

مهر طلبی

بیماری راضی کردن دیگران

نویسنده: دکتر هاریت بریکر

ترجمه: مهدی قراچه‌داغی

The Diseases to Please

Harriet B. Braiker, Ph.D.



پیک بهار

فهرست

- پیش‌گفتار ۷
- مقدمه ۹
- فصل ۱: مثلث بیماری راضی کردن - بهای خوب بودن ۱۱
- بخش اول: ذهنیت راضی کردن دیگران ۲۵
- فصل ۲: افکار سمی ۲۹
- فصل ۳: می‌توانید خوب و خوشایند نباشید ۴۴
- فصل ۴: مقدم بر شمردن دیگران ۶۲
- فصل ۵: شما مهم‌تر از کارتان هستید ۷۶
- فصل ۶: آدم‌های خوب و خوشایند می‌توانند «نه» بگویند ۸۷
- بخش دوم: عادت راضی کردن دیگران ۹۳
- فصل ۷: یاد گرفتن راضی کردن: اعتماد به تصدیق شدن ۹۶

روز ۱۲:	می توانید خوب نباشید	۲۵۲
روز ۱۳:	مقیاس خشم	۲۵۷
روز ۱۴:	نفس آرمیدگی	۲۶۲
روز ۱۵:	تولید خشم	۲۶۶
روز ۱۶:	کاستن از خشم	۲۷۱
روز ۱۷:	خارج شدن از صحنه	۲۷۷
روز ۱۸:	مایه کوبی استرس	۲۸۳
روز ۱۹:	به جای حل مسأله برای دوست، با او به راه حل برسید	۲۹۲
روز ۲۰:	اصلاح کردن فرضیه های اشتباه	۲۹۹
روز ۲۱:	التیام خود را جشن بگیرید	۳۰۵
ختم مقال:	نکته های نهایی	۳۰۹

فصل ۸:	چرا تأیید پدر و مادرتان را به دست نمی آورید؟	۱۱۰
فصل ۹:	عشق به هر قیمت	۱۱۷
فصل ۱۰:	اعتیاد عاشقانه	۱۲۷
بخش سوم:	احساس راضی کننده دیگران	۱۳۸
فصل ۱۱:	بار دیگر، بدون احساسات	۱۴۱
فصل ۱۲:	ترس از خشم	۱۵۳
فصل ۱۳:	کلماتی که ممکن است شما را برنجانند	۱۷۰
فصل ۱۴:	برای اجتناب از رویارویی تا کجا می روید؟	۱۸۰
فصل ۱۵:	قدم های کوتاه، تغییرات بزرگ	۱۹۵

برنامه ۲۱ روزه برای درمان بیماری راضی کردن	۱۹۷
راهنمای برنامه اقدام ۲۱ روزه	۱۹۸
روز ۱: وقتی می خواهید «نه» بگویید، «آری» نگویید	۲۰۲
روز ۲: روش صفحه خط افتاده - «آری» نگویید	۲۰۷
روز ۳: پیشنهاد متقابل	۲۱۱
روز ۴: چگونه جواب «نه» می دهید: تکنیک ساندویچ	۲۱۵
روز ۵: روش ساندویچ معکوس	۲۲۰
روز ۶: بازنویسی ده فرمان مهرطلبی	۲۲۴
روز ۷: بازنویسی باید های هفت گانه	۲۲۸
روز ۸: از خودتان مراقبت کنید	۲۳۲
روز ۹: رفع اعتیاد تأیید طلبی	۲۳۵
روز ۱۰: انجام دادن یا ندادن، مسأله این است	۲۳۹
روز ۱۱: انتخاب انجام دهنده ها	۲۴۵

فصل ۱

مثلث بیماری راضی کردن بهای خوب بودن

آیا با بیماری راضی کردن مواجه هستید؟

اگر شما هم مانند اغلب کسانی باشید که مهرطلبی بکنید و بخواهید دیگران را از خود راضی نگه دارید احتمالاً پیشاپیش از جواب این سؤال آگاه هستید و اگر بیماری راضی کردن دیگران به شما سرایت کرده است، بیش از تشخیص به درمان آن علاقه‌مند هستید.

اما بیش از اندازه برای نخواندن این فصل عجله به خرج ندهید. پرسشنامه‌ای در شروع همین فصل برایتان تهیه دیده‌ایم که به دردتان می‌خورد. با تکمیل کردن این پرسشنامه نه تنها به عمق بیماری خود پی می‌برید بلکه از علت اصلی بیماریتان آگاه می‌شوید.

