

طرح سواره درماني جفري يانگ

محسن مخملباف

طرحوارہ درمانے (جفری یانگ)

محسن مخملباف





طرحواره درمانی (جفری یانگ)

محسن مخملباف

سال: ۲۰۲۰

گرافیک: مهسا بزرگامید

انتشارات: مدرسه روانشناسی لندن

مدرسه روانشناسی لندن، یک سازمان غیر انتفاعی است که هدفش تربیت معلم روانشناسی، جهت آموزش پایه روانشناسی، برای آرامش و شادی بیشتر همگان است. دوره‌های آموزشی شش ماهه این مدرسه، به زبان فارسی یا انگلیسی، به شکل حضوری یا آن لاین، به صورت رایگان "بعد از مرحله پذیرش دانشجو" برگزار می‌شود.

ناشر

این متن خلاصه فشرده‌ای است از کتاب (طرحواره‌درمانی) از جفری یانگ، به همراه توضیحات من که برای سلسله درس‌های مدرسه روانشناسی لندن تنظیم شده است.

محسن مخملباف

فهرست

۱	چند نکته
۱۳	یازده تله مهم زندگی
۲۷	درمان تله‌های زندگی
۳۰	درمان این طور اتفاق می‌افتد
۳۷	۱. تله رها شدگی
۴۶	۲. تله سوء ظن و بدرفتاری (تجاوز)
۵۹	۳. تله فقدان محبت (هرگز به محبتی که می‌خواهیم نمی‌رسیم)
۶۷	۴. من با دیگران سازگار نمی‌شوم (تله طرد اجتماعی)
۸۰	۵. به تنهایی از عهده این کار بر نمی‌آیم. (تله وابستگی)
۹۳	۶. به زودی فاجعه رخ می‌دهد (تله آسیب‌پذیری)
۱۰۳	۷. من بی‌ارزش هستم. (تله نقص و شرم)
۱۲۲	۸. تله شکست (احساس شکست می‌کنم)
۱۳۲	۹. تله اطاعت (تله انقیاد)
۱۴۷	۱۰. تله معیارهای غیر واقع بینانه (تله پر توقعی از خود)
۱۵۵	۱۱. تله حق‌طلبی

چند نکته

نکته اول

طرح‌واره درمانی برای چه کسانی مفید است؟

۱. والدینی که دارای فرزند خردسال هستند، به منظور کسب آگاهی برای تربیت صحیح و پیشگیری از آسیب در فرزندپروری.

۲. والدینی که فرزندانشان بزرگ شده‌اند و با آنها مشکل دارند، به منظور پی بردن به خطاهای گذشته و همچنین کسب آگاهی در زمینه‌ی جبران و تصحیح مشکلات.

۳. افراد بالغی که از مشکلات زیر رنج می‌برند: کمبود محبت، احساس طرد شدن، یا نپذیرفته شدن از سوی دیگران، احساس خطر بیش از حد و نگرانی از یک اتفاق بد و قریب الوقوع، احساس ناکامی، احساس نارضایتی از زندگی (با وجود موفقیت در کار و مورد تحسین دیگران واقع شدن).

نکته دوم

به این سه جمله فکر کنید:

- مسیح: ببخش و فراموش کن.

- ماندلا: نمی‌توانم فراموش کنم، اما می‌توانم ببخشم.

- بزرگمهر: هر که را شناختم بخشیدم.

- کدام یک از جملات بالا، با توجه به تجربه‌ی

زیستی شما درست‌تر به نظر می‌رسد؟ آیا تا به

حال موفق شده‌اید کسی را ببخشید و رنج و دردی

که از آن رابطه برده‌اید را فراموش کنید؟ آیا برایتان

پیش آمده کسی را که از او خشمگین بودید، پس

از آگاهی از نیازها، هیجانات، باورها و طرحواره‌هایش،

بخشیده باشید؟ (به این نکته برخواهیم گشت.)

نکته سوم

مغز ما از دو توانایی متضاد و توأمان برخوردار است:

- **حافظه:** اگر حافظه نداشتیم، تمام آموخته‌ها و

تجربیاتمان از بین می‌رفت و نادان باقی می‌ماندیم.

- **فراموشی:** اگر قدرت فراموشی نداشتیم، یادآوری

دردها، رنج‌ها، خطاها و عذاب وجدان‌های متعاقب آن و

همچنین رنج‌هایی که از رفتار دیگران برده‌ایم، باعث جنگ ما با دیگران یا ناله همیشگی ما می‌شد.

آیا همه‌ی افراد در داشتن این دو توانایی حافظه و فراموشی یکسان هستند؟

تجربه نشان می‌دهد بعضی حافظه‌ی قوی‌تری دارند. از آنها بعضی حافظه‌شان متمرکز بر موارد مثبت است که موجب شادی و موفقیت آنها در زندگی می‌شود و بعضی حافظه‌شان متمرکز بر موارد منفی است که موجب افسردگی، عصبانیت و اضطراب بیشتر آنها می‌شود.

آیا حافظه و فراموشی در اختیار و کنترل انسان است؟

برخی از موارد فراموشی در اختیار انسان نیست. به عنوان مثال کسی انتخاب نمی‌کند به آلزایمر دچار شود و همه چیز را فراموش کند، بلکه مشکلات بیولوژیک باعث بیماری آلزایمر می‌شود.

بخش دیگری از فراموشی در اختیار مغز هوشمند است، مثل انتقال رنج به ناخودآگاه، برای قطع کردن رنج، مثل به عقب راندن رنج مرگ یک عزیز، در غیر این صورت همیشه مشغول عزادار می‌ماندیم.

برخی از فراموشی‌ها به انتخاب ما مربوط است. مثل فراموش کردن رنجش‌هایی که از عزیزانمان داریم، تا مانعی برای تداوم عشق‌مان به آنها نشود. بسیاری از دوستی‌ها بدون فراموشی دلخوری‌ها، تداوم نمی‌یافت، حتی در مورد خودمان نیز اگر قادر به فراموشی و بخشیدن خطاهایمان نبودیم، عزت نفسمان تحت آسیب می‌دید.

در مورد حافظه و به‌خاطر سپردن هم همین‌طور است. آنچه را تکرار می‌کنیم مغز ما برجسته می‌کند، چون می‌داند بزودی مورد نیاز ما خواهد بود؛ مثل زبانی که از آن استفاده می‌کنیم و آنچه را تکرار نمی‌کنیم، مغز ما کمرنگ می‌کند، و یا زبانی که می‌آموزیم و استفاده نمی‌کنیم و از یادمان می‌رود.

دو گرایش در روانشناسی:

۱. گرایش مبتنی بر حافظه و به یاد آوردن.

۲. گرایش مبتنی بر فراموشی.

گرایش اول، مبتنی بر یادآوری دردها و رنج‌های گذشته است، مانند روش فروید. توضیح این گرایش این است که دسته‌ای از دردها و رنج‌ها به علت آزار دهنده بودن، به ناخودآگاه ما عقب رانده شده‌اند. آنها در ظاهر به یاد

آورده نمی‌شوند، اما علت بسیاری از رفتارهایمان هستند. در این گرایش، برای درمان باید دردها و رنج‌های گذشته به‌خاطر آورده شوند تا فهمیده و حل و فصل شوند، مثل تئوری طرحواره درمانی از جفری یانگ.

گرایش دوم، مخالف به یاد آوردن گذشته است و می‌گوید: از نظر تجربی انسان همیشه در زمان حال زندگی می‌کند و تنها ذهن است که به گذشته و آینده سفر می‌کند. به اضافه، گذشته بر ما اثر گذاشته، اما ما بر گذشته اثر نداریم و نمی‌توانیم تغییری در آن ایجاد کنیم (ویلیام گلاسر در تئوری انتخاب و واقعیت درمانی چنین نظری دارد).

◀ دوباره به سه جمله‌ای که در ابتدای این مطلب گفته شد فکر کنیم.

مسیح می‌گوید: "بخشش و فراموش کن" آلبرت ایس در درمان عقلانی هیجانی و آرون بک در رفتار درمانی شناختی می‌گویند: فکرهای ما به احساس، رفتار و بدن تبدیل می‌شوند؛ پس چون فکر مولد احساس و رفتار و واکنش‌های بدنی است، ما اگر فکرِ خاطره‌ای بد را فراموش نکنیم، نمی‌توانیم از احساس بد آن خارج شویم (یعنی آن را ببخشیم) و چون این افکار

بر احساس، رفتار و واکنش‌های بدنی ما موثرند، بر اثر آنها با بیماری‌های روان تنی مواجه می‌شویم.

ماندلا می‌گوید: "نمی‌توانم فراموش کنم، اما می‌توانم ببخشم." این جمله نفی فکرها به احساس و رفتار و واکنش بدنی منجر می‌شوند، در تئوری درمان عقلانی هیجانی و سی بی تی است.

نکته چهارم

منشاء طرحواره یا تله‌های زندگی کجاست؟

جفری یانگ تمام روش‌های به کار گرفته شده در روانشناسی را، اعم از روش فروید، راجرز، رفتار درمانی شناختی و... را تجربه کرد. سپس با همکارانش به جستجوی علل مشابه در بیمارانی که با این روش‌ها درمان نمی‌شدند پرداخت و به این نتیجه رسید که بیماران مقاوم به درمان این علایم را دارند:

- احساس شدید کمبود.

- احساس شدید تنهایی و گوشه‌گیری.

- گرایش به فدا کردن نیاز خود، برای برآورده ساختن خواسته‌های دیگران.

- وابستگی به دیگران.

- احساس افسردگی و اضطراب.

- نارضایتی در روابط شخصی.

- ناکارآمدی در کار.

جفری یانگ با استفاده از تجربیات خود، درمان‌های رویکرد اول روانشناسی، یعنی روان‌درمانی فروید، و درمان‌های رویکرد دوم روانشناسی که رفتار درمانی است را در هر سه موج این رویکرد ترکیب کرد و با ابداع روش درمانی ترکیبی، به درمان مشکلات روانی پیچیده بیماران مقاوم پرداخت.

امتیاز طرحواره درمانی جفری یانگ، برآمدن آن از تجربه و مشاهده‌ی بیماران متعدد و تلفیق قسمت‌های انتخاب شده درمان‌های گوناگون است.

شکل‌گیری طرحواره به موارد زیر بستگی دارد:

یک. کودک: (دو نوع کودک).

- کودک آسان.

- کودک سخت: (کودک سخت‌آمادگی بیشتری برای

مبتلا شدن به تله‌های زندگی دارد. علت آن ژنتیک است. علامت کودک سخت، بهانه‌گیری بیشتر، و حساسیت بیشتر است.)

دو. خانواده: (سه نوع خانواده)

– خانواده تسهیل‌گر

– خانواده زیادی بی‌خیال

– خانواده زیادی حمایتگر و دخالت‌کننده.

سه. شش نیاز کودک:

۱. امنیت و دل‌بستگی ایمن: این نیاز برای کودک مثل مرگ و زندگیست.

۲. ارتباط با دیگران: عشق، توجه، همدردی، احترام، عاطفه، راهنمایی.

۳. استقلال فردی: توانایی جدایی از خانواده و ایفای نقش مستقل.

۴. عزت نفس: ارزشمند بودن در زندگی شخصی، اجتماعی و شغلی.

۵. ابراز وجود: آزادی بیان حرف‌ها، احساسات و امیال.

۶. محدودیت‌های واقع‌گرایانه: مسأله‌ی خویشتن‌داری.

چهار. مکانیزم‌های دفاعی: (سه سبک مقابله‌ای)

۱. تسلیم.

۲. فرار.

۳. ضد حمله: (جبران افراطی)

نکته پنجم:

طرحواره یا تله زندگی چیست؟

هر تله یا طرحواره، سرچشمه‌ی قابل‌درکی در کودکی دارد و به شکل درونی برای ما همچون حقیقت است، به همین علت آن‌ها را در بزرگسالی تکرار می‌کنیم. (باورهای عمیقی که در کودکی نسبت به خودمان، دیگران و جهان در ذهن ما شکل گرفته است.) مثال: وقتی خانه‌ای را که در آن بزرگ شده‌ایم ترک می‌کنیم، با انتخاب‌هایمان دوباره همان محیط خانه را برای خود می‌سازیم که از آن بیرون آمدیم. اگر در خانه‌ای سرکوبگر و کنترل‌کننده بزرگ شدیم، محیطی می‌سازیم که باز به همان وضعیت دچار باشیم و ناکام شویم. فروید این فرآیند را "تکرار بی‌اختیار" می‌نامد.

مثال‌ها:

- فرزند یک الکلی، با شخصی الکلی ازدواج می‌کند.
- فرزند مورد بدرفتاری واقع شده، با شخصی ازدواج می‌کند که با او خوب رفتار نکند و یا خودش بدرفتاری می‌کند.
- کودک مورد آزار جنسی واقع شده، ممکن است تجاوز یا روسپی‌گری پیشه کند.
- کسانی که در کودکی به اندازه‌ی کافی محبت دریافت نکرده‌اند و صمیمیت را بلد نیستند، در بزرگسالی هم از صمیمیت فرار می‌کنند و با بهانه‌گیری و ایرادگیری‌های مختلف، معشوقه‌هایشان را عوض می‌کنند.
- فردی که دچار تله‌ی آسیب‌پذیری است و از ترس خانه‌نشین شده است، و مدام مُسکن و آرام‌بخش استفاده می‌کند. در واقع ذهن این فرد یاد گرفته که در مورد خطرات مبالغه کند. ممکن است در کودکی اتفاق بدی را از سر گذرانده و یا پدر و مادر ترسوئی داشته که برایش دنیا را ناامن توصیف کرده‌اند. مثلاً سوزانده شدن عده‌ی زیادی یهودی توسط هیتلر، جامعه‌ی اسرائیل را دچار طرحواره‌ی آسیب‌پذیری کرده، تا آنجا که اثر آن را حتی در سیستم آموزش و پرورش

آنها با زنده نگه داشتن خاطره و ترس هولوکاست، برای جلوگیری از تکرار این فاجعه می بینیم.

مثال دیگر درباره‌ی افرادی صدق می کند که دچار طرحواره‌ی رهاشدگی هستند، و دیده می شود. این افراد حتی با دیدن خیانت‌های مکرر از همسر یا پارتنر خود حاضر به جدایی از او نیستند و تصور می کنند این به خاطر عشق و علاقه‌ی زیاد به آنهاست. برای درمان، به این افراد آموزش داده می شود که اینجا نه پای عشق، بلکه پای وحشت ناشی از تله‌ی رهاشدگی در میان است. به طور معمول طرحواره‌ها مشخص کننده‌ی چگونگی افکار، احساسات و رفتارهای ما هستند.

چند مثال دیگر:

- **تله‌ی اطاعت:** افرادی که یاد نگرفته‌اند از خود نظری داشته و نیازهای خود را اعلام و ارضا کنند. مثلاً از آنها می پرسیم: چی می خوری؟ پاسخ می دهند: هرچی تو می خوری. می پرسیم: کجا بریم؟ پاسخ می دهند: هر جا تو بگی...

- **تله‌ی بدگمانی و بدرفتاری:** دختری که در کودکی مورد آزار جنسی قرار گرفته، در بزرگسالی قادر

به داشتن رابطه‌ی طولانی و لذت بخش با همسرش نیست. حتی رابطه جنسی لذتبخش برای او یادآور تجاوز در کودکی ست. او عشق را نمی‌تواند باور کند و نه تنها به دنبال عاشقانش نمی‌رود، بلکه بیشتر با کسانی ست که در جستجوی سوءاستفاده از او هستند. در درمان، به چنین زنی آموزش داده می‌شود که ابتدا خاطره تجاوز کودکی را به یاد آورد، سپس خشم و غم ناشی از آن را بیان و برون‌ریزی کند، بعد متوجه شود که سایه‌ی آن تجربه در افکار و احساس و رفتار امروزش وجود دارد و او قادر به دیدن روابط جدید مستقل از آن تجربه بد نیست. به او آموخته می‌شود که چرا علی‌رغم آن رنج، باز هم انتخاب‌هایش دنبال کننده‌ی همان تجربه است و چرا از عاشقان واقعی خود به سوی بدرفتارکنندگان با خود می‌گریزد.

چگونه به وجود یک تله پی می‌بریم؟

- بررسی حوادث دردناک و مهم تا سن ۱۲ سالگی.

- بررسی تکرار آنها در بزرگسالی و به ویژه شش ماه گذشته.

یازده تله مهم زندگی

۱. تله رهاشدگی

(کدام نیاز ارضا نشده که این تله شکل گرفته؟ نیاز امنیت و دلبستگی ایمن.)

سوالات:

- آیا از سوی افرادی که دوستشان دارید، احساس طرد شدگی می‌کنید؟

- آیا والدین خود را در کودکی از دست داده‌اید؟ آیا پدر و مادران طلاق گرفته‌اند، یا یکی از اعضای خانواده یا همسرشان را به شما ترجیح داده‌اند؟

- آیا از جدایی‌های معمولی و عادی رنج برده و خشمگین می‌شوید؟

- آیا به همسر یا پارتنر خود زیادی می‌چسبید که مبادا او را از دست بدهید؟

- آیا با کسانی دوست می‌شوید که شما را رها می‌کنند؟

- آیا از ترس اینکه مبادا طلاق بگیرید، ازدواج نمی‌کنید؟

۲. تله سوءظن و بدرفتاری

(کدام نیاز ارضا نشده که این تله شکل گرفته؟ نیاز امنیت و دلبستگی ایمن.)

