

چطور با آدم‌های ریاست‌طلب کنار بیاییم؟

مطمئناً همه ما با آدم‌های ریاست‌طلبی آشنا هستیم. این افراد به نظر می‌رسد به فضای شخصی و حساسیت‌های ما بی‌توجه هستند



سلامت نیوز : مطمئناً همه ما با آدم‌های ریاست‌طلبی آشنا هستیم. این افراد به نظر می‌رسد به فضای شخصی و حساسیت‌های ما بی‌توجه هستند و استقلال و آزادی فردی ما را زیر پا می‌گذارند. ممکن است پدر، مادر، برادر، خواهر، همسر، همسایه، همکار یا یکی از دوستانتان چنین شخصیتی داشته باشد. نقش این افراد در زندگی شما هرچه که باشد، رفتار و منش آنها موجب آزرده‌گی خاطر شما شده و احساس ناراحتی، حقارت و خشم را در شما شعله‌ور می‌سازد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان ؛ افراد ریاست‌طلب لزوماً نیت بدی ندارند فقط می‌خواهند خواسته و نیت‌شان را به دیگران تحمیل کنند و در نتیجه به فضا و آزادی شخصی آنها تجاوز می‌کنند. در این مقاله به شما آموزش می‌دهیم با این افراد در زندگی خود چطور رفتار کنید و چگونه با آنها کنار بیایید.

۱. به راهنمای درونی‌تان گوش دهید. وقتی تحت تاثیر افراد ریاست‌طلب هستید، آنها می‌توانند خیلی راحت شما را مجبور به انجام کارهایی کنند که اصلاً حس خوبی به آن ندارید. برای این افراد خیلی عادی است که از ابزارهایی مثل تهدید، عصبانیت، مجادله و فشار احساسی برای مجبور کردن شما به اطاعت از خودشان استفاده کنند و اگر از راهنمای درونی خودتان استفاده نکنید، قربانی فشار آنها خواهید شد.

هرچقدر هم که یک نفر سعی به تجاوز به آزادی اراده شما داشته باشد، اگر از راهنمای درونیتان استفاده کنید باز هم می‌توانید موضع خودتان را حفظ کنید. وقتی مطمئن نباشید که چه چیزی برای شما درست و چه چیزی غلط است، خیلی راحت تحت تاثیر افراد ریاست‌طلب قرار خواهید گرفت.

۲. با ترس از افراد ریاست‌طلب زندگی نکنید. سلاحی که بیشتر افراد ریاست‌طلب برای مجبور کردن دیگران به اطاعت از خود از آن استفاده می‌کنند، ترس است. آنها از نفوذ خود برای ایجاد ترس در شما بهره می‌برند. مثل بسیاری از والدینی که برای مجبور کردن فرزندانشان به اطاعت از خود از ترس از تنبیه استفاده می‌کنند.

اگر واقعاً می‌خواهید فارغ از تاثیر و نفوذ این افراد زندگی کنید، باید هوشیارانه از ترسی که می‌خواهند در شما ایجاد کنند دوری کنید. می‌توانید با گوش به زنگ و آگاه ماندن در این مواقع بر این ترس‌ها غلبه کنید. اگر از این ترس نهراسید، هیچ قدرتی روی شما نخواهد داشت.

۳. آزادی خودتان را بر هر چیزی ارجح بدانید. وقتی احساس می‌کنید قربانی افراد ریاست‌طلب اطرافتان شده‌اید، این واکنشی ساده از احساس کمبود آزادی است که در زندگیتان می‌کنید. فقط خودتان قدرت خواستن و طلب کردن آزادی‌تان را دارید و هیچکس نمی‌تواند برای به دست آوردن آن کمکتان کنند. اگر آزادی‌تان را بر همه چیز ارجح بدانید، همیشه آزادی نفوذ و ریاست‌طلبی دیگران را قربانی آن کنید.

وقتی آزادی‌تان اولویت زندگی شما باشد، چیزهای دیگر خودبه‌خود درست می‌شوند. یادتان باشد که یک فرد ریاست‌طلب نمی‌تواند آزادی شما را بگیرد مگر اینکه خودتان اجازه این کار را به او بدهید. آزادی‌تان را باید فراتر از پول، روابط و سایر انواع امنیت‌های کاذب بدانید که ذهنتان ممکن است به دنبال آن باشد. وقتی از درون احساس آزادی کنید، واقعیت بیرونی‌تان به طور خودکار عوامل مثبت را به سمت خود جذب می‌کند. اگر بخواهید آزادی فردی‌تان را قربانی افراد ریاست‌طلب کنید، باید همه عمرتان را تحت تسلط آنها زندگی کنید.

۴. موضعتان را مشخص کنید. خیلی مهم است که موضع خودتان را با قطعیت بیان کنید و وقتی کسی سعی دارد بر شما ریاست کند،

نظراتتان را ابراز کنید. تنها راه و روش کنار آمدن با افراد ریاست‌طلبی که سعی می‌کنند به شما دستور بدهند این است که به آنها نشان دهید چنین رفتارهایی را تحمل نخواهید کرد. احساسی رفتار نکرده و حالت دفاعی به خود نگیرید، فقط با آرامش حرفتان را بزنید. سعی نکنید طرف‌مقابل را تحقیر کنید، فقط موضعتان را مشخص کرده و به آنها بگویید چه می‌خواهید یا چه نمی‌خواهید. از واکنش آنها نترسید، آرامش خود را حفظ کنید و بر موضعتان محکم بایستید.

۵. یادتان باشد که لازم هیچ اجباری در کار نیست. زندگی "یا انجامش بده یا می‌میری" نیست. هیچ باید و اجباری وجود ندارد مگر اینکه خودتان برای خودتان تعیین کرده باشید. شما می‌توانید آزاد زندگی کنید و هیچ محدودیتی برای این آزادی وجود ندارد.

محدودیت‌های زندگی شما از ذهن خودتان ریشه می‌گیرد. دلیل اینکه مغلوب افراد ریاست‌طلب می‌شوید این است که تصور می‌کنید برای اینکه زندگی امنی داشته باشید باید از دستورات آنها اطاعت کنید. در واقعیت هیچ امنیتی در اسارت وجود ندارد و با اینکه آزادی به نظر قطعی نمی‌رسد اما در واقعیت خلاف آن است، وقتی آزادی را به امنیت ترجیح دهید، امنیت خودبه‌خود از انتخاب شما پدیدار می‌شود.

سخن آخر

برای کنار آمدن با افراد ریاست‌طلب باید سعی کنید بر ترس و ناامنی خود غلبه کنید و امنیت را در راهنمای درونی خود بیابید. ممکن است ذهنتان ترسیده باشد اما قلبتان همیشه راه درست را خوب می‌داند. به ندای قلبتان گوش دهید و به ذهنتان آموزش دهید که از آنچه که قلبتان درست می‌داند، دفاع کند. آزادی واقعی زمانی به وجود می‌آید که انتخاب کنید که قلبتان را بر ترس‌های ساخته ذهنتان مقدم بدانید.