همان طور که به زودی متوجه خواهید شد سبب این ناخوشی را می‌توان به سه گروه تقسیم کرد: ذهنیت راضی کردن دیگران، عادات راضی کردن دیگران و احساسات راضی کردن دیگران. وقتی به علت اصلی بیماری خود پی ببرید می‌توانید تلاش‌هایتان را یک‌پارچه کنید تا بهترین راه درمان مهرطلبی خود را پیدا کنید.

پرسشنامه از ۲۴ مورد درست شده است. سؤالات هر کدام میزان گرایش شما به مهرطلبی و راضی کردن اشخاص و نیز علل آن را مشخص می‌سازند. هر سؤال را بخوانید و ببینید که تا چه اندازه در مورد شما کاربرد دارند. اگر عبارت در مورد شما مصداق دارد و یا تا حدود زیاد مصداق دارد دور حرف «د» و اگر درباره شما مصداق ندارد دور حرف «ن» را دایره بکشید. بیش از اندازه روی هر پرسش صرف وقت نکنید. نیازی به تحلیل هم ندارید. قضاوت سریع شما مبنی بر اینکه هر پرسش یا هر عبارت تا چه اندازه درباره شما مصداق دارد کفایت می‌کند.

پرسشنامه مهرطلبی (بیماری راضی کردن)

- ۱- برایم مهم است که همه مرا دوست بدارند. د ن
- ۲- معتقدم از تضاد و دشمنی چیز خوبی حاصل نمی‌شود. د ن
- ۳- نیاز دیگران همیشه بر نیاز من مقدم است. د ن
- ۴- سعی می‌کنم خودم را از هر تعارض و اختلاف دور نگه دارم. د ن
- ۵- برای اینکه مورد توجه قرار بگیرم برای دیگران زحمت بیش از اندازه می‌کشم و فداکاری می‌کنم. د ن
- ۶- همیشه به تأیید دیگران احتیاج دارم. د ن
- ۷- احساسات منفی دیگران را به راحتی تصدیق می‌کنم اما نمی‌توانم احساسات منفی خودم نسبت به دیگران را ابراز کنم. د ن
- ۸- فکر می‌کنم اگر به خاطر همه کاری که برای دیگران می‌کنم آنها به من احتیاج داشته باشند هرگز تنها به حال خودم رها نمی‌شوم. د ن
- ۹- نمی‌توانم برای راضی کردن دیگران تلاش نکنم. د ن
- ۱۰- به شدت تلاش می‌کنم تا اختلافی میان من و افراد خانواده، دوستان یا همکارانم به وجود نیاید. د ن
- ۱۱- قبل از اینکه برای خودم کاری بکنم سعی می‌کنم به دیگران خدمت کنم. د ن
- ۱۲- تقریباً هرگز رو در روی دیگران قرار نمی‌گیرم زیرا می‌ترسم از من

عصبانی شوند. د ن

۱۳- اگر نیاز دیگران را مقدم بر نیاز خودم به حساب نیاورم تبدیل به یک آدم خودخواه می‌شوم و در این صورت دیگران هرگز مرا دوست نخواهند داشت. د ن

۱۴- از فکراینکه بادیگران اختلاف پیداکنم ناراحت می‌شوم. د ن

۱۵- حتی اگر انتقاد سازنده باشد از کسی انتقاد نمی‌کنم زیرا نمی‌خواهم کسی از من خشمگین شود. د ن

۱۶- حتی اگر برخلاف احساسات من هم شده باید دیگران را راضی کنم. د ن

۱۷- برای کسب مهر و علاقه دیگران باید پیوسته از خودم مایه بگذارم. د ن

۱۸- معتقدم که آدم‌های خوب تأیید، محبت و دوستی دیگران را برای خود می‌خرند. د ن

۱۹- هرگز نباید خواسته و خواهش دیگران از من را به زمین بگذارم. د ن

۲۰- گاه احساس می‌کنم دوست دارم مهر و علاقه دیگران را با خدمت کردن به آنها برای خودم خریداری کنم. د ن

۲۱- اگر علیه دیگران حرفی بزنم یا کاری بکنم که خشم آنها را برای خودم بخرم ناراحت و مضطرب می‌شوم. د ن

۲۲- من به ندرت وظیفه و کاری را به دیگران محول می‌کنم. د ن

۲۳- وقتی به درخواست دیگران جواب «نه» می‌دهم احساس گناه می‌کنم. د ن

۲۴- اگر پیوسته به دیگران خدمت نکنم احساس بدی پیدا می‌کنم. د ن

طرز محاسبه امتیازات و تحلیل پرسشنامه

آیا با بیماری راضی کردن دیگران روبه‌رو هستید؟ پاسخ به این سؤال بستگی