

آیا خود را آدم سلطه‌جویی می‌دانید؟

- چراغ قرمز هایی برای شناخت سلطه‌جویی در خود:
 - ۱- میل خود را حق خود دانستن و اگر میلان انجام نشود، احساس کنید که حقتان خورده شده.
 - ۲- از ترس «نه» شنیدن و یا ضعیف و ناتوان به نظر آمدن، از کسی خواهشی نکردن.
 - ۳- نظرات خود را با تحکم و دستور به دیگران ابلاغ کردن و توقع پذیرش از طرف آنها داشتن.
 - ۴ تلاش در جهت تغییر دادن باورها و رفتار و گفتار دیگران، به صرف این که مطابق استانداردهای شما نیست و یا حتی تحقیر سلیقه دیگران و به استهزاء گرفتن آن.
 - ۵- رنجورنمائی و جلب ترحم دیگران برای همکاری با خود و در جهت اهداف و امیال خود، به شکل تظاهر به بیماری، گریه کردن، التماس کردن و غیره.
 - ۶- تحمیل عقاید و نظرات خود به دیگران با ظاهر خیرخواهی.
 - ۷- رنجیدن و عصبانی شدن و دلخوری از کسانی که نسبت به عقیده یا افکار شما «شک کنند» یا ایراد بگیرند.
 - ۸- زخم خوردن شدید و آسیب‌پذیری زیاد نسبت به هر نوع انتقاد و میل به تلافی و زخم زدن.
 - ۹- با ابراز محبت زیاد به دیگران و بذل و بخشش، میهمانی دادن و غیره انسان‌های دیگر را در اختیار خود گرفتن و مطیع و منقاد خود کردن.
 - ۱۰- نداشتن گذشت و اغماض در مورد خطاهای دیگران و نبخشیدن آنها برای اشتباهاتی که انجام داده‌اند.
 - ۱۱- خشونت و سختگیری و عدم انعطاف در مورد رفتار و گفتار و پندار خود.
 - ۱۲- مخالفت و منفی‌گرایی (نگاتیویسم) در برخورد با همه چیز و همه کس.
 - ۱۳- رنجیدن دائم از آدم‌های سلطه‌جوی دیگر - چون عملاً اجازه سلطه‌جویی به شما نمی‌دهند.
 - ۱۴- ریاست‌طلبی و میل به همیشه در رأس بودن و شیئی انگاشتن دیگران که موجب تحقیر و تخفیف بقیه می‌شود.
 - ۱۵- ترس و نگرانی شدید از هر نوع وابستگی (مالی، شغلی و . . .) به دیگران و میل شدید به انجام امور به تنهایی: «من نباید نیازمند دیگران باشم».
 - ۱۶- تطمیع دیگران به وسیله انجام کارهایی که خوشایند طرف است و نهایتاً موجب انجام میل شما می‌شود.
 - ۱۷- برآشفته شدن شدید از نافرمانی و عدم تمکین دیگران و نشان دادن واکنش خشم و پرخاش.
 - ۱۸- یکه‌شناسی و انحصارطلبی در مورد کسانی که مورد علاقه شما هستند: (کسی نباید به شخصی که مورد علاقه من است، به اندازه من نزدیک باشد- مگر اینکه من در جریان باشم و تازه تا حدی که من اجازه دهم و تا زمانی که من بخواهم!)
 - ۱۹- خودخواهی: بدون در نظر گرفتن خصوصیات و افکار دیگران، فقط از دید خود به مسائل نگاه کردن و همه را ملزم به رعایت نظر خود دانستن. (عیناً رفتار بچه)
 - ۲۰- میل به غیبت و عیب‌جویی که نشانه برتری خود و تحقیر دیگران است.

*بعضی از عوامل مهم بوجود آورنده سلطه جویی:

- ۱- زورگویی ممتد والدین به کودک در دوران خاص کودکی و نوجوانی.
- ۲- همانندی با پدر و مادر سلطه جو و الگو قرار دادن آنها.
- ۳- آزار و حقارت و احساس تحقیر شدن ممتد ناشی از مقایسه دائم با دیگران.
- ۴- آزار ذیحقی (همیشه خود را صاحب حق دانستن)، ناشی از احساس اجحاف ممتد گذشته و میل به تلافی.
- ۵- ارضاء تمام نیازهای منطقی و غیرمنطقی کودک و بهادادن بیش از حد به او، او را چنان دچار توقعات عصبی می کند، که همه را موظف می بیند مانند پدر و مادر، در اختیارش باشند و نیازهایش را برآورده سازند. (مثال: بچه ای که به هر بهانه ای، جایزه و پاداشی از پدر و مادر دریافت کرده، متوقع است که هر روز از معلمش هم جایزه بگیرد- و چون توقعش برآورده نمی شود، معلم را بدجنس، بقیه بچه ها را خود شیرین و خود را مورد اجحاف و مظلوم می پندارد! و به هر وسیله ممکن، می خواهد معلم را تحت فشار قرار دهد تا «حق!» خود را بگیرد.)

راه تعدیل و رفع سلطه جویی

- ۱- شناخت سلطه جویی- قبول آن در خود- میل شدید به تغییر.
 - ۲- بررسی موارد روزانه سلطه جویی (با توجه به چراغ قرمزها).
 - ۳- واکنش سنجی (سنجیدن واکنشی که دارید) و واکنش سازی (ساختن و انجام واکنشی که بهتر است داشته باشید) تمرین «تأخیر در واکنش» تدریجاً شما را به انجام واکنش بهتر هدایت می کند.
 - ۴- نوشتن دفعاتی که واکنش صحیح نشان داده اید و مرور آنها.
 - ۵- تجسم حالتی که می خواهید داشته باشید، شبها قبل از خوابیدن در حالت ریلاکس و آرامش جسمی.
- * تذکر مهم: باید به این نکته توجه داشته باشیم که هر چراغ قرمز یا علامتی، ناشی از سلطه جویی نیست. برای تشخیص بهتر، باید به بررسی مجموعه ای از علائم فوق- دیالوگ های درونی (حرفهایی که در درون به خود می زنیم)- رؤیاهای روزانه (افکار بین خواب و بیداری) و تجزیه و تحلیل علمی خواب های خود مبادرت کنیم. ضمناً باید توجه داشته باشیم که آدم سلطه جو، دیگران را شیئی تصور می کند- اکثراً میل به حمله تهاجم دارد- فاقد قدرت عفو و یا دارای عفو کم است و همیشه میل خود را حق خود می داند و با شدت می خواهد حق تصویری خود را بگیرد.