

به فکر خودت هم باش

بله قربان گو نباش، سبک زندگی ات را تغییر بده



اما راید تورل
نفیسه معتکف



انتشارات هو

سرشناسه	: تارل، اما رید Turrell, Emma Reed
عنوان و نام پدیدآور	: به فکر خودت هم باش اما راید تورل : مترجم: نفیسه معتکف
مشخصات نشر	: تهران : انتشارات هو، ۱۴۰۱ - ۲۴۰ ص
شابک	: 978-622-5794-03-0
وضعیت فهرست نویسی	: فہپا
عنوان اصلی	: Please yourself: how to stop people-pleasing and transform the way you live 2021.
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: رضایت خاطر، شیوه زندگی
شناسه افزوده	: معتکف، نفیسه، ۱۳۳۵ - مترجم
رده بندی کنگره	: BJ۱۵۳۳
رده بندی دیویی	: ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۱۰۶۴۹۱

www.ketab.ir



انتشارات هو

نام کتاب: به فکر خودت هم باش ناشر: هو
نویسنده: اما راید تورل مترجم: نفیسه معتکف
تیراژ: ۲۰۰ جلد صفحه آرا: پروانه نصرالهی
چاپ دوم: ۱۴۰۲ چاپ: پیشگامان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۹۴-۰۳-۰ ISBN: 978-622-5794-03-0

مرکز بخش انتشارات هو:

۰۲۱۸۸۴۸۵۰۷۶-۰۹۱۲۶۰۸۸۴۱۵-۰۹۰۲۱۴۱۴۵۵۸

فهرست

۷	مقدمه
	فصل اول ۱۳
۱۳	سبک‌های مختلف خشنودکننده‌ها
	فصل دوم ۳۱
۳۱	خشنودی پدر و مادر
	فصل سوم ۴۹
۴۹	خشنودی در دوستی
	فصل چهارم ۶۷
۶۷	خشنودی در روابط
	فصل پنجم ۸۵
۸۵	خشنودی در سرکار
	فصل ششم ۱۰۳
۱۰۳	خشنودی خودت به‌عنوان پدر یا مادر
	فصل هفتم ۱۲۳
۱۲۳	خشنودی در ایام خاص
	فصل هشتم ۱۳۷
۱۳۷	خشنودی آنلاین

.....	فصل نهم ۱۵۱
..... ۱۵۱	خشنودکنندگی زنانه
.....	فصل دهم ۱۶۷
..... ۱۶۷	خشنودی و مردانگی
.....	فصل یازدهم ۱۸۵
..... ۱۸۵	خشنودکننده بودن
.....	نتیجه‌گیری ۲۰۳
..... ۲۰۳	خودت را خشنود کن

مقدمه

همه ما فرد "خشنودکننده" را می‌شناسیم. شاید او به خاطر دست رد زدن به سینه دیگران و بر خلاف میل دیگران رفتار کردن دچار چالش شود. ممکن است حتی اگر از او خلاقی هم سر نزده باشد عذرخواهی کند یا به خاطر تغییر برنامه، عذاب وجدان بگیرد. برای او بله قربان گفتن، راحت‌تر از توجیه نه گفتنش است. شاید همه موارد بالا شامل حال او شود. اصلاً شاید خودت چنین آدمی باشی؟

