

## خلاصه کتاب انسان سلطه جو؛ پنا، پرورش نیروی انسانی

فردریک س. پرلز: انسان مدرن مرده و به یک عروسک خیمه شب بازی تبدیل شده. این رفتار نعلش وار قسمتی از زندگی انسان مدرن است. وی سنجیده ولی فاقد عاطفه است. قابل اعتماد است ولی در زندگی هیچ گونه (هدف - آرزو - خواسته ای - علاقه ای) ندارد.

زندگیش خالی و بی معنی و خسته کننده است دیگران را کنترل و روی آنها سلطه جویی می کند و خودش در تاروپود این سلطه جویی اسیر می شود.

اریک اریکسون: ما بین عمیق ترین اختلالات ذهنی و فقدان فاحش نوعی امید که نیاز اساسی زندگی آدمی است. ارتباط نزدیکی را تشخیص می دهیم.

اورت شوسترم: انسان مدرن برای برقراری ارتباط با دیگران نیاز به آگاه شدن به شیوه های سلطه جویانه دارد. و ضمناً "نیاز به فهم هدفهای روان درمانی دارد تا نسبت به راه و رسم زندگیش برانگیخته و تشویق شود.

اورت شوسترم: انسان سلطه جو از همه ابزار و امکانات خود استفاده می کند تا دیگران را تبدیل به اشیاء و نه اشخاص کند.

اورت شوسترم: انسان خویشتن ساز (نقطه مقابل سلطه جو) شخصی است خود و دیگران را به عنوان افراد یا موجوداتی با قابلیت بی مانند قدر می نهد و خویشتن واقعی خود را آشکار میسازد.

انسان خویشتن ساز: به احساساتش اعتماد دارد احتیاجات و ترجیحات خود را ابراز می دارد به خواسته ها و رفتارهای ناشایست خود اقرار دارد از مقابله با دشمن دانا لذت می برد. در هنگام ضرورت واقعا "کمک می کند و علاوه بر صفات برجسته دیگران به طور صادقانه و سازنده پرخاشگر است. خود و دیگران را به عنوان افراد یا موجوداتی با قابلیت های بی مانند قدر می نهد و خویشتن واقعی خود را آشکار می سازد.

تعریف سلطه جو: شخصی که با روشهای خود- شکستی خاص، خود و دیگران را به عنوان اشیاء استثمارو استفاده و یا کنترل می کند احساسات واقعی خود را درواری مجموعه ای از رفتارها که در طیفی از تکبر خصمانه شروع شده و تا یک چاپلوسی نوکرانه ادامه دارد پنهان کرده و می پوشاند تا بتواند به خواسته ها و آرزوهای خود برسد.

روان شناسی نیز ابزاری برای سلطه جویی بر { کارمند- خریدار- کلیه افراد در سیاست } است.

## فصل اول

انسان سلطه جو فاقد امکانات { لذت شخصی و استفاده از معلومات و پیشرفت زندگی خویش } است و تنها هدف انسان سلطه جو از درک طبیعت بشر کنترل آن است.

آموزگارهای سلطه جویی:

- ۱- پدر خانواده که هر چند خود را مسئول خانواده می داند ولی در نهان قدرت مطلق را احتیاج دارد.
- ۲- مادری که ریاکارانه سعی میکند سمبل عفاف و پرهیزکاری باشد.
- ۳- الگوهای سینمایی انسانهای آب زیرکاه و سلطه جو.
- ۴- الگوهای تلویزیونی انسانهای سلطه جو مانند گروهبان بیلکو که برای منافع شخصی یک ارتش را تحت کنترل درآورده.
- ۵- متون دینی یهود که داوود برای بدست آوردن تشبا همسر وی یوریا را به خطرناکترین قسمت جنگ فرستاده تا کشته شود. و پسر زیبای حاصل از این عشق گناه آلود با همدستی مردم به پدر خیانت کرده و به جای او نشست .

منشاء سلطه جویی:

- ۱- انسان سلطه جو به دنیا نمی آید ولی سلطه جویی را از آنچه برایش رنج و بیماری می آفریند یاد می گیرد و این سلطه جویی در او رشد فزاینده میکند.
- ۲- متاسفانه عوامل کلی و معمولی یادگیری انسان امروزی به غلط بر اساس سلطه جویی ارزیابی میشود.
- ۳- ترس از بروز دادن احساسات استفاده از گفتار و روشهای غلط رفتاری در خانواده . مثلاً " پدری بریا حفظ فرزندش از دوستان ناباب به او می گوید:

{ اگر اصرار داری با این ولگردها سروکار داشته و نهایت کارت به زندان ختم شود از من انتظار کمک نداشته باش. }

در حالی که می توانست بگوید:

{ پسر تو قدرت تعقل و قضاوت داری اگر باید به زندان بروی برو ولی موقعی که به خانه برگردی باز هم تو را دوست خواهیم داشت چون فرزند ما هستی. }

- ۴- انسان سلطه جو هنگام از دست دادن عزیزان احساسات اندوهناک خود را بروز نمی دهد.

۵- به دلیل همین بیگانگی از خود یک پزشک معالج در اولین سالهای طبابتش یاد میگیرد که به جای اعتماد به گفتار افراد به هستی آنها اعتماد داشته باشد و به رفتار بیمار دقت کند چون انسان با کلمات دروغ می گوید ولی بدن او دروغ نمی گوید.

۶- معمولا "یک قمار باز بیشتر از هر آدم سلطه جویی احساسات واقعی خود را پنهان می کند.

۷- فرد در مقابل چیزی که هیچ جذابیتی برایش ندارد می گوید "خوب واقعا" جالب است." و همیشه گزافه گواست. اسقف کلیسا انتظار شنیدن هیچ نظر مخالفی را ندارد. خیلی مواقع ما به خودمان می قبولانیم که فلان چیز زیباست.

۸- در روی آوردن به کار هیچ گونه تنفر و تمایلی ابراز نمی دارد ولی از طرفی نمی خواهد مسئولیت شکست را به گردن بگیرد بلکه همواره چیزی یا کسی را مسئول می داند.

۹- ادیب نمایی و دانشمند نمایی یکی دیگر از ابراز سلطه جویی است. اطلاعات و آمار بدست می آورد تا به توسط آن دیگران را تحت کنترل و سلطه خود در آورد.

آیا احساسات خود را درک و ابراز می کنیم

انواع سلطه جویی:

۱- سلطه جوی سوء استفاده کننده: مثل کارفرمایی که منشی های متعدد دارد و آنها را به رختخواب می کشاند نه برای اینکه والد جنس مخالف است بلکه برای اعمال سلطه جوییهایش در حالیکه حتی از جنس مخالف بیزار است.

۲- سلطه جوی مویه گیر: وقتی با او برخورد می کنید از وخامت اوضاع زندگی و کسب و کار شکایت می کند در حالیکه ممکن است وضع کار و زندگی خیلی هم عالی باشد.

۳- کلی گویی هایی می کنیم که انگار با آن زندگی می کنیم در حالیکه این طور نیست:

- آدم خوبی باشید.
- هرگز به کسی بدی نکنید.
- کاری که من نمی کنم انجام ندهید.
- درستکاری بهترین خط مشی ها است.
- همیشه حق با مشتری است.
- عدالت را رعایت کنید.

## فصل ۲

انسان سلطه جو: { خود و دیگران } را اشیاء {استثمار و کنترل} کرده برای نیل به اهداف شخصی مورد استفاده قرار میدهد. وی معمول {تاکیدهای علمی و تمایلات بازار گونه} است و دیگران را به عنوان اشیاء {می شناسد و تحت تاثیر} قرار می دهد تا تحت سلطه درآورد.

اریک فروم: بدون آنکه در کیفیت و ذات اشیاء تغییری ایجاد شود می توان بر آنها تسلط پیدا کرده و آنها را به قطعات تقسیم کرد ولی بشر شیء نیست و نمی توان او را به قطعات تقسیم کرد مگر اینکه نابودش کنیم. بر بشر نمی توان تسلط پیدا کرد مگر آنکه به او آزار برسانیم. ولی سیستم بازار گونه جستجوگر نیل به این " شیء بودن " در انسان است.

در این سیستم: انسان دیگر انسان نیست بلکه فقط یک مشتری است.

دایره سلطه جویی دارای شخصیت های زیر است.

- ۱- دیکتاتور: در میان قدرت راه اغراق می پوید. وی {مسلط می شود -دستور میدهد- اعمال قدرت می کند} در شخصیت هایی مثل مادران مقتدر پدران مقتدر ترفیع دهندگان کارفرمایان و بالاخره خدایان کوچک.
  - ۲- آدم ضعیف: اغلب قربانی دیکتاتور و یا قطب مخالف آنست. وی برای کنار آمدن با دیکتاتور مهارت زیادی کسب می کند در بیان حساسیتهای خود اغراق می کند {فراموش می کند- کر می شود- بی اندازه ساکت است} این تیپ را در بین {غصه خورها -احمق های روباه صف-تسلیم شوندهگان-گیج ها و انزواطلبان} جستجو کرد.
  - ۳- حسابگر: در ذکر حدود کنترل راه گزاف می پیماید. {گول می زند-دروغ می گوید-تحمیق و کنترل می کند} فروشندگان قدرتمند و پر نفوذ اغواگران قمارخانه دارها، هنرمندان بی شخصیت، سیاهکاران و روشنفکرانها.
  - ۴- شخص وابسته: قطب مخالف حسابگر همیشه در میزان وابستگی خویش اغراق می کند. نیاز دارد که دیگران او را هدایت و تحمیق کرده و مراقبش باشند و به جای او کار کنند. انگل ها مویه گران افراد همیشه کودک هیپوکندریاک (همیشه بیماروخیم) (بیمارانگاری) مهرطلب ها و افراد بیچاره
  - ۵- قلدر: (زیر دست آزار) در مورد {عصبانیت-بیدادگری-عدم مهربانی} خود اغراق می کند.
- با تهدید دیگران را کنترل می کند. انسانی {تحقیرگر-متنفر-مسخره کننده-ترساننده} است. زندهای عیب جو {عیب جویمان-متکبران} از آن نمونه اند.

۶- آدم خوب : در مورد عشق و میزان مراقبت خود از دیگران اغراق کرده و دیگران را با پنبه سر می برد.

کنر آمدن با این افراد سخت تر از قلدرها است چون نمی توان با آنها پیکار کرد. هر اختلافی بین یک آدم عادی و آدم خوب پیش بیاید آدم خوب برنده است.

نمونه ها : خشنودها ملایم ها بی آزارها خارج گودنشین ها متقی ها بی تفاوتها و انسان های سازمانی.

۷- قاضی : در مورد قدرت انتقادگری خود اغراق می کند به همه کس بدبین است {گفتارش سرزنش آمیزاست-گفتارش توام با رنجش و تنفر است-گناه دیگران را خیلی دیر می بخشد}

نمونه ها : دانا ملالت گر شیخ مسلک زودرنج گردن کلفت رسواگر دادستان وکیل مدافع

۸- هواخواه : نقطه مقابل قاضی: در مورد قدرت حمایت خویش اغراق می کند نسبت به اشتباه دیگران قضاوت نمی کند وی دیگران را {نابود می کند-بی اندازه همدردی می کند-دیگران را به حدی تحت حمایت می گیرد که به آنها امکان رشد را نمی دهد-به جای توجه به خواسته های خود مترصد خواسته های دیگران است}

نمونه ها : داش صفتها مدافع و {ناراحت-رنج کشیده} به خاطر دیگران وحشت زده به خاطر دیگران قربانیان یاری دهندگان و افراد غیرخودخواه.

معمولا هر کس که متعلق به هر یک از گروههای فوق است با کسانی از گروههای مقابلش ارتباط برقرار کرده و به نحوی مودبانه بر روی او سلطه جویی می کند: مثلا مویه گر یا دیکتاتور

### دلایل سلطه جویی

انسان امروز برای حضور در اجتماع ناگزیر است که کلیشه های رفتاری را که دیگران {کارفرما جامعه والدین} به او تحمیل می کنند به پذیرد پس در واقع ناگزیر است خود را به فراموشی بسپارد و همین سبب سلطه جویی در او می شود.

ترجیح میدهد به جای اینکه نیروی خلاقه خود را بارور کند دیگران را وادار به کار کردن کند و خودش حاشیه نشین باشد. مثل کارمندیکه منافع حاصل از پروژه ای را می خواهد بدون اینکه کاری برای آن انجام دهد.

بشر امروز منافع خود را در اعتماد کردن به دیگران می داند در حالیکه خودش به دیگران خیانت می کند بر کرده آنها سوار می شود تا آنها را وادار به حرکت کند. مثل کسی که در صندلی عقب ماشین نشسته و با به حرکت درآوردن دست و پای راننده می خواهد ماشین را براند و حاصل آن عدم اعتماد است.

-مذاهب بزرگ توصیه می کند که " همسایه ات را دوست بدار " کسی که خودش را دوست نمیدارد چگونه می تواند همسایه اش را دوست بدارد؟

-تصور می کنیم که هر چه (کاملتر و بی عیب تر) جلوه کنیم مردم ما را بیشتر دوست خواهند داشت در حالیکه بر عکس هرچه ضعفهای خود را بیشتر بشناسیم و بپذیریم دوست داشتنی تریم.

