

بازیچهٔ دست
دیگران نشوید

-
- سرشناسه: رگار، ژاک، ۱۹۴۶-م.
عنوان و نام پدیدآور: بازیچه دست دیگران نشوید/ ژاک ریگارد؛ ترجمه پیمان حسینی.
مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۲۳۲ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۸-۱۶۲-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Manipulation ne vous laissez plus faire, 2010.
یادداشت: نمایه.
موضوع: سلطه جویی
شناسه افزوده: حسینی، پیمان، ۱۳۵۲-، مترجم
رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ب ۲ ۷ ر/ ۶۳۲/۵ BF
رده بندی دیویی: ۲/۱۵۸
شماره کتاب شناسی ملی: ۳۷۱۳۸۵۷
-

بازیچه دست دیگران نشوید

ژاک ریگارد

ترجمه پیمان حسینی



این کتاب ترجمه‌ای است از:

Manipulation:

ne vous laissez plus faire!

Jacques Regard

Eyrolles Pratique, 2010



انتشارات ققنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

ویرایش، آماده‌سازی و امور فنی:

تحریریه انتشارات ققنوس

* * *

ژاک ریگارد

بازپچه دست دیگران نشوید

ترجمه پیمان حسینی

چاپ اول

۱۱۰۰ نسخه

۱۳۹۴

چاپ ترانه

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۸ - ۱۶۲ - ۲۷۸ - ۶۰۰ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 600 - 278 - 162 - 8

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

تقدیم با عشق،

به همسر مهربانم،

به خاطر صبر و تحمل و کمک‌های بی‌شائبه‌اش در

زندگی و ترجمهٔ این کتاب،

و به فرزندانم،

تا این کتاب چراغی باشد در کوره‌راه‌های زندگی‌شان.

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 خودمحو رانه (نوع دوم) ۲۴

کنترل بدخواهانه (نوع سوم) ۲۸

به ابهامات توجه کنید! ۳۸

مطالب مهم ۴۲

۲. شناسایی کنترل کننده ها ۴۵

چگونه کنترل کننده ها را بشناسیم؟ ۴۵

شناخت او بر اساس طرز برخورد با ارتباطش با دیگران ۴۶

شناخت او بر اساس نوع ارتباطش با دیگران ۵۱

- شناخت او از طریق چهارچوب رفتاری و اخلاقی اش ۵۵
- شناخت او بر اساس طرز استفاده اش از قدرت ۵۸
- شناخت او از طریق محیط پیرامونش ۶۲
- مطالب مهم ۷۰
۳. آزمون اطمینان ۷۳
- این آزمون برای چیست؟ ۷۳
- آزمون اطمینان ۷۵
- نحوه استفاده از آزمون اطمینان ۷۸
- نتایج آزمون اطمینان ۷۹
۴. چهار نوع مختلف کنترل کننده ۸۳
- کنترل کننده بودن یا نبودن! ۸۳
- کنترل کننده افسونگر ۸۴
- کنترل کننده ای که در شما احساس گناه به وجود می آورد ۸۷
- کنترل کننده قابل احترام ۹۰
- کنترل کننده قدرت طلب ۹۲
- مطالب مهم ۹۵
- بخش دوم: کنترل خودمحورانه (نوع دوم)**
۵. چگونه در برابر کنترل نوع دوم مقاومت کنیم ۹۹
- آگاهی یافتن از موجودیت خود ۱۰۰
- برای بازیابی به عقب بازگردیم ۱۰۱
- قید دنیای ایدئال را بزنیم ۱۰۱
- چگونه قصد کنترل کننده را تشخیص دهیم ۱۰۴
- مطالب مهم ۱۰۵

۶. چرا مقاومت در برابر کنترل‌کننده نوع دوم این قدر مشکل است؟ ۱۰۷
- کنترل‌کننده ابتدا به افراد ضعیف حمله می‌کند ۱۰۷
- کنترل‌کننده افراد منفعل را ترجیح می‌دهد ۱۱۱
- کنترل‌کننده ترس‌های ما را برمی‌انگیزد ۱۱۳
- کنترل‌کننده از عقاید رایج استفاده می‌کند ۱۱۵
- مطالب مهم ۱۱۹
۷. چرا جرئت نه گفتن نداریم؟ ۱۲۱
- ترس از قدرت ۱۲۲
- احساس گناه ۱۲۳
- نیاز به محبت و ترس از طرد شدن ۱۲۴
- مطالب مهم ۱۲۷
۸. چگونه جرئت نه گفتن بیابیم ۱۲۹
- چگونه به کنترل‌کننده افسونگر نه بگوییم ۱۳۰
- چگونه به کنترل‌کننده‌ای که در ما احساس گناه به وجود می‌آورد، نه بگوییم ۱۳۴
- چگونه به کنترل‌کننده قابل احترام نه بگوییم ۱۳۹
- چگونه به کنترل‌کننده قدرت طلب نه بگوییم ۱۵۰
- مطالب مهم ۱۵۶
۹. ابزارهایی برای نه گفتن ۱۵۹
- ابزارهای تجزیه و تحلیل ۱۵۹
- ابزارهایی برای جواب رد دادن ۱۶۳
- مطالب مهم ۱۷۳