من هم یک فرد خشنودکننده بودم. انگار که با این خصلت به دنیا آمدم. من از کودکی، در به‌دست آوردن دل دیگران مهارت داشتم. از اینکه مهمانان را در مهمانی‌های پدر و مادرم سرگرم می‌کردم لذت می‌بردم. مشتاق بودم که هنگام کریسمس به خانه سالمندان سر بزنم و برایشان سرود کریسمس بخوانم. همیشه مثل یک آفتاب‌پرست بودم که خودش را با هر نوع شرایط اجتماعی وفق می‌دهد و با استفاده از قدرت خشنودکنندگی‌ام، دل مردم را به‌دست می‌آوردم. حتی در بزرگسالی، چنین شیوه‌ای را سر کار و در رابطه با دوستانم پیاده کردم. شادی دیگران اولویت من بود و از قرار معلوم نمی‌توانستم "نه" بگویم. به هر طریق سعی کردم مردم از من متنفر نشوند. (در واقع طاقت نداشتم که بینم کسی از من بدش می‌آید) بگذریم، خصلت خشنودکنندگی‌ام مانع شده بود تا اصیل زندگی کنم. حتی گاهی برایم دردسر ساز بود. اما حالا خیلی کمتر این کار را انجام می‌دهم و از این بابت احساس بهتری دارم.

به‌عنوان یک روان‌کاو روش بالینی، هر روز با خیل آدم‌هایی سروکار دارم که چون نمی‌توانند دل دیگران را به دست بیاورند و حتی از خشنود نگه داشتن خودشان هم عاجز هستند، همین موارد، معضل پیچیده زندگی‌شان شده و هر روز با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. با همکاری یکدیگر می‌کوشم کمکشان کنم تا به این درک برسند که اصلاً چیزی به نام به‌دست آوردن دل دیگران وجود ندارد و راهکار این است که از تلاش در

این زمینه دست بکشند.

برای بهبودی وضعیت افراد خشنودکننده می‌توان به عقب برگشت و با نگاهی به سال ۲۰۲۰ چنین گفت: "ای کاش، چیزهایی که الان می‌دانم را قبلاً می‌دانستم." در واقع، خشنود کردن خودت، به معنای "من در اولویت" نیست، بلکه صرفاً حاکی از "من هم همین طور" است.

با این کتاب از چیزهایی باخبر می‌شوی که بنا بود قبلاً بدانی.
بنابراین دوست دارم در رابطه با افراد خشنودکننده با تو حرف بزنم... البته اگر ایرادی ندارد!

چرا ما چنین کاری می‌کنیم؟

شاید به تو بگویند فرد خشنودکننده، با ملاحظه و با مراعات و مهربان هستی. در واقع، همه این موارد به راست و ویس کردن واکنش‌های دیگران و نرنجاندن آن‌ها مربوط است. خصلت خشنودکنندگی سیاحت از قبل طراحی شده است، مبنی بر اینکه حتماً چنین فردی که جوانمردی و انعطاف‌پذیری لازم را از خود نشان می‌دهد مثل موم در دستان طرف مقابل قرار بگیرد.

فرد خشنودکننده نمی‌تواند هر نوع سرخوردگی را تحمل کند و انزجار از او، موجب از پا در آمدنش می‌شود. ما از اینکه مورد قضاوت قرار بگیریم و یا نقطه ضعف‌هایی داشته باشیم وحشت داریم. احساس نیازمندی دیگران به ما، بسیار شباهت دارد به اینکه ما مورد عشق و محبت قرار بگیریم. این کار را می‌کنیم چون از پشت کردن مردم به خودمان وحشت داریم. به هر حال مثل این است که برای به‌دست آوردن دل دیگران، در مناقصه‌ای بی‌نتیجه، بازنده شویم.

ریشه رفتار فرد خشنودکننده قابل درک است. متنفر شدن یک شخص از ما که مدام می‌خواهد دل دیگران را به دست بیاورد و به نوعی بابت مایحتاج زندگی و حمایت، به آن‌ها متکی باشد، امری پرمخاطره است. ترس، عذاب وجدان و شرمندگی از احساسات اصلی است که به‌گونه‌ای طراحی شده که توأم با امنیت خاطر، موجب حفظ ما در جرگه‌ای می‌شود. یک فرد کاری نمی‌کند که بعداً موجب پشیمانی شود و برایش گران تمام شود و از چشم مردم بیفتد و از غصه دق کند. او بی‌گدار به آب و آتش نمی‌زند.

