

۱۴۰۲/۱۰/۲۰

شهامت نه گفتن

چگونه دست از تلاش برای جلب رضایت دیگران برداریم؟

www.ketab.ir
متیو بیکر

مترجم: دکتر آزیتا جویباری



شهامت نه گفتن / متیو بیکر : مترجم آریتا جویباری.

مشخصات نشر: تهران، دانژه، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۰۰ ص: جدول؛ مصور؛ قطع رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۱۵-۲

عنوان اصلی: How to stop people pleasing.

عنوان دیگر: چگونه دست از تلاش برای جلب رضایت دیگران برداریم.

موضوع: قاطعیت (روان‌شناسی)، مهارت‌های زندگی.

Assertiveness (Psychology)

شناسه افزوده: جویباری، آریتا، ۱۳۶۰، مترجم.

رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۲

شماره کتابخانه ملی: ۸۸۲۷۵۷۲

وضعیت رکورد: فیبا

شهامت نه گفتن: چگونه دست از تلاش برای جلب رضایت دیگران برداریم؟

تألیف: متیو بیکر

مترجم: آریتا جویباری

مدیر تولید: داریوش سازمند

صفحه‌آرایی: میثم همدانی

ناشر: دانژه

لیتوگرافی و چاپ: جاووش / شریف‌نو

شمارگان: ۷۷۰ نسخه / قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱ / دوم ۱۴۰۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۱۵-۲

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا بخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری، خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، پلاک ۴/۲

کدپستی: ۱۵۷۸۴۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳

فروشگاه اینترنتی دانژه: www.danjehpub.com

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

فهرست

۵	سخن مترجم
۷	دربارهٔ متیو بیکر
۱۱	مقدمه: تو فوق العاده‌ای اما...
۲۱	گام نخست: درک چرایی، چگونگی و مزایای تلاش برای جلب رضایت دیگران
۳۱	گام دوم: تسکین رنج ناشی از «نه گفتن» به خواسته‌های دیگران
۵۳	گام سوم: غلبه بر افکار منفی
۷۳	گام چهارم: پیاده‌سازی حدود مرزها
۹۹	موضوع‌نما

سخن مترجم

همه ما انسان‌ها تمایل داریم که دوست داشته شویم و مورد تائید و پذیرش دیگران قرار بگیریم. علاقه و توجه دیگران، در ما حس تعلق را زنده می‌کند که یکی از اساسی‌ترین نیازهای انسانی است. اما باید این نکته مهم را در نظر داشته باشیم که «تمایل به دوست داشته شدن» با «محتاج دوست داشته شدن» متفاوت است. اولی نشانه سلامت روان است و دومی عامل افسردگی و ناامیدی. زیرا نمی‌توانیم دیگران را مجبور کنیم تا تائیدمان کنند و دوست‌مان داشته باشند. بنابراین برای راضی نگه داشتن دیگران هر کاری انجام می‌دهیم و برای کمک به آن‌ها همیشه آماده و در دسترس هستیم. به عبارتی به خواسته‌های دیگران بیشتر از نیازها و خواسته‌های خودمان اهمیت می‌دهیم و اگر به‌طور مداوم این کار را انجام دهیم، از پا درمی‌آییم و به تدریج هویت خود را گم می‌کنیم. در نتیجه پس از مدتی احساس افسردگی، شکست و ناامیدی را تجربه خواهیم کرد.

از طرفی در گذشته با زندگی در قبیله و طایفه، از یکدیگر مراقبت می‌کردیم. بنابراین امنیت در جمع به وجود می‌آمد و این نوع از زندگی به ما امکان بقا می‌داد. امروزه که دیگر قبیله‌ای وجود ندارد نیز برای حفظ بقا و امنیت‌مان تلاش زیادی می‌کنیم و دوست داریم که حس تعلق را تجربه کنیم. به همین دلیل در طول زندگی از الگوهای رفتاری خاصی پیروی می‌کنیم و تلاش برای جلب رضایت دیگران یکی از همان الگوهای رفتاری است که از ترس تنها ماندن از خود نشان می‌دهیم که البته این رفتار فقط در کوتاه‌مدت می‌تواند مفید واقع شود. شکستن این الگوهای رفتاری بسیار سخت است و یک‌شبه از بین نمی‌روند اما با تلاش و

صبوری قابل تغییرند. پس همواره به خود یادآوری کنیم تنها زمانی مورد احترام و تائید دیگران قرار می‌گیریم که با خود مشفقانه‌تر رفتار کنیم و خواسته‌ها و ارزش‌های زندگی‌مان را در اولویت قرار دهیم. این اثر که در سال ۲۰۲۰ توسط ماتیو بیکر، مشاور حرفه‌ای و بنیان‌گذار مدرسه افسردگی، به چاپ رسیده، در ۴ گام اساسی ذیل، با ارائه راهکارهای کاربردی کمک می‌کند تا بتوانیم دست از تلاش برای جلب رضایت و خشنودی دیگران برداریم و با تعیین و اجرای حدود مرزهایی، بر اساس خواسته‌ها و ارزش‌های خودمان زندگی کنیم و از احساس ناتوان‌کننده افسردگی رهایی یابیم. این گام‌ها عبارت‌اند از:

۱. درک چرایی، چگونگی و مزایای تلاش برای جلب رضایت دیگران

۲. تسکین ناراحتی و رنج ناشی از «نه گفتن» به خواسته‌های دیگران

۳. غلبه بر افکار منفی

۴. پیاده‌سازی حدود مرزها

امید آن دارم که با ترجمه این اثر، توانسته باشم در زندگی کسانی که میل به عمیق‌تر اندیشیدن و توانمندتر شدن دارند، سهمی هرچند کوچک ایفا کنم.

با احترام

آزیتا جویباری