بخش سوم: کنترل بدخواهانه (نوع سوم)

۱۰. شناسایی کنترل نوع سوم ۱۷۷
- تشریح ۱۷۸
- کنترل و آزار روحی پنهان ۱۸۱
- مطالب مهم ۱۹۰
۱۱. نبرد با کنترل‌کننده نابودگر ۱۹۳
- او زرادخانه‌ای واقعی در اختیار دارد ۱۹۳
- زرادخانه‌ای کارآمد با تأثیراتی فلج‌کننده ۱۹۶
- نقاط ضعف او ۱۹۹
- ساماندهی دفاع و حمله متقابل ۲۰۲
- به چالش کشیدن کنترل‌کننده نابودگر ۲۱۰
- قطع رابطه دائمی با کنترل‌کننده نابودگر ۲۱۸
- مستقل شدن ۲۱۹
- مطالب مهم ۲۲۰
- از این کتاب چه دریافتیم؟ ۲۲۵
- نتیجه‌گیری ۲۲۸
- نمایه ۲۲۹

«متهم کردن دیگران به دلیل بدبختی‌های خود کار انسان نادان است.
خود را تنها مسبب بدبختی‌ها دانستن از نشانه‌های انسانی است که
شروع به آموختن کرده است.
متهم نکردن خود و دیگران به دلیل بدبختی‌ها از نشانه‌های انسانی
است که به شناخت رسیده است.»

اپیکتوس، فیلسوف یونانی

مقدمه مترجم

گرچه زیبایی‌ها و ژرفای ادبیات زبان فرانسه مرا مجذوب خود کرد و مرا بر آن داشت که تحصیلاتم را در این رشته ادامه دهم، مطالعه کتاب‌های روان‌شناسی همواره یکی از مرجحات من برای پرکردن اوقات فراغتم بوده و هست. چه بسا تعداد کتاب‌هایی که در این زمینه مطالعه کرده‌ام حتی بیشتر از کتاب‌هایی باشد که در رشته زبان فرانسه تا پایان دوره دکترا خوانده‌ام!

اما این چند خط را می‌نویسم تا در این جا اعتراف بزرگی کنم و آن این‌که تا قبل از خواندن این کتاب در مورد روان‌شناسی شناختی کتابی تا این حد تأثیرگذار و منسجم مطالعه نکرده بودم. بسیار اتفاقی با این کتاب آشنا شدم ولی مطالبش آن قدر برایم جذاب بود که تا آخر مطالعه‌اش کردم و تصمیم گرفتم برای این‌که دیگران نیز از آن بهره ببرند، ترجمه‌اش کنم.

خواندن این کتاب را به شما خواننده محترم پیشنهاد می‌کنم، و با اطمینان می‌توانم بگویم که این کتاب، چنانچه آمادگی آن را داشته باشید، تأثیر شگرفی در زندگی شما خواهد گذاشت؛ همان‌طور که در زندگی من گذاشت.

از خلال سطرهای این کتاب، می‌توان پاسخ بسیاری از نگرانی‌ها، آلام و مشکلات زندگی را دریافت، منبع اصلی بسیاری از مصائب زندگی را شناخت، و می‌توان راه حل مشکلات یا راه‌هایی از آن‌ها را یافت. این کتاب قدرت شناخت شما را از خودتان و دیگران ارتقا می‌بخشد و کمکتان می‌کند تا دریابید چرا در اوج موفقیت، ناگهان دچار شکستی غیرمنتظره می‌شوید؛ چرا دیگران می‌توانند

شما را علی‌رغم میلтан وادار به کاری کنند؛ چگونه برخی می‌توانند سر رشته زندگی تان را به دست بگیرند و شما را هر جا که می‌خواهند بکشند؛ همچنین درمی‌یابید که چرا برخی حاضرند حتی به خودشان ضرر بزنند تا شما را متضرر کنند و نیز به علت بسیاری از خرابکاری‌ها و مشکلاتان پی می‌برید.