-انسان امروز در پی تحت نفوذ قرار دادن دیگران و نیل به قدرتی است که دیگران را (به انجام آنچه او می خواهد).

-به احساس آنچه او احساس می کند به اندیشیدن به آنچه او می اندیشد) وادار کرده و آنهارا به صورت اشیاء درآورد.

بوگنتال (اگزستانسیالیست) : تعداد و حدود حوادثی که ممکن است برای ما اتفاق بیافتد از حدود دانایی ما خارج است پس فرد سلطه جوی منفی می گوید: "از آنجا که نمی توانم آنچه را که حاکم بر اتفاقات و حوادث مربوط به من است کنترل کنم هیچ گونه قدرت کنترل کننده ای ندارم."

پرلز: سلطه جوی منفی با حيله های رذیلانه سلطه جوی مثبت را شکست می دهد. مثل پدرمادری که با بیمار شدن فرزندشان را علیرغم میلش وادار به ارائه خدمات می کنند.

شرط و جزای شرط پدرمادری برای فرزند: ۱- اگر فلان چیز را بخوری میتوانی تلویزیون تماشا بکنی ۲- اگر مشق هایت را بنویسی می توانی از اتومبیل استفاده کنی

مثال سلطه جوی منفی : خانم جوانی به روان پزشک مراجعه می کند و امیدوار است خود را یک دختر خوب جلوه بدهد و از ستیزش مردانی که با او به خشونت رفتار کرده و حرکات ناروایی روا داشته اند سخن می گوید. روانشناس با توجه به دامن کوتاه و سینه نیمه عریان و نگاه اغواگر وی ، او را از نوع سلطه جویان منفی میدانند که به نوعی مردان را با " اسیر بازی " آزار داده و در عین اینکه مردان را به دام می اندازد، با آنها مخالفت هم می کند. روانشناس سعی میکند به دختر در شناخت " قدرت آزارگری " او کمک کند تا از شر این " قایم باشک " بازی که نوعی خیانت به زندگی است نجات یابد.

انواع سیستم های سلطه جویی

## ۱- سلطه جوی فعال (Active manipulator)

وی نکات ضعف خود را با نقش بازی کردن می پوشاند. قدرت ایجاد ارتباط با دیگران را حفظ می کند، معمولاً پدر، مادر، درجات بالاتر، معلم و یا سرکارگراست. نقش خود برنده را بازی می کند و دردیگران حس حق شناسی برمی انگیزد روی احساسات افراد بی قدرت سرمایه گذاری می کند و با استفاده از تکنیکهایی نظیر (۱- ایجاد الزامات و انتظارات ۲- ترفیع مقام) دیگران را مثل عروسک خیمه شب بازی به حرکت در می آورد. هر طور که شده و به هر قیمت باید برنده باشد.

## ۲- سلطه جوی فعل پذیر (Passive manipulator)

نمی تواند زندگی خود را کنترل و اداره کند پس به سلطه جوی فعال اجازه میدهد که بر او نظارت کند. نا توانی خود را قبول دارد و نقش خود بازنده را ظاهر می کند. اجازه میدهد که به جای او فکر و عمل کرده و از راه منفی گرایبی و موش مردگی به خود برنده مسلط می شود. می خواهد بدون رنجاندن برنده شود.

## ۳- سلطه جوی مبارز (Competitive manipulator)

زندگی را سرشار از برد و باخت مداوم می بیند. لازم است نقش مبارز ناپذیر را بازی کند. زندگی از نظر او یک جنگ است و سایر مردم به منزله (رقبا یا دشمنان بالقوه و یا دشمنان بالفعل) او هستند. او ناگزیر است بین خود برنده و خود بازنده نوسان کرده و از حيله های هردو بهره به جوید، پس ترکیبی از سلطه جوی فعال و فعل پذیر است.

## ۴- سلطه جوی بی تفاوت (Indifferent manipulator)

وی با ناامیدی بازی کرده و نسبت به دیگران بی تفاوت بوده و خیلی زود روابط خود را با سایر افراد قطع می کند. شعارش "به من چه" است، گاهی عیب جو، غرغرو و گاهی بیچاره و یا قربانی است. وقتی تهدید به طلاق می کند یعنی "خواهش می کنم با من زندگی کن" او فقط تظاهر به بی تفاوتی می کند.

### فصل ۳

#### انسان خویشتن ساز (خویشتن سازی Actualization)

کسی که از انسان متوسط بهتر عمل کرده و زندگی ثمر بخش تری دارد. سلطه‌جو همه حواس و انرژی‌هایش صرف تحت نفوذ در آوردن دیگران می‌شود. در نتیجه آنچه را که در اطراف اوست نمی‌بیند و نمی‌شنود و از نعمات و توانایی‌ها و منابعی که در اختیار دارد بهره نمی‌گیرد .

مزلو به جای روش قدیمی در شناخت بیماریهای روانی برای یافتن راه سلامت روح انسان، شناخت سلامت از طریق مطالعه زندگی افرادی که به مرحله بالایی از رضایت از خود (Self – satisfaction) و یا به مدارج بالای کمال (Fulfillment) رسیده‌اند را مناسب می‌داند. مزلو گفت هر چند که فقط یک صدم مردم به این مرحله می‌رسند ولی از راه ( روان درمانی ، خود شناسی، تجارب مذهبی، آموزش و پرورش) می‌توان روز به روز تعداد این افراد را زیاد تر کرد.



جدول شماره ۱- مقایسه خصوصیات اساسی سلطه جویان و خویشان سازان

سلطه جویان	خویشان سازان
۱- فریب (تزویر، ظاهر سازی): انسان سلطه جو از حيله‌ها، فنون و مانورهايی استفاده می‌کند. اعمالش فقط ایفای نقش است. احساساتی که ابراز می‌دارد از روی اندیشه و تعمق و متناسب با موقعیت انتخاب شده است.	۱- شرافت (صفا، نبوغ و بی‌ریایی): به درستی نمایانگر همه احساساتش باشد، ساده دل است، همان را که هست نشان می‌دهد.
۲- ناآگاهی (مردگی و بی‌حوصلگی): از مواهب واقعا مهم زندگی بی‌خبر است، دارای دیدی تونل مانند است و فقط آنچه را خواهد می‌بیند و می‌شنود.	۲- آگاهی (هوشیاری، زندگی و علاقه‌مندی): به خود و دیگران توجه کرده، گوش می‌دهد، از طبیعت، هنر و موسیقی و سایر ابعاد زندگی آگاهی دارد.
۳- کنترل (آگاه و ناآگاه): زندگی برایش مثل شطرنج است و دائم باید خودش و دیگران را کنترل کند.	۳- آزادی: رفتار خودجوش Spontanaty و گشاده‌دلی (Openness): رفتاری خودجوش دارد و برای اظهار توانایی‌های بالقوه خویش آزادی دارد. فرمانروای زندگی خویش است و حاکم بر اشیا است.
۴- بدگمانی (عدم اعتماد): اصولا نسبت به خود و دیگران بدبین است. در اعماق قلبش به طبیعت بشر اعتمادی ندارد و ارتباط افراد را اینگونه می‌داند که یا باید کنترل کند و یا کنترل شود.	۴- اعتماد (ایمان، اعتقاد): نسبت به خود و دیگران، نسبت به زندگی و ادامه آن در هر جا که باشد اعتماد و اطمینان راسخ دارد.

شوستروم : روحیه تجارتي به گونه بارزی بر همه چیز تسلط پیدا کرده و نیل به خویشان سازی را خیلی مشکل می‌سازد.

کارل یونگ : زندگی دو نیمه دارد: ( ۱- نیمه اول باید صرف کار و درس و کسب درآمد و ازدواج شود. ۲- نیمه دوم باید صرف رشد خود اصیل انسان شود و کسی که نیمه دوم را ندارد بی شک بیمار می‌شود).

۲- اختلاف موجود در روابط بین سلطه جو و خویشان ساز

سلطه جو پرستشگر بی‌مانندی خویش است.

مارتین بابر: هر انسانی که تازه به دنیا می‌آید موجودی منحصر به فرد است و اگر وجود او در این جهان لازم نبود به دنیا نمی‌آمد و از او انتظار دارند که بر طبق خصوصیات ویژه خویش در این دنیا به سر ببرد... (خصوصیت خویشان ساز)

هر کس که دیگری را " تو " بخواند خودش هم " تو " است و اگر دیگری را شیئی بخواند خودش هم شیئی " است.

خویشتن ساز:

-به جای آنکه چیزی را تحمیل کند خواسته ها و احتیاجات خود را عنوان می کند.

-به جای آنکه دستوردهد، برای دیگران رجحان قائل می شود

-به جای آزار دادن دیگران آنها را می پذیرد.

-به جای "اغوی دیگران" علاقمند است که در اختیار دیگران قرار گیرد.

-برای انسانها ارزش قائل است.

-سلطه جووقتی رفتار دیگران مطابق دلخواهش نیست زنش تبدیل می شود به (لجاره یا وراج) و شوهرش به (عمله یا دیکتاتور)

خویشتن ساز به خود و دیگران احترام می گذارد و لزومی نمی بیند که برای تحت نفوذ در آوردن دیگران بر آنها سلطه جویی کند.

سلطه جو فکر می کند که برای رفع نقایص خویش بهترین راه جنگیدن با خود و اطرافیان است.

خویشتن ساز زندگی را به منزله رشد مداوم می داند.

سلطه جو وجود چند وجهی و جمع اضداد مخرب است، در حالیکه خویشتن ساز چند وجهی بوده و در وجودش اضداد سازنده وجود دارند.

سلطه جو هرگاه کاری بر خلاف تمایلش می کند می گوید (۱-چنین پیش آمد ۲-این شبیه کارهای من نیست) و گناه را به گردن دیگران می اندازد. اگر تیم مورد علاقه اش ببرد "تیم ما" است و اگر ببازد (آن تیم تیم ولگردها) است.

خویشتن ساز به خود و دیگران احترام می گذارد خودش و دیگران را "توی" با ارزش می داند.

سلطه جو زندگی را جنگیدن با خود و اطرافیان میدانند که باید از (استراتژی، تاکتیک، حيله) و بازیهایی از این دست استفاده کند تا بقاء یابد. و اگر دریک وهله ببازد همه چیز خود را از دست رفته می بیند.

خویشتن ساز زندگی را به منزله رشد مداوم و خود پروری می داند.

جدول مربوط به شکل شماره ۲: مقایسه آدم‌های خویشتن‌ساز با سلطه جو

خویشتن‌ساز	سلطه جو
<p>رهبر: هدایت می کند قدرت مند است ولی خود را تحمیل نمی کند. نمونه چرچیل: اعمال دموکراسی به بهترین صورت!!!!** به قول انگلیسی ها او یک جنایتکار جنگی بود. نقطه مقابل رهبر همدل است. نه فقط محبت می کند، بلکه خوب گوش می دهد از نقاط ضعف خود آگاه است، خواستار کار خوب است. در عین حال تمایل انسان نسبت به خطا کاری را هم می پذیرد (خود بازنده) نمونه: الینور روزولت محدودیتهای خود را می دانست و باطل در حال توسعه و افراد جهان و در کارش داشت!!!! (اشغال ایران) در سازمان ملل همدلی خویشتن ساز هم رهبریت دارد و هم همدلی</p>	<p>دیکتاتور: دستور می دهد. نقطه مقابل دیکتاتور، ضعیف است. ضعیف رنجور نمایی می کند.</p>
<p>احترام گذار: به جای شیء دیدن آدمها به آنها احترام می گذارد. نمونه: گاندی نقطه مقابل احترام گذار ستایشگر است. تنها به دیگران نیکی است بلکه به مهارتهائی که دیگران باید ابراز کنند ارج می نهد و ستایشگر (عقاید و افکار) مختلف است و برایش مهم نیست که دیگران مثل او فکر کنند یا نه. نمونه: پاپ جان بیست و سوم که به رهبران همه مذاهب جهان ارج می نهاد. خویشتن ساز جمع احترام گذار و ستایشگر است.</p>	<p>حسابگر: از دیگران و حق خود سوء استفاده کرده و استثمار می کند. نقطه مقابل وابسته است. متکی به دیگران</p>
<p>آدم خود نما: به دشمن مهم ارج می نهد ولی در کارش رک و بی پرده است. نمونه: لینکلن در جنگهای داخلی مباحث لینکلن - داگلاس نقطه مقابل: دلسوز (شوایتزر) است و مهربان، صمیمی و عاشق واقعی مردم است. خویشتن ساز ترکیبی از خود نما و دلسوز است.</p>	<p>قدر: به همه کس تحکم می کند و با همه دشمن دشمن است. نقطه مقابل: آدم خوب: چاپلوس</p>
<p>رک گو: مسئول کار دیگران نیست ولی اعتقادات خود را با قدرت ابراز می کند. نقطه مقابل: راهنما: از کسی حمایت نکرده و چیزی به آنها نمی آموزد فقط هر فرد را راهنمایی می کند تا راه خود را پیدا کند. خویشتن ساز رک گوئی و راهنمایی را درهم می آمیزد. موعظه های عیسی بیان رک عقاید خودش بود و دعوت می کرد از دیگران و اجبار نمی کرد.</p>	<p>قاضی: مسئول کار همه است. هواخواه: در مورد قدرت حمایت خود اصرار زیاد دارد.</p>

راه کمال: روانشناس در مشاوره از فرد می خواهد که به نوبت نقش سلطه جو، سلطه پذیر و خویشتن ساز را بازی کند و خود را در هر یک از این موقعیتهای احساس و تجربه کند.

