

# بازیچهٔ دست دیگران نشوید

ژاک ریگارد

ترجمهٔ پیمان حسینی



## فهرست

مقدمه مترجم ..... ۱۳

مقدمه ..... ۱۵

### بخش اول: منظور از کنترل چیست؟

۱. سه حالت کنترل ..... ۲۱

معنی کنترل ..... ۲۱

کنترل از نوع مثبت (نوع اول) ..... ۲۲

کنترل خودمحورانه (نوع دوم) ..... ۲۴

کنترل بدخواهانه (نوع سوم) ..... ۲۸

به ابهامات توجه کنید! ..... ۳۸

مطالب مهم ..... ۴۲

۲. شناسایی کنترل‌کننده‌ها ..... ۴۵

چگونه کنترل‌کننده‌ها را بشناسیم؟ ..... ۴۵

شناخت او بر اساس طرز بخصوص ارتباطش با دیگران ..... ۴۶

شناخت او بر اساس نوع ارتباطش با دیگران ..... ۵۱



## سه حالت کنترل

### معنی کنترل

قبل از حل هر مشکلی ابتدا باید آن را شناسایی کرد و تشخیص داد که از کجا شروع شده است. استفاده از کلماتی مانند کنترل یا آزار روحی روزبه‌روز رایج‌تر می‌شود. رسانه‌ها به طور مداوم از کنترل در انتخابات، در سرمایه‌ها و همچنین آرای همگانی صحبت می‌کنند. اخبار روزانه که زمانی روی آزار و اذیت جنسی متمرکز بود از این پس بر آزار روحی و معنوی متمرکز دارد.

کنترل صور مختلفی دارد. گاهی به شکلی مرسوم صورت می‌گیرد مثل دوستی که ناگهانی و سرزده خودش را به خانه ما دعوت می‌کند (بدون آن‌که نگران درگیری که برای ما ایجاد می‌کند، باشد)، یا کسی که مرتباً از ما ابزار، کتاب یا پول قرض می‌گیرد و هیچ‌وقت هم پس نمی‌دهد، این‌ها همه کنترل‌کننده‌اند. همکاری که پروژه یا جایگاه کاری‌ای را که به طور معمول از آن ماست می‌گیرد، دوستی که هرکاری برایش انجام می‌دهیم کوچک می‌شمرد، فردی که پس از گفتگو با او حالمان گرفته می‌شود، این‌ها باز هم شامل «کنترل» می‌شوند؛ ولی آیا کنترل شدن اجتناب‌ناپذیر است؟ آیا برخی افراد نسبت به دیگران در برابر کنترل