به هر حال این گونه احساسات پایه پای سبک زندگی مدرن متحول نشده است. امروزه در جلسات درمانی ام با افرادی روبه‌رو می‌شوم که اگر جشن تولد کسی را فراموش کرده باشند یا اینکه به‌خاطر مرخصی سرکار نروند یا قرار شام را با دوست خود کنسل کنند گویی که جنایتی کرده‌اند. آن‌ها در رابطه با انجام هر عملی که به‌گونه‌ای روی دیگری یا چیزی تأثیر می‌گذارد و باعث ناراحتی شود، دچار عذاب وجدان می‌شوند. یکی از این افراد خشنودکننده در قرار هفتگی‌اش دیر به جلسه رسید. او حساسی عصبی بود. دلیل تأخیرش گیر افتادن در دام فرد خیری بود که برای خیریه‌ای اعانه جمع می‌کرد. او به‌خاطر گفت‌وگوی فرد خیر در رابطه با ظهور مجدد حضرت عیسی و آیونمان شدن برای کمک مالی کلاس زبان آنلاین که حرفشان به درازا کشیده بود دیر کرده بود. به‌خاطر یک "نه" گفتن، کل این ماجرا در پارکینگ اتفاق افتاده بود. او با آه و ناله گفت: "آن فرد مرا گیر انداخت." چنین احساسات اساسی همراه با عذاب وجدان و شرمندگی از قبل طراحی شده، به‌شدت دردناک هستند و به هر قیمتی باید از آن‌ها دوری کرد. به هر حال همین احساسات، سبب می‌شود رفتارهایی غیرقابل قبول از فرد سر بزنند. وقتی درک خود را از احساسات به‌روزرسانی نکنیم، نمی‌توان از غم و غصه دوری کرد حتی اگر ما هم مقصر نباشیم.

خشنودکنندگی، خصلت ویژه‌ای نیست، بلکه نتیجه شرطی شدن است. در این کتاب عوامل خشنودکنندگی را از بدو تولد، دوران کودکی و نوجوانی و بزرگسالی و اینکه چگونه همین باورهای اولیه روی انتخاب‌های کنونی تأثیر می‌گذارد، بررسی می‌کنیم.

بخش تاریک‌تر فرد خشنودکننده

در طول تاریخ، برچسب مصیبت‌بار زنانه، روی خشنودکننده‌ها خورده است. چنین حقیقتی در قالب فرهنگی جاافتاده که دخترها بی‌سروصدا بزرگ می‌شوند و دیگران را بر خود مقدم می‌دانند. به هر حال خصلت خشنودکنندگی یک فرد، علی‌رغم جنسیت، سن و سال و مقام و مرتبه، برای همه مشکل‌ساز شده. مدت‌های مدید، چنین مشکل رفتاری به‌عنوان "آسان‌گیری" یا "بیش از حد خوب بودن" مدنظر قرار می‌گرفت و چیزهایی هم که در مورد آن نوشته می‌شد پوچ و از روی شوخی بود. مداوای آن هم سوسری و به شوخی گرفته می‌شد، به اینکه دیگران چه فکر می‌کنند اهمیت نده یا ول

کن بابا. در صورتی که لازم است به چنین چیزی خیلی دقت شود و با آن قاطعانه برخورد کرد. اگر مسئله به این سادگی بود، قرار نبود برای آن کاری انجام دهیم.

قضیه هم به این سادگی نیست. معضل خشنود کنندگی، رفتار و وسواسی فداکارانه است که به فرد خشنودشونده و خشنودکننده آسیب می زند. خشنود کنندگی عادت مفیدی برای یادگیری نیست، بلکه یک ضعف اخلاقی است که موجب نگرانی می شود. این خصلت، ترسی مداوم است که کسی نمی تواند کنترلش کند و به عبارتی احساسات فرد در آن دخیل است. فرد خشنودکننده بیش از حد، خود واقعی اش را پنهان می کند تا کسی از او نرنجد. احساسات بررسی نشده مرتبط به خشنودی یا عدم خشنودی، موجب دلهره و افسردگی و ضعف جسمانی، عزت نفس پائین و بی قراری می شود.