## بخش ۲ فصل ۴

تماس در برابر سلطه جویی

به نظر شوسترتم ارتباط خویشتن ساز یک ارتباط دل به دل است که هر دو طرف یک دایره کامل و با هم مماس اند یعنی هر یک ابعاد خویشتن سازانه خود را دارد ولی ارتباط سلطه جویانه همه خصوصیت‌های سلطه گر یک طرف و خصوصیت‌های سلطه پذیر طرف دیگرند و باهم هیچ تماس تنگاتنگی ندارند یکی فعال و دیگری فعل پذیر است (خود برنده ، خود بازنده)

خویشتن ساز به او گوش میدهد و حرف‌هایش را می شنود. و خود نیز کلمات ساده و صریح بر زبان می آورد.

سلطه جو دائم از (زخم پذیری ، مورد قضاوت قرار گرفتن و باز شدن مچش)

ترس دارد در نتیجه در برقراری ارتباط ناتوان است. پدر بجای اینکه به دخترش بگوید می‌ترسم آخر هفته بروی و اغوا شوی فقط با رفتنش مخالفت می کند. فردی به کسی چیزی می گوید و بعد انکار می کند یا تقصیر سردرد را گردن مشروب و..... می اندازد.

کنترل از طریق عواطف سرکوفته

سلطه جو نمی تواند عواطف اساسی تماس (ارتباط سالم) مانند عصبانیت ، ترس، رنجش، اعتماد و عشق را اظهار نماید، به سایر عواطف سرکوفته یا ناقص متوسل می شود مثل: نگرانی، اندوه، رنجش که یک نوع (خشم ناقص و سازمان نیافته، عصبانیت سربسته و آشکار نشده) که عواطف آشکار نشده ای هستند که به سمت درون فرد بازگشته و منتهی به افسردگی و کناره گیری می شوند.

رودر بایستی: تمایل به داشتن تماس و همزمان اختفای تماس در آن واحد.

خویشتن ساز به راحتی ترس، رنجش، عصبانیت، اعتماد و عشق خود را بدون شرمندگی و شرافتمندانه ابراز می کند.

## فصل ۵

صادقانه احساسات خود را آشکار سازید.

اکثر ما با احساسات خود زندگی می‌کنیم ولی به تجربه درآوردن احساسات خویش را چه از لحاظ فیزیولوژیک و چه از لحاظ وجدان آگاه نمی‌دانیم. حتی بعضی از ما نمی‌دانند که احساسات چه هستند.

پنج عاطفه مربوط به تماس (ارتباط سالم)

۱- عصبانیت: علائم آن (نبض تند، زیاد شدن ضربان قلب، انقباض عضلات، احساس گرما از درون) بدترین کار اینست که از بروز عصبانیت جلوگیری کنیم.

بدترین کار اینست که متوجه نشویم که عصبانی هستیم.

۲- ترس: علائم (دهان خشک می‌شود، بدن سرد می‌شود، کف دستها عرق می‌کند) (متوجه بشویم که ترسیده ایم و برای آن کاری نکنیم)

۳- رنجش: دائم در این ترس به سر می‌بریم که مبادا کسی از ما برنجد، یا کسی از ما ایرادی بگیرد که ما برنجیم.

مثال: چرا جلوی رانندگی کردن پسر ناوارد چهارده ساله همسایه را نمی‌گیریم یا اگر همسایه بگوید پسر ما این کار را کرده ناراحت نمی‌شویم

زنها راحت در مقابل مشکلات گریه می‌کنند ولی چرا مردها از گریه کردن پرهیز می‌کنند؟ (پسر بزرگ که گریه نمی‌کند)

۴- اعتماد: در واقع منظور نویسنده از اعتماد آنست که خود را همانطور که هستیم ابراز کنیم یعنی به خودمان اعتماد کنیم.

۵- عشق: اکثرا از این کلید طلایی که استفاده خلاقه از کلیه احساسات دیگر ما است بی‌اطلاع اند. شلی می‌گوید: عشق غذای شاعران است.

گلد اسمیت می‌گوید: عشق رابطه ننگین بین جباران و بردگان است.

ماریار بلک می‌گوید: عشق یعنی اینکه دو نفر آدم تنها، یکدیگر را حمایت کرده، همدیگر را لمس کرده و به همدیگر احترام بگذارند.

هرگاه بتوانیم صادقانه احساسات خود را با یکدیگر در میان بگذاریم و در بیان احساسات صریح باشیم ، آنگاه می توانیم نزدیک بودن را احساس کنیم.(ولی حیف که نویسنده این ارتباط را به جنگیدن تعبیر کرده و می گوید انسان مادام که نتواند با دیگری به جنگد نمی تواند با او ارتباط حقیقی و مداوم داشته باشد)

در مورد همسران ، روان درمانگران ترجیح میدهند که روش های ابراز احساسات را به هر دو طرف آموزش دهند چون آموزش یک طرفه بی فایده است.

۱- خویشتن سازان به جای اینکه (از یکدیگر دوری کنند ، به هم دروغ بگویند،از هم خرده بگیرند، به دوستی تظاهر نمایند، دروغی و مصنوعی عاشق و معشوق باشند) سعی می کنند با یکدیگر کنار بیایند و مشکلات خود را حل کنند درواقع چون خویشتن ساز هستند به جای پرهیز از تضاد از بروز آن لذت می برند.

۲- سلطه جویی نسبت به احساسات دیگران

سلطه جو برای تحت نفوذ قرار دادن دیگران از احساسات سوء استفاده می کند.

۱- عصبانیت : سلطه جو با استفاده از عصبانیت در دیگران ( ترس و عصبانیت)

ایجاد می کند. (فریاد ، جیغ و داد)(شاید طرف را وادار به اطاعت کند)ولی در او ایجاد تنفر کرده و از ارتباط برقرار کردن دوری می کند

۲- ترس : سلطه جو ( ترس و تنفر ) را درهم می آمیزد و از طرفی دلجویی می کند و خود را

بزرگترین و دوست داشتنی تری آدم دنیا می کند.(سیاست چماق و هویج آمریکا)

۳- رنجش : رنجش هم ابزار سلطه جویی واقع می شود:مثل این جملات که زیاد شنیده می شوند (به

کارت ادامه بده و خوش باش ) و به سردرد من توجهی نداشته با) ، در باره من ناراحت نباش ،

اهمیت ندارد که در خانه تنها بمانم، خوشحالم که این واقعه برای من اتفاق افتاد نه برای شما )

۴- اعتماد: فروشندگان شرکت های بزرگ سعی می کنند اعتماد مشتری را جلب کنند تا به آنها

بفروشند، به خریدار(می باوراند که شهرت عالم گیر دارد، تولیداتش بهترین است ، خودش شرافتمند

ترین آدم روی زمین است) و بعد از بستن قرارداد می گوید: " به شما اعتماد دارم و مطمئن هستم

که به محض دریافت صورتحساب آنرا خواهید پرداخت "

۵- عشق : عشق هم ابزار سلطه جویی قرار میگیرد: "اگر عاشق من هستی " ..

طوری که به خودش محرومیت های نابجا می دهد تا عشق خود نسبت به فرزندش را ثابت

کند.(ایثار و گذشت مادرانه را هم سلطه جویی تلقی می کند)

۳- الگوهای ساختگی سلطه جویی

انسان سلطه جو احساسات واقعی خود را بروز نمی دهد به جای آن احساسات جایگزینی ارائه می کند.

۱- جانشین کردن یک عاطفه به جای عاطفه دیگر

خشم به جای رنجش (از ابراز مورد رنجش واهمه دارد)

{ فریاد می زند

{ گریه می کند

"این قدر تند نرو، تو را دستگیر می کنند" به جای اینکه بگوئیم "موقعی که تند رانندگی میکنی می ترسم" "من هم به اندازه تو احساس اندوه می کنم" به جای اینکه بگوئیم: "دلواپست هستیم و به تو توجه دارم و غصه ات را می خورم"

۲- متوسل شدن به یک دور عاطفی: مادر برای اینکه آخر هفته در خانه بماند وبا همسر و بچه ها بیرون از خانه نرود، مریض می شود، از خطرات رفتن بچه ها بدون مادر می گوید و خلاصه کاری می کند که هیچکس بیرون نرود ولی نمی گوید که در خانه بمانیم.

۳- ابراز احساسات بصورت یک واکنش پر درنگ.

"هفته گذشته از دست تو دیوانه شدم" یعنی یک هفته طول کشید تا بفهمد؟ نه ترسیده که در لحظه احساس خود را بروز دهد.

۴- مقدس مآبی از بی اطلاعی احساسات عادی دیگران "ما هیچوقت با هم دعوا نمی کنیم"

شوستروم "ای بی شعور انسان های عادی همچون کاغذ سمباده هستند، لازم است که گاه و بیگاه در جهت مخالف با یکدیگر اصطکاک پیدا کنند. با هم دعوا می کنند زیرا احساسات دارند.

۵- در آمیختن احساسات با حقایق:

به کسی به جای اینکه بگوئیم "احساس میکنم که تو احمقی" فقط می گوئیم "تو احمقی" تا مشتکی به بینی مان نخورد.

۶- ترس از ابراز احساسات:

سلطه جویان مثل بزرگترها فکر و صحبت می کنند ولی مثل کودکان احساس می کنند.(مثل) کودک احساس کردن خوبست به شرطی که واقعا آن حس را ادراک کنیم).

#### ۴- توافق و خویشتن سازی

توافق به مفهوم بازکردن کلید مروده با احساساتمان ( احساساتمان را درک کنیم،

با یکدیگر مربوط کنیم ، و آگاهانه آنها را به تجربه در آوریم) یعنی بین مراحل

(خود آگاه ، ناخود آگاه و برقراری ارتباط ) توافق ایجاد کنیم.

مثال : در مهمانی نه تنها به ما خوش نگذشته بلکه حوصله مان هم سررفته به میزبان می گوئیم "خیلی خوش گذشت " بهتراست بگوئیم "ممنون از دعوتتان"

عصبانی هستیم و با مشت‌های گره کرده روی میز می کوبیم و می گوئیم : "نه عصبانی نیستم " عکس العمل جسمی ما موافق با گفتارمان نیست.

#### ۵- الگوی مروده سلطه جویانه

در یک مروده سالم پیغامی که ما برای ارتباط می فرستیم درست دریافت می شود. درحالیکه در ارتباط سلطه جویانه این ارسال و دریافت پیام درست انجام نمی شود انتظار (توقع) ابراز نشده

مثال: مادر منتظر است روز تولدش از تخت بیرون نیامده کسی برایش قهوه یا صبحانه با یک هدیه ببرد، ولی هیچکس این کار را نمی کند و او می رنجد. خویشتن ساز این نکته دانسته و خواسته هایش را بیان می کند، نیازهای واقعی خود ر دیده و بیان می کند.

سلطه جواشتباهات دیگران را بزرگتر جلوه میدهد همسر یک به خانه آمده می گوئیم "تو ساعت ۲ آمدی"

طرف مقابل جمله ای گفته که از آن رنجیدیم به روی خودمان نمی آوریم ولی رنجش درد لمان روی رفتارمان اثر می گذارد. گاهی پیام طرف مقابل را خنثی می کنیم: می گوید " امشب چقدر دوست داشتی شده ای " به جای اینکه بگوئیم.



(خیلی متشکرم ، از تعارفتان ممنونم ) می گوئیم : "اوه شما هم دوست داشتنی شده اید "معنی این سخن آنست که : من طاقت اینکه احساس خوب بودن بکنم را ندارم و فوری آنرا به طرف مقابل بر می گردانم.

فرد از ما می پرسد لباس جدیدم خوبه؟ ما اصلا چنین عقیده ای نداریم ولی می گوئیم " بله عالیه " در حالیکه می توانیم بگوئیم : (مبارکت باشه)

سلطه جو با عدم ابراز عقیده واقعی خود طرف مقابل را ناراضی می کند.

زن می پرسد " گوشت سرخ شده دوست داری " ؟

مرد می گوید " مادرم خیلی بهتر از این گوشت سرخ می کرد "

۶- الگوهای ارتباطی خویشتن سازانه

شما اجازه می دهید که احساسات واقعی تان هرچا که هست آشکار شود( بهتر بود نویسنده می گفت بهتر است سعی کند احساسات واقعی و اصلیتان را درک کرده و سپس عکس العمل نشان دهید) سعی کنید احساسات خود را صادقانه بروز دهید و باید صادقانه پاسخ دریافت کنید؟؟؟

ضد و نقیض : افراد درونگرا قبل از آنکه واقعا بدانند پاسخ چیست باید مدتی فکر کنند. برونگراها بی پرده و مستقیما و فورا پیام ها را دریافت کرده و به آن پاسخ

می دهند. به شما توصیه می شود که ( درنگ کنید ، آگاه شوید که در درون شما بهترین پاسخ ممکن کدام است ، واکنش نشان دهید )

همسایه شما از کیک قهوه شما خوشش نمی آید با روش سه مرحله ای فوق جوابی معجزه آسا می دهید. تظاهر به دوست نداشتن کسانی که دوستشان دارد نمی کند.