با خواندن کتاب پیش‌رو شما متوجه خواهید شد که دیگران چگونه با تهدیدهای توخالی شما را می‌ترسانند تا نتوانید علیه‌شان کاری کنید و بدین‌وسیله سال‌های متمادی از شما سوءاستفاده می‌کنند. همچنین به شما می‌آموزد که چگونه با انسان‌های قدرت‌طلبی که شما را به بند می‌کشند مقابله کنید و از زیر سلطه‌شان بیرون آید؛ و از همه مهم‌تر این کتاب کمکتان می‌کند تا نقطه‌ضعف‌هایتان را بشناسید و در جهت رفعشان بکوشید.

و بالاخره این کتاب به شما یاد می‌دهد که قوی‌تر باشید، تصور دنیای ایدئال و انسان‌های ایدئال را کنار بگذارید، با واقعیت زندگی روبه‌رو شوید و برای خوشبختی و آزادی تان بجنگید و پیروز شوید. خداوند همه انسان‌ها را آزاد آفریده و هیچ‌کس حق ندارد به هر طریق، چه برای سود شخصی‌اش و چه از سر بدخواهی‌اش، آن‌ها را به بند بکشد و از آن‌ها سوءاستفاده کند. پس باید بدانیم که بسیاری از مشکلات زندگی مان به خاطر خواست خدا و سرنوشت نیست، بلکه به این علت است که ما یا منشأ بدبختی‌هایمان را نمی‌شناسیم، یا نمی‌خواهیم بشناسیم یا قدرت مقابله با آن‌ها را نداریم. ولی خوشبختانه هدف این کتاب این نیست که شما را نصیحت کند یا فقط با دادن اطلاعات شما را در دریایی از ناراحتی ناشی از درک مشکلاتان تنها بگذارد، بلکه این کتاب قصد دارد راه‌حلی‌هایی به شما پیشنهاد کند که تا به حال این قدر ملموس و منسجم در هیچ کتابی نیافته‌اید.

با آرزوی موفقیت

پیمان حسینی

مقدمه

هیچ راننده عاقلی اجازه نمی دهد یکی از مسافرینش به جای او فرمان اتومبیل را به دست گیرد و او را هر جا دلش خواست ببرد. با این حال، ما هربار که کنترل می شویم یا تحت فشار قرار می گیریم این اتفاق روی می دهد. شخصی با توسل به خشونت یا نیرنگ ما را وادار می کند آن طور که او می خواهد یا زندگی می کند یا دوست دارد عمل کنیم. کنترل کننده با استفاده از روش های فلج کننده و گمراه کننده از واکنش ما جلوگیری می کند و سهم کم و بیش مهمی از زندگی ما را به تاراج می برد.

هم روزی که شاد و سرحال و آسوده خاطر هستیم و هم روزی که آشفته، نگران یا بی انرژی هستیم، می توانیم تسلیم این تصور شویم که زندگی همین است. همچنین می توانیم از سرنوشتمان شکایت کنیم یا برای خود دل بسوزانیم یا نگران و تنها در گوشه ای در خود فروبرویم؛ اما این کار آن چیزی را که ما را دل نگران و دچار دردسر کرده تغییر نمی دهد.

تجربه لحظات سرخوردگی، مثلاً هنگامی که بیش از حد کار داریم یا بالعکس وقتی از محروم شدن از کارمان می ترسیم، طبیعی است. همچنین کاهش اطمینان و شک کردن هنگامی که دچار شکست یا گرفتاری یا مریضی می شویم، یا هنگام مواجهه با وضعیتی که به نظر برخورد به بن بست می رسد، بجاست؛ اما اغلب اوقات این عوارض نتیجه مستقیم کنترل شدن از جانب کنترل کننده است.

برخی از کنترل‌ها آن قدر مخفی و گمراه‌کننده‌اند که اغلب قربانی سرچشمه آن را تشخیص نمی‌دهد. قربانی به اشتباه خود را متهم می‌کند و به دنبال عاملی می‌گردد تا بتواند خود را مسئول اتفاقی که برایش افتاده بداند. بالعکس، برخی دیگر از کنترل‌ها کاملاً پیش‌بینی‌پذیرند، و ما خودمان را آماده می‌کنیم و قسم می‌خوریم که این بار تن به این کار نمی‌دهیم؛ اما همچنین می‌دانیم که نمی‌توانیم در برابر کنترل‌کننده مقاومت کنیم و عاقبت تسلیم خواسته‌اش می‌شویم.

