

لطفاً خودت باش

نویسنده:

اما رید تورل

مترجم:

هانیه آزادی

www.ketab.ir



سرشناسه	:	تورل، اما رید Turrell, Emma Reed
عنوان و نام پدیدآور	:	لطفاً خودت باش / نویسنده اما رید تورل؛ مترجم هانیه آزادی
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۲
مشخصات ظاهری	:	۲۶۴ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۸۰۹۱-۲۵-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Please yourself: how to stop people-pleasing and transform the way you live
عنوان دیگر	:	به فکر خودت هم باش.
موضوع	:	رضایت خاطر Satisfaction شیوه زندگی Lifestyles
شناسه افزوده	:	آزادی، هانیه، ۱۳۷۳ - مترجم
رده‌بندی کنگره	:	BJ1533
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۴۸۳۲۹
وضعیت رکورد	:	فیپا

لطفا خودت باش

که مترجم هانیه آزادی

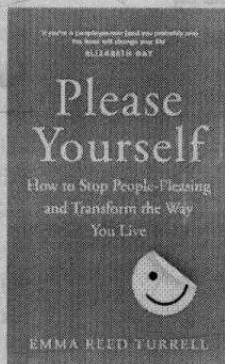
که ناشر برگ و باد

که شمارگان ۱۰۰ نسخه

که نوبت چاپ اول ۱۴۰۳

که قیمت ۳۰۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-8091-25-9



www.bargobad.ir

انتشارات برگ و باد:

☎ ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶ - ۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲

📷 @nashr.bargobad

✉ ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.»

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از

ناشر است.»

فهرست

۱.....	مقدمه نویسنده
۹.....	مقدمه مترجم
۱۳.....	فصل اول: چهار پرو فایل خشنود کردن
۳۳.....	فصل دوم: خشنود کردن والدین
۵۷.....	فصل سوم: خشنود کردن در دوستی‌ها
۷۹.....	فصل چهارم: خشنود کردن روابط
۱۰۱.....	فصل پنجم: خشنود کردن در کار
۱۲۳.....	فصل ششم: خشنود کردن به عنوان والدین
۱۴۷.....	فصل هفتم: خشنود کردن در موقعیت‌های خاص
۱۶۵.....	فصل هشتم: خشنود کردن آنلاین
۱۸۳.....	فصل نهم: خشنود کردن به عنوان یک زن
۲۰۳.....	فصل دهم: خشنود کردن و مردانگی
۲۲۵.....	فصل یازدهم: خشنود کننده دیگران بودن
۲۴۹.....	نتیجه‌گیری

مقدمه نویسنده

همه ما افرادی که دیگران را راضی می‌کنند می‌شناسیم. شاید برای گفتن آنچه می‌خواهند چالش دارند، یا دوست ندارند که بر خلاف آنچه که می‌خواهند پیش بروند. آن‌ها ممکن است زمانی که هیچ اشتباهی انجام نداده‌اند یا برای تغییر برنامه احساس گناه می‌کنند، عذرخواهی کنند کسی که بله گفتن برایش راحت‌تر از توضیح دادن دلیل است. شاید همه این کارها را انجام می‌دهند. شاید شما نیز این‌طور هستید.

من قبلاً راضی‌کننده دیگران بودم. من که با وقت‌شناسی مشخص در صبح روز مقرر متولد شدم، کودکی بودم که در شاد کردن افراد مهارت داشتم. اگر والدینم مهمانی داشتند و با کمال میل به خانه‌های سالمندان سر می‌زدند تا در کریسمس برای آن‌ها سرود بخوانند، از این فرصت لذت می‌بردم. همچون آفتاب‌پرست بودم، می‌توانستم خودم را با هر موقعیت اجتماعی سازگار کنم و از قدرت خشنود کردنم برای دادن آنچه مردم می‌خواهند استفاده کنم. به عنوان یک بزرگسال، متوجه شدم که هنوز این کار را در محل کار و با دوستان انجام می‌دهم و شادی دیگران را در اولویت قرار می‌دهم و ظاهراً نمی‌توانم نه بگویم. من از خطر دوست نداشتن کسی دوری می‌کردم (در واقع، از خطر دوست نداشتن خودم اجتناب می‌کردم) اما خشنود

می‌دهیم زیرا می‌ترسیم مردم را از دست بدهیم و با این حال خود را در تلاش بیهوده برای خوشحال نگه داشتن آن‌ها گم می‌کنیم.

منشأ رفتار افراد راضی کننده قابل درک است. دوست نداشتن برای موجود جمعی مانند خودمان خطرناک است که از نظر آتش، غذا و محافظت به گروه وابسته است. ترس، گناه و شرم، احساسات اولیه‌ای هستند که برای حفظ امنیت در درون گروه طراحی شده‌اند. کاری نکنید که ممکن است به قیمت جان شما در کنار آتش تمام شود و شما را به بیابان تبعید کند، در اثر قرار گرفتن در معرض یا در چنگال یک شکارچی گرسنه بمیرید. اگر مجازات آن مرگ باشد، کاری غیرقابل قبول انجام ندهید. با این حال، این احساسات به شیوه زندگی مدرن تکامل نیافته است. امروز در اتاق درمانم افرادی را می‌بینم که مرتکب جنایاتی مانند فراموش کردن تولد، درخواست مرخصی به دلیل بیماری یا لغو قرار شام با دوست هستند. برای انجام هر کاری که بر دیگران تأثیر می‌گذارد یا هر کاری که ممکن است باعث شود دیگران احساس ناراحتی کنند. یکی از افرادی که می‌شناختم یک هفته دیر به جلسه‌ای رسید، بیش از حد معمول متزلزل، با تأخیر در جمع‌آوری کمک خیریه، درگیر یک مکالمه ناخواسته درباره ظهور ثانویه، و برای اشتراک در یک آموزشگاه زبان آنلاین ثبت‌نام کرد. همه در راه از پارکینگ اتفاق افتاد و همه به این دلیل که قدرت نه گفتن را نداشت. او ناله کرد: «آن‌ها مرا می‌بینند که می‌آیم!» این احساسات اولیه گناه و شرم به گونه‌ای طراحی شده بودند که عمیقاً دردناک باشند و به هر قیمتی از آن‌ها اجتناب شود، با این حال امروزه به اقداماتی وابسته هستند که دیگر نیازی به تازیانه شدید آن‌ها ندارند. بدون به‌روزرسانی درک خود از این احساسات اولیه، می‌توانیم متوجه شویم که از هر گونه ناراحتی اجتناب می‌کنیم، حتی زمانی که خودمان مقصر نباشیم.