خویشتن ساز : نمی گوید { نا امید شدم از خیرش گذشتم }

( از خواسته ها و آرزوهایش صحبت می کند ، به ارتباط برقرار کردن مستقیم با دیگران اعتقاد دارد ، از طریق ارتباطاتش به عشق و محبت دست پیدامی کند) خویشتن سازی یک نوع دلسوزی مثبت است ، پذیرا و آسان گیر است، با ناامیدی و خشم و امثال آن مقابله می کند.

## فصل ۶

در اینجا و حالا بمان و در این مورد به خود اعتماد کن

- ۱- انسان سلطه جوی گذشته گرا: دائم در حال (احساس گناه یا القاء آن، تاسف، آه و ناله، سرزنش، رنجش است) به دلیل وقایع گذشته و یا کارهایی که خودش و دیگران باید می کردند و نکردند.
- ۲- انسان سلطه جو آینده گرا:

همیشه در (هدف ها، طرح ها، انتظارات، پیش گوئی ها و ترس های) خیالی زندگی می کند و غصه آینده نیامده را می خورد و شروع هر کار جدیدش به شرط انجام شدن یک کاریست که هیچوقت انجام نمی شود.

- ۳- انسان سلطه جوی مرض شناس حال نگر (گیر کرده در مسائل روزمره زندگی) فعلا آنقدر درگیر کارهای روزمره و به درد نخور است که فرصت انجام هیچ کار (سازنده و رشد دهنده) را ندارد.
- ۴- انسان خویشتن ساز

علائق و گرایشهای شخصی اش را می شناسد و برای آنها برنامه ریزی و زمان شروع و پایان انجام کار را مشخص می کند. گذشته و آینده فقط زمینه هائی برای انجام کاری هستند که در حاضر باید انجام دهد.

مثال: تصویری که در کتاب است و در وسط آن یک جام و در دو طرفش دو نیمرخ صورت است که اگر هر یک را زمینه فرض کنیم دیگری مشاهده می شود صورت سمت چپ گذشته و صورت سمت راست آینده است و جام وسط حال.

هدایت درون در مقابل هدایت برون

برای فهم خویشتن سازی باید هدایت درون (Phychicgroscope) را شناخت. فردی که مستقل و قائم به ذات است از نظر روانی مثل ژيروسکوب عمل می کند. ژيروسکوب را به هر وضعیتی به چرخانیم هسته مرکزی آن به صورت قائم می ایستد و تابع وضعیت بیرونیش نیست. فرد خویشتن ساز نیز هسته وجودیش مستقل و رشد یابنده است (خود - رهبر) البته استقلال به معنی تحمیل خواسته ها و نظرات خود به دیگران نیست و از نظرات دیگران استفاده می کند ولی خود تصمیم می گیرد به خواسته و علائق دیگران احترام می گذارد.

انسان هدایت شده از بیرون تابع دیگران (پدر و مادر، افراد خارج از خانواده، منتقدین، گروه هم سن ها) است.

و خطرآن ( نیاز به راضی کردن دیگران ، نیاز به مطمئن شدن از اینکه دیگران دائم او را می پذیرند) که گاهی به صورت ( احساس اصلی ترس، وسواس ، بیم از دست دادن محبت ، اطمینان دیگران) تغییر شکل دهد.

ارتباط بین حال گرایی و خویشتن سازی

انسان خویشتن ساز در تعادل بین خویشتن سازی ، شایستگی و زمان به سر می برد و در حال زندگی می کند و نسبت به کسی که در گذشته و آینده زندگی می کند به (اتکاء به خود و ابراز خود) اعتماد دارد و زندگی را آزادانه تجربه می کند.

نتیجه : من حالا شایسته هستم نه اینکه ( قبلا خیلی شایسته بودم ، بعدا خیلی شایسته خواهم شد)

## فصل ۷

### آزادی و آگاهی

دو خصوصیت (صداقت در ابراز احساسات ، و اعتماد عمیق) رادر خویشتن ساز بررسی کردیم. حال می پردازیم به دو خصوصیت نهایی ( آزادی و آگاهی)

تولستوی :همه آدمها مثل هم هستند منتها مثل آب رودخانه ها که همه یکی هستند و گاهی تند و گاهی کند، گاهی باریک و گاهی فراخ، گاهی زلال و گاهی گل آلود،

پس آدمها هم گاهی (سلطه جو و از خود بیگانه) و گاهی خویشتن سازند پس منظور ما از آزادی آزاد بودن از کنترل دیگران نیست ، بلکه منظور آزادی در نیل به خویشتن سازی است وقتی می توانیم رفتار سلطه جویانه خودمان را به خویشتن سازی تبدیل کنیم که آنرا بشناسیم. خویشتن ساز وقتی در معرض سلطه جویی دیگران قرار می گیرد ، آگاهانه و ریاکارانه سلطه جویی می کند.

نکته قابل توجه آنست که به جای نیل به هدفهای زندگی از فرایند زندگی لذت ببریم خویشتن ساز از فعالیتهای پیش پا افتاده یا عادی زندگی یک بازی یا رقص شادی آفرین ایجاد می کند و خود را در حال مسابقه نمی بیند در حالیکه سلطه زندگی را به صورت مسابقه دیده و هر لحظه در معرض یک شوک است.

تسلیم و تنبلی

اکثر خصایل و محسنات دارای کیفیت متناقض نیستند، مثلاً مهارت، کاردانی یا قابلیت برای صداقت را می توان مستقیماً تشویق کرد، اعتراف به داشتن ولذت بردن از وجود این خصایل با طبیعت آنها مغایرت ندارد، ولی (تنها) احمق ها به خردمند بودن، مغرورها به فروتنی، و ترسوها به جرات داشتن) ادعا می کنند. خود این ادعا حاکی از دروغگو بودن شخص است و راه برای رسیدن فرد به این خصایل را نیز می بندد.

### قدرت مطلق و انسانیت

انسان سلطه جو یک خدای کوچک است و سعی می کند (زندگی خود و دیگران) را کنترل کند و به خود و دیگران اعتماد ندارد. (تقاضاها و باید های فعال) وی نیز نوعی قدرت مطلق است که موجب بی اطمینانی او نسبت به قابلیت های (بالقوه و مستقل) دیگران می شود. سلطه جوسعی می کند که جنبه زشت یا سلطه جویانه وجود خود را پنهان کند.

خویشتن سازی (انسان بودن، به خود اعتقاد داشتن، استفاده از توانائی های بالقوه خود، ارزش گذاشتن به محدودیتها، دوست داشتن خود علیرغم این محدودیتها) خویشتن ساز یک انسان کاملاً مذهبی است که بین قطبهای مختلف وجودش در تعادل است چون به کار ارگانیزمهایش اعتماد دارد.

### آگاهی

آگاهی به انسان کمک می کند که به جای سلطه جو و یا قربانی بودن سلطه جوئیش را کاهش داده و خویشتن سازی را افزایش دهد.

با تداوم آگاهی می توان به لحظه های دائماً در حال تغییر توجه کرد و به سه بعد آن توجه کرد ( ۱- اینجا در برابر آنجا یا جای دیگر ۲- حال در برابر گذشته و آینده ۳- احساسات در برابر اندیشیدن یا ادراک کردن )

سلطه جو معمولاً به جزئیات رفتاری توجه ندارد و توجه عمدی به این جزئیات در کم کردن سلطه جویی کمک می کند. آگاهی از تلاشهای بیهوده سلطه جویانه، به توانائی بیشتر در خویشتن سازی می انجامد.

### فصل هشتم

کنترل شخصی از میان اصطلاحات

(من واقعی و من غیر واقعی، من قوی و من ضعیف، من صحیح و من غلط)

آنهایی را که به سلطه جوئی ما کمک می کند دوست داریم.

درمانگرازی بی تحرکی سمت چپ بدن بیمار متوجه محافظه کار بودن وی می شود. با تحقیق بیشتر معلوم شد که (تمام ژستهایش با دست راستش است، دست چپش بی حرکت روی پایش است) به این مفهوم که او همیشه (کارهای درست و راست را انجام میدهد، حرفهای صحیح را میزند، با کسی مخالفت نمی کند، اظهار نظر متفاوتی نمی کند) در نتیجه فاقد نشاط بود و شوهرش وی را بی تفاوت، خونسرد و بی علاقه می دانست او با فعال کردن دست چپش آدم جالبتری شد. استفاده از هردو چشم و هردو گوش در دیدن و شنیدن، دیدن و شنیدن ما را عمیق تر می کند و بهترین قطب های مکمل چپ و راست نوسان کرده و پویایی بین توانایی های بالقوه آزادیخواهی و محافظه کاری را حفظ می کند.

و این آدم در نوسان سازنده قرار می گیرد و در هیچ یک از این دو تثبیت نشده و هیچ کدام از این دو براو مسلط نمی شوند و تحت تاثیر کنترل های ساختگی و تحمیلی از خازج قرار نمی گیرد.

سلطه جو، چون بی اندازه تثبیت شده و گرفتار قدرت و یا ضعفهای درونی خودش است، چون نمی تواند بخش فراموش شده خودش را به پذیرد آنرا انکار می کند.

مذهب

از نظر یک خویشتن ساز رهبران مذهبی (کشیش، آخوند، خاخام) بیشتر یک مطلع و منبع و مشاور است و نه یک خدای کوچک.

### بخش سوم - فصل نهم

نمونه های سلطه جویی و خویشتن سازی

کودکان و والدین

۱- کودکان سلطه جو: نوع اول "مویه گر کوچولو"

(کنار می کشد، اظهار ناتوانی می کند، تصمیم نمی گیرد، فراموشکار است، بی حرکت می ماند)

تا بر ما سلطه جویی کند و نقش ناتوان و احمق را بازی می کند او نه تنبل است و نه احمق فقط روی دیگران سلطه جویی می کند.

دومین نوع، کودک سلطه جوی فعال است. "دیکتاتور کوچولو"

(اظهار نارضایتی می کند، چشم سفیدی می کند، طفره می رود، پا به زمین می کوبد، همیشه گرفتار است، وقتی برای دیگران ندارد، کج خلق و خشمگین است، نق میزند)

نمونه مویه گر: بچه ای که تا از سخت گیری معلم به تنگنا می افتد دل درد می گیرد. کاری می کند که همه دلشان برایش بسوزد و ملاحظه اش را بکنند و کارهایش را انجام دهند.

نمونه دیکتا قلدر - کوچولو: تند خواست، دیگران را هل می دهد و روی آنها تف می اندازد حرفهای رکیک میزند به تفنگ و چاقو علاقه دارد و با ترس و تنفر دیگران راتحت کنترل درمی آورد.

نمونه ترکیبی: بچه ای که فکر می کند برای همه چیز باید به جنگد و رقابت کند

(والدین، برادران و همشاگردی ها) دشمنان و رقبای او هستند و اثبات "بالا تر بودنش" برایش از علم آموزی مهم تر است.

۲- والدین سلطه جو: آنها یک قاضی و خدای کوچک اند. تکیه کلامشان "تو باید" است.

والدین (قضاوت گر و اقتدار طلب) دیگران با استفاده از احساس گناه کنترل می کنند. جملاتی مثل (مردم چه می گویند، دوستت ندارم، مرا می کشی، مقایسه کردن وی) لفظ های سلطه جویانه والدین است.

۳- روشهای انضباط

انضباط کنش - مرکزی (کنش محور)

(تنبیه شفاهی، مقایسه نا مطلوب، جدایی، محروم کردن از مزایا، تنبیه بدنی)

روش های سلطه جویانه که حاصل آن (نفرت از تنبیه کننده، پر خاشگری، احساس گناه) و موجب (افزایش تنبیه، احساس عدم امنیت، بدو ناشایست و بی ارزشی) می شود.

انضباط احساس مرکزی (احساس محور):

نمی توان برای آن قاعده ساده ای بیان کرد.

ولی در مجموع (کودک را به عنوان یک انسان بپذیریم نه به عنوان ماشین، انسانی که دارای حقوق و احساسات مخصوص به خودش است، محیط خانه گرم و صمیمی و پذیرا، شدت عمل در مورد کودک محدودیتهای به جایی

داشته باشد، کودک احساس امنیت کند، اعمال کودک مورد سوال باشد ولی خودش مورد محبت و عشق و پذیرش و تأیید باشد)

۱- فکری: بهتر است که شنونده احساسات فرزند باشیم وقتی از احساس خود نسبت به رفتارهای معلمها، مسئولین مدرسه و همشاگردی هایش حرف می زند.

۲- قبل از عمل: وقتی می خواهد عمل یا واکنش مخربی نشان دهد از او در مورد عواقب عملش پرسیم تا عاقلانه تر در مورد رفتارش فکر کند.

۳- بعد از عمل: فرزند باید فرصت "تخلیه هیجانی" داشته باشد ولی در ضمن مورد سوال قرار بگیرد که حق با او بود یا خیر؟ (مثلا دوستش را سرزنش کرده)

۴- عملی انجام داده که باید تنبیه شود: مثلا شیشه همسایه را شکسته، باید بداند که مثل بازی بسکتبال هر چیزی قانونی دارد و وقتی نقض قانون می شود جریمه و تنبیه هم انجام می گیرد. مذاکره در این مورد به رشد و "مسئولیت محوری" طفل منجر می شود.

