

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

درمان رودرواسی

نویسنده: سیدرضا حسین



سرشناسه

: بهین، عبدالرضا، ۱۳۴۵ -

عنوان و نام پدیدآور

: درمان رودرواسی / عبدالرضا بهین.

مشخصات نشر

: تهران: فرهنگ و دانش، ۱۳۹۳

مشخصات ظاهری

: [۱۱۱] ص.

شابک

: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۵۸۷۴ - ۷۷ - ۱

وصفیت فهرست‌نویسی

: فیا.

موضوع

: رودریاستی

زده‌بندی کنگره

: ۱۳۹۳ ۹ ب ۹ / BF ۵۷۵

زده‌بندی - بی‌رقم

: ۱۵۸ / ۱

شماره کتابشناسی ملی

: ۳۴۱۳۶۷۷



درمان رودرواسی

ناشر: فرهنگ و دانش

نویسنده: عبدالرضا بهین

حروفچینی: خرمشاهی

ناظر چاپ: حامد محبی

شمارگان: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۵۸۷۴ - ۷۷ - ۱

قیمت: ۷۰۰۰۰ ریال

نشانی: میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، بعد از مترو رسیده به

جمالزاده شمالی، کوچه قائم مقام، پلاک ۳

تلفن: ۶۶۹۱۸۵۸۴ - ۶۶۴۲۴۱۰۱ - ۶۶۴۲۴۱۰۱ نمابر:

Site: www.farhangodanesh.com

Email: info@farhangodanesh.com

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۹	فصل اول: تعریف
۹	تعریف لغوی (اسم لغت نامه دهخدا)
۹	تعریف کاربردی
۱۱	اشکال رودرواسی
۱۴	تفاوت رودرواسی با نوع دوم مهری و بی‌مهر
۱۵	تفاوت بی‌رودرواسی با خودخواهی
۱۸	رودرواسی به چه کسانی ضرر می‌زند؟
۱۸	عواقب و آسیب‌های رودرواسی
۲۱	عوارض کنار گذاشتن رودرواسی
۲۱	تمرین یک
۲۴	سبک‌های ارتباطی
۲۶	خصوصیات کلامی و غیر کلامی افراد جرأت‌مند
	خلاصه سبک‌های ارتباطی
۲۸	تمرین دو
۲۹	سَلطه

فصل دوم: علل رودرواسی	۳۱
علل رودرواسی	۳۱
تمرین سه	۳۹
عامل مؤثر بر رودرواسی	۳۹
سایر عوامل مؤثر بر رودرواسی	۴۳
تمرین چهار	۴۴
فصل سوم: شیوه‌های غلط در برخورد با رودرواسی	۴۷
روش غلط برخورد با رودرواسی	۴۸
تمرین پنج	۵۸
تا چه حد قاطع باشید؟	۵۹
نمره‌گذاری	۶۲
تفسیر	۶۲
فصل چهارم: درمان	۶۳
پیش نیازهای درمان رودرواسی	۶۴
وظایف شما (قبل از پیشنهاد و درخواست دیگران)	۶۷
حقوق شما	۶۸
روش‌های درمانی شناختی رودرواسی	۶۹
روش‌های درمانی رفتاری رودرواسی	۹۹
تمرین شش	۱۰۶
منابع	۱۱۱

مقدمه

هر وقتی درباره موضوع رودرواسی با مردم صحبت می‌کنم، بسیاری از آن‌ها بارها آن را تجربه کرده‌اند و حتی بعضی آهی از ته دل می‌کشند، و وقتی از آن‌ها می‌پرسم آیا می‌توانید یکی از آن‌ها را تعریف کنید، از گفتن آن ناخرسندند و سعی می‌کنند از گفتن آن فرار کنند و در پاسخ به سؤال بعدی که آیا هنوز دچار رودرواسی می‌شوید، بیشترشان جواب مثبت (و نه از روی رضایت) می‌دهند، و حتی یکی از آن‌ها می‌گفت: "تا دلت بخواد من دچار رودرواسی می‌شم !!!"

