

کنترل را بر روی زمین بگذار

چرا روابط ما از هم می پاشد و چه کنیم
تا روابط بایدار و رضایت بخش تری داشته باشیم

۱۴۱۳. ۸/۱

تالیف

احمد (ارسطو) رعای

نشر آقای کتاب

۱۳۹۵

سرشناسه	: رضایی، احمد، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: کنترل را بر روی زمین بگذار : چرا روابط ما از هم می‌پاشد و چه کنیم تا روابط پایدار و رضایت‌بخش‌تری داشته باشیم/تالیف احمد (ارسطو) رضایی.
مشخصات نشر	: تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۸۴ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۶-۸۲-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
عنوان دیگر	: چرا روابط ما از هم می‌پاشد و چه کنیم تا روابط پایدار و رضایت‌بخش‌تری داشته باشیم
موضوع	: کنترل (روان‌شناسی)
موضوع	: (Control Psychology)
موضوع	: روابط بین اشخاص
موضوع	: Interpersonal relations
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ۶۱۱/۶۰۹ BF۶
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۲۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۳۲۸ ۷۱

ناشر	: آقای کتاب
عنوان	: کنترل را بر روی زمین بگذار - چرا روابط ما از هم می‌پاشد و چه کنیم تا روابط پایدار و رضایت‌بخش‌تری داشته باشیم
مؤلف	: احمد (ارسطو) رضایی
نوبت چاپ	: اول / ۱۳۹۵
تیراژ	: ۱۰۰ جلد
قیمت	: ۱۰ هزار تومان
شماره شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۶-۸۲-۳

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی است. این خواهد گرفت. کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به ناشر و مؤلف می‌باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، بن‌بست بختیاری، پلاک ۷، واحد ۱ تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

سایت: www.aghayeketab.com ایمیل: Info@aghayeketab.com

www.ghazayesalem.org

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می‌باشد"

۷	مقدمه
---	-------

فصل اول

۹	دلیل اصلی احساس ناخشنودی به احتمال بسیار زیاد "رابطه" است
---	---

فصل دوم

۱۳	ارتباط آن با رابطه ایمن
----	-------------------------

فصل سوم

۱۵	وضعیت‌های چهارگانه احساس ناخشنودی
----	-----------------------------------

فصل چهارم

۱۹	موضوع اصلی: تلاش برای کنترل
----	-----------------------------

فصل پنجم

۲۱	سرچشمه اصلی کنترل‌گری کجاست؟
----	------------------------------

فصل ششم

۳۵	هفت عادت مخرب روابط انسانی
----	----------------------------

فصل هفتم

۵۱	هفت عادت سازنده که باید جایگزین عادات مخرب سازیم
----	--

۸۳	سخن پایانی
----	------------

مقدمه

ما در دنیای زندگی می‌کنیم که دیگران را مسئول احساس رفتار و افکار خود می‌دانیم شبکه‌های اجتماعی، فیس بوک، کتب شعر و دلنوشته‌ها همگی این پیام را دارند که دیگران سبب شده‌اند ما این احساس، افکار و رفتار را داشته باشیم. مثلاً این دلنوشته:

زمستان منم که از نبودنت یخ زده‌ام

در این دلنوشته احساس من یخ زدن است که محبوب من مسئول این احساس است و من با این غرغر و گله و شکایت سعی در تغییر او دارم تا احساس من که حاصل بی‌توجهی دوست تغییر کند.

ما عملاً و با تمام تار و پود وجودمان باور داریم که در روابط بین فردی هیچ کاری از دست ما بر نمی‌آید و همیشه طرف مقابلمان باید کاری انجام دهد.

اگر از ما پرسند «تو چطور است اغلب ما احساس بدی داریم و یا اگر خیلی خوش شانس باشیم احساس بدی نداریم اما احساس خوبی هم نداریم» هم چنانکه در دلنوشته‌های من ذکر شده در شبکه‌های اجتماعی این مطلب را بارها خوانده‌ایم که:

می‌گوئیم حالمان خوبست اما نه باور، کن...
باور داریم که ما هرکاری که لازم باشد انجام دادیم اما باز بیشتر از گذشته افسرده و غمگین و تنها شدیم.