اصول انضباط "احساس محور"

- ۱- احساسات درگیر شده را از اعمال جدا کنید. کودک را صادقانه دوست بدارید ولی به او به قبولانید که رفتارش باید اصلاح شود.
- ۲- کودک را مطالعه کنید که آیا یک کودک عادی است یا یک کودک عصبی اگر عصبی باشد که حاصل (انتقاد، طرد، سرزنش، و یا تنبیه) گذشته است، اعمال تنبیه بیشتر او را آشفته می کند.
- ۳- پذیرفتن احساسات کودک و ایجاد فضایی که او ناراحتی هایش را برون بریزد به او کمک می کند که از احساسات خصمانه اش رها شود.
- ۴- اگر تنبیه لازم است اجازه دهید که فرزند خود آنرا تعیین کند.
- ۵- اگر تنبیه لازم است مطمئن شوید که کودک می داند که رفتار قانون شکنانه او باعث این تنبیه شده است.
- ۶- انضباط را به عنوان یک مشکل متقابل با کودک بررسی کنید تا او آنرا با یک تعارض داخلی برای خودش به حساب نیاورد.
- ۷- برای اعمال خطرناک و ویرانگر حدودی مشخص کنید. به کودک اجازه دهید احساساتش را ابراز کند و کمک کنید تا اعمال غیرمجاز را به اعمال مجاز تبدیل کند.

۵- والدین خویشتن ساز

والدین خویشتن ساز به جای "باید گر" هست گرا می باشند یعنی به جای اینکه بخواهند از کودک خود چیز دیگری بسازند، او را همانطور که هست می پذیرند و او را در ( رشد و بهبود ) کمک می کنند.

۱- به کودک متکی به دیگران رفتاری می کنند که کم کم مستقل شود ( خرید برود، رختخوابش را مرتب کند، پول خرج کند ، لباسش را خودش بپوشد)

و رفتار درستش تشویق می شود سعی می کنند (از گربه ای نگهداری کند ،از کودک بیماری مراقبت کند ، به همسایه ها کمک کند)

۲- والدین کودک سرکش سعی می کنند (محبت و پشتیبانی ) را به جای (تنفردیرپا و ترسی ) که در قلدریهای او نهفته است بالفعل سازند. به کارهای (مثبت و صحیح ) (او توجه کرده و آنرا تشویق می کنند و از تاکید روی کارهای غلط او خودداری می کنند. (به او کمک می کنند که به کارهای غلطش مثل یک اشتباه قابل جبران نگریسته و آنها را اصلاح کند تا اینکه به یک حمایت درونی رسیده و از تاثیر پذیری از بیرون نجات پیدا کند.

۳- والدین کودکی که دائم در (رقابت ، عدم اعتماد به خود) است ، می آموزند که "سعی کن در جهت امتیاز آوردن برای خودت مبارزه کنی " (سعی کنند او برای رسیدن به هدفهای مورد علاقه اش تلاش کند.)

۶- روش خویشتن -مرکزی (خویشتن محوری )

کودک تازه متولد شده نیاز به مراقبت کامل والدین دارد ولی به تدریج این مسئولیت به خود کودک واگذار شده و در سن ۱۱ تا ۱۲ سالگی به نصف و در ۱۸ تا ۲۱ سالگی کاملاً به مرحله خود مسئولی میرسد.

نویسنده روش خویشتن سازانه را به صورت "اعلامیه حقوق والدین خویشتن ساز" ارائه می کند.

۱- با ما همکاری کنید (با بازی کردن ،می توانیم با هم رشد کنیم ، روی شما به عنوان فردی که عاقبت از ما مستقل می شود حساب می کنیم)

۲- توجه داشته باشید که تحصیل جدی شما را به پول میرساند.

۳- ما سعی می کنیم والدین خوبی باشیم شما هم در خودتان (احساس مسئولیت را رشد دهید، توانائی واکنش نشان دادن ایجاد کنید)

۴- (ما سعی می کنیم بایدهای خودمان را کم کنیم ، شما هم سعی کنید که خواسته های سالم را در وجود رشد داده و جانشین بایدها کنید.)

۵- به پذیریم که ما بشریم و خطا می کنیم و خطا پذیر باشیم.



- ۶- قدرشناسی را در خود رشد دهیم ، تشکر آدم را وادار به کار می کند.
  - ۷- گاهی مقررات ما رابه پذیرید، اگر چه درک نمی کنید، به پذیرید. چون ما بزرگسال هستیم بی شک در بسیاری موارد می دانیم چه کاری بهترین است.
  - ۸- همیشه از جانب ما انتظار نداشته باشید ،درک سئوال بیش از دانستن جواب حائز اهمیت است.
  - ۹- به خاطر داشته باشید که ما علاقمندی شما را نسبت به فعالیتهای خود دوست داریم. همیشه همه کارهای ما بزرگترها هم درست و حسابی نیست.
  - ۱۰- پدر و مادر خدا نیستند ما هم بشریم و از ما انتظار خارق العاده بودن نداشته باشید و کارهای ما اگر صد درصد غلط بود باز ما را دوست داشته باشید.
  - ۱۱- شاید مثالهای ما خوشایند شما نباشد، از ما تقلید نکنید، خودتان آفریننده باشید.
  - ۱۲- موقع پاسخ دادن به ما خودتان را با ما مساوی بدانید. والدین بردگان فرزندان نیستند، ما هم مانند شما خواهان انصاف هستیم.
  - ۱۳- ما هم خواستار شادی و سرور هستیم. همانطور که ما به دوستان شما احترام می گذاریم ، شما هم به دوستان ما احترام بگذارید. ممکن است کارهای ما به نظر شما خسته کننده باشد، ولی ما حق داریم این کارها را انجام دهیم.
  - ۱۴- خانه به همه تعلق دارد، اشیاء به اندازه انسانها اهمیت ندارند، ولی سعی کنید قدرایشائی را که دیگران برای آنها ارزش قائل هستن ، بدانید.
  - ۱۵- فرزندان در خانه مثل والدین کوچکتر رفتار کنند، البته نه به این معنی که ما را بازنشسته فرض کنید، هر کدام نقشی داریم در خانه.
  - ۱۶- تصمیمات عاقلانه اتخاذ کنید ولی حتی اگر این تصمیم ها عاقلانه نبود باز هم ما شما را دوست داریم .
  - ۱۷- والدین هم مثل فرزندان رشد می کنند، پس به جای اینکه انفرادی کار کنیم واز هم جدا باشیم، به هم به پیوندیم و با هم کار کنیم.
- (عشق والدین ، صبوری والدین) آنها در برابر طغیان فرزندان راهگشاست چه فرزندی که طغیان نمی کند نابالغ و حسود باقی می ماند.

والدین و فرزندان به جای همکاری و همدلی سعی می کنند روی هم سلطه جوئی کنند.

روشهای سلطه جوئی نوجوانان بر والدین:

- ۱- گریستن: تا چیزی به دست آورند
- ۲- تهدید کردن : (میرم خدمت نظام ، ترک تحصیل می کنم ، ازدواج می کنم، ممکن است گرفتار شوم)

- ۳- مرا دوست ندارید و گرنه.....
- ۴- مقایسه کردن: (هیچکس موهایش را کوتاه نمی کند، پدر فلانی برایش ماشین خریده، همه زیرپوش کشمیر می پوشند، هیچ بچه ای مجبور نیست پنج دقیقه یک بار صورت بشوید، همه می دونند.....
- ۵- باج سبیل گرفتن: (احتمالا مریض می شوم، بریم رستوران همه چیزها می ریزم، به بابام می گویم آن صورت حساب را مخفی کردی)
- ۶- انداختن والدین به جان همدیگر: (مادرا اجازه نمی دهد بروم شما اجازه می دهید، نه؟، بگو بابا اجازه بدهد بروم)
- ۷- دروغ گفتن: (ما به کتابخانه می رویم (میروود پارتی)، من دخالتی نداشته ام (داشته)، من بر نداشته ام (برداشته)
- ۸- خود را به موش مردگی زدن: خود را افسرده نشان می دهد تا چیزی را که می خواهد بخرند.
- والدین بر فرزندان سلطه جوئی می کنند:

- ۱- وعده وعید دادن دروغی: (به باغچه رسیدگی کن تا برایت حساب پس انداز باز کنم، آشغال ها را ببر بیرون تا پول توجیبی ات را زیاد کنم، اگر خوب باشی بلیط فوتبال به تو میدهم).
- ۲- تهدید: (اگر عمه ات نرسانی خودت هم باید پیاده بری، باید برم مدرسه نمره هایت را به پرسم).
- ۳- مقایسه: (فلانی به اندازه تو پول توجیبی نمی گیرد، وضع تحصیل فلانی بهتر از توست، فلانی خیلی مودب است از او خوشم می آید)
- ۴- باج گرفتن: (وقتی بابات بیاد می گم چه کار بدی کردی، اگر معلمت بفهمد کم کاری می کنی ناراحت می شه)
- ۵- تهدید به بیماری: (اگر دست از این کار برنداری حمله قلبی می کنم، ساکت شو سرم درد می گیره)
- ۶- محبت مشروط: اگر مرا دوست داشتی این کار را نمی کردی.

خلاصه والدین سعی می کنند برنده باشند، فرزندان هم سعی می کنند که آنها برنده باشند، و یک جدال واقعی در می گیرد و ارتباط عاطفی تبدیل به دشمنی و زد و خورد می شود.

مثال: مادر اعتقاد دارد که هوا بقدری سرد است که باید کت پوشید دختر می گوید ژاکت کافیه:

مادر به جای تحکم می گوید اگر دوست داری ژاکت به پوشی پس از زیر هم یک زیر پیراهن به پوش که سرما نخوری. (دستوری و فرمانی نباشد بلکه حق انتخاب بین چند گزینه باشد).

باید هائی را که در صحبت کردن به کار می بریم بشماریم. به جای بالای سر بچه بودن در کنارش باشیم.

## خویشتن سازی در روابط والدین و فرزندان

هدف نهایی والدین خویشتن ساز آنست که به نوجوان خود کمک کنند تا احساساتش را به سوی فعالیت های سازنده سوق دهند. آنها طغیان فرزند را روندی برای رشد و استقلال می دانند و علیرغم این طغیان ها او را دوست دارند.

به جای اجبار کردن و یا سرعت دادن به استقلال او کمکش می کنند تا با آهنگ خود رشد کرده و مستقل شود و رشد درونی کند نه بیرونی.

مقبولیت، تفاهم، گفتگو، اجازه صحبت دادن به جوان، انتقال تجربه های عملی جنسی، کمک به استقلال جوان، کمک به تبدیل احساسات منفی جوان به اعمال مورد قبول جامعه، برزبان آوردن اندوه، نوشتن احساسات منفی، نقاشی، رنگ آمیزی، مدل سازی، نمایش دادن، ورزش، تنیس، گلف یا شطرنج.

گفتگوی والدین با فرزندان در مورد عصبانیت و خشم خودشان و آشکار کردن آن و طرح مشکلات با آنها. این بت شکنی کمک شایانی به همدلی والدین و فرزندان و جلب احترام و تفاهم می کند.

ولی هنوز محدود کردن نوجوان ضروریست چرا که محدود بودن به دلیل (۱- بهداشت و ایمنی ۲- حفظ مایملک ۳- قانون و مقبولیت اجتماعی) ضروریست.

### نوجوان خویشتن ساز

ابعاد نوجوان خویشتن ساز در (خلاقیت، حساسیت در ارتباطات شخصی و آگاهی) تجلی می کند.

- ۱- خلاقیت: طغیانش با خلاقیت در (جهت و معنی، و رفتار فردیش) همراه است نه در (موی بلند، شلوار تنگ، پوتین) و امثالهم.
- ۲- حساسیت در ارتباطات شخصی درک خوبی از (احساسات همسالان خود، والدین و بزرگسالان، و موقعیت سنجی در لباس پوشیدن) دارد.
- ۳- آگاهی: (تا حد امکان از امروز لذت می برد و خوش است و تجربه می اندوزد، در عین حال به دنیای بزرگسالان وارد می شود، زمان و تاریخ برایش معنا دارد و هدف دارد، در اینجا و حال زندگی می کند)

## فصل ۱۱

### عشاق

شوستروم عشق را به قدمت انسان میدانند که آدم به اغوای حوا سیب را خورد و تحت سلطه حوا به درخت دانش دست یافت که منشاء گناه است. (در حالیکه در اسلام آدم موجود هوشمند نیست که خدادار برابر فرشتگان به قدرت یادگیری و دانش پذیری بشر افتخار می کند خود را تحسین می کند و میوه ممنوعه چشم آدم و حوا را بر روی شهوت باز می کند و شهوت است که منشاء گناه می شود).