امروز بیش از هر زمان دیگری افراد خشنودکننده وجود دارند. در زندگی پر مشغله مدرن، زمینه های خشنودسازی بی حد و حصر، بسیار محسوس است. نقش و مأموریت ما بی حساب و کتاب است و خدمت رها شفاف نیست. دیگران توقع دارند که در محل کار انعطاف پذیر باشیم و فوری هم برای دوستان قابل دسترس باشیم. یا به قربان شریک زندگی شویم. ۲۴ ساعت هم در خدمت بچه های کوچک و پدر و مادر مسن باشیم. شبکه های اجتماعی سبب برجسته شدن "خشنودکننده ها" در برابر حضار بی شمار آنلاین می شوند و آن ها هم تحت تأثیر الگوریتم های بازارابی، عزت نفس خود را از دست می دهند و در برابر عده ای غریبه دست پاچه می شوند.

شاید خودت را یک خشنودکننده ندانی. بسیاری از مراجعه کنندگانم هم چنین موضع گیری داشتند که مثلاً تحت تأثیر عقاید دیگران قرار نمی گیرند و بیکه تاز میدان هستند. امکان دارد واضح ترین خشنودکننده ها کسانی باشند که فعالانه زندگی را برای اطرافیان شان راحت تر و رضایت بخش تر می کنند. به هر حال همه این ها مشت نمونه خروار است و خشنودکننده ها اقسام گوناگونی دارند و در لباس مبدل هستند. یک فرد خشنودکننده در روابط متفاوت به خاطر فشاری که برای خشنود کردن دیگران به او می آید، واکنش هایی از او سر می زند. از جمله اینکه گاهی برای رهایی، به سیم آخر می زند و آگاهانه بی خیال خشنود کردن دیگران می شود. همه این واکنش ها به نوعی پدافندی علیه عزت نفس پائین، عدم توانایی و ترس از طرد شدن محسوب می شود. در فصل بعدی تو را بار چهار سبک مختلف خشنودکنندگی آشنا می کنم که همه مشکلی

مشابه دارند: عدم توانایی حال و هوای خوب داشتن در هر وضعیتی که باشند. به هر حال راه دیگری هم هست که روشی خودخواهانه نیست، بلکه در این روش فرد مختار است که نه تنها پاسخگوی نیازهای خویش بلکه پاسخگوی نیازهای دیگران هم باشد. مسئله مورد محبت قرار گرفتن یا نیازمندی مطرح نیست. موضوع این است که اگر در طی روند خشنودسازی خودت را قربانی کنی موجب اعصاب خوردی می شود. گاهی کار به جایی می رسد که چاره کار در یک چیز خلاصه می شود: یا خشنودکننده باش یا خود واقعی ات باش.

به دل خود راه رفتن و خشنود کردن خود تا خشنود کردن دیگران، مسئولیت و سخاوتمندی بیشتری را طلب می کند. اینجاست که می توانی خود واقعی ات را بروز دهی و بیشتر احترام کسب کنی و اینکه منابع و توانایی بیشتری برای خدمت به دیگران و هم چنین برای خدمت به خودت در دسترس داشته باشی. چون توجه و رسیدگی بیشتر به خودت به این معنا نیست که از توجه به دیگران مضایقه کنی. واقعیت امر این است که با رعایت حق و حقوق خودت نمی توانی از رعایت کردن حق و حقوق دیگران دست برداری.

