

## یادداشتی بر روانشناسی انسان سلطه جو

اختیار شما در دست کیست؟!

آیا هرگز چنین احساس کرده اید که سررشته زندگی شما در دست خودتان نیست؟ آیا احساس کرده اید که شما را به انجام کارهایی وا می دارند که خود علاقه ای به آن ندارید؟ آیا در صدد هستی کاری انجام دهید اما دیگران این اجازه را به شما نمی دهند؟ آیا هر گاه خواستید خود را از این قید و بند رها کنید، موفق نشده و به شکل دیگری گرفتار می شوید؟ اگر واقعا چنین احساسی در مورد خود و عملکرد خود دارید، بدانید که «دیگران» روابط سلطه جویانه ای را با شما برقرار کرده اند. در هر صورت شما می توانید خود را از شر سلطه گری نجات بدهید. به یاد داشته باشید هر باری که تسلیم سلطه جو می شوید و مطابق خواسته او عمل می کنید، آن عاملی که عزت نفس شما را بر هم می زند را روغن کاری می کنید. در حقیقت «سلطه جو» به وسیله کنترلی که بر شما دارد، به شما این احساس را می دهد که شما فاقد قدرت، توان و اراده هستید و می خواهد که شما این احساس را باور کنید و این شما هستید که می توانید سلطه جو را موفق کنید و یا اینکه مانع تلاش او بشوید. انسان سلطه جو از اطلاعاتی که در مورد افراد دارد به عنوان گریز گاهی برای خرابکاری اجتماعی و خلق رفتارهای ویرانگر، سود می جوید. هدف مناسب برای سلطه جو، چه نوع شخصیتی است؟ معمولا چه نوع افرادی با چه ویژگی هایی در دام کنترل دیگران می افتند؟ بیایید آنان را دسته بندی و معرفی کنیم.

افراد مهرطلب

می توان گفت که بیماری «راضی کردن دیگران» در شخصیت این افراد نهفته است. وقتی همواره انتظارات دیگران را برآورده می سازید و قصد دارید به هر قیمتی خواسته های آنان را در نظر بگیرید، در واقع شما از این روش برای رسیدن به خود «ارزشمندی» استفاده می کنید. «مهرطلب ها» برای خوب ظاهر شدن خود بهای سنگینی می پردازند. آنها می خواهند خودشان را آدم های خوبی احساس کنند، اما هزینه این «خوب بودن» در این است که مورد سلطه جویی قرار بگیرند. «مهر طلب ها» اغلب با سلطه جو ها کنار می آیند زیرا نمی خواهند با ناراضی کردن آنان دچار احساس گناه بشوند و به همین دلیل خود را به انجام هر کاری که شاید هیچ علاقه ای نیز به آن ندارند، مجبور می کنند تا از احساس ناخوشایند «گناه» برحذر بمانند.

افراد خواهان تایید دیگران (گریزان از انتقاد)

این افراد نمی خواهند مورد بی اعتنایی قرار گیرند و از همین رو از اینکه انتقاد شوند شدیداً گریزان هستند. در

هسته فکری آنان ترس از طرد شدن قرار دارد. توجه داشته باشید اینکه دیگران ما را بپذیرند و تایید کنند اشکالی ندارد و حتی خیلی پسندیده است اما اگر این نیاز شما شکل اجبار پیدا کند و برای بقا شما ضروری باشد، می توان گفت که شما در قلمرو خطرناک سلطه جویی قرار گرفته اید. جالب اینجاست هر چه بیشتر بخواهید خوب ظاهر شوید و تایید دیگران را به دست آورید، احساس امنیت خود را بیشتر از دست می دهید و بیشتر گرفتار هراس خواهید شد.

افراد ی که از احساسات و عواطف منفی می ترسند

افرادی که از صدای بلند و یا رفتار خشمگینانه دیگران نگران می شوند به راحتی مورد تهاجم سلطه جو قرار می گیرند. مخالفت با نظر دیگران حق طبیعی شماست، اینکه طرف مقابل تحمل نظرات شما را ندارد دلیل موجهی برای خالی کردن میدان از سوی شما نیست. اضطراب ایجاد شده ای که در بحث ها و مذاکرات رخ می دهد تا اندازه ای طبیعی است و لازم است با برخوردی سازنده بتوان بر آن غلبه کرد.

افرادی که جسارت مخالفت ندارند و قاطع نیستند

نداشتن قاطعیت در پاسخ دادن به دیگران، شما را در بست در اختیار یک کنترل کننده ماهر قرار می دهد. «نه» گفتن به شما احساس گناه و یا خودخواهی می دهد زیرا شما بر این باور هستید که با پاسخ «نه» به اشخاص آن ها را تحقیر می کنید. شما با دادن جواب آری، تشویب و نگرانی و هر احساس ناخوشایندی را از خود دور می کنید به طوریکه حاضرید با «آری» گفتن لذت و شادی زندگی را بر خود حرام کنید. اما آگاه باشید هر گاه به دیگران جواب «آری» می دهید در شرایطی قرار می گیرید که سرانجام منجر به تحلیل انرژی شما می شود. از سوی دیگر بیش از پیش کنترل خود را به دست افراد سلطه گر می سپارید.

