



نوع دوستی؛ داروی شگفت‌انگیز

چرا خدمت به دیگران

بهترین دارو برای خودمان است

استفن ترزسیاک، آنتونی مازارلی
ترجمه حمید زعیمی

سرشناسه	:	Trzeciak, Stephen. استقن. ترزسیاک
عنوان و نام پدیدآور	:	نوع دوستی / دکتر استقن ترزسیاک، دکتر آنتونی مازارلی، ترجمه حمید زعیمی.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	:	۳۵۲ صفحه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۳۱-۹
فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Wonder Drug, 2022
موضوع	:	نوع دوستی از نگاه روان شناسی
رده بندی کنگره	:	BF ۶۳۷
رده بندی دیویی	:	۱۵۸/۳
شماره کتاب شناسی ملی	:	۹۳۱۶۸۵۱

تمامی حقوق این اثر، از جمله حق انتشار تمام یا بخشی از آن، برای ناشر محفوظ است.

عنوان	:	نوع دوستی
مؤلفان	:	دکتر استفن ترزسیاک، دکتر آنتونی مازارلی
مترجم	:	حمید زعیمی
ویراستار	:	مریم قیاسوند
نمونه خوان	:	فاطمه یزدانی
طراح جلد	:	الناز ناصر آج‌بیشه
صفحه آرا	:	صبا کریمی
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۲، اول، ۱۰۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۳۱-۹
قیمت	:	۲۴۰،۰۰۰ تومان

تعهد ما به پایداری محیط زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش‌رنگ و ریست محیطی است که در کشورهای باران‌خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می‌شود و مخصوص چاپ کتاب است.

ما نیز کتاب‌های نشر نوین را روی این کاغذها چاپ می‌کنیم تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم گامی در جهت حفظ محیط زیست نیز برداریم.

 nashrenovin.ir

 nashrenovin.ir

 nashrenovin

فهرست

مقدمه ۹

بخش اول) تشخیص؛ همه‌گیری خودمنفعت‌طلبی ۳۳

فصل ۱. فرهنگ‌مان شما محور نیست، من محور است ۳۵

فصل ۲. بقای مهربان‌ترین؟ ۵۵

فصل ۳. متناقض‌نماهای بخشش‌گری ۷۵

فصل ۴. چقدر خودمحور هستید؟ ۹۳

بخش دوم) درمان؛ خدمت به دیگران ۱۱۳

فصل ۵. مغز و بدن هنگام خدمت به دیگران ۱۱۵

فصل ۶. سلامت جسم با خدمت به دیگران ۱۳۷

فصل ۷. سلامت روان با خدمت به دیگران ۱۵۹

فصل ۸. شادمانی با خدمت به دیگران ۱۷۵

فصل ۹. موفقیت با خدمت به دیگران ۱۹۱

فصل ۱۰. انگیزه‌ها مهم هستند ۲۱۹

بخش سوم) تکوین؛ هفت گام که باید اکنون برداشته شوند ۲۳۷

فصل ۱۱. با گام‌های کوچک شروع کنید ۲۳۹

فصل ۱۲. سپاسگزار باشید ۲۵۵

فصل ۱۳. هدفمند باشید ۲۶۵

فصل ۱۴. وجه مسئولیت پیدا کنید ۲۸۱

فصل ۱۵. ببینید ۳۰۳

فصل ۱۶. ارتقا دهید ۳۱۷

فصل ۱۷. قدرت خود را بشناسید ۳۳۱

درباره نویسندگان ۳۴۷

یادداشت‌ها و منابع ۳۴۹

مقدمه

من آنتونی مازارلی هستم، ولی می‌توانید مرا ماز صدا بزنید.