رودرواسی وضعیت ناخوشایندی است که با احتمال زیاد، قبلاً آن را در زندگی خود تجربه کرده یا در حال حاضر تجربه می‌کنید. به این معنی که در زندگی‌تان موقعیتهایی پیش آمده یا می‌آید که برخلاف میل درونی‌تان رفتار نموده و رضایت چندانی از رفتار خود نداشته‌اید. اثر این موقعیت ناشی از حضور، نفوذ، اصرار و یا تأثیرگذاری دیگران بر شما باشد، باید بدانید که تحت رودرواسی قرار گرفته‌اید. رودرواسی موقعی است که می‌شود که شما به‌طور مکرر، شدید و یا تحت تأثیر عده‌ای سلطه‌گر رفتار کنید و دچار احساس تنفر نسبت به خود یا آنها بشوید.

بهتر است بر تجارب قبلی (و شاید هم تجارب اخیر) خود به‌عنوان یک

دانش‌آموز، دانشجو، کارمند، کاسب، مهندس، معلم، مسؤل، همسر، فرزند، والد، مدیر، خریدار، راننده و ... نگاهی بیندازید و ببینید چند بار، به چه شدت، تحت چه شرایطی، در مقابل چه افرادی و به چه علت، دچار رودرواسی شده اید. به احساس قبل و بعد از رفتار با دیگران، روش مقابله، نتیجه‌ی کار و ... مروری داشته باشید. چه قیمتی بابت رودرواسی‌ها پرداخته‌اید؟

پس همان‌گونه که دست روی دست بگذارید تا مشکل تان خوب شود و برطرف شود، زیرا هیچ تضمینی وجود ندارد که هر مشکلی خودبه‌خود حل شود. مزایای این که افرادی سلطه‌گر و رند وجود دارند که می‌خواهند با استفاده از نقطه‌ضعف شما، یعنی رودرواسی، به هدف خود برسند.

کسی که تحت رودرواسی، به عنوان «بله» می‌گوید، مجبور است در عمل به کسانی که به آن‌ها تعهدی دارد «نه» بگوید. یعنی وی دقیقاً برعکس عمل می‌کند، باید به دیگران «نه» بگوید، چون تعهدی نسبت به آن‌ها ندارد و به کسانی که متعهد است «بله» بگوید.

خوبی بیش از حد، همیشه در اولویت اول قرار دادن دیگران به جای خود، کمرویی، ترس از ابراز وجود، بی‌نظری، سعی در راضی نگه داشتن اطرافیان، منجی دیدن خود، همه فن حریف دیدن خود برای حل مشکل دیگران به عنوان یک آچار فرانسه برای دوستان، اطرافیان و نصیران و ... ویژگی‌های رفتاری و فکری کسانی است که با دیگران رودرواسی دارند، که متأسفانه سلطه‌گرانی وجود دارند که قصد سوء استفاده از چنین افرادی را دارند.

در بسیاری از روابط اجتماعی با فامیل، دوستان، همکاران، خریداران و فروشندگان، همه‌ی ما شاهد هستیم که عده‌ای تحت رودرواسی قرار می‌گیرند، و با وجود تمایل قوی که دارند ولی نمی‌توانند از دست رودرواسی‌های خود خلاص شوند.

دیدن عده‌ی زیادی از مردم که متأسفانه دچار رودرواسی می‌شوند، محکوم به پذیرش شرایط موجودشان هستند و فقدان سرنخ و راهنما، به‌صورت کتاب منجر به نگارش این اثر گردید. کتاب‌های ترجمه‌شده‌ی نسبتاً زیادی در این باب وجود دارند ولی متأسفانه اغلب آن‌ها متأثر از فرهنگ نویسنده هستند که با شرایط فرهنگی ایرانی‌ها، افغانی‌ها، تاجیک‌ها و ... تناسب ندارند. داشته و به‌علت ترجمه، از زبانی دیگر به فارسی، از روان بودن اثر کم‌تر شده و بسیاری از آن کتاب‌ها کاربردی نیستند. نویسنده‌ی این کتاب ادعا می‌کند که کتاب حاضر دارای مطالبی متناسب با فرهنگ ایران، افغانستان، تاجیکستان و ... می‌باشد و بسیار ساده و کاملاً کاربردی است، که، با این ویژگی‌ها، شما کمک می‌کند تا رودرواسی‌ها را کنار بگذارید.

مطالب این کتاب خالی از اشکال نیست، امید است بتواند راهگشای درمان برای مبتلایان و تحقیق برای متخصصین در این حوزه باشد.

عبدالرضا بهمن