سوال:

آیا احساس می کنید دیگران به شما آسیب می زنند؟

آیا احساس می کنید دیگران از شما سوءاستفاده می کنند؟

آیا فکر می کنید دیگران به شما خیانت می کنند؟

حتی افراد نزدیک و آنهایی که دوستشان دارید؟

آیا احساس می کنید دیگران شما را مسخره می کنند؟

آیا از دیگران دوری می کنید تا مبادا به شما آسیب بزنند؟

آیا نسبت به کسانی که با شما بدرفتاری می کنند،

میل انتقام دارید؟

این گروه آسیب دیده ترین افراد از نظر تله های زندگی

هستند و تعادل روحی ندارند. پرتنش و خودنابودگر و از

هم گسیخته اند.

۳. تله وابستگی

(کدام نیاز ارضا نشده که این تله شکل گرفته؟ نیاز کفایت و استقلال فردی)

سوال:

آیا بدون دریافت کمک، قادر به انجام امور روزانه خود نیستید؟

آیا به حمایت دائمی دیگران نیاز دارید؟

آیا به دنبال افراد قدرتمند می‌گردید تا به آنها تکیه کنید؟

آیا اجازه می‌دهید کسانی که به آنها تکیه کرده‌اید، زندگی شما را هدایت کنند؟

آیا وقتی در کودکی مستقل عمل می‌کردید و شکست می‌خوردید، شما را نقد می‌کردند؟

نتیجه:

این گروه از شدت وابستگی، والدین را ترک نمی‌کنند.

همسر کسی می‌شوند تا به او وابسته شوند. ذوب در همسر.

معمولا کسی که در دام تله "وابستگی" افتاده، در دام تله "رهاشدگی" نیز گرفتار شده است.

۴. تله آسیب پذیری: (کدام نیاز ارضا نشده که این تله شکل گرفته؟ نیاز استقلال فردی)

سوال:

آیا فکر می‌کنید بلایی در کمین است که هر لحظه ممکن است رخ دهد؟ (بلایی طبیعی، یک بیماری، مشکل مالی، وقوع یک جرم)

آیا در کودکی به شما گفته‌اند دنیا پرخطر است؟

آیا والدین شما بیش از اندازه مراقب شما بوده‌اند؟

آیا دچار این ترس‌ها هستید؟ سگته قلبی و مغزی؟ ایدز؟ جنون؟ ورشکستگی؟ بی‌خانمان شدن؟ ترس از پرواز؟ ترس از زلزله؟ ترس از دزدی؟

خانواده این‌ها بدون نیت بد، از بس که خود ترسیده‌اند، کودکان را آسیب‌پذیر بارآورده‌اند.

۵. تله کمبود محبت

(کدام نیاز ارضا نشده که این تله شکل گرفته؟

ارتباط با دیگران.)

سوال:

- آیا در کودکی به اندازه کافی عشق و محبت دریافت کرده‌اید؟
- آیا در کودکی هیچ‌کس به شما اهمیت نمی‌داد و احساس شما را درک نمی‌کرد؟
- آیا وابسته به افراد سرد و بی‌مهرید؟ یا خودتان سرد و بی‌مهرید؟
- آیا با افرادی رابطه دارید که معنی عشق را نمی‌فهمند؟
- ۶. تله طردشدن از اجتماع: (کدام نیاز ارضا نشده که این تله شکل گرفته؟ ارتباط با دیگران.)

سوال:

- آیا احساس متفاوت بودن و دوری از همه را دارید؟
- آیا در کودکی توسط دیگران رانده شده‌اید؟
- آیا در جمع دوستان جایی نداشته‌اید؟
- آیا با دوری از دیگران، خودتان این تله را تداوم داده‌اید؟
- آیا در کودکی ویژگی‌ای داشته‌اید که کودکان دیگر

شما را طرد کرده‌اند؟

- آیا احساس می‌کنید زشت هستید؟

- آیا مهارت مکالمه شما ضعیف است؟

- آیا احساس می‌کنید خسته کننده و ناکارآمد هستید؟

- آیا در موقعیت‌های اجتماعی، احساس حقارت می‌کنید؟

این تله نه در ملاقات‌های یک‌نفره، که در جمع خود را نشان می‌دهد.

۷. تله نقص و شرم

(کدام نیاز ارضا نشده که این تله شکل گرفته؟
نیاز عزت نفس.)

سوال:

- آیا احساس می‌کنید دوست داشتنی نیستید؟

- آیا احساس می‌کنید کمبود و نقص شما آشکار خواهد شد؟

- آیا در کودکی در خانواده مورد احترام واقع نشده‌اید؟

- آیا برای نقص‌هایتان سرزنش شده‌اید و خود را

لایق محبت ندانسته‌اید؟

- آیا به عنوان یک بزرگسال از عشق و محبت می‌ترسید؟

- آیا باور نمی‌کنید دیگران برای شما ارزش قائل شوند؟

کودکانی که نقص مادرزاد داشته‌اند و یا کودکانی که احساس می‌کنند دیگران هر چه آنها را بیشتر بشناسند، کمتر دوست خواهند داشت، از خود شرمنده‌اند.

مثال:

● **الکس** ← روش مقابله او با تله زندگی: تسلیم.

- او همیشه شرمنده است.

- خود را با دیگران، به شکل نادرست مقایسه می‌کند.

- از خودش بیش از دیگران انتقاد می‌کند، چون همیشه در خانواده مورد انتقاد قرار گرفته است.

- همسر و دوستانی را انتخاب می‌کند که همیشه از او انتقاد کنند.

● **برندون** ← روش مقابله با تله زندگی: فرار و

اجتناب.

- او رابطه صمیمانه با کسی ندارد.

- در مورد مسائل خانوادگی با کسی صحبت نمی‌کند.
 - به الکل پناه می‌برد.
 - افسرده شده و کارش به معالجه می‌کشد.
 - با همسرش رابطه زناشویی غیرصمیمانه و سنتی دارد.
 - حاضر نیست راجع به کودکی‌اش حرف بزند.
 - به مواد مخدر پناه می‌برد.
 - پرخوری می‌کند.
 - پرکاری می‌کند.
- کسی که فرار می‌کند در کوتاه مدت آرامی می‌شود، اما در درازمدت آسیب بیشتری می‌بیند.
- کسی که فرار می‌کند ممکن است معتاد شود.
- یکی از علل اعتیاد تله "نقص و شرم" است.
- **مکس** ← روش مقابله: جبران افراطی.
- او بسیار از دیگران انتقاد می‌کند.
 - بسیار کم اشتباهات خود را می‌پذیرد.
 - دوستانی انتخاب می‌کند که چاپلوسی‌اش را می‌کنند.

- برای کسب حیثیت و مقام، وقت زیادی صرف می‌کند.

- مدام موقعیت‌اش را به رخ می‌کشد.

- با منتقدین خود بدرفتاری می‌کند.

بسیاری از هنرمندان و رهبران سیاسی که در چشم جامعه افرادی موفق هستند، و به دنبال ستایش دیگران برای غلبه بر احساس بی‌ارزشی خود هستند، از این گروه‌اند.

کسی که می‌خواهد با "ضدحمله" بر تله "نقص و شرم" خود غلبه کند، چون به مشکلات خود آگاه نمی‌شود، هیچگاه درمان نخواهد شد، هر چند او در ناخودآگاه خود همیشه احساس شکنندگی می‌کند.

۸. تله شکست: بی‌کفایتی

(کدام نیاز ارضاء نشده که این تله شکل گرفته؟
نیاز عزت نفس)

سوال:

- آیا به اندازه کافی شایستگی ندارید، نه در مدرسه،
نه در ورزش و نه در کار؟

- آیا در رقابت‌ها شکست خورده‌اید؟

- آیا اختلال یادگیری داشته‌اید؟ اصلاً آموزش مهارت‌ها را ندیده‌اید؟

- آیا شما را نادان، تنبل و بی‌استعداد خطاب کرده‌اند؟

برای استقلال فرد، دو چیز لازم است:

- احساس امنیت.

- احساس کفایت در انجام امور روزمره.

۹. تله مطیع بودن

(کدام نیاز ارضا نشده که این تله شکل گرفته؟ نیاز آزادی)

سوال:

- آیا نیازهای خود را فدای نیازهای دیگران می‌کنید؟

- آیا به دیگران اجازه می‌دهید شما را کنترل کنند، چون

اگر نیاز خودتان را برآورده کنید، آنها آزرده می‌شوند؟

- آیا می‌ترسید اگر نافرمانی کنید، مجازات شوید؟

- آیا در کودکی یکی از والدین شما را مطیع ساخته‌اند؟

- آیا در بزرگسالی مدام وارد رابطه با افراد سلطه جو

و کنترل کننده می‌شوید؟

- آیا وارد رابطه با افراد نیازمند می‌شوید که بسیار

آسیب‌دیده‌تر از آن هستند که به شما کمک کنند؟

۱۰. تله معیارهای غیرواقع بینانه

(کدام نیاز ارضا نشده که این تله شکل گرفته؟ آزادی،

ابراز وجود.)

سوال:

- آیا توقعتان از خودتان زیاد است؟

- آیا به موقعیت‌های اجتماعی نظیر پول، زیبایی و

شهرت بیشتر از سلامتی و شادی و لذت اهمیت می‌دهید؟

- آیا کمال طلب هستید؟

آیا معیارهای سخت‌گیرانه خود را به دیگران نیز

تحمیل می‌کنید؟

- آیا اهل قضاوت هستید؟

- آیا در کودکی از شما انتظار داشته‌اند که بهترین

باشید؟ شاگرد اول باشید؟

- آیا فکر می‌کنید هر چیز به جز بهترین، به

معنی شکست است؟

۱۱. تله حق طلبی

(کدام نیاز ارضا نشده که این تله شکل گرفته؟ نیاز محدودیت‌های واقع‌گرایانه)

سوال:

- آیا احساس خاص بودن می‌کنید؟
- آیا هرچه را می‌خواهید بگویید یا انجام دهید، می‌گویید و انجام می‌دهید؟
- آیا با انضباط فردی مشکل دارید؟
- آیا در کودکی به شما خیلی بها داده‌اند؟
- آیا در کودکی از شما نمی‌خواستند که خود را کنترل کنید؟
- آیا دوست نداشتید مثل سایر کودکان، محدودیت‌هایی را بپذیرید؟
- آیا در بزرگسالی اگر به چیزی که می‌خواهید نرسید، بسیار عصبانی می‌شوید؟
- آیا درگیر نیازهای خود هستید و از نیازهای دیگران غافل می‌شوید؟
- آیا فردی بی‌صبر هستید؟

- آیا فردی پرتوقع از دیگران، کنترل کننده و خودشیفته هستید؟

- آیا امور عادی و خسته کننده را نمی‌توانید تحمل کنید؟

- آیا در کودکی با گریه و زاری کار خود را راه انداخته‌اید؟

- آیا بدون محدودیت خشم خود را ابراز می‌کرده‌اید؟

- آیا رابطه متقابل را نیاموخت‌اید؟

والدین این افراد را بیش از اندازه لوس کرده‌اند.

والدین به آنها یاد نداده‌اند که از دید دیگران هم

نگاه کنند و نسبت به نیاز دیگران هم منصف و

حساس باشند.

والدین به آنها یاد نداده‌اند که به حقوق و آزادی

دیگران احترام بگذارند.

نتیجه تله "حق طلبی":

- خسته شدن اطرافیان از شخص.

- جدا شدن همسر و دوستان.

- اخراج از شغل.

- خشم منتهی به مجازات قانونی.

فردی که در تله "حق طلبی" گرفتار است، برایش سخت است این کلاس را تحمل کند یا در این زمینه کتابی بخواند.

درمان تله‌های زندگی

- طرحواره‌های ما، ما نیستیم. ما بزرگتر از آنیم که خودمان را با طرحواره‌هایمان یکی بپنداریم. اما طرحواره‌ها خودشان را به جای ما جا می‌زنند. و به جای ما فکر می‌کنند و هیجان نشان می‌دهند و رفتار می‌کنند.

- والدین مان ما را درست کردند، طرحواره‌های آنها، طرحواره‌های ما را ایجاد کردند، هرچند که گاهی طرحواره‌های ما متضاد آنهاست.

- آن‌قدر کتاب‌های طرحواره درمانی به جزییات می‌پردازند که کمتر خواننده‌ای، طرح کلی طرحواره را در می‌یابد. ما تا تئوری و درمان طرحواره را خلاصه و فرمول‌بندی نکنیم، به درک آن نایل نمی‌شویم.

چه باید کرد؟

۱. آشنایی با طرحواره درمانی.
۲. تشخیص طرحواره خود.

ویروس طرحواره در سه جا رسوخ می‌کند:

فکر، احساس، رفتار. لذا باید درمان در هر سه جا اتفاق بیفتد.

درمان فکر طرحواره

۱. با روش فروید با به یاد آوردن گذشته: (طرحواره والدین، نیازهای ارضا نشده کودک، حوادث آسیب‌زننده خاص: مثال سگ و شوک برقی و در بسته در آزمایش سیلگمن.) (نه خاطرات مفصل و پراکنده که منجر به نشخوار فکری و خشم و افسردگی می‌شوند.)

۲. بی‌اعتبار کردن با روش سقراطی: (دلایل تاییدکننده فکر طرحواره، و دلایل بی‌اعتبار کننده فکر طرحواره.)

درمان احساس طرحواره

۱. با روش گشتالت، برون‌ریزی هیجانات: (خشم، فریاد، گریه و... / نامه‌نویسی به باعث و بانی طرحواره / گفتگو با صندلی خالی، به جای باعث و بانی طرحواره.)

۲. با روش اریک برن، نوازش کودک خود از طریق بالغ خود. (التیام)

درمان رفتار طرحواره

۱. روابط غلط قطع یا مرزبندی شود. روابط مناسب تداوم یابد یا ایجاد شود.
۲. رفتار غلط قطع یا تقلیل یابد. رفتار درست ادامه یابد یا ایجاد شود.
۳. سیستم دفاعی تسلیم، اجتناب، مقابله متوقف شود.

مثال:

کسی که دچار تله بد رفتاری و تجاوز است، طرحواره‌اش این طور شکل می‌گیرد:

● در سطح فکر:

می‌اندیشد که دیگران همه به دنبال بد رفتاری یا تجاوز به اویند.

● در سطح هیجان:

دچار خشم تخلیه نشده است.
بعد از آسیب نوازش نشده است.

● در سطح رفتار:

- یا تسلیم: دنبال بدرفتاران و متجاوزین می‌رود.
- یا اجتناب: گوشه‌گیری می‌کند، تا دیگر دچار بدرفتاری نشود.
- یا جبران افراطی: خودش با دیگران بدرفتاری می‌کند.

درمان این طور اتفاق می‌افتد:

در سطح فکر:

- شناخت فکر: تکنیک فرویدی.
- درمان فکر: تکنیک گفتگوی سقراطی.

در سطح هیجان:

- برون‌ریزی خشم و غم: تکنیک گشتالت.
- التیام: تکنیک اریک برن.

در سطح رفتار:

- توقف روش تسلیم و اجتناب و جبران مقابله‌ای.
- تغییر رفتار: معمولاً برخلاف رفتار سابق.

● تغییر روابط ناسالم به روابط سالم.

تله‌های زندگی خود را چگونه تغییر دهید؟

۱. با طرحواره درمانی آشنا شوید (کتاب بخوانید یا در کلاس طرحواره درمانی شرکت کنید).

۲. تله خود را بشناسید و روی آن اسم بگذارید.

۳. در مورد مشخصات آن تله دقیق مطالعه کنید.

۴. علل تله خود را در دوران کودکی پیدا کنید: (حوادث خاص / تله والدین / نیازهای ارضا نشده).

برای پیدا کردن تله کودکی، باید چشم خود را ببندید و سعی کنید تا آنجا که ممکن است خاطرات آزار دهنده کودکی خود را به خاطر آورید، طوری که رنجش و احساسات مربوطه به تله را حس کنید.

شما ممکن است به راهنما احتیاج داشته باشید. اگر تله‌های زندگی شما خیلی دردناک است و مثلاً مورد تجاوز واقع شده‌اید، به تنهایی این کار را انجام ندهید.

۵. وقتی کودکی خود را به خاطر آورید، از طریق نوشتن او را به صحبت بیاورید. با این کار به کودکی سرد و بی‌عاطفه شده خود جان بدهید، او را از گذشته

به زمان حال بیاورید و بگذارید از رنج‌هایش با خود بالغ شما صحبت کند.

۶. کودکی خود را با بالغ خود درآغوش بگیرید. بگویید متأسفم که والدین‌ات زمانی که تو به کمک آنها نیاز داشتی، پیش تو نبودند و یا پیش تو بودند ولی تو را درک نکردند؛ اما من با بالغ خودم به تو که کودکی من هستی، کمک می‌کنم تا از این مرحله عبور کنی.