عشق مرد سلطه جو: (همه زنهارا به صورت شیئی می بیند، می خواهد از نظر جنسی بر آنها غلبه کند، آنها را افرادی می بیند که باید چیزی از آنها بگیرد، معیار مردانگی اش تعداد زنهایی است که بر آنها تسلط داشته)

عشق زن سلطه جو: (مردان را برای برانگیختن احساس جذاب بودن در خودش به کار میگیرد، مردانی را ترجیح می دهد که احساس جاذبه جنسی داشتن را در او تشدید می کنند، یک زن بی نهایت سلطه جو پس از اظهار تمایل مردی نسبت به او وی را طرد کرده و از اینکار لذت سادیستی شدیدی می برد)

مثال اول: بین دو نفر که باهم دوست اند مسائل زیر وجود دارد

- ۱- عدم صداقت: هر یک جوری وانمود می کند که فقط وی را دوست دارد در حالیکه اینطور نیست.
- ۲- سهل الوصولی: چون دسترسی آنها به یکدیگر خیلی راحت است به دنبال یک عشق واقعی نمی گردند.
- ۳- بی اطلاعی از محدودیتها: هر دو از محدودیت روابطشان بی اطلاع اند و نمی دانند که دارند وقت همدیگر را تلف می کنند.
- ۴- عدم اعتماد: به توانائی خود در یافتن دوستان دیگر بی اعتمادند.

مثال دوم: دختر و پسری در یک مهمانی قرارنهار میگذارند و پسر برای اینکه راحت دختر را به تصاحب درآورد مشروب زیاد به او می خوراند.

تجزیه و تحلیل: در هر دو مثال فوق هیچیک به دیگری به چشم یک انسان نگاه نمی کند و حتی به خودش و به جای یک رابطه عمیق عاطفی به یک رابطه سطحی بسنده کرده و از (قبول مسئولیت، و دل بسته شدن) می گریزند.

ماروین پس از یک مشاجره طولانی با همسرش تصمیم می گیرد از او انتقام بگیرد. در نتیجه با منشی خود ارتباط صمیمانه ای برقرار می کند، غافل از اینکه منشی دنبال فرصتی بوده که از مدیر خود نردبان ترقی بسازد. چیزی که این آقا را به آن خانم متمایل می کند علاقه و محبت به او نیست بلکه فقط انتقامجویی از همسرش است. همسرش یادداشتی را که منشی عمدا در جیب ماروین گذاشته را پیدا می کند ولی به جای طلاق گرفتن از او، از این امر یک چماق می سازد که تا آخر عمر که مرگ آنها را از هم جدا خواهد کرد در فرق او بکوبد که با او چقدر

جفا کرده، اگر منشی خویشتن ساز بود ترجیح می داد که ارتباط کارفرما و همسرش را اصلاح کند. مارتا همسر وی نیز اگر خویشتن ساز بود همسرش را می بخشید.

الگوهای خویشتن سازانه:

- ۱- صداقت: درمبادله احساسات گشاده دل و با صداقتند.
- ۲- اگر روابط آنها ارزش خود را از دست بدهد، هر یک از طرفین حاضر است داوطلبانه آن را لغو کند.
- ۳- هر دو طرف دائم از با ارزش بودن خود برای دیگری آگاه است.
- ۴- هر یک برای امرامعاش به خود و دیگری اعتماد دارد.
- ۵- اگر روال جاری در جامعه (بخصوص غرب) آنها را به مسیر غلطی هدایت می کند و آنها آنرا تأیید نمی کنند زیربار نروند. (مثل خیانت به همسر و برقراری رابطه جنسی)
- ۶- انسان خویشتن ساز همیشه اقتناع فوری خودش را به خاطر ارزش های عمیق تر به تاخیر می اندازد.
- ۷- برای خویشتن ساز عشق صرفاً یک تمایل عاطفی و فیزیکی نیست.

توجه و احترام به "به تو بودن است" تو-تو است. هرگاه میل جنسی با نیازی غیر از شکل دلسوزانه تو-تو برانگیخته شده باشد، فقط میل به سلطه جوئی است.

اگر (اضطراب ناشی از تنهایی، تمایل به مغلوب کردن یا مغلوب شدن، احساس بیهودگی، تمایل به آزارگری یا حتی ویرانگری) محرک میل جنسی باشد ارتباط حاصل از آن یک ارتباط سلطه جویانه است، چه در داخل و چه در خارج از ارتباطهای زناشوئی.

معلمان و شاگردان

معلم برای کنترل کلاس سلطه جوئی می کند:

به شاگردی که وسط حرفش می دود خیره می شود ،

از شاگردش به بدی یاد می کند

شاگرد را وادار به عذرخواهی می کند

به خانواده شاگرد گزارش می دهد

اورا از دیگران جدا می کند

سرپا نگهش می دارد

اورا به دفتر مدرسه می فرستد

اورا طعنه و ریشخند می کند

در او احساس گناه ایجاد می کند

و این رفتار(سازندگی، نوآوری، کارآئی و خلاقیت) دانش آموز را به هم‌رنگی و نقطه مقابل این خصائل سوق می دهد.

دانش آموز هم (ریشخند می کند و خنده نخودی می کند، یادداشت رد می کند، وسط حرف معلم می دود، سؤال بی ربط می پرسد)

#### ۱- آموزش سلطه جویانه و خویشتن ساز

معلمی که به سؤالهای بچه ها پاسخ سر بالا می دهد و علائق آنها را بی اهمیت و یا احمقانه می داند، روش سلطه جویانه ای در پیش گرفته.

روش خویشتن سازانه

- به شاگرد برای درک سؤال مدتی وقت بدهید تا فقط شنونده صرف نباشد و فکرش فعال شود. با این روش بحث از حالت گفتگوی دونفره به شکل گفتگو دایره ای درمی آید. وقتی شاگرد سؤالی می پرسد هیچ اشکالی ندارد که معلم بگوید "به بخشید متوجه سؤال شما نشدم، لطفا سؤالتان را تکرار کنید". به این ترتیب شاگرد احساس امنیت بیشتری می کند.
- یک سؤال استحقاق بیشتر از یک جواب را دارد. در آمریکا با توجه به بالا بودن مهارتهای تخصصی عقیده بر این است که برای هر سؤال تنها یک پاسخ دقیق وجود دارد و باید آنرا یافت. یک پاسخ با عجله امکانات یادگیری در زمینه سؤال را محدود می کند.
- پاسخ دادن سریع، امکان تمایل به اتکاء به تجارب خارجی را بالا برده و درون نگری و اتکاء به خود را کاهش می دهد. جوان می داند که جواب هر سؤال را از چه کسی باید بپرسد، در نتیجه به تکنیکهای مشکل گشائی خودشان متکی نیستند.
- از طرفی جوابهای قالبی هم جلوی پیشرفت ذهن جوان سد می کشد.

- گاهی سؤال دانش آموز به معنی درخواست پاسخ نیست بلکه مطلبی به نظر جالب آمده و می خواهد عنوان کند. معلم اگر نظر خود دانش آموز را در باره سؤالش به پرسد ممکن است او حرفهای جالبی درباره سؤالش داشته باشد.

مثال: شاگرد می پرسد آیا همیشه باید از مدارطاعت کرد؟

معلم: خوب تو چه فکر می کنی؟

## ۲- روابط معلم و نوجوان

مدارس قدرت دارند (نشریه های مدرسه رسانسور کنند، ایراد نطق های مخالف را قدغن کنند ، برانجمن ها نظارت کنند) به این ترتیب مدارس جایگزین والدین می شوند با این تفاوت که جوانان در مقابل والدین راحت طغیان می کنند ولی درمقابل معلم ها نه و آنها را بی توجه و بی علاقه به خود و دغل باز می دانند.

## ۳- زیرکاردررویی: سلطه جویی شاگردان

- انداختن افراد خانه به جان معلم (مادرم می گوید این تکلیف احمقانه است، مهمان داشتیم نتوانستم تکلیفم را انجام دهم، پدرم به این موضوع عقیده ندارد)
  - بیچارگی: من نمی توانم این کار را انجام دهم ، به من کمک کنید.
  - تمارض: مرتبا و بخصوص درروزهای امتحان به اطاق پرستار می رود.
  - فریفتن : من فقط یک نمره "ب" می خواهم تا بتوانم به دانشکده وارد شوم. شما بهترین معلم هستید.
  - انداختن یک معلم به جان معلم دیگر: درکلاس فلانی به ما خوش می گذرد.
  - مقصر قلمداد کردن معلم: اگر انگلیسی جالبتر تدریس شود می توانم آنرا یاد بگیرم.
- ۴- سلطه جوئی های معلم:

حیله های سلطه جویانه معلمان:

- استفاده از سیستم جاسوسی :معاونان مدرسه از (سیگار کشیدن ،فحش دادن) شاگردان
- استفاده از نظام نوچه داری: دادن (امتیاز ،جایزه)بدون استحقاق به بعضی ازشاگردان
- معلق یگانه داشتن: (معلق نگه داشتن،کارشکنی درفارغ التحصیل شدن، درمعرض تهدید مداوم قراردادن) شاگردان استوار
- خجالت دادن : گناهان کودکان دشواررا(با(مسخره کردن و تحمیق) درحضور دیگران جبران می کنند

- استفاده از نمره برای تنبیه : (دادن نمره "د" که مانع از فارغ التحصیل شدن می شود، اظهار نظر منفی درباره رفتار او و ممانعت از شرکت وی در تیم های ورزشی یا انجمن ها، کم دادن نمره برای جلوگیری از ممتاز شدن وی و یا تبدیل نمره "د" به نمره "ه" که وی را مجبور به ترک تحصیل می کند)
  - مقایسه نامطلوب: (مقایسه کارمنفی یک شاگرد با کار مثبت خواهر و برادر بزرگتر او درحالیکه هر یک توانائی و کارائی خودش را دارد)
- ۵- یادگیری خویشتن سازانه شاگردان

آنها به داشتن افکار و ایده های عجیب و قریب و احمقانه و شیطنت آمیز مشهورند ( ابراز عقیده های غیر معمول و شوخی می کنند و کاروبازی را توام می کنند. از انجماد فکری پرهیز دارند و همواره طالب استراحت و تفریح اند، به سادگی نمی توان آنها را کنترل کرده و در چهارچوب معین قرار داد سعی در بی هوش جلوه دادن معلم های سلطه جو و متوسط هوش.

تدریس خویشتن سازانه (بر مدار علایق شاگرد و معلم استوار است، هر دو طرف احساسات و افکار خود را راحت بروز می دهند)

معلم خویشتن ساز:

- ۱- فقط به تدریس صرف نمی پردازند بلکه درباره مسائل دیگر هم صحبت می کنند.
  - ۲- می داند که ضمن تربیت شاگردان خودش هم باید تربیت شود.
  - ۳- خود را مجبور نمی داند که پاسخ همه سئوالات را داشته باشد.
- مثال: شاگرد معلمی جواب او را چنین می دهد: "امسال کارم از پارسال بهتراست چون وقتی با شما هستم ، خودم را بیشتر دوست دارم".

## فصل ۱۳

زن و شوهرها



امروز بیروس : ازدواج اجتماعی مرکب از یک آقا یک خانم و دو برده که بر روی هم دو نفر به حساب می آیند.

تنیسون : ازدواج ها در بهشت انجام می شوند، ولی اکثر مردان ازدواج کرده با من هم عقیده اند که ازدواج بیشتر آن چیز است که باید در این کره خاکی باشد.

ایبسن: ازدواج چیز است که همه حواس را به خود جذب می کند.

تست ازدواج:

۱- عشق سلطه جویانه در برابر عشق خویشتن سازانه

انواع عشق:

- محبت : نوعی (دلسوزی و یا علاقه غیر مشروط) (به قول ما مهر اصیل) مثل محبت والدین به فرزندان.
  - چه والدین و چه همسران گاهی احساس می کنند که مالک (فرزندان یا همسر خود) هستند.
  - دوستی: عشق بر اساس (مساوات ، ستایش کردن ارزش و استعداد دیگری است.) و اگر بر مبنای استثمار باشد سلطه جویانه است و دائم باید یکی در اختیار دیگری باشد.
  - عشق رمانتیک: عشقی است که (کنجکاو ، جسارت، انحصار طلبی و خواهش های جنسی) را شامل می شود و به سادگی به سلطه جوئی منتهی می شود و ما به آن فریبندگی می گوئیم یعنی فرفتن مرد با (استفاده از بدن و جسم زن و یا بدون شنایش خصوصیات روحی او) و یا بی عفتی در ازدواج که رفتار مردی است که از جسم زنش بدون توجه به احساسات درونی او استفاده می کند.
  - همدلی : (عشق خیرخواهانه و نوع پرستانه ، خیرخواهی و شفقت) همدلی نسبت به دیگری عمیقا به عنوان یک انسان بیمانند توجه دارد.
  - ولی تاکید بر روی احساسات منفی می تواند سلطه جویانه باشد مثلا خانم خانه برای پیش دستی کردن در نزاع بچه را دعوا کرده و حالا احساس گناه می کند ما هم انگشت روی همین نقطه درد بگذاریم و بگوئیم که : "میدانم که احساس ناراحتی می کنی" با این کار از احساس گناه او سوءاستفاده کرده و به او می فهمانیم که : "تو واقعا احساس اشتباه و حماقت می کنی."
  - عشق به خود: یعنی پذیرش قدرت یا ضعف خود و احترام به خود و کسی که فاقد این توانائی باشد در گیرافراط در نزدیکی و تا تسلیم در مقابل این امر می شود که نوعی فساد است.
- ۲- عشق واقعی در برابر عشق دروغین

مزلو: عشق واقعی یعنی کسی را به صورت تحسین و احترام آمیز دوست داشتن و او را به صورت یک (هدف، وجود) دیدن و به او عشق ورزیدن.

