



کهن‌الگوی جنگجو

کهن‌الگوی جنگجو چیست؟

حس درونی ما از اختیار و اقتداری است که قادرمان می‌سازد تا به‌طور واقع‌بینانه با دیگر اشخاص مقتدر دنیا برخورد کنیم. ما برای آن‌که بتوانیم افکار و احساسات خود را بیان کنیم و از اختیار و اقتدارمان در دنیا دفاع کنیم، به انرژی جنگجو متوسل می‌شویم. این انرژی شهامت، قدرت و قابلیت تعیین اهداف و پایبند بودن به آن‌ها، تعیین حدودمرزها و جنگیدن در راه خویش را دارد. انرژی جنگجو به ما کمک می‌کند در صورت لزوم در دفاع از خودمان یا دیگران بجنگیم. جنگجو بودن یعنی اثبات قدرتمان به دنیا.

جنگجو چه ترس‌هایی دارد؟

ترس از شکست و ضعف دارد، ترس از ناتوانی برای به انجام رساندن کارها و بی‌عرضه‌گی.

هدف جنگجو چیست؟

موفقیت و برنده شدن، پیشروی در راه خود و ایجاد تغییر در وضعیت موجود از طریق تلاش و کوشش است.

جنگجوی مثبت:

مرزهای شخصی و محدودیت‌های خود را می‌شناسد، به حدودمرزهای دیگران احترام می‌گذارد، توانایی «نه گفتن» دارد، می‌داند چه وقت رقابت کند و چه وقت و چه‌طور با دیگران همکاری کند. به خود «بله» می‌گوید و راهی سفر قهرمانی می‌شود.

مسئول اعمال خودش است، نه واکنش‌های دیگران. کاری می‌کند که باعث رسیدن او به اهدافش شود، انضباط دارد و به دنبال فرصت‌های لازم برای کسب مهارت و تجربه بیشتر است. او با تعیین اهداف واقع‌بینانه و تشخیص محدودیت‌های خویش، اختیار و اقتدار لازم را در زندگی خودش کسب می‌کند.

جنگجوی مثبت، نظم، انضباط، جرئت، شجاعت و مهارت دارد.

جنگجوی منفی بالای ۱۰:

همیشه و همه‌جا به دنبال برنده بودن است. زمانی که نیاز شدید به اثبات حق دارد، به‌جای ابراز وجود پرخاشگری می‌کند. او انسان‌های مقابل خود را، اعم از رئیس، معلم، مشاور یا حتی شریک زندگی‌اش را مانند والدی سخت‌گیر می‌بیند.

او دچار خطای سیاه و سفید دیدن دنیا و بدپنداشتن کسانی که عقایدشان با او متفاوت است می‌شود، چرا که هرگونه اختلافی را به شکل یک تهدید می‌بیند. او ممکن است درگیر رقابت‌ها و مخالفت‌های بیهوده و مخرب شود، یا تلاش و کوششی بیش‌ازحد و بیهوده کند به طرزیکه سلامتی و رفاه خودش را نادیده

بگیرید. او در پذیرش نیازها، ضعفها و آسیب‌پذیر بودن خود، ناتوان است و ضعف و آسیب‌پذیری و احتیاج خود را انکار می‌کند.

جنگجوی مثبت ارتقا یافته:

از مشخصات این انرژی نشان دادن اراده و شهامت قهرمانانه است و حاضر بودن برای رویارویی با ترس، بی‌صبری و خستگی است. با داشتن این انرژی وظایفی که برای دستیابی به اهداف و برنامه‌هاست را انجام می‌دهیم و با ابراز وجود صحیح بدون خشونت و از طریق راه‌حل‌های برنده-برنده و صادقانه در راه آنچه به راستی مهم است - نه فقط منافع شخصی - می‌جنگیم و رقابت می‌کنیم.

جنگجوی منفی نامتعادل:

لج‌بازی، سنگ‌دلی، نیاز اجباری و غیراخلاقی به برنده شدن و به کاربردن قدرت برای پیروزی از مشخصات جنگجوی منفی نامتعادل است.

جنگجوی نامتعادل هر روشی را برای برنده شدن مجاز می‌داند و ممکن است دست به خشونت بزند.

متعادل کردن جنگجوی منفی بالای ۱۰:

- با پیروی از قوانین نبرد، رقابت منصفانه، داشتن نیت نوع‌دوستانه و افزایش گفت‌وگو می‌توان این انرژی را متعادل کرد.

- با انتخاب صحیح نبردها و رسیدن به این آگاهی که تمامی امور زندگی نیازمند درگیری و رقابت نیستند.

- آگاهی از وضعیت جسمی و روانی خود و استراحت و تفریح کافی در زمان مناسب

- پذیرش آسیب‌دیدگی و ابراز آن

- تلاش برای درک طرز فکر دیگران و عقاید آنها

- به این آگاهی رسیدن که تمامی امور زندگی نیازمند درگیری و رقابت نیست.

- انتخاب طرز فکر برنده-برنده از راه‌های متعادل کردن این کهن‌الگو است.

کارهایی که به ارتقا و تعادل جنگجوی مثبت کمک می‌کند:

- آگاهی از ترس‌هایی که مانع دفاع از عقاید و حدود مرزها می‌شود.

- ابراز وجود صریح و قاطعانه

- قبول مسئولیت در قبال اعمال

- حمایت از خود در برابر مداخله دیگران
- پرورش توانایی‌های مبارزه
- به انجام رساندن کارها و برنامه‌ها
- آگاهی از ارزش‌ها و موضوعاتی که برای مبارزه اهمیت دارند.
- تمرکز بر واقعیت‌ها
- روبه‌رو شدن با ترس‌ها
- آگاهی از ترس‌ها و باورهای بازدارنده
- متعادل کردن مردانه‌گی و زنانه‌گی
- شفا دادن زخم‌هایی که اثرات ظالمانه آزار و اذیت دوران کودکی است.
- رها کردن جستجو برای پیدا کردن والدین ایده‌آل
- رها کردن سرزنش دیگران به‌خاطر کاستی‌های خودمان.
- برون‌سپاری برخی از مسئولیت‌ها و ایجاد فرصت مسئولیت‌پذیری برای دیگران

تمرین‌های جنگجو:

- نمره جنگجو مثبت شما در آزمون چیست؟
- نمره جنگجو منفی شما در آزمون چیست؟
- چشم‌اندازی برای آینده خودتان ترسیم کنید که بهترین نتایج دلخواه شما را داشته باشد.
- برا اساس این چشم‌انداز، مرزهای شخصی و قدم‌هایی را که برای بله گفتن به خود، لازم دارید را تعیین کنید.
- یک کار را که برای اثبات اقتدار خود لازم است انجام دهید را مشخص کنید.
- مسیری برای کسب مهارتی جدید، ترسیم کنید.
- اگر در ارتباطی تنش احساس می‌کنید، برای گفت‌وگوی منصفانه پیش‌قدم شوید.
- از خودتان بپرسید «من چه‌طور اهداف و برنامه‌هایم را تعیین می‌کنم؟»، «چه‌طور در راه عقاید می‌ایستم؟» و «از چه راه‌هایی از خودم پشتیبانی و دفاع می‌کنم؟»