مخاطب این کتاب تمام کسانی هستند که از کنترل شدن از جانب دیگران، از بیش از حد خوب و مهربان بودن، از بدبخت بودن و این‌که نمی‌توانند اختیار زندگی خودشان را در دست داشته باشند خسته شده‌اند. در یک کلام این کتاب خطاب به تمام کسانی است که از کنترل شدن به ستوه آمده‌اند.

کنترل شدن از جانب دیگران مشیت الهی نیست. هیچ‌کس مجبور نیست تمام زندگی‌اش را به گوش دادن به حرف دیگران و زیر بار اراده آن‌ها رفتن بگذراند. امکان این‌که عوض شویم و بدون واکنش نشان دادن، دیگر اجازه چنین کاری را ندهیم وجود دارد.

برای دفاع بهتر از خود و برای سرزنش نکردن خود به دلیل بیش از حد مهربان، قابل اعتماد یا خوب بودن، این کتاب دو هدف را دنبال می‌کند. هدف اول شناساندن حالت‌های مختلف کنترل از طریق مثال‌های متنوع است که برای اولین بار به صورتی واضح، روشن و دقیق دسته‌بندی شده‌اند. در واقع، چنانچه می‌خواهیم در مقابل کنترل شدن از خود به شکلی مؤثر دفاع کنیم، داشتن شناختی مناسب از نشانه‌ها، ساز و کار و انگیزه‌های انواع مختلف کنترل الزامی است.

هدف دوم این کتاب فراهم آوردن سلاح و تدارکات برای کسانی است که می‌پندارند دیگران تحت فشار قرارشان داده‌اند یا این‌که به نوعی کنترلشان کرده‌اند ولی نمی‌دانند چگونه از خود دفاع کنند یا خود را از دامی که در آن گرفتار شده‌اند رها کنند. در خلال فصل‌های مختلف، ما تمام فنونی را که کنترل‌کننده‌ها به کار می‌گیرند تا شما را تحت تسلط خود درآورند و همچنین روش‌های مقاومت در مقابل آن‌ها را فرامی‌گیریم.

اطلاعات و تمرین‌های متعدد و ابزارهای معرفی شده در این صفحات برای کسانی است که واقعاً می‌خواهند به آن‌ها عمل کنند. به امید این‌که هرکسی از این کتاب چیزی را که مطابقت بیشتری با اوضاعش دارد برداشت کند تا با توسل به آن خود را از شر آنچه آزارش می‌دهد رها سازد و آزادتر و خوشبخت‌تر زندگی کند.

بخش اول

منظور از کنترل چیست؟

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 روزه‌روز 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 تمرکز 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 دردسری 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

آسیب‌پذیرترند؟ آیا این دردی است که باید در حالی که دندان‌هایمان را به هم می‌فشاریم تحمل کنیم یا این‌که برای جلوگیری و دفاع در برابر آن می‌توان کاری کرد؟

قبل از جواب دادن به این سؤالات، ابتدا باید از ماهیت «کنترل» باخبر شویم: این‌که از چه ساخته شده و چه کارکردی دارد و سپس بر اساس این پایه‌های محکم، می‌توانیم روش‌ها و ابزارهایی را به کار گیریم تا دیگر بازیچه دیگران نشویم.

اساساً سه نوع کنترل وجود دارد که هرکدام بر اساس نیت خاص کنترل‌کننده از همدیگر مجزا می‌شوند:

- در نوع اول کنترل، نیت کنترل‌کننده خوب، مفید و برای فرد کنترل‌شده خوشایند است.
- در نوع دوم کنترل، قصد کنترل‌کننده خودمحورانه است؛ او بدون آن‌که نگران عواقب کارش و تأثیر آن روی قربانیانش باشد، همه را حول محور منافع شخصی‌اش می‌گرداند.
- قصد کنترل‌کننده در نوع سوم، که به شخص مبتلا به پارانویا و روان‌پریش مربوط است، همواره هدفی ویرانگر و بدخواهانه را دنبال می‌کند.

کنترل از نوع مثبت (نوع اول)

نیت کنترل‌کننده نوع مثبت اساساً خوب، مفید یا خوشایند است. حتی در واقع به معنای مرسوم کنترل محسوب نمی‌شود؛ اما از این جهت اهمیت دارد که به ما کمک می‌کند تا کنترل‌های مشکوکی را که خود را پشت ظواهر باورپذیر، دلچسب و دلفریب دوستانه پنهان کرده‌اند بهتر تشخیص دهیم. هدیه دادن به دیگران یا به شیوه‌ای خوشایند غافلگیرشان کردن با

کنترل نوع اول تطابق دارد؛ اما هدیه دادن یک جعبه خالی به کودک برای جشن تولدش و با صدای بلند به دلخوری‌اش خندیدن کنترل نوع اول نیست حتی اگر آن فرد بالغ خلاف این نظر را داشته باشد.