عشق دروغین یعنی (استثمار کردن و تحت سلطه قرار دادن ، او را وسیله دیدن و نه هدف ) و به جای اینکه او را آنچنان که هست به بینیم فقط مرجع "باید" هایمان قرار دهیم.

عاشق واقعی از مصاحبت معشوق همانطور که هست لذت می برد.

عاشق دروغین بیشتر شبیه (قصاب، سنگتراش، فاتحی که خواهان تسلیم بدون قید و شرط) است.

عشاق خوبستن ساز به تناسب دو به یک عشق واقعی و عشق دروغین به یکدیگر عشق می ورزند.

### ۳- خشم و تنفر

معمولا خشم و تنفر را نقطه مقابل عشق می دانیم. در رابطه زناشویی پر خاشگری امری مداوم است پس بهتر است این اصطلاحات را روشن تر بیان کنیم:

۱- دشمنی رفتاری ویرانگر که احساس نیست بلکه یک رویه فکری است و باعث قطع ارتباط می شود. در زناشویی به صورت (نگاه های آلوده ، رفتار سرد، طعنه و کنایه) ظاهر می شود و به ندرت راهنمای یک تماس خوب است.

۲- خشم : یک احساس با ارزش و یک روش اطمینان بخش برای برقراری ارتباط است.

پرلز: "خشم یک احساس همدردی است برای برقراری ارتباط"

مثال: شوهر در لحظه رک گوئی ناشی از عشق می گوید: "موقعی که با من صحبت نمی کنی واقعا دیوانه می شوم"

۳- رنجش: یک نوع تقاضای توأم با دشمنی است که انسان از دیگری دارد و مایل است در او احساس گناه ایجاد کند.

مثال: "من نمی توانم بفهمم چرا وقتی که به خانه میروم غذا حاضر نیست."

"اگر واقعا مرا دوست داشتی حاضر نمی شدی تعطیلات آخر هفته را بدون من گلف بازی کنی"

۴- گناه: "احساس منفی نسبت به خود به خاطر انجام کار غلط"

"رنجشی حاصل از آن است که دیگران می توانند کاری را انجام دهند ولی انسان مقدس مآب نمی تواند انجام دهد" (این احساس در پیروان مسیحیت که از ازدواج محروم اند عمومیت بیشتری دارد، و یا مقدس

مآب هائی که تحریم خود را با تقدس اشتباه می گیرند). از نظر پرلز نود درصد احساس گناه از دشمنی شدید نسبت به دیگران ریشه می گیرد که هم می تواند خالصانه باشد و هم ریاکارانه.

شخص می تواند احساس گناه را به دشمنی تبدیل کند:

مثال: "وقتی این کار را انجام میدهم از خودم متنفر می شوم" = "احساس گناه"

"از اینکه شما می توانید این کار را انجام دهید و منی نمی توانم، غبطه می خورم" = "دشمنی"

"موقعی که بدین گونه رفتار می کنید به شما غبطه می خورم."

پرلز: احساس گناه ممکن است به صورت سلطه جوئی درآید.

۵- آزدگی: پرلز: "نود درصد آزدگی خاطر درواقع کینه جوئی است"

"ولی گاهی هم احساس اندوه و غم است"

تمام احساسات فوق می تواند ابزاری برای درک متقابل و تعمیق احساسات و عواطف باشد به شرط اینکه نخواهیم از آنها برای برنده شدن استفاده کنیم.

۶- تنفر: دشمنی است که به تدریج ریشه دار شده و جنبه خود ویرانگر دارد. اگر تنفر ابراز نشود می تواند فرد متنفر را بیمار کند.

۷- انتقاد گری: عملی منفی که می تواند توام با آشکار سازی احساسات باشد یا نباشد. گاهی هم انتقاد ناشی از یک رنجش جا به جا شده است.

۸- انزوا طلبی: کناره گیری به صورت (از نظر مادی خود را کنار کشیدن، اخم کردن، سکوت کردن) ظاهر می شود. برای یک مدت کوتاه ممکن است عاقلانه باشد ولی انجام آن در اوج مناقشات ازدواج برای (کنترل و سلطه جوئی و یا برای رها کردن آن به اختیار دیگری) است.

مثال: "من نمی توانم با تو صحبت کنم"، یعنی یک مسئله راحل نشده رها کردن.

۹- بی تفاوتی: یعنی نداشتن هیچ گونه احساس مثبت و منفی و این به مفهوم مرگ رابطه است.

۴- اهمیت تعارض:

عبارت از احساسات منفی بین دو نفر که به خاطر تنوع نیازها و یا هدفهای آنها ایجاد می شود.

تعارض اگر همراه با بیان و ابراز احساسات باشد می تواند به رشد همسران با هم بیانجامد حتی در مورد اعتقادات.

#### ۵- دعوای زن و شوهری:

- در ازدواج سالم گاه و بیگاه به دعوا و تعارض های سازنده منتهی شود.
  - عشق به معنی فقدان دعوا نیست بلکه به معنی آنست که هر دو طرف امکان و فرصت ابراز احساسات و بیان خواسته های خود را دارند و دعوا به تعمیق رابطه و نه به قطع آن منجر می شود و هیچیک ترسی از ابراز خود نیازی به سانسور خود از ترس دیگری ندارد.
  - به جای غرزدن به بی توجهی مخاطب، خواسته و نیاز خود از وی را مطرح کنید.
- ۱- از دو قطبی بودن مشاجره آگاه شوید: هریک از دو طرف طرز فکر خود را دارد و بهترین کار بیان صریح فکر خود و دادن فرصت به طرف مقابل برای بیان صریح فکر خودش است. ضمن تلاش برای درک شرایط طرف مقابل.
  - ۲- دانستن قدر زحمات او در بهبود وضع مالی و اقتصادی خانواده و بیان احساسات مثبت نسبت به دیگری.
  - ۳- قبول تفاوتها: ضمن احترام به عقاید دیگری و کوشش برای سازگاری با آن دقت کنید که چه مقدارش را می توانید به پذیرید و چه مقدارش را نباید بپذیرید.
  - ۴- ستایش تفاوت های فردی: به عقاید، سلیقه ها و مسئولیتهای نفر دیگر احترام بگذارید و از آنها استقبال کنید.
  - ۵- پس از جنگ و جدال و گفتگوها آنقدر ادامه دهید تا حالتان خوب شود. اگر احساسات و عقاید به طور شفاهی بیان نشود انسان به ( بیرحمی، حیوان صفتی، قرار وغیره ) روی می آورد.
  - ۶- چند نتیجه:
- در ازدواج یافتن قدرت ابراز احساسات منفی ترس از رنجیده خاطر بودن را از میان برمی دارد.
  - ممکن است به توان روی شوهر به وسیله (احساس غرور، خودخواهی، شان اجتماعی، یا قضاوت صحیحش ) سلطه جوئی کرد ولی این گونه حقه بازیهای ذهنی به سادگی کشف شده و او خواهد رنجید.
  - زندگی یک رقص بالماسکه نیست.
  - احترام به آتشی شدن به حق همسران و حق وی به آشکار ساختن آن، حتی اگر موافق هم نباشد، مبنای یک ازدواج سالم محسوب می شود.
  - ازدواج سالم کارگاهی برای رشد است که (جنگ وجدل و تضاد) احتیاج دارد.
  - هر فرد از نبردی که با یک دشمن با ارزش می کند وجودش رشد می کند.
  - فرهنگ آمریکائی که همیشه باید یک دشمن برای جنگیدن پیدا کرد.

## ۷- شیوه های نزاع ویرانگر:

- عذر خواهی پیش از موقع
- امتناع از مبادرت جدی در دعوا (امتناع از بررسی موضوع)
- خودداری، طفره رفتن، گریختن، استفاده از حربه سکوت، پا به پا شدن، به خواب رفتن
- استفاده از اطلاعات محرمانه همسر به طور (غیرمنصفانه و برای تحقیق و روی)
- واکنش (زنجیری و دنبال بهانه گشتن و توسل به بهانه های نا مربوط) برای بزرگنمایی مسئله.
- خوش محضر کاذب بودن (تظاهر به موافقت با عقاید همسر ولی تحقیر مخفیانه، ایجاد شک و تردید، رنجش زیر لب و برگوئی)
- حمله غیر مستقیم علیه (یک نفر، یک عقیده، یک فعالیت، ارزش و هدفی) که همسران دوست دارد و از آن طرفداری می کند.
- دودوزه بازی کردن (ایجاد انتظار ولی عدم بذل مساعی برای برآورده کردن آن، سرزنش کردن به جای پاداش دادن)
- تجزیه و تحلیل منش، تشریح احساسات طرف مقابل
- تقاضای بیشتر، برای انسان تنگ نظر (هیچ چیز، هیچ وقت) کافی نیست.
- مضایقه کردن (محبت، تأیید، قدرشناسی، مزایا، وسایل مادی) و هر چیزی که موجب خرسندی شده یا زندگی را برای همسر آسانتر می کند.
- از پشت خنجر زدن و عمداً "نا ایمنی عاطفی، دلوپسی یا اندوه) ایجاد و یا تشدید کردن و نگه داشتن همسر بر لبه پرتگاه و ترساندن او.
- نقش یک بی غیرت را بازی کردن (نه فقط نا توانی در دفاع از همسر بلکه تشویق دیگران به حمله به او)

## ۸- شیوه های نزاع سازنده

- دعوای پیش بینی شده در مواقع معین برای احتراز از (ناراحت شدن و اشک ریختن) کنار گذاشتن وقت کافی برای روبرو شدن با احساسات.
- هریک از طرفین احساسات مثبت یا منفی خود را بروز می دهد.
- هریک از طرفین با بیان خودش به سخنان دیگری پاسخ می دهد تا مطمئن شود که طرف مقابل آنرا درک کرده است.
- باز خورد رفتار خودتان در طرف مقابل را بررسی کنید.
- دعوا را به وضوح روشن کنید و بدانید در باره چیست؟
- کشف کنید که آیا دو موقعیت، همانطور که با یکدیگر برخورد دارند، متفاوت هم هستند یا خیر؟

- هریک از طرفین محدوده خارج از حوزه آسیب پذیری خودش را مشخص کند.
- تعیین میزان عمق احساسات زن یا مرد درباره سهم خود در دعوا. این موضوع کمک می کند که هریک از طرفین بداند که چه اندازه باید تسلیم شود.
- هر دو نفر برای بهبود دیگری پیشنهاد مثبت ارائه دهند.
- گرفتن تصمیم که برای رفع مشکل هریک به دیگری چگونه می تواند کمک کند.
- از کوره در رفتن و اجازه دادن به اینکه هیجان قدری فروکش کند.
- طرفین سعی کنند به جای رنجیده شدن از یکدیگر از مسئله پیش آمد درس بگیرند.
- دعوا (جروبحث) را بعد از فکر کردن انجام دهند و به جای (خرده گیری ها، بهانه ها و کدورتها) عقاید خود را با هم مقایسه کنند.
- تعیین (یک روز برای دعوا، یک مهلت برای متارکه و زمانی برای صلح) به خیر و خوشی و گرمی آستی کنند.
- آمادگی دائمی برای دعوا بعدی که (دوستانه و کم و بیش مداوم) است. اگر دعوای مورد قبول و با پیش بینی باشد (کیفیت دعوا کمتر خصومت آمیز، طول دعوای کوتاهتر، ناراحتی کمتر و آموختن چیزهای جدید بیشتر می شود).

## فصل ۱۴

سود جوئی در برابر افراد تجار در کار سود و زیان خیلی موفق اند، ولی نمی توانند از بروز مشکلات با همسر و فرزندان یا دوستان خود جلوگیری کنند.

سئوالی به ذهن می آید: آیا زیربنای فلسفه تجارت طوری است که انسانهای سلطه جو پرورش می دهد؟

در تجارت انسان باید منفعت ببرد و این امر ممکن است به استفاده از سلطه جوئی منتهی گردد. تاجری که مردم را تنها به صورت (مشتری، صورتحساب، یا ارباب رجوع) تلقی می کند. خواه ناخواه آنها را شیء می پندارد و هنگامی که هدف کسب منفعت باشد به سادگی می توان فردیت دیگران را به دست فراموشی سپرد. حتی در مورد خودش می گوید وقتی که جنبه تجارت وجودش بر جنبه روانشناس بودنش غلبه کند به سختی می تواند از تبدیل شدن "تو" به "شیء" خودداری کند. او اذعان می کند تأمین هزینه هائی هرماه به موسسه باید به پردازد و بعد معاش خانواده اش را تأمین کند و پول (گاز، آب، برق و وسایل کار، بیمه سهل انگاری در معالجه) و غیره را پرداخت کند، پس همیشه در تضاد بین (روانپزشک و تاجر) بودن در او هست. همانطور که کارگر سعی می کند کار کمتری انجام دهد و پول بیشتری دریافت کند، بیمار یک روانپزشک هم سعی می کند روی پزشکش سلطه جوئی کند و هرچه پشتیبانی درونی او کمتر باشد این سلطه جوئی شدیدتر است. کارفرمای خود یافته سعی می کند با آموزش مهارت بیشتر کارگر خود را متکی به نفس تر کند ولی از طرفی همین امر ممکن است باعث (توقع

درآمد بیشتر کارگرویداریافت پاداش) را باعث شود، به همین دلیل روزه روزکارفرماها ترجیح میدهند ماشین را جایگزین انسان کنند.