۷. با روش سقراطی فکر تله خود را بی‌اعتبار کنید:

دلایل به نفع طرحواره:

- مادرم مرا رها کرد.

- پارتنراولم مرا رها کرد.

دلایل علیه طرحواره:

- در عوض برادرم، خواهرم، پدرم مرا هرگز رها نکردند.

- پارتنرهای بعدی‌ام مرا رها نکردند، بلکه من آنها را رها کردم.

نتیجه: پس همه مرا رها نکرده‌اند.

۸. تله زندگی خود را از طریق نوشتن برگه (کارت)، بی‌اعتبار کنید. این کارت را هر روز بخوانید.

- هر چند که "احساس" می‌کنم هر کس که به او نزدیک می‌شوم مرا ترک خواهد کرد، اما چنین چیزی واقعیت ندارد. چنین تصویری فقط یک فکر است و ناشی از تعمیم دادن ترک شدنم توسط والدین است.

- تجربه ترک شدن‌های بسیار در زندگی‌م، ناشی از جذب شدن من به سمت مردان و دوستانی است که پایبند به تعهدات نیستند.

- اغلب مواقعی که از سوی یک شخص احساس ترک شدن می‌کنم، باید ببینم که آیا بیش از اندازه حساس شده‌ام یا نه. ممکن است تنها در تله ترک شدن گرفتار شده‌ام. تله‌ای که در کودکی برای من رخ داده.

۹. نامه نوشتن به کسانی که طرحواره شما را ایجاد کرده‌اند (نامه برای خالی کردن شما از خشم است). غلبه بر احساس گناه از نوشتن نامه به والدین یا خواهران و برادران دشوار است، اما بر آن غلبه کنید. اگرچه والدین شما شاید نیت خوبی داشته‌اند، اما ملاحظه را کنار بگذارید و فقط از حقیقت سخن

بگویید. در نامه بگویید که کاری که آنها کردند به شما آسیب زد. به آنها از احساس خود بگویید. به آنها بگویید نباید چنین رفتاری با شما می‌داشتند. به آنها بگویید از آنها انتظار چه نوع رفتاری را داشتید. فرستادن نامه مهم نیست، تخلیه احساسات شما از طریق نوشتن نامه مهم است. باید بدانید که شما نه می‌توانید گذشته را تغییر دهید و نه والدین پیر خود را. اما می‌توانید از طریق بیاد آوردن بخش خاصی از گذشته خود، که علت شکل‌گیری طرحواره شما شده، خود را درمان کنید.

۱۰. الگو شکنی: تله‌ای که بیشترین تأثیر را روی زندگی شما دارد، انتخاب کنید اما اگر سخت است، راحت‌ترین تله را انتخاب کنید. می‌توانید از رفتار شروع کنید:

● تغییر رفتار: اگر کسی به تلفن و تکست شما جواب نداد، به جای تماس فوری یا عصبانیت یا تصمیم به ترک آنها، مدتی صبر کنید و سپس با آنها دوباره تماس بگیرید.

● تصحیح روابط: دوستی با افراد پایدار را ادامه دهید

و دوستی با افراد ناپایدار را خاتمه دهید.

- تداوم: تا بر یک تله به حدی منطقی غلبه نکرده‌اید، سراغ تله بعدی نروید.

۱۱. تهیه جدول

راه‌هایی که تله را تشدید می‌کند	روش‌هایی برای تغییر تله
مدام با همسر تماس می‌گیرم و او را کنترل می‌کنم.	به همسر وقت بدهم که مدتی برای خودش باشد. از او بخواهم هرگاه ناراحت شد به من بگوید. هر ۵ دقیقه نپرسم مرا دوست دارد یا نه.
وقتی کی از دوستانم فوراً به تماسم پاسخ ندهد عصبانی می‌شوم.	به آنها زمان بیشتری بدهم.
به شدت درگیر زندگی همسر می‌شوم.	تمرکز را روی زندگی خودم قرار دهم. دوستان دیگر را ببینم. سرگرم کارهایی شوم که دوست دارم. تفریح خودم را داشته باشم.

۱۲. ناامید نشوید:

تسلیم تله نشوید. بارها با خودتان روبرو شوید.

مثال: نتیجه بعد از یکسال:

- تله‌اش خفیف شده.

- پرخاشگری‌اش کم شده و در آرامش با پارتنرش حرف می‌زند.

- به حرف‌های پارتنرش در رابطه با زندگی خودش گوش می‌کند.

- او از پارتنرش خواست یا با او ازدواج کند، یا رابطه را پایان دهد. پارتنرش با او ازدواج کرد. اگر هم نمی‌کرد، بهتر بود که این رابطه غلط پایان یابد. (ناامیدی سازنده)

بخشیدن والدین

اگر غفلت و بدرفتاری شدید بوده، بخشش الزامی نیست. انتخاب با شماست.

اما بدانید والدین نیز در تله‌های خود گرفتار بوده‌اند، ناشی از والدین نابالغ خود. دانستن این موضوع در بخشیدن آنها به شما کمک می‌کند. فراموش نکنید،

اگرچه ممکن است بعضی از آنها لایق بخشیدن نباشند، اما شما سزاوار آرامش هستید.

در هر دو صورت، چه ببخشید، چه نبخشید، حق با شماست.

۱. تله رها شدگی

تله رهاشدگی اگر قبل از دو سالگی اتفاق بیفتد، بحرانی تر است. هر چند کودکان نمی‌توانند آن زمان را به یاد بیاورند، اما چنین فردی در بزرگی نسبت به رهاشدگی مثل کودکی زیر دو ساله واکنش نشان می‌دهد.

مراحل احساس رها شدگی:

از دیدگاه بالبی کودکانی که والدین خود را از دست می‌دهند، سه مرحله را تجربه می‌کنند:

۱. **اضطراب تنهایی:** در اوایل تنهایی، آنها با گریه اعتراض می‌کنند و کم و بیش خشم خود را نسبت به مادر نشان می‌دهند. این اتفاق اوایل دوران تنهایی آنها را در بر می‌گیرد.

۲. **نامیدی:** بعد آرام می‌شوند و دچار افسردگی و گوشه‌گیری می‌شوند و بعد از گذشت زمان دلبستگی تازه‌ای پیدا می‌کنند.

۳. از هم گسیختگی: خشم نسبت به والدی که او را ترک کرده، حتی اگر والد مرده باشد.

اگر مادر بعد از مدتی بازگشت اول نسبت به مادر سرد برخورد می‌کنند، دوباره بعد از مدتی دلبسته او می‌شوند. (نظریه بالبی در مورد کودک انسان و حیوان مشترک است.)

از نظر بالبی، الگوی سه مرحله‌ای اضطراب، ناامیدی، از هم گسیختگی، واکنشی است که تمام بچه‌ها نسبت به جدایی از مادرشان دارند. نه تنها کودک انسان، بلکه کودکان تمام گونه‌های جانوری نیز چنین الگویی را از خود نشان می‌دهند.

علل تله ترک‌شدن

۱. ممکن است از نظر زیست‌شناسی و فطری با تنهایی مشکل داشته‌اید، یعنی اصلاً با اضطراب تنهایی به دنیا آمده‌اید.

۲. زمانی که کودک بوده‌اید، یکی از والدین شما مرده یا برای همیشه خانه را ترک کرده.

۳. در کودکی مادرتان مدتی طولانی از شما جدا شده،

یا در بیمارستان بستری شده.

۴. توسط یک پرستار یا در پرورشگاه و نزد افرادی که جایگزین مادر شما بوده‌اند، بزرگ شده‌اید؛ یا در سنین خیلی کم، برای تحصیل به مدرسه‌ای بسیار دور فرستاده شده‌اید و از خانواده رها شده‌اید.

۵. مادری بی‌ثبات داشته‌اید. اوبه آسانی خشمگین می‌شد، مدام مست بود، یا به هر طریق دیگری از شما کناره‌گیری می‌کرد.

۶. والدین شما هنگامی که کودک بوده‌اید، از هم طلاق گرفته‌اند، یا به قدری با هم مشاجره می‌کرده‌اند، که همیشه نگران از هم پاشیدگی خانواده بوده‌اید.

۷. در موردی خاص، توجه یکی از والدینتان نسبت به خود را از دست داده‌اید. مثلاً برادر و خواهر تازه‌ای آمده، یا والدین شما ازدواج مجدد کرده‌اند.

۸. خانواده شما بیش از اندازه به هم نزدیک بوده‌اند، از شما بیش از اندازه مراقبت شده، و بدین سبب هرگز به عنوان یک کودک یاد نگرفته‌اید که با مشکلات زندگی روبرو شوید و حالا از شدت وابستگی می‌ترسید از خانواده جدا شوید.

اگر در از دست دادن والدین، مادر خوانده‌ای را جایگزین کرده‌اید، برای شما مفید است. اگر مادر مریض از بیمارستان برگردد، یا والدین ازدواج کرده مجدداً به خانه برگردند، کمی تله شما را جبران می‌کنند.

فرق تله فقدان محبت و رهاشدگی

- فقدان محبت: والدین از نظر جسمی پیش شما بوده‌اند، اما از آنها عشقی نگرفته‌اید. بی‌ثبات بوده‌اند یا برای صحبت با کودکان وقت نمی‌گذاشتند.

- رهاشدگی: غیاب یک نفر از والدین اصلی: مثلاً در پرورشگاه تغییر کارکنان.

- حتی تجربه تنبیه هم می‌تواند تجربه نوعی ارتباط باشد. والدین تنبیه‌گر تله بدرفتاری ایجاد می‌کنند، نه تله رهایی.

- خانواده‌ای که مدام مشاجره دارند، و به شما احساس بی‌ثباتی می‌دهند، یا یکی طلاق گرفته، یا یکی یا هر دو دوباره ازدواج کرده‌اند، یا بچه‌هایی که به خانواده دیگر پیوسته‌اند.

- وقتی بچه جدیدی می‌آید و توجه والدین به

بچه جدید می‌رود. (البته همیشه تله رهایی ایجاد نمی‌شود. به سن آنها هم مربوط است. بدترین فاصله سنی بین دو بچه سه سال فاصله است، که منجر به حسادت شدید می‌شود.)

- بچه مدام والدین خود را در دیدرس قرار می‌دهد تا مبادا او را ترک کند. به خصوص تا سه سالگی. از دور به نظر رابطه می‌آید، اما در اصل ترس از جدایی است. در چنین صورتی رابطه با والد مساله اصلی کودک می‌شود و توجه کودک نسبت به سایر افراد زندگی‌اش از بین می‌رود.

- محیط بیش از اندازه مراقبت شده، باعث تله وابستگی و کودک وابسته، از ترک شدن هراس دارد.

- اگر در تله رها شدگی گرفتارید، کمتر پیش می‌آید که روابط عاشقانه شما آرام و با ثبات باشد.

- کسی که تله رها شدگی دارد، کوچک‌ترین فاصله دوستانش را به معنای رها شدگی تعبیر می‌کند. یا اگر همسرش به سفر برود، مدام نگران سقوط هواپیماست. گاهی نگران مرگ مادر یا فرزندان است. مدت طولانی به مرگ فکر می‌کند و نمی‌تواند به

تنهایی به زندگی ادامه بدهد. (فکر مرگ عزیزان، گاهی بیشتر ناشی از تله رهاشدگی است.)

- این افراد دنیای بیرون را فراموش می‌کنند و تمام هم و غمشان صرف حفظ ارتباطشان می‌شود.

کسی که تله رهایی دارد، جذب آدم‌های مدل زیر می‌شود:

۱. شریک زندگی‌ای که تعهد طولانی را نمی‌پذیرد. چرا که ممکن است فردی متأهل یا درگیر رابطه دیگری باشد.

۲. شریک زندگی شما زیاد سفر می‌کند یا زیاد اهل کار است.

۳. شریک زندگی شما از نظر احساسی بی‌ثبات است. (مشروب، مواد مخدر، افسردگی)

۴. شریک زندگی شما نیاز به آزادی دارد، چون هم‌زمان چند معشوقه دارد.

۵. شریک زندگی شما ضد و نقیض عمل می‌کند. گاهی عاشق شما، گاهی انگار اصلاً شما وجود ندارید.

رفتار شما اگر تله رها شدگی دارید: (آسیب رساندن به روابط سالم):

۱. از روابط صمیمانه با افرادی که مناسب هستند

- دوری می‌کنید، می‌ترسید شما را ترک کنند.
۲. بیش از اندازه نگران مرگ شریک زندگی هستید.
۳. واکنش شدید به کارها و گفتار شریک زندگی خود دارید، چرا که احساس می‌کنید شما را ترک می‌کند.
۴. احساس حسادت و مالکیت شدید بیش از حد به شریک زندگی خود دارید.
۵. به شریک خود می‌چسبید. تمام زندگی شما صرف حفظ او می‌شود.
۶. تحمل دوری چند روزه از شریک خود را ندارید.
۷. هرگز قانع نمی‌شوید که شریک شما با شما خواهد ماند.
۸. عصبانی می‌شوید و شریک زندگی خود را به وفادار نبودن متهم می‌کنید.
۹. برای تنبیه شریک زندگی که شما را تنها گذاشته، یا می‌ترسید شما را ترک کند، او را ترک یا از او دوری می‌کنید.
۱۰. بی‌دلیل فکر می‌کنید که شریک زندگی‌تان با زنان و اگر مرد هستید، با مردان دیگر رابطه دارد.

درمان تله ترک شدن

۱. ترک شدن دوران کودکی خود را درک کنید. آیا از نظر زیست شناختی مستعد بوده‌اید؟ آیا فردی حساس بوده‌اید؟ مدرسه رفتن و در خانه یک دوست خوابیدن برایتان سخت بوده؟ آیا بیش از بچه‌های دیگر به مادرتان می‌چسبیدید؟ آیا برای مقابله با احساسات شدیدتان دچار مشکل هستید؟

در هر صورت به دوران کودکی و ترک شدن خود فکر کنید. بخصوص وقتی در زمان حاضر احساس ترک‌شدگی می‌کنید.

۲. احساسات ترک‌شدن خود را کنترل کنید. حساسیت بیش از اندازه خود را نسبت به از دست دادن افراد بشناسید. ترس‌های ناامید کننده خود از تنها ماندن و نیازتان به حضور افراد را تشخیص دهید.

۳. روابط گذشته خود را مرور و الگوهای تکرار شونده را مشخص کنید. فهرستی از خطرات تله ترک شدنتان را تهیه کنید. (به روابط عاشقانه شکننده خود فکر کنید.)

۴. از افرادی که تعهد ندارند، بی‌ثبات یا دمدمی مزاج هستند، دوری کنید. حتی با این که آنها جاذبه زیادی

ایجاد می کنند.

۵. هنگامی که فرد با ثباتی را یافتید به او اعتماد کنید. باور کنید همیشه کنار شما خواهد ماند.

۶. در یک رابطه سالم زیادی به فرد مقابل نچسبید. حسادت نکنید یا نسبت به جدایی های معمولی واکنش غیرمعمولی نشان ندهید.

۷. کارت بنویسید. مثلاً بنویسید:

در حال حاضر احساس رها شدگی می کنم، چرا که شریک زندگی من در حال دور شدن از من است و در حال عصبانی شدن هستم و به او احساس نیاز می کنم. هر چند که می دانم این احساس همان احساس ناشی از تله ترک شدن است. تله من با دیدن کوچکترین نشانه هایی از دور شدن شریک زندگی ام، دوباره فعال می شود.

باید بدانم که حتی روابط پایدار نیز گاهی از هم فاصله می گیرند. اگر به شکل عصبانی و وابسته به دیگران رفتار کنم، او را دورتر می کنم.

باید دیدگاه کلی تری نسبت به رابطه ام داشته باشم.

می‌توانم احساساتم را تحمل کنم و به خاطر داشته باشم که من و او همچنان با هم هستیم.

برای کمک به خودم باید توجهم را معطوف زندگی و بهبودی خودم کنم، هر چه متکی‌تر به خود، بهتر می‌توانم در این رابطه باقی بمانم.

۲. تله سوء ظن و بدرفتاری (تجاوز)

نمی‌توانم به تو اعتماد کنم.

مثال: زنی جوان که در زندگی شخصی و شغلی بدگمان است. با آنکه همسرش او را دوست دارد، همیشه به او بی‌اعتماد است و منتظر است یک روز از او بشنود که حقیقتاً دوستت نداشتم و تمام این مدت در حال فریب تو بودم.

خاطرات همین زن: ۹ ساله بودم که مادرم با پدرخواندهام ازدواج کرد. در تمام مدت ۳ سالی که با هم ازدواج کرده بودند، پدرخواندهام به من تجاوز می‌کرد. (گریه) نمی‌توانم در مورد این مسأله صحبت کنم.

◀ تجاوز ترکیب پیچیده‌ای از احساساتی چون درد، ترس، خشم و غم است. ناگهان غمگین می‌شوید، گریه می‌کنید یا خشمگین می‌شوید. گاهی نیز

فاصله می‌گیرید. (بالبی: آن را از هم گسیختگی می‌نامد) گویی در مکان دیگری هستید. همه چیز به نظر شما غیرواقعی می‌آید. روشی برای فرار روانشناختی از تجاوز.