ما معتقدیم که ریشه‌ی اکثر این احساسات بد و آزارنده، روابط بر می‌گردد. من بارها و بارها از مراجعانم پرسیدم در روابط بین فردی خود شما چگونه خواسته‌هایتان را مطرح کردید و آنها پاسخ دادند: هرکاری که به ذهنمان رسیده است انجام داده‌ایم و به هر روشی که بگویید مطرح کردیم. اما وقتی خوب بررسی کردیم دیدیم که رفتارهای مراجعانم حالت‌ها دفاعی و یا تهاجمی را در شخص مقابل برانگیخته و حق با مراجعان من بود هر آنچه در سبب رفتارشان بود از آن استفاده کردند و رفتار دیگری در خزانه‌ی رفتار خود سراغ نداشتند.

من در این کتاب نشان دادم که آنچه که در سبب رفتار ماست چیزی بجز ۷ رفتار مخرب نیست و به همین دلیل هم ما روز به روز آندوهگین‌تر می‌شویم و هم رابطه‌مان زخمی‌تر می‌شود و هفت رفتار پیوند دهنده جدید که برای شما عجیب و تازه است در سبب رفتار شما گذاشته‌ام.

این بخشی از آموزشی است که من با مطالعه کتابهای ویلیام گلاسِر که ارائه دهنده‌ی تئوری انتخاب است با این رفتارهای پیوند دهنده و مخرب آشنا شدم اما چون مثال‌ها در این باره کم بود تلاش کردم با ارایه سه مثال برای هر رفتار آن را همه فهم‌تر و ملموس‌تر کنم.

با مطالعه این کتاب در می‌یابید که شما انتخاب‌های دیگری بجز رفتارهایی که تا کنون بصورت تجربی و از محیط و اجتماع یاد گرفته اید دارید و می‌توانید که دستکم نمک بر روی زخم نپاشید و مسئولیت رفتار خود را بپذیرید بدون آنکه منتظر باشید طرف مقابل آن مسئولیت رفتار خود را بپذیرد.

شما خواهان تغییر در احساس رفتار و افکار خود هستید و این مسئله شماست. تجربه و مشاهدات ما نشان داده که این روش کار می‌کند و حداقل وضع را از آنچه که هست بدتر نمی‌کند.

اما اگر می‌خواهید این کتاب را بخوانید تا دیگری را تغییر دهید بهتر است همین الان این کتاب را بنویسید و به دوستان هدیه دهید زیرا ممکن است این اتفاق نیفتد. ما فقط می‌گوییم آنچه می‌خواهید و شما برای رسیدن به خواسته‌های خود چه می‌کنید.

این پرسش بزرگ بنیادین و درست است. زیرا تا بحال احتمالا اینطور فکر می‌کردید که من چه می‌خواهم و او برای رسیدن به خواسته‌هایم چه می‌کند. حال وقت آن رسیده که این سوال تغییر کند و بماند آنکه بگوییم دیگران چه می‌کنند بگوییم ما چه می‌کنیم.

می‌دانیم که می‌گویید که من همه کار کرده‌ام اما بی‌فایده. چه خوب/ پس فهمیدید که آن رفتارها بی‌فایده بود و باید رفتارهای جدید را در پیش بگیرید. پس این کتاب را بخوانید تا با روش‌های جدید و ناموثر یاد بگیرید که موثر بودن رفتارهای قبلی خود آشنا شوید.

در اینجا از استاد دکتر علی صاحبی تشکر می‌کنم که اگر حضور ایشان نبود قطعا مفاهیم بنیادین تئوری انتخاب را فهم نمی‌کردیم و دچار کج فهمی می‌شدیم.

ارسطو(احمد)رضایی