بیماران از پزشک معالج انتظار دارند تمام وقت در اختیار آنان باشد و ویزیت نگیرد و یا کمتر بگیرد ولی به اینک پزشک هم هزینه هائی دارد و وقتش نیز محدود است توجه ندارند.

تاجر مبالغ هنگفتی صرف (تبلیغ کالایش، بیمه، فروشنده و غیره، سرگرم کردن مشتری و احترام به او و جایزه دادن) می کند که همه را از مشتری دریافت می کند و به معنای واقعی سلطه جو است و حتی سعی می کند کالای نامرغوب را بفروشد.

مزلو: تاجر خوب مشتری را (صاحب فکر، دارای سلیقه، و دارای قدرت تشخیص خوب از بد) می داند و به کیفیت (کالایش اهمیت می دهد، از هزینه های گزاف و مهمانی های پرهزینه که بردوش خریدار است و از معاشرت های ساختگی آخر هفته) خودداری می کند و خود را در دنیای داد و ستد سفیر میداند و بر (صداقت، اعتماد، افشای کامل حقایق) تکیه می کند. برایش فروش کالا کمتر از خواسته های مشتری حائز اهمیت است. اگر کالای تاجر دیگری با خواسته مشتری مطابقت داشته باشد آنرا به وی پیشنهاد می کند.

برای بعضی از (تجار، متصدیان آگهی تجارتي و مدیرعامل ها) یک چنین طرز تفکری (ایده آلی و حتی مسخره) جلوه می کند. ولی هستند شرکتهائی که بر اساس همین فلسفه در کار خود موفق اند.

مثال ۱- توسط جاذبه های جنسی یا علائم مردانگی فروش سیگار را تبلیغ می کنند

مثال ۲- سازندگان صابون ما را قانع می کنند که بدنمان بوی بد می دهد.

مثال ۳- اگر به اندازه کافی برای فرزندانمان اوراق بیمه نخریم گناهکاریم.

مثال ۴- اگر لاستیک مارک فلان را نخریم به فکر خانواده مان نبوده و گناهکاریم.

مثال ۵- اگر برای عکسهای یادگاری فرزندمان آلبوم نخریم گناهکاریم.

مگر ممکن است بدون سلطه جوئی تجارت و یا طبابت کرد؟

شاید با این گفته ها کسی مرا به ضدیت با نظام تجارت آزاد کشور متهم کند، که البته چنین ضدیتی ندارم و از قول آدلای استیونس فقید نقل قول می کنم که:

"وطن پرستان واقعی کسانی هستند که آمریکا را چنان که هست دوست دارند، ولی می خواهند که کشور مورد علاقه آنها بازهم دوست داشتنی تر شود. این کار خیانت نیست. همه والدین، معلمان و دوستان باید بدانند که این کار حقیقی ترین و شرافتمندانه تری نوع میهن پرستی است."

شوستروم : "من آمریکا را بیش از همه کشورها و رسوم زندگی در جاهای دیگر دوست دارم ولی در عین حال می خواهم بدانم که چگونه می توان تجارت کرد و در ضمن به مفاهیم اولیه ارزش و عظمت انسان بازگشت."

هورتای از تضاد بزرگ بین (رقابت، خودنما و پرخاشگر بودن و حذف کلیه رقبا و عشق برادرانه و فروتنی و تواضع و گذشت) سخن می گوید.

شوستروم از کسانی که عادات سلطه جوئی در تجارت، آنها را به مطب وی فرستاده سخن می گوید که فقط به آنها می تواند پیشنهاد کند که (خودت باش، قانون خلاقه درونی خودت را کشف کن، روش خویشتن سازانه را در پیش گیرید)

انجیل ماتیو: اگر بشر بتواند تمام جهان را به دست بیاورد، ولی روح خودش را از دست بدهد، چه نفعی عاید او شده است؟

## فصل ۱۵

درمان خویشتن ساز

تربیت حساسیت ها: درک احساسات خود، درک نحوه تأثیر رفتار هر فرد بر دیگران، کسب آگاهی بیشتر از نحوه برقراری ارتباط با دیگران، گوش دادن فعال، چگونگی تأثیر و تأثیر فرد و گروه روی یکدیگر و یاری گروه برای عملکرد موثرتر "درمان ماراتون" یا حضور ۲۴ ساعته و یا ۳۰ ساعته و بحث در مورد یک مطلب و کوشش در ابراز همه رفتار خصوصی در جمع منهای توالت رفتن ؟؟؟!

حقیقت امر آنست که همه به درمان نیاز ندارند بلکه آنچه که یک فرد به آن احتیاج دارد درجه ای از (عشق و توجه محبت آمیز) است و (دوستان خوب، یک معلم بزرگ، حوادث بزرگ) به تغییرات مهمی منتهی می شود.

ده روش معتبر روان درمانی درنیل به خویشتن سازی

۱- دلسوزی: نگرش محبت آمیز درمانگر نسبت به افراد به صورت ( لطف غیرمشروط، پرخاشگری یا همدردی توأم با انتقاد)



اریک فروم: عشق عبارت از علاقه فعال نسبت به زندگی و چیزی که آن را دوست داریم است که عامل رشد و سلامت افراد است.

از این روش برای دو گروه سلطه جویان فعال و فعل پذیر. فعل پذیرها اظهار بیچارگی می کنند و فعال ها (ناله می کنند ، تقاضا می کنند، و از دیگران انتظارات زیادی دارند)

مثال: فکر می کنم شما نبش زن هستید، ولی من باز هم شما را دوست دارم و برایم مهم هستید.

## ۲- تقویت خود EGO STRENGTHENING

کمک درمانگر به فرد برای تجزیه و تحلیل "خود" و آماده شدن وی برای زندگی کارآمد تر. درک بهتر از احساسات خود و پیدا کردن روش شناخت دیگران.

## ۳- برخورد کردن (ENCOUNTERING): (تقابل)

برخورد فعال بین درمانگر و بیمار که در آن هریک از طرفین احساسات واقعی خود را آشکار می سازد که به آن تماس سازنده می گوئیم که جایگزین کنترل سلطه جویانه است.

مثال : بیمار: پرحرفی می کند.

درمانگر: خفه شو و بگذار من صحبت کنم.

بیمار: به زحمت صحبت می کند.

درمانگر: این قدر ناله نکن.

۴- احساس: درمانگر فضائی ایجاد می کند که فرد احساساتی را که برای خود تهدید آمیز می داند بروز دهد چون انسان سلطه جویای احساسشکن می زند. و از درک عمیق احساسات دیگران عاجز است.

مثال: بیماری که از رفتار همکارش در رنج است ولی از دعوتش به نهار استقبال می کند.

۵- تجزیه و تحلیل ارتباط شخصی: درمانگر موارد سلطه جوئی فرد در زندگی او را تجزیه و تحلیل می کند.

فعل پذیر نقش "بی یاور" را بازی کرده و سعی می کند درمانگر را مثل "مادر" و ادار به مراقبت از خود کند، و فعال سعی می کند اقتدار گرائی کرده و درمانگر را به هر طرف که خواست بکشاند.

- ۶- تجزیه و تحلیل الگوها: درمانگر الگوهای کنشی پیچیده بیمار را تجزیه و تحلیل کرده و او را در تغییر و رشد الگوهای کنشی سازگار یاری دهد و از همه مهمتر اینکه به فرد کمک کند که هدفی داشته باشد.
- ۷- تقویت: درمانگر رفتارهایی را که به تشدید رشد و سازش اجتماعی منتهی می شود را پاداش داده و رفتارهای منفی و یا خود شکستی را تنبیه می کند.
- ۸- خودافشائی: خود افشائی درمانگر کمک به بیمار می کند که الگوهای دفاعی خود را در جلسه های مصاحبه آشکار کند. از قبیل اینکه روانشناس هم می ترسد و کامل نیست.
- ۹- ارزیابی مجدد ارزشها: در این حالت درمانگر از گرایشهای ارزشی بیمار که هنوز استقرار کافی نیافته اند مثل فرضیه های مربوط به خود و دیگران مجددا ارزشیابی به عمل می آورد تا با ارزشهای (آزموده شده و عملی خود) مطابقت داده و بهره ببرد.

دکتر ویکتور ویکتوروف: وظیفه روانشناس آنست که فرضیه ها و مآخذ آن در زندگی فرد را کشف و تعریف کند، تا بتواند به شرط اساسی هرگرایش در زمان و مکان و اوضاع و احوال مراجع را درک کند.

از این اطلاعات می تواند در کشف (هر نتیجه یا حادثه) که به علت همانند سازی با دیگران مورد (تایید یا تنفر) است را پیدا کرد و یا از آن به عنوان مبنا برای کاوش در دنیای ناشناخته درون فرد به کار گرفت و یا اصلاح و تقویت کرد.

مثال ۱

بیمار: هیچ وقت دلم نمی خواهد مثل خروس سرم را بلند کرده و بگذارم مردم احساساتم را دریابند.

درمانگر: به نظر من مهم است که سرتان را بلند کنید و بگذارید مردم بدانند چه احساساتی دارید.

مثال ۲

بیمار: من هرگز درک نکرده بودم که اگر انسان به جای اینکه همواره برای آینده برنامه ریزی کند، در اینجا و حالا زندگی کند، چه اندازه مسرت بخش است.

درمانگر: به نظر میرسد دارید به اهمیت زندگی در حال پی می برید.

مثال ۳

بیمار: ای وای حتی موقعی هم که عصبانی هستم، گفتن آنچه در فکرم می گذرد آنقدرها بد نیست.

درمانگر: به نظرم اگر بتوانید پرخاشگر باشید عالی است.

مثال ۴

بیمار: دارم درک می کنم که نزدیک بودن به دیگران خیلی لذت بخش است.

درمانگر: شما واقعا دارید به مرحله نشان دادن صمیمیت نزدیک می شوید.

۱۰- تجربه مجدد: (چیزی که استاد از آن به عنوان نوآموختگی یاد می کرد) پیدا کردن تجربه های مضر و مخرب گذشته و جایگزین کردن آن با آموزه های جدید.

مثال ۱

بیمار: در جوانی با مادرش خیلی بد رفتاری می کرده ولی با پدرش ارتباط نزدیکی داشته.

درمانگر: فرض کن مادرت روی آن نیمکت نشیته و به خوبی و با محبت با او صحبت کن.

۲- تغییر سلطه جوبه خویشتن ساز از طریق درمان گروهی

درمانگر در جلسه های گروهی سعی می کند حضار را با عمق احساسات اصیل خود آشتی داده و آنها را وادار به (ابراز این احساسات و قبول ضعف های خود) کند. (صفحه ۱۷۷-۱۷۴)

۳- معنای خویشتن سازانه تعارض

تعارض به این مفهوم که فرد مشتاق برخورد با رفتار های متعارض با خویش است نه فرار از آن، چون این تعارض به رشد او و شناخت بیشتر از خودش می انجامد. مثلا مهندس حاضر در جلسه خویشتن سازی اگر با احساسات متعارض دکتر برخورد نمی کرد به عمق احساسات خودش پی نمی برد.

خویشتن ساز:

انتقاد پذیر است و از آن استقبال می کند و برایش آموزنده است.

از صحبت کردن با مخالفین خود چیز یاد می گیرد.

از سروکله زدن با این و آن خودش را می شناسد و به نقاط ضعفش پی می برد

نیازی به تعریف و تمجید دیگران ندارد.

درمقابل فرهنگ دیگر مقاوم است.

به حرفهای کسی که بدون مبالغه دوستش دارد گوش می دهد.

می داند که تعارض بدون وابسته شدن به نتیجه وبردوباخت مایه رشد اومی شود.

۴- فرایند درمان خویشتن ساز

درمان خویشتن سازی فرایند افزایش آگاهی است، به سه مرحله تقسیم می شود:

۱- بیان سلطه جوئی اولیه:

درمانگر در هنگام صحبت بیمار موارد سلطه جوئی او را پیدا می کند مثلاً یکی از الگوهای بی پناهی و حماقت که از خصوصیات شخصیت ضعیف است می گوید و دیگری از تکنیکهای شخصیت قلدر و باج گیر و ابراز قدرت کننده استفاده می کند.

درمانگر این الگوها را برای بیمار تشریح می کند و عملکرد باز دارنده سلطه جوئیهای فعال و اغواگرانه فعل پذیرها را بیان می کند و تفهیم می کند که استمرار بلند مدت این خصوصیات به خود شکستی منتهی می شود.

۲- حفظ تعادل درونی:

درمانگر از بیمار می خواهد که در نوع سلطه جوئی خودش اغراق کند آنقدر اغراق کند که خودش به مسخره بودن آن پی ببرد. یا برعکس نقش قطب مخالف سلطه جوئی خودش را بازی کند:

ضعیف ← قلدر

قلدر ← ضعیف

۳- همسازی شخصیت:

آخرین اقدام یک پارچه کردن شخصیت فرد است، به نحوی که فرد دو قطب مخالف سلطه جوئی در وجود خویش را به تعادل درآورده و از آنها به عنوان یک قابلیت کنترل شده و خلاق بهره ببرد.

مثال‌هایی از کسانیکه با آگاهی به سلطه جوئیهای خویش و در اختیار گرفتن آن به خویشان سازی رسیده اند.

(صفحه ۱۸۱)