در سال ۲۰۱۳، من مدیر ارشد پزشکی (CMO) در مرکز بهداشت دانشگاه کوپر^۱ شدم که یک سیستم مراقبت سلامت دانشگاهی است و شامل دانشکده پزشکی، بیمارستان پیشرفته، مرکز ترومای سطح ۱ و صدها مرکز دیگر در سراسر نیوجرسی جنوبی می‌شود. این مرکز درآمد سالانه‌ای معادل ۱/۶ میلیارد دلار دارد و دارای حدود ۸۵۰۰ کارمند است. در آن زمان من سی‌وهشت‌ساله بودم. حال که به گذشته می‌نگرم، به نظر می‌رسد برای چنین جایگاهی خیلی جوان بودم. بدیهی است که بیست و نه ساله من هیچ‌گاه مدیر ارشد پزشکی نبودم و البته با آن زمان، هرگز در دانشگاه کوپر این جایگاه به یک پزشک اورژانس داده نشده بود. تجربه کار پزشکی، مدرک حقوق و فکر می‌کنم توانایی‌ام در برقراری ارتباط با دیگران از جمله قابلیت‌های من بودند. می‌دانستم که مدیرعامل و هیئت‌مدیره به من اعتماد زیادی کرده‌اند و خیلی امیدوار بودم که فرد مناسبی را انتخاب کرده باشند.

مدتی بعد، در سال ۲۰۱۴، مدیرعامل به من گفت که یک شرکت مشاور حرفه‌ای در زمینه تعامل با کارکنان، تعهد شغلی پزشکان و رضایت مشتریان استخدام کرده است. او گفت: «آن‌ها بهترین شرکت مشاور هستند و به ما کمک زیادی خواهند کرد.» کاملاً مشتاق بودم و نمی‌خواستم کمکی را رد کنم. بنابراین با مشاوران ملاقات کردم و آن‌ها فهرستی از کارهایی را به من تحویل دادند که می‌بایست برای بهبود امور.

1. Anthony Mazzarelli
2. Cooper

پانصد پزشک مجموعه را متقاعد به انجام دادنشان می‌کردیم. به خاطر می‌آورم که می‌نوشتیم «یگوبید متشکرم»، «خودتان را معرفی کنید»، «بیشتر گوش دهید»، «صحبت دیگری را قطع نکنید» و «سرتان را به نشانه تأیید حرکت دهید». خلاصه حرفشان این بود که کارکنان ما باید شفقت بیشتری بروز بدهند و با همدیگر و با بیماران ارتباط برقرار بکنند.

در طول توضیحاتشان گوش داده و به نشانه تأیید سر تکان می‌دادم (یک‌بار هم صحبتشان را قطع نکردم)، ولی در تمام لحظات به این فکر می‌کردم که «هرگز نمی‌توانم پزشکان را متقاعد کنم که این کارهای احساساتی ظریف را انجام دهند.» با عرض معذرت از پزشکان، ولی ما همواره به داشتن مهارت‌های نرم یا حداقل به تغییر روش‌هایمان با این کارهای ظریف مشهور نیستیم (واقعاً صدای استادانم در دانشکده پزشکی را در ذهنم می‌سنوم که معتقد بودند سرویس‌دهی به مشتری وظیفه پزشک نیست و می‌گفتند: «این کار وظیفه پرستاران و مددکاران اجتماعی است»). استادانمان دانشگاهی بودند. آن‌ها کارهایشان را به مدت بیش از سی سال به شیوه خودشان انجام داده بودند و مانند استادان فعلی دانشکده پزشکی ما سال‌ها به همین شیوه دیگران را آموزش داده‌اند. اگر مسئول‌العمل جدید را به آن‌ها اعلام می‌کردم، تعداد زیادی از آن‌ها چشمانشان را چرخانده و می‌گفتند: «همین الانم به اندازه کافی شفیق هستم» یا اینکه «فقط هدر دادن وقت و انرژی است». آن‌ها توصیه‌های گروه مشاور را همانند برز روی لباس دور می‌ریختند.

شفقت: درک رنج دیگران و اقدام برای کمک به آن‌ها

در دوران تحصیل در دانشکده پزشکی، شفقت به طور مشخص جزئی از برنامه درسی ما نبود. هیچ درسی با این عنوان وجود نداشت. پاسخ هیچ سؤالی نبود، من، به عنوان دانشجو و پزشک، در اتاق‌های بیماران و راهروهای بیمارستان با شفقت آشنا شدم. قدرت آن را مشاهده کرده بودم، ولی تأثیر آن را زمانی عمیقاً درک کردم که در سمت دیگر معادله قرار گرفتم.

1. compassion
2. compassionate