نوع اول کنترل، همان‌طور که از نامش پیداست، حاوی نیتی مثبت است و در تضاد با باج‌خواهی و شانتاژ است. حتی وقتی یکی از والدین بر فرزندش کمی فشار می‌آورد تا او را به شستن منظم دندان‌هایش وادار کند، یا هنگامی که پرستاری در حالی که سرنگی در دست دارد سخنانی آرامش‌بخش (مثل این که «نترسید، هیچ دردی احساس نمی‌کنید») را به شما می‌گوید، باز پای نیتی خوب و خوشایند و اقناعی شیرین در میان است. اقناع شیرین^۱ نیز جزو کنترل‌های مثبت است.

یک مادر می‌تواند بچه‌اش را که از انجام دادن تکالیفش سر باز می‌زند با گفتن این جمله تحریک کند: اگر تکالیفت را تا قبل از ظهر تمام کنی، می‌توانی تمام بعدازظهر کاری را که دوست داری انجام دهی وگرنه تمام روزت را بدون آن‌که از آن لذت ببری خواهی گذراند.

ما همچنین می‌توانیم با نشان دادن جنبه‌های مثبت چیزی که مورد پسند افراد نیست به کاری تحریکشان کنیم: «گوش کن، من نمی‌توانم سر ساعت پیش‌بینی شده به خانه برگردم چون مجبورم در اداره بمانم... می‌دانم که این ناراحت‌کننده است اما با این کار می‌توانم جمعه برای رفتن به تعطیلات آخر هفته زودتر به خانه برگردم.»

به این کار چانه‌زنی، سیاست به خرج دادن، توصیه ساده یا متقاعد کردن می‌گویند که باز هم کنترل محسوب می‌شود، اما این کار با کنترل نوع اول مطابقت دارد زیرا نیت مهربانی کردن است و کنترل‌کننده قبل از هرچیز به دنبال خیر و صلاح شخصی است که کنترل می‌شود.

۱. ترجمه تحت‌اللفظی آنچه انگلیسی‌ها *sweet persuasion* می‌خوانند [یعنی اجبار یا متقاعد کردن کسی به انجام دادن کاری به نحوی که برای او دلپذیر باشد].

برعکس، اگر کسی بخواهد به شما بقبولاند که چیزی برایتان خوب است در حالی که شما می‌دانید چنین نیست یا خلاف آن را احساس می‌کنید، مطمئن باشید که این کنترل از نوع اول نیست. ادامه بحث را بخوانید تا دیگر اجازه ندهید بازیچه شوید.

کنترل خودمحورانه (نوع دوم)

کنترل‌کننده خودمحور هدفی جز نفع شخصی خود را دنبال نمی‌کند. او نگران ناراحتی یا احساس ناخوشایند یا رنجی که رفتارش برای دیگران ایجاد می‌کند، نیست و فقط به سود خودش می‌اندیشد. کنترل‌کننده نوع دوم معمولاً حقه‌باز، فاسد، فریبکار، زرنگ یا چرب‌زبان است. او فقط به فکر خودش است و خودخواهانه عمل می‌کند و غالباً برای رسیدن به سود، قدرت یا شهرت تلاش می‌کند.

وقتی فریب می‌خوریم، از ما سوءاستفاده می‌شود یا در دام کسی می‌افتیم که به دنبال به دست آوردن چیزی از ماست که به شکل دیگری نمی‌تواند آن را بگیرد، قربانی این نوع کنترل شده‌ایم.

ژان پیئر، که ویژگی خاصی نداشت ولی جذاب و خوش صحبت بود، برای فروش دایرةالمعارف‌ها در هر خانه‌ای را می‌زد. او خیلی درکارش موفق بود چون دریافت می‌کرد که قادر است افراد مسنی را که به خاطر زیبایی‌اش به او اعتماد می‌کنند و قرارداد را بدون آن‌که بدانند به چه تعهدی تن می‌دهند امضا می‌کنند، به راحتی متقاعد کند. برای او اهمیتی نداشت که آیا آن‌ها با درآمد ناچیزشان می‌توانند صورتحسابی را که سرجمع برابر حقوق یک ماهشان بود پرداخت کنند یا نه. اصل برای او بستن قراردادها بود چون گذران زندگی‌اش وابسته به آن بود.