- گاهی برای اینها نزدیکترین افراد، سخت‌تر از دیگران قابل اعتمادند.

- زمانی که دیگران به شما لطفی می‌کنند، به دنبال انگیزه سودجویانه یا متجاوزانه آنها می‌گردید.

- اگر از مردان مورد تجاوز واقع شده باشید، بدگمانی شما به مردان است.

- زنی که در دختری مورد تجاوز واقع شده، مدام از رابطه جنسی متنفر است. خاطرات تجاوز با رابطه همسری او مخلوط می‌شود.

- به یادآوری خاطرات غم‌انگیز، گاهی از طریق خواب، کابوس، تخیل، و تصاویر خشونت بار است. (خواب‌های کمی ترسناک جنبه درمان اضطرابی دارند. اما نه خواب‌های خیلی وحشتناک.)

- گاهی یک مکان، که خاطره مکان تجاوز را زنده می‌کند، باعث یادآوری می‌شود. (تداعی معانی‌ها)

علل تله سوء ظن

۱. شخصی در خانواده شما را تنبیه کرده. (تله بدرفتاری)
۲. شخصی در خانواده شما را در کودکی مورد تجاوز جنسی قرار داده، یا به طور مداوم شما را برای ارضای میل جنسی لمس کرده. (تله تجاوز)
۳. شخصی در خانواده همواره شما را تحقیر کرده (تجاوز زبانی)
۴. خانواده به شما قول می‌دهاند و عمل نمی‌کنند. (تله بدرفتاری)
۵. شخصی در خانواده از درد و رنج شما لذت می‌برد. (تله بدرفتاری)
۶. در کودکی از شما درخواست انجام کارهایی می‌شده که با تهدید، تنبیه و مجازات همراه بوده. (تله بد رفتاری)
۷. یکی از اعضای خانواده مدام به شما تذکر می‌دهد که به غریبه‌ها اعتماد نکنید. (ایجاد ترس)
۸. افراد خانواده شما علیه شما بوده‌اند. خانواده به شما لقبی می‌دهند. (تله بدرفتاری)

۹. در کل حریم فیزیکی، جنسی، روانی شما مورد احترام قرار نگرفته.

تجاوز ۲ نوع:

۱. شدید.

۲. لمس بدن.

در هر دو حالت تجاوز هم فیزیکی، هم روانی است.

مشکل کسانی که مورد تجاوز واقع شده‌اند

۱. چرا خانواده از آنها حمایت نکرده. (احساس بی‌پناهی)
- دلبستگی ایمن آنها زیر سوال می‌رود، دنیا برایشان خطرناک می‌شود.
۲. احساس این که چرا خودشان تسلیم شده‌اند؟ (درحالی که آنها کودک بوده‌اند) فریز شده‌اند.
۳. آنها تهدید شده‌اند که رازی را حفظ کنند و خود این نگفتن راز، اسباب رنج روانی بیشتر است. چون تا با کسی صحبت نکنند (فشار، خشم و غم و ترس تخلیه نمی‌شود.) احساس گناه از وجود بی‌گناهِشان نمی‌رود.
۴. آنها سرزنش شده‌اند توسط متجاوز.

۵. احساس بی‌ارزشی بعد از تجاوز.

دلیل مشکل کودکان مورد تجاوز واقع شده:

کودک نمی‌توانسته خانواده را ترک کند. نمی‌توانسته به کسی بگوید، که این غم و رنج و درد را درونی کرده.

سیستم دفاعی

- در هنگام تجاوز از خودش جدا شده.

مثال: زن: مثل بادکنکی نارنجی در فضا بودم. هیچ چیز واقعی نبود و هیچ چیز مرا اذیت نمی‌کرد (فرار از احساس وحشتناک رنج).

- جدایی از اتفاق: انگار این اتفاق جدای از زندگی است و در بقیه موارد رابطه نرمالی با شخص متجاوز دارد.

- دو شخصیتی شدن: شبها او آدمی است که مورد تجاوز واقع می‌شود. روزها آدمی است که نرمال است. این دو شخصیت از هم تفکیک می‌شوند.

کپی کردن

- شخصی که در کودکی مورد تجاوز واقع شده، ممکن است به دیگران بی‌اعتماد شود، یا گوشه‌گیر شود،

یا در بزرگی به دیگران تجاوز کند (چرخه تجاوز). اما بعضی به این چرخه پایان می‌دهند.

- یا چون پدرش خشونت می‌کرده، او رفتار والد را کپی می‌کند.

- کسی که مورد تجاوز واقع شده، ممکن است این حالات برایش اتفاق بیفتد:

● خودش متجاوز شود (جبر تکرار فروید).

● از سکس بیزار شود.

● خودش را درمان کند.

● در ذهنش به دیگران تجاوز کند (جبر تکرار).

● به همه بدبین شود.

- وقتی پدری یا مادری با بدزبانی فرزند خود را مسخره می‌کنند، یا به گریه می‌اندازند یا با القاب بد صدا می‌کنند، درواقع از طریق بدل شدن به یک بدرفتار و متجاوز، بدرفتاری و تجاوز دوران کودکی خودش را جبران می‌کند.

- شما احساس می‌کنید وقتی نزدیکانتان با شما بد می‌کنند، پس دنیا جای بسیار بدی است.

- یا احتمال دارد شما جذب آدم‌های بد رفتار و متجاوز بشوید، چون آنها را شبیه خویشاوندان خود می‌شناسید.

نشانه‌های والدین بد رفتار (سوال شود)

- آیا یکی از والدین شما انفجاری خشمگین می‌شد؟
- آیا بعد از مصرف الکل کنترلش را از دست می‌داد؟
- آیا شما را جلوی دوستان و خانواده تحقیر می‌کرد؟
- آیا با انتقاد از شما احساس بی‌ارزش بودن به شما می‌داد؟
- آیا برای نیاز شما احترام قائل نبود؟
- آیا برای خواسته‌هایش حتی به دروغ متوسل می‌شد؟
- آیا در شغلش نوعی کلاهبرداری می‌کرد؟
- آیا دیگر آزار و فرزند آزار بود و از رنج دیگران لذت می‌برد؟
- آیا وقتی از شما کاری می‌خواست، شما را تهدید یا تنبیه می‌کرد؟
- آیا شما را به برقراری رابطه جنسی مجبور می‌کرد، حتی اگر شما چنین چیزی را نمی‌خواستید؟

- آیا از ضعف شما به نفع خودش سوءاستفاده می‌کرد؟

- آیا به شما خیانت می‌کرد، دور از چشم شما فرد دیگری را دوست می‌داشت؟

- آیا اهل سخاوت نبود و از سخاوت شما سوءاستفاده می‌کرد؟

البته والدین بد رفتار لازم نیست همه این موارد را داشته باشند.

وقتی می‌پرسید با آنکه شما در کودکی از بد رفتاری رنج بردید، چرا دوباره سراغ افراد بد رفتار می‌روید، آنها جواب می‌دهند: "از تنهایی که بهتر است." در حالی که در تنهایی لاقبل می‌توان عزت نفس خود را حفظ کرد. تا این که مورد تجاوز آدم‌های بد رفتار باشید.

علت تداوم این تله در شما: (سوال شود)

۱. حتی زمانی که دلیل واقعی ندارید، باز هم احساس می‌کنید از شما سوءاستفاده می‌شود؟ (احساس ایمنی در شما آسیب خورده، تجربیات گذشته را تعمیم می‌دهید: مثال آزمایش شوک به سگ در قفسی با درهای بسته در آزمایش سیلگمن.)

۲. از دیگران می‌ترسید، اما احساس می‌کنید لیاقت

شما همین است، پس به دیگران اجازه تداوم بدرفتاری را می‌دهید؟

۳. ممکن است به دیگران حمله کنید، چون فکر می‌کنید قصد آسیب رساندن و ضربه زدن به شما را دارند؟

۴. از رابطه جنسی لذت نمی‌برید. برایتان حس اجبار دارد؟

۵. رازداری افراطی در امور شخصی دارید. می‌ترسید علیه شما استفاده شود؟

۶. از ترس سو استفاده، ضعف خود را پنهان می‌کنید؟

۷. اضطراب در جمع از ترس نقد و تمسخر؟

۸. آیا به خاطر ترس، به راحتی در برابر مردم تسلیم می‌شوید؟

۹. احساس می‌کنید دیگران از ترس شما لذت می‌برند؟

۱۰. در شما یک جنبه ظالم وجود دارد، حتی اگر آن را بروز ندهید؟

۱۱. به دیگران اجازه می‌دهید تا از شما سوء استفاده کنند چرا که باور دارید از آنها بودن بهتر است؟

۱۲. معتقدید که نمی‌توانید به (زنان) یا (مردان) یا (هر دو) اعتماد کرد؟

۱۳. بخش عمده‌ای از کودکی خود را به خاطر نمی‌آورید؟ (عمداً یا ناخودآگاه از ترس درد و رنج)
۱۴. وقتی از کسی می‌ترسید کاملاً "گر و کور" می‌شوید، به گونه‌ای که انگار اصلاً آنجا نیستید؟
۱۵. حتی وقتی دلیلی ندارید، احساس می‌کنید دیگران قصد و نیت بدی دارند؟
۱۶. در خیالات از خودآزاری، دگرآزاری و روابط جنسی لذت می‌برید؟
۱۷. به دلیل بی‌اعتمادی از (مردان) یا (زنان) یا (هر دو) اجتناب می‌کنید؟
۱۸. گاهی نسبت به دیگران و به ویژه نزدیکترین افرادتان، ظالم و متجاوز هستید؟
۱۹. در ارتباط با دیگران احساس درماندگی می‌کنید؟
۲۰. حتی وقتی در یک رابطه سالم هستید، آن را به رابطه متجاوز قربانی تبدیل می‌کنید؟ (ممکن است شما متجاوز یا قربانی) باشید؟ (سادمازوخیسم)
۲۱. گاهی شریک و دوستان زندگی خود را متهم به بی‌مهری و سوءاستفاده از خود می‌کنید؟

۲۲. گاهی شریک سالم زندگی خود یا دوستان سالم خود را به بدرفتاری با خود تشویق و ترغیب می‌کنید؟
(مازوخیسم)

۲۳. رابطه جنسی سرد با همسر، یا عدم باور عشق واقعی همسرتان دارید؟

درمان تله بدرفتاری و تجاوز:

۱. در صورت امکان از یک معالج کمک بگیرید. (این سخت‌ترین تله است) اگر تله رهاشدگی شما خفیف باشد، این کتاب یا این کلاس درمانگر شماست.

۲. سعی کنید خاطرات تجاوز و بدرفتاری را با جزئیات به یاد آورید. (دردناک‌ترین بخش درمان: تکنیک مدل ساندویچی بیان خاطرات بین دو ریلکسیشن قبل و بعد.)

۳. هنگام تصویرسازی خشم خود را نسبت به متجاوز بیرون بریزید، در خود احساس درماندگی نکنید.

۴. سرزنش کردن خود را کنار بگذارید. شما لایق این تجاوز نبوده‌اید.

۵. رابطه فرد را با فرد متجاوز کاهش دهید یا به کلی قطع کنید.

۶. در زمان آمادگی برای متجاوز نامه بنویسید.
 ۷. تجاوز در رابطه کنونی را تحمل نکنید.
 ۸. به افرادی که لیاقتش را دارند نزدیک شوید. با افرادی که حقوق شما را رعایت می کنند، دوست شوید.
 ۹. با افراد نزدیک خود بدرفتاری نکنید.
- شما برای به خاطر آوردن به مکانی امن احتیاج دارید (فضای ذهنی امن).
- اگر والدین یا برادر و خواهر شما علت آن بوده اند، برای شما سخت است که خاطرات را به یاد آورید.
- به یاد آوردن تجربه حسی دردناک و ترسناک است. (برای همین شما بی تفاوتی را پیشه کرده اید.) گاهی ماهها می گذرد تا در درمان به این نقطه برسیم. (مثل جراحی روح است).
- گاهی مراجعین اتفاقی را که نیفتاده خیال می کنند، یا اتفاق افتاده اما فکر می کنند که خیال کرده اند. به آنها کمک می کنیم که آن خیال را حقیقت بپندارند تا از شرش خلاص شوند.
- وقتی خاطرات را به یاد می آورید، به متجاوز در

خیالتان ضربه بزنید. جلویش بایستید. دیگر آن کودک درمانده نباشید. به آن فرد که به شما ظلم کرده بگویید که کارش اشتباه بوده. (اگر نتوانست، درمانگر از او می‌خواهد که کودکش را تا سن الان بزرگ و توانا کند تا بتواند حرفش را بگوید.) ممکن است به فرد ظالم توهین کند یا بگوید جلویت می‌ایستم، و اگر نتواند، درمانگر به جایش این کار را از طریق ورود به خیالش می‌کند.)

- از پدر یا مادری که مراقب شما نبوده‌اند، عصبانی شوید. خشم را به سمت ویران کردن خود هدایت نکنید. (پرخوری، اعتیاد، افسردگی، پوچی ممنوع. خشم خود را متوجه ظالم کنید.) بگویید من از تو خشمگینم! تو این کار را با من کردی! دیگه به تو اجازه نمی‌دم. تو باعث شدی من از خودم متنفر بشم! تو توانایی عشق ورزیدن من به دیگران رو از من گرفتی! تو لذت جنسی رو از من گرفتی!

- متجاوز انکار می‌کند. والدین آن را معمولاً انکار می‌کنند.

- اگر با متجاوز در زندگی کنونی خود زندگی می‌کنید، اجازه ادامه تجاوز را ندهید. مرزبندی‌ها را مشخص کنید. اگر می‌توانید رابطه را ترک کنید.

- در انتخاب‌های بعدی نشانه‌های خطر را شناسایی کنید.

- اگر روش اجتناب را پیشه کرده‌اید و از هر ارتباطی رویگردانید، سعی کنید به آرامی با دیگران ارتباط بگیرید. ابتدا در حد قرار ملاقات. تا آنجا وارد رابطه شوید که مطمئن باشید می‌توانید از حقوق خود دفاع کنید. خودتان برای خودتان ارزش بسیاری قائل شوید تا شریک شما هم به اینکار تشویق شود. (حرمت امامزاده دست متولی اوست).

- اگر نسبت به کسی که دوستش دارید، بدرفتاری کرده‌اید، همین حالا تمامش کنید. به آنها بگویید اشتباه کرده‌اید و بخشش بخواهید و بگویید جبران می‌کنید و طریق جبران را هم مشخص کنید. کودک درون خود را به خاطر بیاورید. این بهترین راه برای متوقف ساختن خود در مسیر تبدیل شدن به یک متجاوز است.

۳. تله فقدان محبت (هرگز به محبتی که می‌خواهیم نمی‌رسیم).

مردی عاشق زنانی می‌شود که قابل دسترس نیستند. جذب زنان سرد و گوشه‌گیر. "وقتی زنی گرم و مهربان را ملاقات می‌کنم، خیلی زود علاقه‌ام

را از دست می‌دهم."

یک زن: من همیشه آن کسی هستم که گوش می‌دهد. دیگران مشکلاتشان را به من می‌گویند و من هم تا جایی که می‌توانم به آنها کمک می‌کنم. اما خودم از مشکلاتم به کسی چیزی نمی‌گویم.

- احساس ناامیدی مدام نسبت به دیگران. اگر از نظر تجربی از تمامی روابطتان این نتیجه را می‌گیرید که از نظر احساسی هیچ کس در کنار شما نیست، احتمالاً در تله فقدان محبت گرفتار شده‌اید.

علل تله فقدان محبت

۱. مادر شخصی سرد و بی‌عاطفه است و به اندازه کافی کودک را در آغوش نمی‌گیرد.
۲. کودک احساس با ارزش بودن و دوست داشته شدن نمی‌کند. او این احساس را ندارد که فردی عزیز و ویژه است. (بچه گاهی با پرستارش رابطه مادر و فرزند دارد. زیرا از او محبت و اعتماد به نفس می‌گیرد.)
۳. مادر برای فرزندش به اندازه کافی زمان و توجه اختصاص نمی‌دهد.

۴. مادر به اندازه کافی به نیازهای کودک توجه نمی‌کند. (با او ارتباط برقرار نمی‌کند).

۵. به اندازه کافی کودک را آرام نمی‌کند. بنابراین کودک یاد نمی‌گیرد خود را آرام کند یا تسکین دیگران را بپذیرد.

۶. والدین به اندازه کافی کودک را راهنمایی نمی‌کنند یا او را حمایت نمی‌کنند. آنها تکیه گاه کودک نیستند. کودک را آورده‌اند برای حل مشکلات خودشان.

مثال: مادر جوان ۱۷ ساله، پدر میانسال. پدر با زن زندگی نمی‌کرد. مادر به عنوان طعمه برای جذب مرد بچه زایید، اما بعد از تولد بچه نیز رفتار پدر تغییری نکرد.

- اگر دختران، پدران بی‌عاطفه داشته باشند، تله‌شان را در روابط عاشقانه با مردان تکرار می‌کنند، نه در سایر روابطشان.

