از منظر روان شناسی

موضوع : عشق افراطی Relationship Addiction

مهربانی Kindness

شناسه افزوده : یاسمین، فرید، ۱۳۴۴ - مترجم

رده بندی کنگره : RC ۵۵۲

رده بندی دیویی : ۶۱۶ / ۸۵۸

شماره کتابشناسی ملی : ۸۶۷۶۲۲۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

مهربان باش، به اندازه ولی!

داک رایینسون / برگردان: فرید یاسمین

چاپ اول / ۱۴۰۰ / ۵۰۰ نسخه / چاپ: دنا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۳۶-۸۰-۲ / قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان



شیراز، هدایت غربی، کوچه ۷، پلاک ۲۲۸، همراه: ۰۹۱۷۷۰۰۲۰۷۴

اشاره

بعضی‌ها بزرگ شده‌اند که «خوب» باشند؛ ولی مدام از خودشان می‌پرسید: «اگر من خیلی خوب هستم، پس چرا زندگی‌ام بهتر از این نیست؟ چرا معمولاً از کارهای خوبم پشیمان می‌شوم؟ چرا خودم ضربه می‌خورم؟» داک رابینسون به شما می‌گوید چرا. ... رابینسون می‌داند که رفتارهای خیرخواهانه، جامعه‌پسند، و خوب ما گاهی واقعا اشتباه هستند، نتایج منفی به دنبال دارند و به خودمان آسیب می‌زند. او ۹ اشتباه از این دست را که ما آدم‌های خوب هر روز مرتکب می‌شویم، معرفی و بررسی می‌کند.

این کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه از این اشتباهات پرهیز کنید. به شما کمک می‌کند از ناامیدی، استرس، خجالت، و دیگر آسیب‌های دیگر ممکن در روابط اجتماعی‌تان دور بمانید. یاد می‌دهد که چگونه:

- نیاز خود برای راضی نگه داشتن همگان را کنار بگذارید.
- «نه» بگویید و همچنان حس خوبی داشته باشید.
- به دیگران مستقیماً بگویید که چه می‌خواهید، و آن را به دست بیاورید.
- خشم خود را به گونه‌ای ابراز کنید که در حفظ روابط ارزش‌مندتان کمک کند.

- کسانی را که به طور غیر منطقی از شما انتقاد می کنند یا به شما حمله می کنند، خلع سلاح کنید.

- در لحظات حساس، برای کسانی که از نظر شما مهم اند، مفید و مؤثر باشید.

- از تلاش برای کنترل، نجات و محافظت از دیگران دست بردارید، و فقط از آن ها حمایت کنید.

- برای داشتن یک زندگی غنی تر و قوی تر، خود واقعی تان را آزاد کنید.

آیا شما هم می خواهید با خودتان بیش تر از این ها مهربان باشید، این کتاب قابل توجه به شما قدرت می دهد تا آن چه را که از زندگی می خواهید و لایق آن هستید، به دست آورید؛ ... و همچنان آدم خوب برای دیگران باشید!

آن چه خواهید خواند

۱۱	درآمد
۱۲	خطاهای نه گانه شخصیت مهربان در باره «عطوفت افراطی»
۱۷	خطای اول: ایده آل گرایی
۱۷	ایده آل گرایی به عنوان خصلت اجتماعی
۱۸	خصلت ایده آل گرایی و پذیرش اجتماعی
۱۹	چرا خصلت ایده آل گرایی، خطاست؟
۲۱	رهایی یافتن از خصلت کمال گرایی مفرط
۲۱	رفتارهای جایگزین کمال گرایی مفرط
۲۲	روان شناسی اعتماد متقابل
۲۳	زیر ساخت اخلاقی منافع عمومی
۲۳	قانون محبت
۲۴	حد و مرزهای پذیرش مشروط
۲۵	محبت غیر مشروط
۲۶	تعامل با ضعف ها
۲۹	خطای دوم: تحمیل مسؤلیت
۳۰	باز تعریف «تحمیل مسؤلیت»
۳۰	فرآیند تحمیل مسؤلیت

۳۲	چرا «خودباوری» نداریم؟
۳۲	زیرساخت‌های خودباوری
۳۳	تمرین‌های تقویت خودباوری
۳۴	به زندگی خود نظم دهید