افرادی که هویت درستی از خود نمی شناسند

اگر اینچنین است که نمی دانید کی هستید و نقش خود را در روابط با دیگران نمی شناسید، بدانید که این روحیه برای افراد سلطه جو بسیار مطلوب است. دلایل نداشتن هویت معین و احساس ناخوشایند از خود، اغلب ریشه در دوران کودکی دارد که اجازه نداده است شما به خویشتن مطمئن و تعریف شده ای برسید. این امر می تواند به بازخوردهای منفی پدر و مادر مربوط باشد. ممکن است سایر اشخاص مهم زندگی تان با شما برخوردهای نامناسبی کرده باشند. کودکی که بارها و بارها تحقیر شده است، ممکن است به این نتیجه برسد که شخصی ارزشمند، باهوش و توانمند نیست و باید پیوسته تابع خواسته ها و نظرات قدرتمندتر دیگران باشد. در واقع شما عوامل کنترل کننده خود را در خارج از خود، یعنی محیط و یا افراد دیگر می شناسید و عامل کنترل درونی که همان هوش، استعدادها و تواناییهای ارزشمند شماست، در ذهن شما بسیار کم رنگ جلوه کرده است. باید باور کنید که شما صاحب این ویژگیهای اثر گذار هستید و نقش خود را در زندگی و ارتباط با دیگران جدی بگیرید.

افرادی با اعتماد بنفس ضعیف

این ویژگی به دنبال ویژگی قبلی در فرد ظاهر می شود. بدین معنی که فردی که هویت درستی از خود نمی شناسد، احساس تحقیر شدن بر او غالب است، کانون کنترل خود را در خارج از خود می داند و تواناییهای خود را دست کم می گیرد، پیامدی چون کمبود اعتماد بنفس را در خود رشد خواهد داد. اگر نتوانید بر خود تکیه کنید و بر قضاوت ها و ارزش های خود پایبند بمانید، وابستگی شما به دیگران افزایش می یابد؛ در نتیجه شما با این ضعف در رابطه با دیگران خود را مجبور می کنید که بقول معروف «به ساز آنها برقصید». با توجه به این ویژگی این افراد معمولاً گرایش دارند تا از دیگران راهنمایی و یا راه حل بخواهند و به نوعی عنان اختیار همه امور از قبیل: خرید هر نوع کالا حتی خرید یا فروش اتومبیل خود، آرایش موی سر، کسب و کار و بیش از اینها را از خود بگیرند و به دیگران بسپارند. اگر بر این باور باشید که دیگران بیش از شما می توانند نتایج زندگی شما را کنترل کنند، در برابر نفوذ و تاثیر آنان ضعیف تر و آسیب پذیرتر می شوید.

طبق نظریه «اریک برن»، روانپزشک مشهور، سه حالت نفسانی «من» در هر فردی وجود دارد: «من والد»، «من کودک» و «من بالغ». برخی از افراد که بر آنها «من والد» غلبه دارد به طور مرتب دستور می دهند، امر و نهی می کنند، به سرزنش اطرافیان می پردازند و با قدرت طلبی می خواهند نظر خود را به دیگران تحمیل نمایند. در این گونه افراد «من کودک» نمودی ندارد، زیرا در «من کودک» رفتار احساسی، شادمانی، شیطنت و نظایر آن بیشتر به چشم می خورد، در حالی که این افراد تنها در پی آن هستند که دیگران را تحت نفوذ خود درآورند و پرجذبه، مقتدر و فاقد هر گونه مهربانی به نظر برسند. رقابت، تحقیر، تبعیض، حسادت و تنفر از یکدیگر وجود دارد مساعدترین محیط برای رشد حس سلطه جویی و قدرت طلبی است. لذا والدین باید مراقب شیوه برخورد خود با فرزندان و همسرشان در محیط خانواده باشند.

از نگاه فروید تجاوز و خشونت طلبی ریشه درغریزه مرگ (death instinct) دارد. در واقع هر انسانی در عین حال که تمایل دارد از لذت زندگی ببرد، به نابودی نفس خویشتن نیز روی می آورد. اما از آنجا که هیچ انسانی جرات رویارویی مستقیم با مرگ را ندارد «اراده خود شکنی» خود را به دیگران منتقل می کند و همین امر موجب تجاوزطلبی و پرخاشگری می شود. روان تحلیلگران در تحلیل میل به تسلط و رفتار اقتدارگرایانه معتقدند که چنین رفتار یا میلی می تواند از یک سوناشی از اراده واقعی فردی زورمند و نیرومند به اعمال قدرت باشد یا این که از ضعف روانی، آشفتگی درونی، عدم قابلیت در تسلط بر خود یا جلب احترام دیگران سرچشمه بگیرد که در پس رفتار مخالفی پنهان شده باشد.

به طور متداول افراد اقتدار طلب نسبت به «من» و «هویت خود» به دیده تردید می نگرند و از آنجا که از ثبات درونی برخوردار نیستند تلاش می کنند خود را در قالب «کنترل کننده» و «سلطه جو» بیان کنند و بر «سلطه پذیران» تسلط داشته باشند.

برخی از روان تحلیلگران همچون آلفرد آدلر ریشه تجاوزطلبی، خشونت و قدرت طلبی را در پدیده جبران (compensation) جستجو می کنند. آدلر معتقد است احساس کهنتری (inferiority feeling) خواه در

قالب جسمی، روانی و اجتماعی موجب می شود که فرد درصدد جبران برآید و برای حصول برتری (superiority) تلاش نماید.

در مورد سلطه‌جوها باید اذعان کرد که برخلاف ظاهر مطمئنی که دارند، درصد بالایی از اختلالات خلقی گزارش شده است. برخی سلطه‌جوها ممکن است اعتماد به نفس پایین داشته باشند و تنبل، کند ذهن و ابله به نظر برسند.

با ارزیابی دقیقی از ویژگیهای شخصیتی و عملکردهای خود، می توانید در اصلاح این ضعف خود قدم های موثری بردارید و مراقب باشید که هرگز در دام افراد سلطه جو نیفتید.