- تله‌رهایی با ترک شدن معلوم است، تله‌بدرفتاری با رفتارها، اما تله‌فقدان عاطفه، تشخیص‌اش سخت است. چون علامت ندارد، بلکه نبود رفتار عاطفی است.

روابط عاشقانه:

خیلی‌ها با عشق، تنهایی را جبران می‌کنند، اما اگر دچار تله فقدان عاطفه باشند، از روابط عاشقانه دوری می‌کنند، یا مدت کوتاهی درگیر آن می‌شوند. زنان سرد مزاج یا مردان سرد مزاج عشق را بلد نیستند.

علائم شخصی که فقدان محبت دارد و به قرار ملاقات عاشقانه با او می‌روید:

- او به حرف من گوش نمی‌کند.
- فقط او حرف می‌زند.
- او با لمس و بوسیدن مشکل دارد.
- تنها گاهی مواقع قابل دسترس است.
- او سرد و گوشه‌گیر است.
- شما خیلی بیشتر از او دلتان می‌خواهد به یکدیگر نزدیک باشید.
- در زمان نیاز، او در کنار شما نیست.
- او احساسات شما را درک نمی‌کند.
- خیلی بیشتر عشق می‌دهید تا عشق بگیرید.

تله فقدان عاطفه شما با شریک زندگی یا دوستانتان

- نیازهایتان را از طرف مقابل پنهان می‌کنید و زمانی که نیازهایتان برطرف نمی‌شود، احساس ناامیدی می‌کنید.
- از احساس خود حرف نمی‌زنید، اما در عین حال از این که درک نمی‌شوید، ناامید می‌شوید.
- خود را آسیب پذیر و نیازمند نشان نمی‌دهید تا کمک کنید شخص مقابل بتواند از شما مراقبت کند.
- احساس عدم دریافت عاطفه می‌کنید، چیزی نمی‌گویید، اما خشمگین می‌شوید.
- مدام طرف را به اهمیت ندادن متهم می‌کنید.
- دور از دسترس می‌شوید.
- از طرف توقع دارید فکر شما را بخواند.
- حتی اگر به اندازه کافی عاطفه دریافت کنید، باز هم احساس می‌کنید نیاز عاطفی شما برطرف نشده. (شاید علاوه بر تله فقدان عاطفه، دچار تله حق‌طلبی هم هستید.)

درمان تله فقدان عاطفه

- کودک محروم درون خود را درک کنید.
- احساس فقدان عاطفه در روابط کنونی تان را کنترل کنید.
- روابط گذشته خود را مرور و الگوهای تکرار شونده را معین کنید. (فهرستی از خطرهایی که از حالا به بعد بایستی از آنها دوری کنید).
- از افرار سردی که جذابند دوری کنید.
- وقتی شخص با عاطفه‌ای پیدا می‌کنید، آنچه را که می‌خواهید به زبان بیاورید. محبتی را که نیاز دارید طلب کنید، متوقع نباشید که طرف حدس بزنه.
- از سرزنش شخص مقابل و زیاده‌خواهی برای نیازهایتان دست بردارید.
- آسیب پذیری تان را با شخص مقابل در میان بگذارید.

انواع فقدان عاطفه

- محرومیت از تربیت: (کمبود گرمی و توجه والدین/ آیا قبلن و اکنون شما را در آغوش گرفته و می‌گیرند؟ / آیا زمانی از وقت خود را به شما اختصاص می‌دهند؟/

آیا شما را می‌بوسند؟

● محرومیت از همفکری: (آیا والدین شما را درک می‌کردند؟/ آیا به احساسات شما اعتبار می‌دادند؟/ با احساسات شما همگام بودند؟/ آیا محرم شما بودند؟/ علاقه‌ای به آنچه می‌گفتید نشان می‌دادند؟/ آیا از احساسات خود با شما سخن می‌گفتند؟)

محرومیت از حمایت و مراقبت

- راهنمایی/ هدایت.

- آیا به هنگام ضرورت شما را نصیحت می‌کردند؟

مثال:

مادر: بچه خاله رو ببوس.

بچه: دوستش ندارم.

مادر: این چه حرفیه؟ معلومه که دوستش داری.

تصویر سازی

برای پدر و مادر و اعضای خانواده خود تک به تک تصویر سازی کنید و آنها را از نظر محبت، همفکری، حمایت و مراقبت به خاطر آورید.

هرگاه در زمان حاضر دچار احساس محرومیت می‌شوید، به احساساتتان اجازه بروز دهید، با خود همفکری کنید و از خودتان حمایت و مراقبت کنید. وضعیت فعلی را با تصاویر زمان گذشته مقایسه کنید تا آگاهی خود را نسبت به تکرار وضعیت‌های غلط کودکی بالا ببرید.

درمان تله کمبود عاطفه

- درمان تدریجی است.

- باید خود را مسئول تداوم این وضع دانست، نه گذشته را.

- باید یاد بگیرید که از دیگران عشق دریافت کنید.

- باید روابط خود را با دوستان و شرکای سرد مزاج پایان دهید.

- باید به شرکای زندگی خود، آسیب پذیری‌تان را نشان دهید تا حمایت آنها را تحریک کنید.

۴. من با دیگران سازگار نمی‌شوم (تله طرد اجتماعی)

(ارتباط اجتماعی ارضاء نشده)

۱. آیا در موقعیت‌های اجتماعی، احساس اضطراب و بی‌ارزشی می‌کنید؟ (در جمع خجالتی هستید؟) (در اجتماع مضطرب می‌شوید؟)

۲. آیا به دلیل مستثنا بودن یا ناخوشایند بودن، خود را از دنیا طرد شده می‌دانید؟

۳. آیا وقتی به جمع یا مهمانی دعوت می‌شوید، دچار اضطراب می‌شوید، چرا که احساس می‌کنید چیزی برای رو کردن در آن جمع ندارید؟

فرق طرد اجتماعی و تله شکست

۱. طرد اجتماعی: (به یک احساس بیرونی مربوط است.) (تله شکست به یک احساس درونی.)

۲. کسانی که دچار تردید اجتماعی هستند، اهل مقایسه‌اند. (مقایسه خود با دیگران، اما از وجه منفی خود.)

۳. آن‌ها وقتی فردی را می‌شناسند، حرف زدشان عادی می‌شود، اما زمانی که غریبه‌ای را ملاقات می‌کنند،

نمی‌توانند حرفی بزنند.

۴. این‌ها از نقد شدن و ارزیابی شدن می‌ترسند، بسته به اینکه نسبت به چه چیزی احساس بد دارند (ظاهر، شغل، هوش یا توانایی مکالمه)، ترس از آن‌ها در همان زمینه نمایان می‌شود.

۵. این‌ها خودشان را از نظر اجتماعی ناتوان نمی‌دانند.

وقتی در جمع هستند، احساسی تنهایی شدیدی می‌کنند.

احساس تعلق داشتن به گروه در این‌ها ضعیف است.

انواع طرد اجتماعی

- همه سر به سرش می‌گذارند.

- برایش قلدری می‌کنند.

- عضو گروهی نیست.

نتیجه‌اش: تنهایی، بیماری روان‌تنی، احساس غریبی، کابوس، سردرد، افسردگی.

- ظاهر و وزن لکنت زبان شما باعث طرد شدن شما شده، یا باعث تحقیر و سرزنش شما می‌شود.

- خانواده متفاوت: خانواده شما با همسایه‌ها و سایر افراد نزدیک به شما متفاوت بوده‌اند، مثلاً به دلیل (نژاد / قومیت / مذهب / زبان / سطح تحصیلات / دارایی).

- با سایر کودکان فامیل متفاوت بوده‌اید.

- کودکی منفعل بوده‌اید. آنچه از شما انتظار می‌رفته را انجام می‌داده‌اید، اما هرگز خودتان علایق و ترجیحات خود را توسعه نداده‌اید. الآن هم فکر می‌کنید چیزی برای رو کردن ندارید.

- مذهب متفاوت (مثال: جامعه بهایی یا کلیمی یا مسیحی یا سنی در جامعه شیعه ایران).

- قومیت (ترک در بین فارس).

- موقعیت اجتماعی (سطح تحصیلات) بی‌سواد در بین باسوادان.

- سابقه الکل یا جنون در خانواده.

- مهاجرت کرده‌اید و آنجا جا نیفتاده‌اید.

- علایق جنسی متفاوت با ظاهر جنسی، پسری که به عروسک علاقه دارد، یا دختری که بازی‌های خشن و پسرانه می‌کند.

- شخصیت خجالتی درون‌گرا در میان جمعی برون‌گرا.
- گاهی از نظر میزان هوش و مهارت اجتماعی بهتر از بقیه.
- فیزیک متفاوت: خیلی چاق / خیلی لاغر / خپله / لنگ دراز / زشت / صورت پرجوش / سینه خیلی کوچک یا خیلی بزرگ در دختر/ جذاب نبودن.
- کند بودن در یادگیری / لکنت زبان.
- خام بودن / عدم توانایی در مکالمه: این‌ها باعث طرد شما شده، برای دوری از طرد شدن، از دوست‌یابی دست برداشته‌اید.
- گرایش به کارهای فردی (خیالات / بازی کامپیوتری یا برتر شدن در مهارت‌های فردی برای جبران).
- نقد خانواده در مورد فوق، طرد اجتماعی را درونی می‌کند.
- آیا باید افراد متفاوت را در جاهای متفاوت جمع کرد؟ مثلاً مدرسه ایرانی در اروپا، مدرسه افغانی در ایران، مدرسه کندذهن‌ها؟
- همه انسان‌ها تا حدی گرفتاری تله طرد اجتماعی هستند. همه ما بخش مشخصی داریم که ناامن است و ممکن است مورد پذیرش واقع نشود. چه کسی

هست که طرد اجتماعی را تجربه نکرده باشد؟

◀ هرچه طرد اجتماعی زودتر آغاز شود، تله نیز قدرتمندتر خواهد بود.

عواملی که تله طرد اجتماعی را تشدید می کند

- ۱ - احساس بی ارزشی و متفاوت بودن با دیگران.
- تفاوت های خود را بزرگ و شباهت ها را کوچک.
- در نتیجه وقتی کنار دیگران هم هستید، احساس تنهایی می کنید.
- ۲ - در محل کار محور نیستید. سرتان به کار خودتان است. ترفیع نمی گیرید. در پروژه ها شرکت نمی کنید، چراکه خود را متعلق به گروه نمی دانید.
- ۳ - در جمع احساس اضطراب برای جمله بعدی. فکر می کنید با غریبه ها احساس راحتی ندارید.
- ۴ - از پیوستن به گروه ها و اجتماعات امتناع می کنید. تنها با اعضای درجه یک خانواده و دوستان نزدیک خود معاشرت می کنید.
- ۵ - خانواده خود را از دیگران پنهان می کنید.

۶ - به مردم اجازه نمی‌دهید جنبه‌های خصوصی زندگی شما را بدانند.

۷ - دنبال ارتقاء موقعیت، افزایش دارایی، و تحصیل نیستید تا تفاوت‌های قومیتی را پنهان کنید.

۸ - هرگز بخش‌های خاص خود را نپذیرفته‌اید. چراکه دیگران شما را به خاطر آن جنبه‌ها بد می‌دانند.

۹ - خجالتی در مورد ظاهر خود. بیش از اندازه روی وزن و قد و چهره و لباس وقت هزینه می‌کنید.

۱۰ - از موفقیت‌هایی که ممکن است در آن‌ها احمق یا ناشی جلوه کنید، دوری می‌کنید. (مثل سخنرانی در جمع)

۱۱ - اهل مقایسه خود با بهتر از خود (در پول / ظاهر / توانایی / موفقیت / تیپ).

۱۲ - تلاش بیش‌ازحد جبرانی در آنچه نقص اجتماعی می‌دانید. سعی در اثبات محبوبیت یا مهارت‌های (اجتماعی) پیشی گرفتن از دیگران، تعلق به گروه، موفقیت در کار یا تربیت فرزندان که محبوب و مشهور هستند.

۱۳ - ممکن است با مشاهیر یا پولدارها یا اهل قدرت دوست یا نزدیک شویم (برای جبران).

۱۴- همسری اجتماعی انتخاب می‌کنید تا غیراجتماعی بودن شما را جبران کند و بعد دچار تله وابستگی می‌شوید. چون طرد اجتماعی را با او جبران می‌کنید.

۱۵- افراد خاص کنار هم جمع می‌شوید. (روشنفکران) (هنرمندان) (جوانان ولگرد) (طبقه کارگر) جمع شده‌ها با هم خودی می‌شوید تا غیر خودی بودن خود را جبران کنید.

۱۶- این تله در انتخاب شغل اثر می‌گذارد. احتمالاً به سوی مشاغلی کشیده می‌شوید که ارتباط زیادی را نمی‌طلبند.

۱۷- حرفه‌ای تک نفره، هنرمند، نویسنده، دانشمند، کامپیوتریست، از شغل‌های رایج این تله.

۱۸- شما با فرار احساس راحتی می‌کنید اما تله شما تشدید می‌شوید و غیراجتماعی‌تر می‌شوید. بیشترین روش مقابله‌ای این طرح، اجتناب و فرار است.

۱۹- درمان به جای فرار به رویارویی نیاز دارد (چون درنهایت در طبقه‌بندی ترس قرار می‌گیرد و درمان ترس، رویارویی تدریجی است).

درمان تله طرد اجتماعی

- ۱- کودک گوشه‌گیر درون خود را احساس کنید.
- ۲- فهرستی از موفقیت‌های اجتماعی که در آن‌ها احساس اضطراب می‌کنید را تهیه کنید.
- ۳- فهرستی از جمع‌ها و گروه‌هایی که از آنان دوری می‌کنید را تهیه کنید.
- ۴- فهرست راه‌هایی که از طریق آن‌ها دست به جبران افراطی می‌زنید را مشخص کنید.
- ۵- با استفاده از چهار مرحله قبلی، فهرستی از ویژگی‌های را تهیه کنید که باعث می‌شود احساس بیگانگی، آسیب‌پذیری یا بی‌ارزشی داشته باشید.
- ۶- اگر متقاعد شده‌اید دچار این تله هستید، مراحل خروج از این طرح را مشخص کنید.
- ۷- کمبودهایی را که نمی‌توانید تغییر دهید، دوباره شناسایی کنید.
- ۸- برای هر یک از نقایص و کمبودهایتان کارت نویسی کنید.
- ۹- زنجیره‌ای از گروه‌های کاری و اجتماعی را تشکیل دهید و به تدریج این زنجیره را گسترش دهید.

۱۰- تلاش کنید تا در جمع آغازگر کلام باشید.

۱۱- در جمع، خودتان باشید.

۱۲- از قلب برای جبران حس ناخوشایندی که دریافت کرده‌اید، دست بردارید.

۱۳- وقتی اکنون در جمعی احساس تنهایی می‌کنید، کودکی خود را که دچار احساس تنهایی بودید را به خاطر آورید. (با بزرگسالی خود آن کودک را حمایت کنید و از تنهایی درآورید.)

۱۴- موقعیت‌هایی که دچار اضطراب می‌شوید اما از آن‌ها فرار نمی‌کنید را لیست کنید.

۱۵- برای موقعیت‌هایی که دچار اضطراب می‌شوید، احساسات و رفتارشان را بنویسید. مثلاً (مکالمه بد، حرف‌های احمقانه، یا سکوت، چشم‌زدیدن.)

لیست راه‌هایی که از طریق آن‌ها به جبران احساس تمایل می‌پردازید:

۱. خودم را شبیه جمع نشان می‌دهم، هرچند فکرم جور دیگری است. (تظاهر برای پذیرفته شدن در اجتماع.) (خواهی نشوی رسوا هم‌رنگ جماعت شو.)

۲. به دیگران اجازه نمی‌دهم آن روی عجیب من را ببینند.

۳. سنتی‌تر لباس می‌پوشم یا رفتار می‌کنم.

درمان:

جزئیات مشکل خود را توصیف کنید. مثلاً (چاق، بیش از بیست کیلو).

روش سقراطی:

● چه دلایلی بر اثبات آن دارید:

- آدم‌ها وقتی اول بار مرا می‌بینند خوششان نمی‌آید.

● چه دلایلی برای رد آن دارید:

- دوستانم به چاقی من اهمیتی نمی‌دهند.

ویژگی‌های فرد را که ناشی از تله طرد اجتماعی است بنویسید:

مثال:

۱. من در بحث‌ها ساکتم.

۲. من عجیب هستم.

۳. دیگران نمی‌خواهند که مرا بشناسند.

۴. خیلی جدی هستم.

۵. به گونه‌ای متفاوت از دیگران لباس می‌پوشم.

۶. علایقی غیر معمول دارم که دیگران ندارند.

۷. رفتاری توأم با انزوا دارم که افراد را از من دور می‌کند.

جواب:

۱-۴-۷ درست است.

قبلاً او تفاوت‌ها را بزرگ و شباهت را کوچک می‌شمرد.

درمان:

- به آرامی پیشرفت کنیم.

- تلاش برای بهبود مهارت‌های اجتماعی.

- صمیمانه‌تر شدن با دوستان.

- کم یا اضافه کردن وزن.

- شرکت در کلاس‌های گفتمان عمومی.

