



عذرخواهی اثربخش

بر اساس «تئوری انتخاب» دکتر ویلیام گلسر

چگونه با «عذرخواهی اثربخش» نفس تازه کنیم؟

«نفت مهارت «بهبود رابطه» در

«خانه، مدرسه و سازمان»

تألیف: عبدالحسین امیدی‌نیا

رهام اندیشه

تابستان ۱۴۰۰

سرشناسه	:	امیدی نیا، عبدالحسین، ۱۳۵۱-
عنوان و نام پدیدآور	:	عذرخواهی اثربخش (مبثی بر تئوری انتخاب دکتر ویلیام گلسر) : چگونه با عذرخواهی اثربخش نفس تازه کنیم؟ آموزش هفت مهارت بهبود رابطه در "خانه، مدرسه و سازمان" / تألیف عبدالحسین امیدی نیا.
مشخصات نشر	:	کرج : رهام اندیشه ، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۱۷۵ ص. : مصور.
فروست	:	سیک زندگی خشنود؛ ۲.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۶۴-۱۳۲-۰۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. [۱۷۵].
عنوان دیگر	:	چگونه با عذرخواهی اثربخش نفس تازه کنیم؟ به همراه آموزش هفت مهارت
موضوع	:	بهبود رابطه در "خانه، مدرسه، سازمان"
موضوع	:	عذرخواهی
موضوع	:	Apologizing
موضوع	:	روابط بین اشخاص -- جنبه های روانشناسی
موضوع	:	Interpersonal relations -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	:	BF۵۷۵
رده بندی دیویی	:	۲/۱۵۲
شماره کتابشناسی ملی:	:	۸۲۵۶۲۷۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی :	:	فیبا



عذرخواهی اثربخش

تألیف: عبدالحسین امیدی نیا

آماده سازی برای چاپ: موسسه فرهنگی آموزشی سپهر خانی زیستن نیک (سازین)
مجموعه رسمی دوره های آموزشی مشاوره ای (کوچینگ) سبک و مهارت های زندگی و سازمانی
(جستجوی زندگی خوب در خانه، مدرسه و سازمان)

ناشر: رهام اندیشه

چاپ و صحافی: کرج، شیدا

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۴۰۰

شمارگان: ۲۲۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۴-۱۳۲-۰۰

قیمت: پنجاه هزار تومان

مرکز پخش: موسسه مدرسه زندگی سازین؛ البرز/کرج؛ ۱۸۹۱ ۰۹۰۲ ۸۸۸

© کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به موسسه سازین و مؤلف است اما هرگونه بازنشر جزئی آن که به منظور بهبود زندگی دیگران باشد، یا ذکر منبع (نام اثر، نویسنده و ناشر) مجاز است.

فهرست

۹	معرفی مولف
۱۱	پیشگفتار
۱۵	درآمد
۱۹	فصل اول: آشنایی با «تئوری انتخاب» دکتر ویلیام گلسر
۲۲	باورهای کنترل بیرونی
۲۳	شرط و موقعیت‌های کنترل بیرونی
۲۳	باورهای کنترل درونی
۲۴	اصول تئوری انتخاب
۲۷	ارکان تئوری انتخاب
۲۸	تفاهیم نیازها
۲۹	تفاهیم (۱) نیاز فیزیولوژیک
۲۹	۱. بقا و زنده ماندن
۳۰	تفاهیم (۲) نیازهای روان‌شناختی
۳۰	۲. عشق و احساس تعلق
۳۱	۳. قدرت و پیشرفت
۳۲	۴. آزادی و اختیار
۳۳	۵. تفریح
۳۴	مشخصه و تحلیل نیازها
۳۷	ب. خواسته‌ها
۳۸	۱. دنیای مطلوب
۳۹	۲. قوانین دنیای مطلوب
۴۰	ج. ادراک
۴۲	سه دنیا
۴۴	د. رفتار کلی (ماشین رفتار)
۴۶	مکان مقایسه
۴۷	واقعیت‌پذیری
۴۸	مسئولیت‌پذیری
۵۰	نیازها، معنا و بهبود زندگی
۵۴	حکیده تئوری انتخاب

۵۵	فصل دوم: تعریف و اهمیت «رابطه»
۵۶	مفهوم رابطه
۶۳	طرف‌های رابطه
۶۴	(الف) روابط کلی (رابطه من با خدا، خود، محیط‌زیست و دیگران)
۷۹	(ب) روابط جزئی (رابطه من با والدین و فرزندان، همسر، همکاران و شاگردان)
۸۱	فصل سوم: رفتارهای «مخرب» و «پیونددهنده» در روابط مطلوب انسانی
۸۱	(الف) هفت عادت رفتاری مخرب رابطه
۸۳	۱. انتقاد کردن
۸۸	۲. سرزنش کردن
۸۹	۳. شکایت کردن
۹۰	۴. غرغر کردن
۹۱	۵. تهدید کردن
۹۱	۶. تنبیه کردن
۹۲	۷. رشوه دادن
۹۵	(ب) هفت رفتار پیونددهنده رابطه
۹۶	۱. حمایت کردن
۹۷	۲. تشویق کردن
۹۸	۳. گوش دادن
۹۸	۴. پذیرش
۹۹	۵. اعتماد کردن
۱۰۰	۶. احترام گذاشتن
۱۰۱	۷. مذاکره درباره تفاوت‌ها
۱۰۳	فصل چهارم: پیشنهادهای برای چگونگی «تغییر» رفتار
۱۰۳	(الف) نکاتی برای تغییر رفتار «خود»
۱۰۵	اصل تغییر کوچک
۱۰۶	(ب) چگونه با رفتار آزاردهنده «دیگران» کنار بیاییم؟
۱۰۸	شش اقدام موثر در مواجهه با رفتار آزاردهنده دیگران
۱۰۸	(۱) ارزیابی دقیق‌تر خواسته‌های خود از دیگران (مطلوب‌ها و نامطلوب‌های من)
۱۱۱	(۲) شناخت بیشتر خواسته‌های دیگران (مطلوب‌ها و نامطلوب‌های دیگری)
۱۱۲	(۳) ارتقا و توسعه توانمندی‌های خود (رفع نواقص خود)
۱۱۳	(۴) تغییر واکنش‌های خود نسبت به رفتارهای دیگران
۱۱۵	(۵) بخشیدن
۱۱۵	(۶) مصالحه از طریق گفتگو و مذاکره
۱۱۷	چگونه مذاکره کنیم؟ (دایره حل اختلاف)