- کنترل‌کننده نوع دوم آن دوستی است که به نحوی از ما درخواست کمک یا پول می‌کند که ما نمی‌توانیم به او نه بگوییم. همچنین کسی

است که برای نشان دادن ذکاوتش نیش و کنایه می‌زند و وقتی هم که این کار آزاردهنده می‌شود از آن دست نمی‌کشد. همچنین کارمندی است که برای بهتر دیده شدن یا ارتقای شغلی چوب لای چرخ همکارانش می‌گذارد.

- کنترل‌کننده نوع دوم آموزگاری است که برای اثبات قدرتش شاگردانش را به وحشت می‌اندازد، یا روزنامه‌نگاری که موضوعی را دراماتیک می‌کند تا گزارشش بر همه رقبایش برتری داشته باشد. هیچ‌کدام از این شخصیت‌ها بدجنس نیستند. آن‌ها اساساً نمی‌خواهند به کسی آسیب برسانند. موضوع خیلی ساده است: آن‌ها به نفع شخصی‌شان فکر می‌کنند بدون آن‌که به نتایج کارشان فکر کنند یا بیش از حد نگرانش باشند.

- بسیاری از دعوایها و طلاق‌های پرسرو صدا مرهون این نوع کنترل‌کننده است. این [کنترل‌کننده] همان شوهر مردسالاری است که می‌خواهد بدون در نظر گرفتن انتظارات همسرش، قدرت و استقلالش را با انجام دادن کارهایی که فقط مورد علاقه خودش است، به رخ بکشد؛ و چون می‌خواهد ثابت کند که رئیس اوست و هیچ‌کس نمی‌تواند به او دستور دهد، آشفتگی‌ای را که رفتارش برای همسرش ایجاد می‌کند نمی‌بیند. او که خود را بسیار کامل تصور می‌کند یک روز وقتی می‌بیند همسرش دارد می‌رود بسیار متعجب می‌شود. از سوی دیگر، زنی هم که مرتباً با حرف شوهرش مخالفت و او را در جمع خوار می‌کند تا نشان دهد که برای خودش کسی است و زن فرمانبرداری نیست، خود یک کنترل‌کننده است.

- سیاستمدارانی که وعده‌های بسیار می‌دهند و وقتی انتخاب می‌شوند

به قولشان عمل نمی‌کنند از کنترل‌کنندگان نوع دوم‌اند. به همین صورت مؤسساتی که برای کاهش هزینه‌ها به محل دیگری می‌روند و کارمندان‌شان را به سبب بالا بردن سودشان اخراج می‌کنند چنین‌اند. این‌ها بدون آن‌که نگران مصیبت اجتماعی‌ای باشند که این کارشان در پی دارد فقط به سود خودشان می‌اندیشند. رهبری که احساس ضعف می‌کند با دست زدن به این کار سعی می‌کند برای فرمانروایی بهتر به تفرقه‌افکنی یا اعطای مقام به نزدیکانش متوسل شود تا قدرت رو به زوالش را تحکیم کند.

- همان‌طور که در مثال زیر، که تجربه‌ای است که یک محقق روان‌شناسی-اجتماعی ارائه کرده، آمده است، بازاریابی جایی است که کنترل‌کنندگان خودمحور برای آن سرو دست می‌شکنند.^۱

هنگامی که در ورودی سوپرمارکتی یک تکه کوچک پیتزا برای امتحان به اشخاص تعارف می‌شود، یک نفر از دو نفر قبول می‌کند که آن را بچشد؛ اما اگر ارائه‌کننده محصول با لمس بازوی آن‌ها پیشنهاد چشیدن محصول را بدهد، دو نفر از سه نفر پیشنهادش را قبول می‌کنند و تعدادی که بعداً این مارک از پیتزا را در سبد خریدشان می‌گذارند دو برابر خواهد شد.

هیچ‌کس توضیحی منطقی برای این پدیده ندارد، اما لمس بازوی فرد در حالی که چیزی به او تعارف می‌کنی، گرچه عامل کوچکی است، بازخورد بزرگی به بار می‌آورد، به‌خصوص برای فرد کنترل‌کننده.

- آخرین مثال به ما نشان می‌دهد که بعضی از کنترل‌ها الزاماً نتایج ناگواری ندارند. با این حال متأسفانه منشأ اکثر ناراحتی‌های ما

1. *Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens*, Robert Joule et Jean Beauvois, Éditions PUG, p. 172.