توجه با کیفیت نه بی توجهی

این کتاب به خشنودکننده ها راهکار ارائه می دهد. ولی پیامی مبنی بر بی توجهی منتقل نمی کند، بلکه در اصل توجه بیشتر و بهتری را ایجاب می کند. توجهی اصولی، منصفانه، مناسب تر و منسجم تر برای خودت و دیگران. برای اینکه پذیرش بی قید و شرط دیگران را تجربه کنی و خود واقعی ات را که مقبول عده ای نیست نشان دهی؛ مجبور هستی ریسک پذیر باشی. توجه و رسیدگی، به این معنا نیست که به خاطر اینکه مورد قضاوت قرار نگیری و دچار عذاب وجدان نشوی، فردی خودش را به تو تحمیل کند. توجه و رسیدگی به این معنا که بتوانی در مواقع ضروری به یا خیر بگویی. وقتی نه گفتن، هرگز به عنوان یک گزینش مدنظر قرار نگیرد، به گفتن هم بی معناست.

به کمک این کتاب به جای سکوت و مورد نفرت دیگران قرار گرفتن مهارت کسب کنی. من راهکارهایی در اختیار می گذارم تا به جای ترس از ناکامی، موفق شوی. این کتاب به تو می آموزد که به جای در رفتن از قضاوت، چگونه آن را بپذیری. کاری نمی کنم که دست برداشتن تو از خشنود کردن دیگران، موجب ناراحتی آن ها شود. بلکه راهی را

پیش پایت می‌گذارم که هم خودت جان سالم به در ببری و هم موفق‌تر شوی. به هر حال هر رابطه‌ای که نتواند نیازها و احساسات را مورد توجه قرار دهد، از همان اول هم پایدار نخواهد بود و فضایی بیخودی را در زندگی‌ات اشغال کرده است.

این کتاب به دنبال راه‌هایی است که از آن طریق، انگیزه واقعی خشنودکننده‌ها و چارچوب ذهنی آنان را به تصویر بکشد با این امید که به‌نوعی از توجه بیش از حد به دیگران دست بردارند و در عوض بیشتر به خودشان برسند.

تو می‌توانی بیاموزی که واکنش افراد نسبت به تو، بیشتر به بازتاب رابطه‌ای که این افراد نسبت به خودشان دارند مربوط است تا اینکه تو مورد قضاوتشان قرار بگیری. تو می‌توانی یاد بگیری که خودت را با نیازها و احساسات هماهنگ کنی و متوجه شوی که اگر دلخور شوی، نشانه‌ای برای‌ت است مبنی بر اینکه با فردی که موجب دلخوری‌ات شده است، حل‌ومرزی مشخص کنی.

با خواندن این کتاب یاد می‌گیری که چگونه خودت باشی و از دنبال کردن مردم دست‌برداری و در عوض جذب کردن آن‌ها را شروع کنی. باید اعتماد کنی که هرآنچه به تو تعلق دارد به راحتی به‌سویت می‌آید و از هرآنچه هم که مال تو نباشد بهره‌ای نخواهی داشت. این کتاب به تو انگیزه می‌دهد که وقت خود را با افرادی سپری کنی که با آینده‌ات جور باشند نه با گذشته‌ات. این کتاب کمکت می‌کند که تو دوست، شریک زندگی، فرزند یا پدر و مادر بهتری شوی و اینکه بیشتر مراعات حال دیگران را بکنی و به خاطر توجه بیشتر نسبت به خودت، مشکلات آن‌ها را هم رسیدگی کنی.

این کتاب در مقابل شکست و ناکامی، آمادگی لازم را به تو می‌دهد. به هر حال، در مسیر رشد، شکست غیرقابل اجتناب است. افرادی هستند که دلشان نمی‌خواهد تو به آن‌ها پشت کنی. ولی وقتی آن‌ها به تو می‌گویند "تغییر کرده‌ای" منظور اصلی آن‌ها این است: "خوشم نمیاد که تو دیگه مثل سابق طبق میل من، رفتار نمی‌کنی."