فصل دوم: تعریف و اهمیت «رابطه»	۵۵
مفهوم رابطه	۵۶
طرف‌های رابطه	۶۳
(الف) روابط کلی (رابطه من با خدا، خودم، محیط‌زیست و دیگران)	۶۴
(ب) روابط جزئی (رابطه من با والدین و فرزندان، همسر، همکاران و شاگردان)	۷۹
فصل سوم: رفتارهای «مخرب» و «پیونددهنده» در روابط مطلوب انسانی	۸۱
(الف) هفت عادت رفتاری مخرب رابطه	۸۱
۱. انتقاد کردن	۸۳
۲. سرزنش کردن	۸۸
۳. شکایت کردن	۸۹
۴. غرغر کردن	۹۰
۵. تهدید کردن	۹۱
۶. تنبیه کردن	۹۱
۷. رشوه دادن	۹۲
(ب) هفت رفتار پیونددهنده رابطه	۹۵
۱. حمایت کردن	۹۶
۲. تشویق کردن	۹۷
۳. گوش دادن	۹۸
۴. پذیرش	۹۸
۵. اعتماد کردن	۹۹
۶. احترام گذاشتن	۱۰۰
۷. مذاکره درباره تفاوت‌ها	۱۰۱
فصل چهارم: پیشنهاداتی برای چگونگی «تغییر» رفتار	۱۰۳
(الف) نکاتی برای تغییر رفتار «خود»	۱۰۳
اصل تغییر کوچک	۱۰۵
(ب) چگونه با رفتار آزاردهنده «دیگران» کنار بیاییم؟	۱۰۶
شش اقدام موثر در مواجهه با رفتار آزاردهنده دیگران	۱۰۸
(۱) ارزیابی دقیق‌تر خواسته‌های خود از دیگران (مطلوب‌ها و نامطلوب‌های من)	۱۰۸
(۲) شناخت بیشتر خواسته‌های دیگران (مطلوب‌ها و نامطلوب‌های دیگری)	۱۱۱
(۳) ارتقا و توسعه توانمندی‌های خود (رفع نواقص خود)	۱۱۲
(۴) تغییر واکنش‌های خود نسبت به رفتارهای دیگران	۱۱۳
(۵) بخشیدن	۱۱۵
(۶) مصالحه از طریق گفتگو و مذاکره	۱۱۵
چگونه مذاکره کنیم؟ (دایره حل اختلاف)	۱۱۷

کاری زدرون جان تو می‌باید کز عاریه‌ها تو را دری نگشاید
یک چشمه آب از درون خانه به زان جویی که آن زیبرون آید

پیشگفتار

در یک روز گرم تابستانی مرداد ۱۳۹۹، برای انجام کاری، به اتفاق دوستی عزیز جایی رفته بودیم؛ در مسیر برگشت، کلامی از ایشان باعث آزرده‌گی خاطر من شد؛ اینکه گفتار او واقعاً رفتاری آزاردهنده بود یا نبود خیلی اهمیتی نداشت؛ آنچه اهمیت داشت این بود که من در آن لحظه، برداشتی که از رفتار او داشتم آزرده‌گی خاطر بود. با اینکه او وقتی متوجه کلام خود و آزرده‌گی من شد، خیلی زود عذرخواهی کرد اما نمی‌دانم چرا عذرخواهی او آنچنان که باید به دلم نشست! ... مستقل از اینکه آیا ایراد در عذرخواهی او بود یا در عذرپذیری من؛ همین اتفاق ساده، دستمایه‌ی نوشتن این کتاب شد؛ یک «عذرخواهی اثربخش» چگونه عذرخواهی است؟ ... به امید پاسخ به این پرسش مهم که احتمالاً ذهن شما را هم به خود مشغول کرده باشد، گام به وادی بررسی دقیق‌تر آن گذاشتم و سفری جذاب، آموزنده و البته حسرت‌آور را آغاز نمودم؛ «حسرت‌آور» به این دلیل که در این سفر مشاهده کردم چه جنگهای خانمانسوزی را که می‌شد در همان آغاز با اکسیر «عذرخواهی اثربخش» خاتمه داد؛ چه زندگی‌هایی که با عذرخواهی اثربخش زن و شوهرها از یکدیگر می‌توانست به خوشی ادامه یابد و کودکانی معصوم همچنان زیر سایه والدین خود بزرگ شوند؛ چه حال‌های خراب (افسردگی، استرس، اضطراب و ...) ناشی از قهر و کینه با عزیزان و طرف‌های مهم رابطه که می‌توانست از طریق عذرخواهی و عذرپذیری اثربخش به حالی خوب و خشنود و زندگی پرانرژی بدل گردد! و ...