کنترل‌های خودمحورانه‌ای است که نتوانسته‌ایم آن‌ها را پیش‌بینی یا در برابرشان مقاومت کنیم.

سیلوی می‌پذیرد که عمه پیرش چند روزی پیش او بماند؛ اما با پذیرفتن او (یا بهتر بگوییم با خودداری از رد درخواستش)، نمی‌تواند ماهیت تعهدی را که قبول کرده است تصور کند. همان شب اول، عمه به سیلوی می‌گوید: «فردا با رفتن به آن نمایشگاه که ساعت ده باز می‌کند شروع می‌کنیم، بعد در رستوران همیشگی‌ات غذا می‌خوریم، به این ترتیب من جایی را که کار می‌کنی خواهم دید و انگهی تو می‌توانی از بن‌های تخفیف رستوران استفاده کنی. بعد از ظهر، به مغازه‌های بزرگ می‌رویم و عاقبت شب به یک سالن صرف جای خیلی خوب که لابد تو بلدی می‌رویم. می‌دانی، مدت بسیار زیادی است که به شهر نرفته‌ام و بسیار خوشحال می‌شوم که چند روزی را با تو بگذرانم.»

سیلوی تلاش می‌کند که اعتراض کند و برایش توضیح دهد که به این راحتی نمی‌تواند وقتش را خالی کند، اما عمه‌اش به او اجازه حرف زدن نمی‌دهد و برایش توضیح می‌دهد که از زمان مرگ شوهرش تاکنون خیلی احساس تنهایی می‌کند و اگر سیلوی او را از چنین لذت کوچکی محروم کند بی‌شک قلبی در سینه ندارد. سیلوی متأثر می‌شود و نمی‌تواند جواب دهد و عمه‌اش هم از این فرصت استفاده می‌کند و می‌افزاید: «دیگه تمومه، همین کار را می‌کنیم. راستی شام چی می‌خوریم؟ می‌دانی، من شب‌ها معمولاً زیاد غذا نمی‌خورم اما این بار چون با تو هستم می‌توانیم از این فرصت استفاده کنیم. رستوران را خودت انتخاب کن، من آدم مشکل‌پسندی نیستم. چنانچه بیش از حد پرسر و صدا نباشد مخالفتی ندارم.»

برای آدم‌های حقه‌باز، بازاریاب‌ها، سیاستمداران، مؤسسات طماع، رهبران کوچک، همکاران خودخواه یا شوهران مردسالار، برای همه این کنترل‌کنندگان نوع دوم، کسب منافع شخصی در اولویت قرار دارد و نیت

آسیب رساندن به کسی را ندارند. این نوع کنترل‌کننده چون کاملاً بر دستیابی به آنچه می‌خواهد متمرکز می‌شود، ضررهای کاملاً واضحی را که رفتارش در پی دارد یا نمی‌بیند یا نمی‌خواهد ببیند.

کنترل بدخواهانه (نوع سوم)

با این نوع سوم ما وارد حوزه افراد موذی و بدطینت می‌شویم. این تلاش آگاهانه و عمدی برای تخریب دیگران بسیار خطرناک است. در واقع، اگر هدف کنترل‌کننده نوع اول مثبت و نوع دوم خودخواهانه است، هدف سومین کنترل‌کننده تخریب و نابودی است.

او خوبی کسی را نمی‌خواهد و لزوماً به دنبال منافع شخصی خود نیست. تنها هدف اصلی‌اش از بین بردن چیزی است که او را تهدید می‌کند یا به نظرش تحمل‌ناپذیر و نفرت‌انگیز می‌رسد. هدف کنترل‌کننده نوع سوم به طور خلاصه تخریب شما یا وجهه‌ای از شخصیت شما که خوشایند او نیست یا نابودی هرچه شما انجام می‌دهید، است.

دو مشخصه کنترل نوع سوم:

مشخصه‌های این نوع کنترل، نیت بدخواهانه و شرورانه و همچنین حملات پنهانی‌اش است.

■ نیت بدخواهانه

کنترل‌کننده بدنیت وقتی به کسی لطمه می‌زند اغلب برعکس آن را ادعا می‌کند و می‌گوید که برای خوبی قربانی‌اش و با انگیزه‌ای موجه دست به این کار زده است و نیت بدش اغلب پشت ظاهری درستکار مخفی می‌شود.