برای نقص‌ها کارت نویسی کنید و آن را همراه داشته باشید. هر

زمان طرحواره شما، تحریک شد آن کارت را بخوانید.

کارت تغییر اجتماعی

می‌دانم که همین حالا احساس اضطراب دارم. (توضیح حس) گویی که همه دارند به من نگاه می‌کنند. احساس می‌کنم نمی‌توانم با کسی حرف بزنم، اما می‌دانم که فقط این تله من در حال تحریک شدن است، نه واقعیت. اگر به اطرافم نگاهی بیاندازم، می‌بینم که دیگران به من نگاه نمی‌کنند و اگر هم کسی نگاه کند، نگاه دوستانه است. اگر با دیگران صحبت را آغاز کنم، خیلی زود اضطراب کم خواهد شد. مردم متوجه اضطرابم نخواهند شد. علاوه بر این سایر افراد نیز مضطرب هستند. هر کسی تا حدی در موقعیت‌های اجتماعی، احساس اضطراب دارد. می‌توانم با نگاه کردن به دیگران و پیدا کردن شخصی برای صحبت کار خود را آغاز کنم.

در بزرگسالی کمتر طرد می‌شویم. در بزرگسالی اگر هم طرد شویم، پرطقت‌تریم.

اگر کم طاققت مانده‌ایم، در کودکی خود گیر کرده‌ایم و به جای روبرو شدن با مشکل، از جامعه فرار می‌کنیم. (فرار طرد اجتماعی را درونی می‌کند.) دلیل فرار، اضطراب شدید است.

لیستی از موقعیت‌هایی که فرار می‌کنید را مشخص کنید و درجه آن را تعیین کنید.

- کمی سخت،

- بسیار سخت،

- تقریباً غیر ممکن.

- از آسان‌ترین شروع کنید و آن قدر بر آن اصرار کنید که جا بیفتید. بعد مرحله کمی سخت‌تر را شروع کنید. (قانون کمی بهتر)

- قانون برخورد با ترس، رویارویی تدریجی است.

- سخت‌ترین قسمت شروع کار است. انجام بده، حس‌اش می‌آید، و ترسش می‌رود.

- وقتی وارد مهمانی می‌شوید، تصمیم بگیرید حداقل با دو غریبه صحبت کنید. به مهمان‌ها تمرکز نکنید.

- در جمع خودتان باشید. هیچ نقشی بازی نکنید. سعی نکنید شبیه بقیه باشید.

- تفاوت‌های خود را پنهان نکنید. (راز داشتن یعنی تنهایی). لازم نیست به شکل هنجارشکن متفاوت باشید، فقط خودتان باشید. برخی از آسیب‌پذیری‌ها و

ناامنی‌ها خود را با آن‌ها در میان بگذارید.)

- خروج از طرد اجتماعی، سفر از تنهایی به سوی ارتباطات بیشتر است.

**۵. به تنهایی از عهده این کار بر نمی‌آیم.
(تله وابستگی)**

مثال: مارگارت ۲۸ ساله. احساس گرفتاری در تله وابستگی. ازدواج با همسری بد رفتار. او حتی می‌ترسد به تنهایی بیرون برود.

مثال: ویلیام ۳۴ ساله. او نمی‌تواند در مورد ازدواج تصمیم بگیرد.

مثال: کریستین ۲۴ ساله. مستقل. پایش می‌شکند، نیازمند تر و خشک خانواده است، اما بعد از مدتی آن‌ها را ترک می‌کند. چون نمی‌تواند کمک دیگران را تحمل کند. (با اینکه اگر پای خانواده یا دوستانش می‌شکست او هم این کمک‌ها را به آنها می‌کرد. سبک مقابله‌ای او با وابستگی، جبران افراطی است.)

- آدمی وابسته و سردرگم است.

- ناتوان از انجام امور.

- احساس اینکه در این دنیا نمی‌تواند از خود مراقبت کند.
- احساس فقدان ناکافی بودن برای تصمیم و انجام آن.
- احساس کودک گمشده.
- احساس اینکه افرادی که به آنها وابسته است را از دست خواهد داد.
- آدم وابسته مردد و نامطمئن است. یکی باید برایش تصمیم بگیرد. از فردی به فرد دیگر دنبال نصیحت است.
- آدم وابسته تغییر را دوست ندارد آنها می‌خواهند همه چیز یکسان بماند.
- وقتی طوری عمل می‌کنید که کارهای تان توسط دیگران انجام شود، توسط تله خود احاطه خواهید شد. وقتی دیگران کارهای شما را انجام می‌دهند، ناتوانی شما را تشدید خواهند کرد.
- شما هرگز تست نکرده‌اید که می‌توانید به تنهایی عمل کنید.
- شما از کارهایی که فکر می‌کنید برای شما سخت است فرار می‌کنید.
- وابستگی در رانندگی.

- وابستگی در امور مالی.
- وابستگی تصمیم‌گیری.
- وابستگی پذیرش مسئولیت.
- وابستگی در یادگیری مهارت.
- وابستگی در بیرون رفتن به تنهایی.

وابسته چه بهایی می‌پردازد تا مبادا حامیانش را از دست بدهد؟

- تحمل خشم.
- تحمل بدرفتاری.
- تحمل خشم خود، بی‌آنکه از آن باخبر باشد.
- اگر وابسته و خشمگین است، تله استحقاق هم دارد.
- برون‌هراسی یکی از وجوه وابستگی است.

تعریف وابسته

کسی که به تنهایی نمی‌تواند زنده بماند. تنها امید او چسبیدن به فردی است که از او مراقبت می‌کند. او از مرگ، دیوانگی و فقر و بی‌خانمانی می‌ترسد.

او دچار پنیک اتک می‌شود، فکر می‌کند چیزی نمانده عقلش را از دست بدهد.

احساس وابسته

- بی‌لیاقتی

- اضطراب از: ترفیع شغل / تولد یک فرزند / فارغ التحصیلی / ازدواج / مسئولیت.

مثال: کریستین: که با پای شکسته کمک نمی‌خواهد، جبران افراطی وابستگی است. در درون مضطرب. با اینکه مهارت‌هایش را بالا می‌برد، اما از درون فکر می‌کند یک جای کارش می‌لنگد. او همه موفقیت‌هایش را کوچک و خطاهایش را بزرگ می‌شمارد.

- فرد جبران افراطی وابستگی: آن‌ها از پذیرش هرگونه کمک اجتناب می‌کنند.

علل تله وابستگی

- والدین بیش‌ازحد مراقبت‌کننده.
- یا والدینی که اصلاً مراقبت نکرده‌اند (از کودکی توهّم استقلال).

فرایند ۲ مرحله‌ای کودک

۱. ایجاد بنیانی امن (فرصت استراحت در حالت وابستگی اگر زود قطع شود، یا وابسته می‌شود یا بچه‌ای زود مستقل شده که نیاز وابستگی‌اش ارضا نشده).

۲. دوری از این بنیان و رسیدن به استقلال (کم‌کم به بچه کمک می‌کند برای استقلال و کفایت مرحله‌ای).

◀ مراقبت بیش‌ازحد نیاز دوم را به خطر می‌اندازد، گویی شما کوچک‌تر از سن واقعی خود هستید.

- والدین برای شما تصمیم می‌گیرند.

- والدین تکالیف مدرسه شما را انجام می‌دهند.

- مسئولیت کمی به شما سپرده می‌شود یا اصلاً مسئولیتی سپرده نمی‌شود.

- به ندرت از والدین خود جدا می‌شوید و کمتر احساس یک فرد مستقل را دارید.

- والدینتان از عقاید و میزان صلاحیت شما در انجام امور روزانه انتقاد می‌کنند. (ای کاش هیچ کمکی نمی‌کردند، اما انتقاد هم نمی‌کردند).

- وقتی امور جدیدی به شما واگذار می‌شود، والدین

با گفتن توصیه‌ها و تجویز دستورالعمل‌های مداوم در کار شما دخالت می‌کنند.

- والدین چنان به شما احساس امنیت می‌دهند که تا از خانه والدین خارج نشوید، طرد شدن یا شکست را تجربه نمی‌کنید.

- والدین شما بسیار نگرانند و مدام به شما نسبت به خطرات اخطار می‌دهند.

مراقبت بیش از اندازه

- مداخله‌گری (نیت خوب) اما مانع از سعی و خطا و تجربه مستقل کودک.

- نقد حرکات مستقلانه کودک. (کودک احساس می‌کند اگر به توصیه‌های والدین یا دیگران گوش نکند، شکست می‌خورد).

- فرد وابسته دنیا را بی‌کمک دیگران ناامن می‌بیند.

چرا والدین کودک را وابسته بار می‌آورند؟

- آنها بی‌عاطفه نیستند، ترسو و مضطرب‌اند.

- وابسته‌ها از کودکی خاطرات دردناک ندارند. تا خانه

را ترک نکرده‌اند، خاطرات خوبی دارند. اما بعد از ترک خانه، تجربه‌های طرد شدن، ناتوانی و تنهایی در کارها را تجربه می‌کنند.

- تله اطلاعات معمولاً همراه تله وابستگی است. کسی که شخص را وابسته به خود می‌کند، او را مطیع خود نیز می‌کند.

- اگر اعتماد به نفس ندارید، قطعاً وابسته هستید. (نیاز کفایت شما در کودکی ارضا نشده).

- افراد وابسته وقتی ۲۰ ساله می‌شوند، نمی‌توانند خانه خود را ترک کنند. والدین آنها همچنان در تصمیمات آنها مداخله، و درباره همه چیز به آنها توصیه می‌کنند.

- اگرچه دختران باید وابسته باشند، اما مردان وابسته هم کم نیستند.

- گاهی دلیل وابستگی در سنین بالا، دوران پیری والدین است.

بی توجهی در مراقبت

والدین بی توجه در مراقبت بچه خود را ضد وابستگی بار

می‌آورند. معمولاً این تله با فقدان عاطفه همراه است.

علل وابستگی در بی‌توجهی در مراقبت

- به اندازه کافی از سمت والدین خود راهنمایی و هدایت دریافت نمی‌کنید.

- شما تصمیماتی فراتر از سن خود را به تنهایی می‌گیرید.

- باید در خانواده خود همچون فردی بزرگسال باشید. حتی زمانی که از درون احساس یک کودک را دارید.

از شما انتظار می‌رود کارهایی بکنید یا چیزهایی را بدانید که فراتر از سن شما هستند. این نوع بچه‌ها با آنکه از کودکی مستقل به نظر می‌آیند، اما امکان وابسته شدن را هم دارند. چون این نوع استقلال و مسئولیت برای آنها هنوز زود است. آنها شک دارند که آیا تصمیمات درستی می‌گیرند.

◀ گاهی در وابستگی جای فرزند و والد عوض می‌شود.

تله وابستگی در روابط عاشقانه شما نیز رسوخ می‌کند.

نشانه‌های خطر تله وابستگی در همسررداری

- همسر شما همچون پدر یا مادر شما قوی به

نظر می‌رسد.

- همسر شما از مراقبت کردن از شما لذت می‌برد و دوست دارد با شما مانند فرزندش رفتار کند.

- به تصمیمات او بیشتر از تصمیمات خود اعتماد دارید.

- اغلب تصمیمات را او می‌گیرد.

- می‌فهمید زمانی که او نزد شماست استقلال ندارید و در نبودش همه چیز متوقف می‌شود.

- هزینه همه چیز را او می‌پردازد و امور حسابرسی کاملاً بر عهده اوست.

- او از عقاید، سلیقه و کارایی شما در امور روزمره انتقاد می‌کند.

- هرگاه کاری بر عهده شماست، احساس می‌کنید که همیشه باید توصیه او را جویا شوید، حتی اگر تخصصی در آن زمینه نداشته باشد.

- همه کارها را برای شما انجام می‌دهد و هیچ مسئولیتی بر عهده شما نیست.

- هرگز احساس ترس، ناامنی و آسیب‌پذیری نمی‌کنید.

یعنی ادامه کودکی و والد در رابطه همسری.

اینجور افراد هرکجا می‌روند به دنبال کسی هستند که در صورت مشکل بتواند به آنها کمک کند.

سوالات زیر مشخص می‌کند که آیا شما وابسته‌اید؟

- همیشه به دنبال راهنمایی و مشورت با افراد باهوش‌تر و قوی‌تر از خود هستید؟

- موفقیت‌های خود را ناچیز، شکست‌هایتان را بزرگ می‌دانید؟

- از رویارویی با چالش‌های تازه خودداری می‌کنید؟

- خودتان تصمیم‌گیری نمی‌کنید؟

- خودتان به امور مالی خود رسیدگی نمی‌کنید؟

- نسبت به سایر هم‌سن‌وسالان خود، وابستگی بیشتری به والدین خود دارید؟

- از تنهایی و تنها سفر کردن امتناع می‌کنید؟

- ترس‌ها و فوبیاهایی دارید که با آنها روبه‌رو نمی‌شوید؟

- از بسیاری نقش‌ها و مهارت‌های عملی بی‌اطلاع هستید؟

- در هیچ زمان مشخصی به طور مستقل زندگی نکرده‌اید؟

علایم تله وابستگی (جبران افراطی) دارید

برای هیچ کاری از دیگران توصیه و راهنمایی نمی‌خواهید، همه‌چیز را خودتان باید انجام دهید. مسئولیت‌های تازه می‌پذیرید و با ترس‌هایتان روبه‌رو می‌شوید، اما احساس فشار می‌کنید.

همسر شما کاملاً به شما وابسته و درنهایت شما همه کارها را انجام می‌دهید و به‌تنهایی تصمیم می‌گیرید.

آن بخش از خود را که به کمی (وابستگی سالم) نیاز دارد، نادیده می‌گیرید.

درمان تله وابستگی

۱. وابستگی دوران کودکی خود را درک کنید. (چه کسی شما را وابسته کرد؟ مادر؟ پدر؟ شاید هم تنها فرزند و یا بچه کوچولوی خانواده بودید.)

۲. فهرست وابستگی‌های خود را تهیه کنید.

۳. فهرست چالش‌ها، تغییراتی که به خاطر ترس از آنها فرار می‌کنید را تهیه کنید.

۴. خودتان را به سمت پذیرش مسئولیت امور روزانه و تصمیمات جدید سوق دهید، بدون کمک خواستن از دیگران، با امور ساده شروع کنید.

۵. وقتی در یک کار موفق شدید، از خودتان رضایت داشته باشید.

۶. لیست روابط وابستگی خود را تهیه و از آنها دوری کنید.

۷. از افراد قوی و بیش از حد مراقبت کننده دوری کنید. (یا مرزبندی را مشخص کنید).

۸. اگر شخص را یافتید که به شکلی متعادل با شما رفتار می‌کرد، رابطه با او را امتحان کنید.

۹. به رئیس والد یا همسری که شما را وابسته کرده‌اند، غر نزنید، اما برای راهنمایی و کمک سراغ آنها نروید.

۱۰. مسئولیت‌ها و چالش‌های تازه بر عهده بگیرید. اما به تدریج و آرام آرام.

۱۱. اگر وابستگی جبران افراطی دارید: از دیگران کمک بخواهید. مسئولیت‌های تازه بیش از حد را نپذیرید. از اضطراب خود به عنوان معیار اندازه مسئولیتی که می‌توانید بپذیرید، استفاده کنید.

۱۲. اگر والدین انتقادگری داشتید، احتمالاً شما نیز به انتقاد از خود متمایل هستید. بی‌اعتبار کردن خود را تمام کنید. دست از انتقاد و بی‌ارزش کردن خود بردارید.

نشانه‌های تله وابستگی

۱. همچون بچه رفتار کردن.
۲. تداوم رابطه با افراد، بی‌توجه به چگونگی رفتار آنها.
۳. رفتاری چسبنده داشتن.
۴. انتخاب افرادی که تمایل دارند زندگی مرا کنترل و از من مراقبت کنند.
۵. برای بودن با یک فرد زندگی خودم را فراموش می‌کنم و شکل او زندگی می‌کنم.
۶. خودم برای خودم تصمیم نمی‌گیرم.
۷. خودم برای خودم پول در نمی‌آورم.
۸. خودم را در مسیر آنچه که می‌توانم به دست آورم، سوق نمی‌دهم.

● کودکی‌تان را در حالت وابستگی تصور کنید. با بزرگ‌سالی خود به سراغ کودکان بروید و به او در

ذهنتان کمک کنید.

● اگر کاری را بلد نیست به او یاد بدهید.

● اگر می‌ترسد به او شجاعت بدهید.

● اگر از او انتقاد می‌کنند، بی‌اعتنایی از انتقاد را به او یاد بدهید.

۶. به زودی فاجعه رخ می‌دهد (تله آسیب‌پذیری)

ترس آموختنی است یا غریزی؟

کدام بخش آموختنی و کدام بخش غریزی است؟

در کودکان ترس از سقوط و صدای بلند با آنها هست، بقیه ترس‌ها آموختنی است. در کودکی آنها توصیه‌های ترس شما را نمی‌فهمند، اما در دو سال و چند ماهگی یکباره همه ترس‌ها را درک می‌کنند.