۳۷	خطای سوم: خواسته‌هایم را بر زبان نمی‌آورم
۳۷	الگوهای سکوت در تعاملات
۳۹	سکوت زیان‌بار در حوزه روابط اجتماعی
۴۱	چرا از بیان خواسته‌های خود پرهیز داریم؟
۴۳	چرا «سکوت» اشتباه است
۴۴	گام‌هایی در مسیر اصلاح
۴۷	خطای چهارم: فرو خوردن خشم
۴۸	چرا احساس خشم، خطا نیست؟
۴۸	رفتار خطا در برابر احساس خشم
۴۹	چرا فرو خوردن خشم، خطاست
۵۰	تعامل با خشم
۵۱	بیان خشم
۵۳	فرض کنید نتیجه مطلوب نمی‌گیرید!
۵۴	خشم در حوزه‌های غیر حرفه‌ای
۵۴	روش‌های غیرویرانگر
۵۴	بخشش و تسامح
۵۵	اگر قادر به عفو نیستیم

خطای پنجم: استدلال در برابر خشم ۵۷

وقتی رفتار عقلانی، خطاست! ۵۸

قدم اول: دلایل رفتار تهاجمی را بشناسید ۵۸

قدم دوم: علت را بیابید ۶۰

قدم سوم: رویکرد ۶۰

قدم چهارم: تقدم احساس ۶۰

قدم پنجم: فعالیت پویا ۶۱

نقشه جایگزین را اجرا کنید ۶۱

قدم اول: گذشت زمان ۶۱

قدم دوم: احساسات خود را ابراز کنید ۶۲

قدم سوم: ابراز تأسف ۶۴

قدم چهارم: تبادل عاطفی ۶۴

قدم پنجم: زمینه گفت‌وگو را فراهم کنید ۶۴

قدم ششم: توافق محدود ۶۵

قدم هفتم: خاتمه دادن به تهاجم ۶۵

خطای ششم: دروغ ساده ۶۷

سه رویکرد در برابر حقانق ۶۸

تجاهل و بازی با کلمات خطاست! ۶۹

رویکرد جایگزین ۶۹

خطای هفتم: نصیحت پراکنی ۷۳

چرا نصیحت پراکنی خطاست؟ ۷۳

۷۵	وقتی نصیحت جایز است
۷۶	رفتار جایگزین نصیحت‌گویی
۷۸	اگر راهکارهای جایگزین «نصیحت» مؤثر نبود
۷۹	نصیحت به کودکان
۸۰	نصیحت‌پذیری
۸۰	سخن آخر

۸۳	خطای هشتم: نجات دادن دیگران
----	-----------------------------

۸۳	دلایل اعتیاد
۸۴	خطای ناجی‌گری
۸۶	بازآموزی فرآیند نجات
۸۶	رفتار جایگزین ناجی‌گری
۸۷	یاری‌رسانی بدون ناجی‌گری
۹۰	عوامل احساس خجالت
۹۱	در مورد «اعتیاد ویرانگر» اقدام کنید

۹۳	خطای نهم: حمایت‌گری از غمگین‌ها
----	---------------------------------

۹۳	مکانیزم اندوه
۹۴	روش‌های حمایت
۹۸	رفتار جایگزین

درآمد

شما انسان مهربانی هستید و دائماً سعی دارید تا رضایت خاطر دیگران را جلب کنید. چون چنین هستید، انتظاری از دیگران ندارید، اما دائماً می‌کوشید تا انتظارات آنان را برآورده کنید.

اعصابتان را کنترل می‌کنید و از رنجاندن دیگران پرهیز دارید. اگر کسی از سر جهل بر شما بورش آورد، آرامش خود را حفظ می‌کنید و همواره برای ارائه پند و اندرز به دیگران، آماده هستید. اگر از رفتار و گفتار یکی از دوستان خود آزرده خاطر شوید، ابتدا در مقام آزرده او برنمی‌آیید. شما سخنی بر لب نمی‌آورید که باعث آذوبه دیگران شود. به این ترتیب باید گفت: «شما واقعاً انسان مهربانی هستید.»

این کتاب بر تأثیرات «شخصیت مهربان» بر خویشتن و ارائه درک جدیدی از رفتارهای غالباً سازشکارانه افراد مهربان تمرکز دارد. آن‌هایی که سعی دارند همواره جواب مثبت دهند... دائماً خواسته‌ها و انتظارات خود را پنهان می‌کنند و طبعاً دچار انزوا می‌شوند. ... خشمگین هستند اما می‌کوشند تا خود را آرام جلوه دهند و مسؤولیت‌هایی را به خود تحمیل می‌کنند که اساساً در حد توانشان نیست. نویسنده کتاب، این الگوی رفتاری را به زیان ما و دیگران می‌داند و معتقد است که «شخصیت دائماً مهربان» همواره دچار احساس شکست، ناتوانی و عدم اعتماد به نفس است.