میشل مربی کودکان معلول است. یک روز، او با دیدن پلیس‌هایی که وارد کلاسش می‌شوند و از او سؤالاتی می‌کنند غافلگیر می‌شود، زیرا زنش که فردی کنترل‌کننده است و میشل در حال طلاق گرفتن از اوست متهمش کرده که وی روابط نامشروعی با دختران کوچک شش و هشت ساله‌اش برقرار کرده است. او از خود دفاع می‌کند و سعی می‌کند حرفش را ثابت کند، ولی همسرش برای گرفتن حضانت بچه‌ها از حرف‌هایی که می‌زند برای نابودی بیشتر او استفاده می‌کند. او ادعا می‌کند که به نفع بچه‌هایش عمل می‌کند. البته اتهام پایه و اساسی ندارد اما این مسئله چند سال طول می‌کشد که طی این مدت، دیدار میشل و دخترانش بدون حضور مددکار اجتماعی ممکن نیست و او تمام پس‌اندازش، دارایی‌هایش، خانه، اتومبیل، اسباب و اثاثیه‌اش را از دست می‌دهد و برای پرداخت حق‌الوکاله مقروض می‌شود. به علت این اتهام دروغین از جانب همسرش، او از کار کردن با بچه‌هایی که به سن قانونی نرسیده‌اند منع می‌شود و کارش را از دست می‌دهد. پس از گذران چندساله روند قانونی پرونده، در حالی که وی کاملاً خانه‌خراب شده و هم از نظر روحی و هم جسمی نابود شده، موفق می‌شود بی‌گناهی‌اش را ثابت کند؛ اما خسارت موردنظر کنترل‌کننده زده شده و زندگی میشل کاملاً نابود شده و کنترل‌کننده در تمام جبهه‌ها پیروز شده است.

■ پنهان کردن حملات

کنترل‌کننده همیشه طوری دست به تخریب قربانیانش می‌زند که آن‌ها متوجه نشوند. او تخریب می‌کند ولی این را از کسانی که قصد تخریبشان را دارد پنهان می‌کند. این نوع کنترل برای کسانی که با آن آشنایی ندارند یا نمی‌خواهند آن را ببینند به تخریبی پنهان، بی‌صدا و بی‌چهره می‌ماند. (فرد کنترل‌شده نمی‌داند چه کسی و چگونه او را نابود کرده است.)

لور رئیس بخش است و هر روز با همکار و دوستش کریستیان ناهار می‌خورد. او از این لحظات آرام برای صحبت کردن از چیزهای مختلف،

و همچنین تبادل نظر و مشاوره به هنگامی که به مشکل بخصوصی برمی خورد، بهره می برد. رفته رفته لور به حاشیه رانده می شود و می بیند که مسئولیت هایش مانند برف زیر آفتاب ذوب می شوند. بعد از انتقادات بی پایه و اساس مکرر از او، مافوقش تمام مسئولیت های نظارتی را از او می گیرد و او را به پستی منصوب می کند که دیگر هیچ کس تحت نظارتش نیست. او مدت زیادی به دنبال این می گردد که بفهمد چه بر سرش آمده است. او اغلب با دوستش کریستیان از بلایی که رئیسش سرش آورده صحبت می کند. او بیهوده سعی می کند توضیحی در این باره و نیز دلایل این سرافکندگی را بیابد. او احساس گناه می کند و اعتماد به نفسش را از دست می دهد. بالاخره، یک روز می بیند که پس از او دوستش کریستیان وظایف قبلی او را به عهده گرفته و پروژه هایی را که او آغاز کرده بود به نام خودش از سر گرفته است. لور متوجه منبع تیره روزی اش شد، اما کمی دیر.

در قسمت قبلی، ما به رفتار بدخواهانه کسی که مستقیم حمله نمی کند و از روش های گمراه کننده برای نابود کردن قربانی اش بهره می برد پرداختیم و از خصومت پنهانی^۱ صحبت کردیم. اکنون با «کنترل کننده نابودگر» نامیدن کسی که چنین رفتاری دارد این مفهوم را کامل می کنیم.

کنترل کننده نابودگر

■ مفهوم آن

کنترل کننده نابودگر بسیار بدبین است، غروری بیش از اندازه دارد، و به استدلال کردن امور نادرست تمایل دارد.

۱. این رفتار جزو نمودار و نقشه رفتارهایی است که رفتارهای انسان را در رابطه با انگیزه شان تجزیه و تحلیل و دسته بندی می کند. ر.ک. به کتاب همین نویسنده:

Voir Gens qui rient, gens qui pleurent, du même auteur, Éditions Village Mondial. 2001.