رابرت ۳۱ ساله: به‌طور ناگهانی حس گیجی و

حواس‌پرتی می‌کنم، نمی‌توانم نفس بکشم. تپش

قلبم تند می‌شود. انگار دارم دیوانه می‌شوم یا دارم

سکته قلبی می‌کنم. تا مدتی به بیمارستان مراجعه

می‌کردم. گاهی فریاد می‌کشم، گاهی صداهایی

می‌شنوم که متوقف نمی‌شوند.

سؤال: آیا نگرانی‌هایت در مورد سکته قلبی یا دیوانگی به وقوع پیوسته؟

– نه.

او سفر نمی‌رود. سوار آسانسور نمی‌شود. داخل آب دریا نمی‌رود. هم‌هش از دزد می‌ترسد.

تجربه آسیب‌پذیری

الیس: اضطراب ناشی است از:

- میزان محاسبه خطر بزرگ‌تر از واقعیت.
- میزان محاسبه توانایی و مقابله شما، کمتر از واقعیت.

انواع آسیب‌پذیری

سلامتی (مالی‌خولیایی) پنیک‌ها بیشتر ترس از سلامتی دارند. مدام بدن خود را بررسی می‌کنند / هوای سرد / گرم / خشم / هیجان / قهوه / الکل / موجب حمله و استرس شما می‌شود. مثلاً موقع خواندن یک مقاله در مورد سلامتی یا شنیدن خبر مریضی یک نفر، دچار این حالت می‌شوید. / شاید در بچگی زیاد مریض شده‌اید / یا والدین مریض داشته‌اید به هر جهت

ترس‌های شما بیش‌ازحد و غیر واقعی است.

۱- خطر:

- شما دنیا را مملو از خطر می‌بینید.

- باور دارید اگر مراقب نباشید، اتفاق بدی رخ می‌دهد.

- دزدگیر به خونه وصل می‌کنید، اما فکر می‌کنید

دزد می‌آید و دزدگیر را از کار می‌اندازد.

۲- فقر:

- شما همیشه نگران پول هستید.

- به شکل غیرواقعی، نگران ورشکست شدن و خیابان

خواب شدن هستید.

- خودتان را در پیری فقیر تصور می‌کنید.

- هرچقدر هم که ثروت داشته باشید، خودتان را در

یک قدمی بی‌پولی و بدبختی می‌بینید.

- احساس می‌کنید برای فقیر نشدن، بایستی فلان

مقدار ثروت داشته باشید.

- پول پس‌انداز می‌کنید.

- خرج کردن برای شما مشکل می‌شود. (به نظر خسیس می‌رسید.) خسیسی: ترس از فقر است.

- اخبار بحران اقتصادی را می‌خوانید.

- در امور مالی محافظه کارید.

- مدام از تمام شدن پولتان وحشت دارید.

۳- از دست دادن کنترل:

- ترسیدن از دیوانگی.

- ترسیدن از دست دادن کنترل.

- ترسیدن از پنیک اتک.

- ترس از بیهوشی.

- یک حمله عصبی در حالت عادی یک تا ۲ دقیقه

ماندگاری دارد، اما تفکر اضطرابی شما زمان آن را

طولانی‌تر می‌کند.

علل احتمالی تله آسیب‌پذیری

۱. مشاهده والدینی که دچار همین تله بوده‌اند (از

دست دادن کنترل، بیماری، ورشکستگی).

۲. مراقبت بیش از حد والدین از خطر بیماری، مدام به شما بابت بیماری تذکر می‌داده‌اند / به شما تلقین شده که برای رویارویی با مسائل روزمره ضعیف و ناتوان هستید. (مادر وسواسی / اهل میکروب‌زدایی).

۳. والدین به حد کافی از شما مراقبت نکرده‌اند. محیط کودکی شما از نظر فیزیکی، احساسی، مالی امن نبوده (همراهی با تله فقدان عاطفه / بدگمانی بد رفتاری).

۴. در بچگی بیمار بودید، یا حادثه غم‌انگیزی مثل تصادف را تجربه کردید.

۵. والدین شما در اثر تصادف مردند و شما دنیا را محیطی خطرناک می‌بینید. (مثلاً جامعه اسرائیل به بچه‌هاشون مدام حادثه هولوکاست را یادآوری می‌کنند تا فاجعه آشویتس یادشون نره، و نتیجه این که اونها در ترس به سر می‌برن (حزب دست راستی اسرائیل هم از ترس مردم سوءاستفاده می‌کند تا رأی آنها را به دست آورد).

نشانه‌های خطر در روابط

- تمایل به انتخاب افرادی قوی که شما را از خطرات حفظ کنند:

هم طرحواره وابستگی در این مورد.

هم تداوم به دلیل انتخاب همسر و دوست.

- دنبال افرادی می‌روید که ترس‌های شما را بشنوند و به شما اطمینان بدهند.

تله‌های آسیب‌پذیری

۱. به دلیل ترس مبالغه‌آمیز دچار اضطراب عمومی شده‌اید.
۲. آن قدر دچار وسواس سلامتی هستید، که مدام آزمایش و دکتر می‌روید و برای خانواده شما تنها وقت و هزینه دارد.
۳. به خاطر حساسیت‌های بدنی و بیماری‌های احتمالی، دچار حملات عصبی و استرس می‌شوید.
۴. به شکل غیر واقع‌بینانه، نگران ورشکستگی و به جای سرمایه‌گذاری تازه، به ذخیره آنچه دارید می‌پردازید و توانایی خطر کردن نخواهید داشت. گاهی یک کارمند ساده می‌مانید تا نکند بی‌حقوق بمانید.
۵. به شکل افراطی منتظر یک حمله جنایی هستید. شب از خانه بیرون نمی‌روید، سفر نمی‌روید و از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نمی‌کنید. زندگی تون بسیار محدود می‌شود.

۶. به دیگران اجازه می‌دین تا از شما در برابر ترس‌هاتون محافظت کنند و وابسته می‌شوید.

۷. اضطراب دائمی باعث بیماری‌های روان‌تنی شما می‌شود (اگزما، آسم، ورم روده، زخم معده).

۸. از ترس نمی‌تونین مثل بقیه، خیلی از کارها را انجام بدهید.

۹. همسر و بچه‌هاتون رو از ترس محدود می‌کنید.

۱۰. ترس‌تون رو به بچه‌هاتون منتقل می‌کنید.

۱۱. به شکل افراطی دارودرمانی می‌کنید.

۱۲. دچار وسواس کنترل می‌شوید. پنج بار قفل بودن در و روشن بودن چراغ را چک می‌کنید و هی دست می‌شوید.

درمان تله "آسیب‌پذیری"

۱. علل تله خود را دریابید. (آیا بیش از حد شما را ترسانده‌اند یا از شما مراقبت کرده‌اند؟)

۲. فهرستی از ترس‌های خود تهیه کنید.

۳. احتمال وقوع ترس‌هایتان را بررسی کنید (به روش سقراطی).

مثلاً ترس از هواپیما: فکر می‌کنید احتمال سقوط یک هواپیما چند درصد یا یک به چند میلیون است؟ (احتمال وقوع / آمار واقعی)

۴. برای هر کدام از ترس‌هایتان کارت‌نویسی کنید.

۵. با کودک ترسیده درون خود صحبت کنید و برایش بالغی شجاع باشید.

۶. برای فرزند خود پدر و مادری شجاع باشید.

۷. روش ریلکس شدن را بیاموزید و انجام دهید.

۸. سعی کنید تا از طریق "تصویرسازی" بر ترس‌های خود غلبه کنید.

۹. از عهده ترس‌های خود در زندگی واقعی بر آیید.

۱۰. هر قدمی که پشت سر می‌گذارید، به خود پاداش دهید.

۱۱. افرادی که تله شما را تشدید می‌کنند ترک کنید، یا در این زمینه با آنها مرزبندی کنید.

۱۲. مهم‌تر از همه، بر اجتناب‌های خود غلبه کنید. تله "آسیب‌پذیری" تله ترس است. ترس، شما را فراری می‌دهد. حال آنکه درمان ترس، رویارویی

تدریجی است.

۱۳. کارت تله آسیب‌پذیری تهیه کنید:

- الان که سوار آسانسور شدم، خیلی می‌ترسم که فاجعه‌ای رخ دهد و آسانسور سقوط کند.

- اما این تله من است که دوباره فعال شده. احتمالاً در حال بزرگ کردن احتمال خطر هستم.

- دلم می‌خواهد پیاده شوم و بقیه راه را با پله پایین بروم، در این صورت ترسم بیشتر می‌شود. و دیگران هم از من ناامید می‌شوند. اما بهتر است به اضطرابم که تنها ناشی از یک فکر است، نگاه کنم و یادم باشد یک فکر، فقط یک فکر است، فکری کودکانه. "تله آسیب‌پذیری" یک تله ترس کودکانه است.

۱۴. تمرین "نفس کشیدن" برای تقلیل اضطراب تله "آسیب‌پذیری":

- هر وقت تند نفس می‌کشیم، دچار اضطراب می‌شویم. در این مواقع اگر دو دقیقه به آرامی نفس بکشیم، مثلاً هشت نفس در یک دقیقه. به طوری که شکم تکان بخورد و نه سینه، اضطراب تقلیل پیدا می‌کند.

وقتی نفس تان را به داخل می‌دهید به "آرامش" فکر کنید و وقتی آن را بیرون می‌دهید به نفس کشیدن.

۱۵. تمرین "تصویرسازی":

- وقتی تله "آسیب‌پذیری" فعال می‌شود، ذهن شما تصاویری از فاجعه را ایجاد می‌کند. شما هم برای مقابله، تصاویری از آینده را که وضعیت کمی بهتر است تخیل کنید.

۱۶. ذکر درمانی:

این جملات را به صورت ذکر زمزمه کنید:

- این نیز بگذرد.

- آینده معمولاً بهتر از افکار ترسناک من است.

- در آینده نه فاجعه می‌شود و نه معجزه، کمی بدتر یا کمی بهتر می‌شود.

۱۷. بعد از هر مرحله پیشرفت، به خود تبریک بگویید.

این کار باعث ترشح "دوپامین" که هورمون پاداش است و ایجاد کننده روتین‌های زندگی است، می‌شود.

۱۸. فراموش نکنید که تله "آسیب‌پذیری" به شما ضررهای زیادی می‌زند و زندگی شما را محدود می‌کند.

رهایی از آن، یعنی بازگشت به زندگی. کسی که دچار تله "آسیب‌پذیری" است، در دنیای محدودتری زندگی می‌کند. مثال آزمایش سگ در قفس و شوک (افسردگی و ترس آموختنی است).

۷. من بی‌ارزش هستم. (تله نقص و شرم)

دلایل:

۱. انسان با یک خود واقعی به دنیا می‌آید. با نقد والدین، او خود آرمانی والدین را درونی می‌کند و با مقایسه خود واقعی و خود آرمانی، خودش را به رقابتی پرفکسیونستی دچار می‌کند، اما چون رسیدن به خود آرمانی ممکن نیست، و مدام مورد نقد واقع می‌شود، برای محافظت از خود، نقاب می‌زند. نقاب آرمانی او را در ظاهر محافظت می‌کند، اما او را در این اضطراب فرو می‌برد که هر آن ممکن است نقاب قلبی از صورتم بیفتد و من واقعی‌ام برملا شود. او علی‌رغم ظاهر کامل، از درون به دو دلیل احساس نقص می‌کند. یکی به دلیل ترس از لو رفتن نقاب و یکی به دلیل فاصله با خود آرمانی از درون. و بدین‌سان طرحواره نقص شکل می‌گیرد.

گشتالت با شکستن نقاب به دنبال رفع احساس نقص است. و راجرز از طریق گفتگو به دنبال یافتن خود واقعی و رفع تضاد بین خود آرمانی و خود واقعی، به نفع خود واقعی، تا احساس نقص را بر طرف کند.

۲. نقد زیادی فرد توسط خانواده، محیط، جامعه، فرهنگ، با معیار خود آرمانی (که چون در عمل ممکن نیست)، به خود نقابزده تبدیل می‌شود و باور به خود آرمانی درونی می‌شود و تبدیل می‌شود به پرفکسیونیسم.

خود واقعی که راجرز در مدل گفتگوی راجرزی به دنبال آن است و خود واقعی که گشتالت با شکستن نقاب قلبی دنبال آن است.

۳. نقص به شرم در فکر و احساس و بدن تبدیل می‌شود. شرم خودش را از طریق تنفس کوتاه، صدای ضعیف و بدن در خود جمع شده و نگاه به پایین افتاده نشان می‌دهد.

درمان فکری شرم، از طریق بی اعتبار کردن افکار زمان بر است. اما درمان از طریق بدن، با تکنیک‌های غلبه بر شرم در بازیگری ممکن و سریع‌الوصول است.

نفس عمیق برای غلبه بر کوتاهی تنفس، آواز بلند برای غلبه بر کوتاهی صدا و رقص برای غلبه بر فشردگی بدن، به شکلی سریع کار ساز است. به شرط آنکه همه این‌ها به شکلی مسخره و کودکانه انجام شود تا دوباره به پرفکسیونیسیم تبدیل نشود.

کسی که دچار تله "بی‌ارزشی" است، وقتی به درمان‌گر مراجعه می‌کند، درمان او را بی‌ارزش و ناچیز می‌کند. اگر در مقابل مراجع مقاومت شود، دست از بی‌ارزش کردن برمی‌دارد.

او فکر می‌کند که:

۱. هیچ‌کس نیست که واقعاً مرا بشناسد و عاشق من شود، چون آنچه از من می‌بینند، من قلبی است.

۲. من لیاقت عشق را ندارم.

۳. رازهایی دارم که نمی‌خواهم کسی در مورد آنها بداند، حتی نزدیک‌ترین افراد.

۴. تقصیر من بود که پدر و مادرم دوستم نداشتند.

۵. چهره فعلی من چهره حقیقی من نیست.

۶. به سوی افرادی کشیده می‌شوم که مرا نقد و

طرد می‌کند.

۷. اگر کسی مرا دوست بدارد، من او را نقد و طرد می‌کنم.

۸. ویژگی‌های مثبت خودم را بی‌ارزش می‌کنم.

۹. با حجم زیادی از شرمندگی نسبت به خودم زندگی می‌کنم.

۱۰. یکی از ترس‌هایم، لورفتن اشتباهاتم در زندگی است.

احساس نقص، احساس شرمساری است. نقص یعنی نداشتن اعتماد به نفس و باورهای مرکزی‌اش یکی از این موارد یا هر سه‌تای آنهاست:

۱. من خوب نیستم.

۲. من توانا نیستم.

۳. من دوست داشتنی نیستم.

سوال:

۱. از صفر تا ده، چند تا خود را خوب می‌دانید؟

۲. از صفر تا ده، برای آنچه از خود متوقع‌اید، چند تا خود را توانا می‌دانید؟

۳. از صفر تا ده، چند تا خود را دوست داشتنی می‌دانید؟

- زمانی که نواقص آشکار می‌شود دچار احساس شرمندگی می‌شوید.

احساس شرمندگی، یعنی من خوب نیستم یا توانا نیستم یا دوست‌داشتنی نیستم.

برای فرار از تحمل چنین باری، دست به هر کاری می‌زنید. احساس می‌کنید نقص‌های شما درون شماست. این طرحواره، از بیرون ممکن است قابل مشاهده نباشد. (برخلاف طرحواره "طرد اجتماعی" که بیرونی و قابل مشاهده و به زودی قابل تشخیص است.) از نظر آماری، نیمی از کسانی که طرحواره دارند، دچار "تله نقص" هم هستند.

اگر عدم اعتماد به نفس‌شان معلوم باشد، سیستم دفاعی‌شان تسلیم است.

اگر عادی به نظر می‌رسند، سیستم دفاعی‌شان اجتناب است.

اگر آن چنان خوب هستند که باور نمی‌کنید دچار این طرحواره باشند، سیستم دفاعی‌شان جبران افراطی است.

کسانی که دچار تله "نقص" هستند، از درون احساس می‌کنند دوست‌داشتنی نیستند و اگر کسی آنها را دوست بدارد، ممکن است چاپلوس او شوند. (مریدِ مریدان خود).

گاهی علاقه دیگران را ظاهری می‌دانند. مثلاً دیگران واقعاً آنها را به مهمانی دعوت کرده‌اند، اما آنها احساس می‌کنند این دعوت ظاهری است، نه برای این که واقعاً ظاهری است، بلکه به این خاطر که از درون ارزش خود را در حد دعوت شدن به این مهمانی باور نمی‌کنند.

اگر قراری را کمی جابه‌جا کنید، خواهند گفت اگر می‌خواهید قرار را به هم بزنید، به هم بزنید. چون همیشه منتظر هستند دیگران ضعف آنها را کشف کنند و رابطه با آنها را به هم بزنند.

اگر آنها روش "تسلیم" را برگزینند، هر کسی می‌تواند به آنها آسیب برساند و اگر روش "جبران افراطی" را پیشه کنند، اجازه نمی‌دهند کسی به آنها نزدیک شود یا ضربه بزند.

گاهی روش "جبران افراطی" از "تله نقص" می‌تواند شبیه به تله "حق‌طلبی" شود. (آنها چنان حق‌طلب

می‌شوند که گویی در همه طول عمر، کسی آن‌ها را دوست نداشته و حالا آن‌ها می‌خواهند خاص و ویژه شوند، که هرگز کسی نتواند از آنها انتقاد کند و آن‌ها را نادیده بگیرد.) در چنین روشی ممکن است همسر کسی که سیستم دفاعی‌اش "جبران افراطی" است از او جدا شود، اما او هنوز حاضر نباشد نقص‌های خود را بپذیرد، مبادا آسیب‌پذیر نشان داده شود.

گاهی آدم‌ها فکر می‌کنند افسرده هستند، در حالی که از درون از "تله نقص" رنج می‌برند.

اگر تله نقص دارید و شیوه مقابله شما اجتناب است، احتمال مصرف الکل، مواد مخدر، پُرکاری، پُرخوری برای خنثی کردن رنج ناشی از احساس بی‌ارزشی که در خود دارید، زیاد است.

علل داشتن "تله نقص"

۱. والدین شما دچار تله "حق‌طلبی" بوده‌اند و شما را برای ظاهر، رفتار و گفتارتان مجازات کرده‌اند.

۲. احساس می‌کرده‌اید باعث ناامیدی والدین هستید و این حق خانواده است که از شما انتقاد کند.

۳. توسط والدین خود، طرد شده‌اید.

۴. توسط یکی از اعضای خانواده، مورد تجاوز جنسی، فیزیکی و یا احساسی واقع شده‌اید.

۵. والدین به شما می‌گفته‌اند که (خوب نیستید/ توانا نیستید/ دوست داشتنی و زیبا نیستید).

۶. همواره به شکل نامحدود با خواهر و برادر خود مقایسه می‌شده‌اید.

۷. پدر و مادران شما را ترک کرده‌اند و یا خودکشی کرده‌اند و با این که در آن زمان ممکن است پنج ساله بوده‌اید، شما خود را سرزنش می‌کرده‌اید.

مثال:

اگر در کودکی، ساکت بوده‌اید مورد انتقاد قرار گرفته‌اید که "چرا حرف نمی‌زنی؟" یا اگر حرف می‌زده‌اید، می‌گفته‌اند که "چقدر خسته کننده هستی."

تله‌های "نقص و بدرفتاری" و "کمبود محبت" با هم نسبت دارند.

کودکی که مورد تجاوز واقع شده

اگر خشمگین شود، دچار "تله نقص" نمی‌شود.

اگر بپذیرد که مقصر است، دچار "تله نقص" می‌شود.

تله "نقص" داشتن

۱. به محض اینکه احساس پذیرفته‌شدن کنید، نسبت به شریک خود ایرادگیر می‌شوید و رابطه عاشقانه شما از بین می‌رود.

۲. اگر "اجتنابی" عمل کنید، خود حقیقی‌تان را پنهان می‌کنید و هرگز حس نمی‌کنید که شریک‌تان شما را می‌شناسد.

۳. چون در کودکی مقایسه شده‌اید، ذهن مقایسه‌ای دارید. به همین دلیل به شریک زندگی‌تان و دیگران احساس حسادت کرده و احساس بی‌کفایتی می‌کنید. (یکی از دلایل حسادت، داشتن تله نقص است.)

۴. مدام چک می‌کنید که آیا هنوز برای شریک زندگی‌تان ارزشمند هستید.

۵. به شریک زندگی‌تان اجازه می‌دهید از شما انتقاد کند.

۶. با پذیرش انتقادهای درست، مشکل خواهید داشت.

۷. به شدت از فرزندان خود انتقاد می‌کنید.

۸. با شخصی پایین‌تر از خود ازدواج می‌کنید تا در مقایسه احساس نقص نکنید.

مثال:

اگر از مردی که تعداد زیادی دوست دختر داشته اما ایراد می‌گیرد که یکی کوتاه بود، یکی شغل درجه پایینی داشت و غیره، بپرسید: چه جور زنی می‌خواهی؟

می‌گوید: می‌خواهم زنی موفق باشد، اما نه خیلی موفق. از من موفق‌تر نباشد.

اگر دچار "تله نقص" هستید، احساس می‌کنید یک فرد کاملاً مطلوب، نواقص شما را می‌بیند و در نهایت شما را طرد می‌کند.

آنها فکر می‌کنند، هر کسی آنها را دوست دارد، باید در درجه کم‌تری از ارزشمندی قرار داشته باشد.

این افراد فکر می‌کنند تنها وجه دروغین‌شان لایق عشق است.

بزرگ‌ترین ترس این افراد، رو شدن ضعف‌های‌شان است.

عشق ناباوری

به دلیل "تله نقص" عشق را باور نمی‌کند، چون خود را با این ضعف‌ها لایق نمی‌داند. (می‌دانم که بالاخره روزی با او ازدواج می‌کنم و او سرانجام به من می‌گوید که همه این‌ها یک اشتباه بوده و او واقعاً من را دوست نداشته. نمی‌فهمم که چرا تا همین حالا هم چنین حرفی نزده اما می‌دانم که بالاخره دست به چنین کاری می‌زند.)

حسادت

حسادت از ویژگی‌های همیشگی داشتن "تله نقص" است. آن‌ها همواره به شکل نادرست خود را با دیگران مقایسه می‌کنند و در هر مقایسه‌ای در ذهن خود شکست می‌خورند.

شرم

تحمل انتقاد برای آنها سخت است. یک انتقاد کوچک، شرم شدیدی در آن‌ها ایجاد می‌کند. اشتباه خود را به شدت تکذیب می‌کنند یا به تحقیر فردی که آن‌ها را نقد کرده می‌پردازند. چون قبول هرگونه نقصی منجر به رنج زیاد از قبول نقص می‌شود، بنابراین انکار عیب‌ها و اشتباهات، حالت دفاعی آن‌هاست.

یا برعکس، به کسانی که از آنها انتقاد می‌کنند، جذب می‌شوند. افرادی که با آنها خوبند برای شان خسته‌کننده هستند. این تناقض آنهاست.

احساس دوسویه

از یک طرف دنبال کسی می‌گردید که عاشق او هستید و نسبت به او احساس پایین بودن می‌کنید. نسبت به او هم جاذبه دارید و هم ترس.

از طرف دیگر به دنبال کسی هستید که شما را دوست دارد و می‌پذیرد و شما ترس کمتری دارید، اما به تدریج از ارزش شریک خود می‌کاهید و جاذبه را از دست می‌دهید.

مثال: اولین باری که یکدیگر را دیدیم دیوانه‌وار عاشقش بودم. با خودم گفتم که خودش است. دیگر به هیچ‌کس نیازی ندارم. اما پس از ازدواج مان علاقه‌ام را از دست دادم. حدود یک سال است که با هم نخوابیده‌ایم.

انتقاد از فرزند

از طریق نقد فرزندان، از احساس شرمندگی خود کم

می‌کنید. آن چه با شما کرده‌اند، شما هم با فرزند خود می‌کنید. آن‌ها معصوم و آسیب‌پذیرند و نمی‌توانند جلوی شما بایستند و در آینده دچار طرحواره "نقص" خواهند شد.

تله "نقص" و موفقیت

افرادی که "تله نقص" دارند، اما روش مقابله‌ای "جبران افراطی" را برمی‌گزینند، در ظاهر موفق و در درون ناباور به خود هستند. مثل هنرپیشه موفق که موفقیت او در هنرپیشگی ناشی از روش مقابله "جبران افراطی" او در تله "شکست" است. چنین افرادی اگر از کار اخراج شوند، با بی‌مهری مواجه شوند، یا روش مقابله‌ای خود را تغییر می‌دهند و از "جبران افراطی" به "تسلیم" روی می‌آورند و در احساس بی‌ارزشی فرو خواهند رفت، یا "جبران افراطی" بودن خود را تشدید می‌کنند و در بیرون موفق‌تر خواهند شد.

سخنرانی در جمع

مشاغلی که نیاز به صحبت در جمع دارند، برای کسی که تله "نقص" دارد سخت است. آن‌ها احساس لو رفتن می‌کنند و برای صحبت کردن در جمع

احساس اضطراب می‌کنند.

درمان تله "نقص"

۱. احساس شکست و شرمساری کودک خود را درک کنید (تله شما از کجا شروع شد؟ از طریق نگاه کردن به آلبوم کودکی، خاطراتی که شروع تله نقص است را پیدا کنید).

۲. فهرستی از روش‌های مقابله‌ای خود تهیه کنید تا معلوم شود "تسلیم"، "اجتناب" یا "جبران افراطی" کرده‌اید.

۳. رفتار مقابله‌ای خود را متوقف کنید.

۴. فهرستی از مردان و زنانی تهیه کنید که بیشترین و کمترین جاذبه را در شما ایجاد کرده‌اند.

دو لیست تهیه کنید از آنها که به شما انتقاد می‌کرده‌اند و آنها که با شما خوب بوده‌اند، شما جذب کدام شده‌اید؟

۵. فهرستی از ضعف‌ها و توانایی‌های خود از کودکی، نوجوانی و اکنون تهیه کنید.

۶. نقص‌ها و توانایی‌های خود را ارزیابی واقعی کنید.

ناخودآگاه شما نقص‌های شما را بزرگ می‌کند، نوشتن لیست توانایی‌ها احتمالاً برای تان سخت خواهد بود. در این صورت از خانواده کمک بگیرید.

۷. برنامه تغییر نقص‌های خود را شروع کنید.

۸. نامه‌ای به شریک یا والدین ایرادگیر خود بنویسید. (نقد آنها را بر شکل‌گیری تله خود کم به‌ا قلمداد نکنید.)

۹. برای خود کارت‌نویسی کنید.

۱۰. در روابط صمیمانه خود واقعی تان باشید.

۱۱. عشق را از افراد نزدیک بپذیرید.

۱۲. به دیگران اجازه بدرفتاری و انتقاد ندهید. (به آنها بگویید انتقاد ممنوع است، حتی به قیمت ترک رابطه، هرچند که معمولاً می‌شود روابط را تصحیح و حفظ کرد.)

۱۳. دست از انتقاد و کوچک شمردن دیگران بردارید.

- چشمان خود را ببندید و در گذشته به دنبال حوادثی که تله نقص شما را شروع کرده، بگردید. به عبارتی احساس شرم‌های گذشته خود را بیابید، به جزئیات آن شرم و حرف‌هایی که اطرافیان زده‌اند فکر کنید.

هیجان آن شرم را به یاد آورید، تا جایی که اکنون نیز آن را احساس کنید. رابطه آن شرم و هیجانانش و شرم‌های اخیرتان را بیابید.

اعتیاد و "تله نقص"

شخصی که با بیرون خود مسئله دارد و در تنهایی خود احساس آرامش می‌کند، تنها ممکن است گوشه‌گیر شود. اما کسی که با درون خود مشکل دارد و احساس نقص می‌کند، هم در بیرون مسئله دارد و می‌ترسد لو برود و هم در درون از ضعف خود خجل و ناآرام است. لذا برای آرام کردن خود دست به (مصرف مواد مخدر)، (مشروب)، (پرخوری) و (پرکاری) می‌زند.

پز دادن و "تله نقص"

بعضی از کسانی که "تله نقص" دارند، مدام در حال تاکید بر موفقیت خود هستند، اما نه موفقیت و نه نمایش موفقیت، با تله "نقص" او رابطه‌ای برقرار نمی‌کند.

بی‌ارزش کردن خود

این‌ها معمولاً در ذهنشان لیستی از ضعف‌ها دارند که تلاش می‌کنند پنهان شود، یا تلاش می‌کنند

آنها را رفع کنند و آنها کمتر لیستی از خوبی‌ها و موفقیت‌هایشان تهیه می‌کنند.

- برای پیدا کردن خوبی‌ها و توانایی‌های خود، از دیگران کمک بگیرید. اگر به طور کلی گفتند "تو فوق‌العاده‌ای" یا "عالی هستی" از آنها جزئیات طلب کنید.

- وقتی لیست کامل شد، از خود بپرسید اگر شخص دیگری این محاسن و معایب را داشت، شما چه نظری در مورد او داشتید.

- نظر مثبت دیگران را در مورد خودتان بدون قضاوت و نقد وارد لیست خوبی‌های خود کنید.

- در ذهن‌تان خود را فردی با ارزش ببینید و تلاش کنید دلایل آن را بیابید.

- باورهای مرکزی خود را بسنجید. (من خوبم، من توانا هستم، من دوست‌داشتنی هستم.)

۱۴. برنامه‌ای را آغاز کنید تا معایب قابل تغییر را، تغییر دهید. رفتارهای غلط نتیجه طرحواره است و نه علت آن. معمولاً بیشتر رفتارهای غلط دلایل طرحواره‌ای دارند.

نمونه نامه به والدین تله " نقص "

پدر عزیزم

در کودکی ام نسبت به من ظالم بودی. جوری رفتار می کردی که گویا هیچ نکته ارزشمندی در من وجود ندارد. به احساسات من اهمیت نمی دادی. مدام من را با برادرم مقایسه می کردی. تو باعث شدی احساس کنم در برابر او هیچم. آن چه از کودکی ام به خاطر می آورم، احساس شرمساری است.

به خاطر رفتاری که در کودکی با من داشتی از تو متنفرم. من به سختی جلوی همسر و فرزندانم می توانم فردی با ارزش به نظر برسم. کسانی را که دوست داشتیم، از خود راندم و کوکائین مصرف می کنم. به این دلیل که عزت نفس پایینی دارم. حالا فقط به دنبال یک زندگی معنی دار می گردم. بخشی از آن معنا این است که دیگر هیچ نقد و توهینی از سوی شما پذیرفته نیست. اگر رابطه با من را می خواهید، بایستی شیوه برخوردتان را با من تغییر دهید و اگر قادر نیستید این کار را انجام دهید، رابطه من با شما تمام است.

کارت‌نویسی کنید:

می‌خواهم خودم را بی‌ارزش نکنم. اما یک دقیقه‌ای است که مشغول همین کارم. دلیل آن این است که من صدای والدینم که در کودکی من را بی‌ارزش می‌کرده‌اند را درونی کرده‌ام.

کارت‌نویسی صدای سالم شما در برابر صدای تله ذهن شماست. وقتی صدای تله شما بر ذهن‌تان حاکم است، صدای روح سالم شما حریف او نمی‌شود. شما به نوشته از پیش تعیین‌شده‌ای نیاز دارید. کارتی که می‌نویسید بایستی تمام ایرادگیری‌های والدین شما را باطل کند.

- آرام آرام اتفاقات خجالت‌آوری که برای شما افتاده را با نزدیکان مطرح کنید. بسیاری از آن‌ها آن قدرها بد و خجالت‌آور نیستند.

- اگر از شریک زندگی و خانواده خود انتقاد می‌کنید، دست بردارید. شما با تحقیر و انتقاد از دیگران نمی‌توانید احساس بهتری داشته باشید. شما علت تله خود نبوده‌اید، اما می‌توانید علت تله خانواده خود شوید. در عین حال خود را ببخشید.

زمان تغییر، بستگی دارد به:

شدت "تله نقص" و شدت این تله، بستگی دارد به شدت انتقاد والدین در کودکی از شما.

بپذیرید که تله شما ذاتی نیست. بر شما عارض شده و قابل رفع است، اما از طریق اصرار بر درمان.

۸. تله شکست (احساس شکست می‌کنم)

تله‌ای که بیشتر پدرها ایجاد می‌کنند.

زنی ۳۸ ساله خودش را در زندگی شغلی شکست‌خورده می‌داند. او در تلویزیون به عنوان دستیار تولید کار کرده که مثل بسیاری از شغل‌های کره زمین، شغلی ابتدایی است و هیچ پیشرفتی در آن دیده نمی‌شود. این جور افراد احساس می‌کنند که موفقیت‌های آنها قانع‌کننده نیست. (بیشتر افراد دارای این تله شبیه این زن هستند.)

مردی ۵۰ ساله: شغل من خوب است. اگر رئیس‌م

بگوید از من راضی است، بی‌نهایت خوشحال می‌شوم، اما اگر کوچک‌ترین ایرادی از من بگیرد، نگران می‌شوم که مبادا می‌خواهد اخراجم کند. احساس می‌کنم مثل این که تمام این مدت برای او ظاهرسازی می‌کرده‌ام و

حالا دارم لو می روم.

شما "تله شکست" را با اجتناب شدید می کنید. اجتناب در "تله شکست" شما را از حرکت باز می دارد. (این افراد هر شانس‌پیش می آید با خود می گویند: چه فایده). احساس می کنید چون محکوم به شکست هستید، تلاش بی فایده است. در این صورت:

- کاری را انجام نمی دهید.

- یا کارها را به تاخیر می اندازید.

- یا حواس خودتان را از کار پرت می کنید.

- یا کار را به شیوه غلطی انجام می دهید. (انگار با خودتان دشمنی می کنید).

- عوامل منفی را در پیشرفت بزرگ‌نمایی می کنید.

- احساس می کنید به آن جایی که در زندگی می خواسته‌اید، نرسیده‌اید.

- نسبت به شکست‌هایتان احساس اندوه می کنید.

تشخیص تله شکست آسان است.

علل تله شکست

۱. والدین (معمولاً پدر) از عملکرد شما در مدرسه، ورزش و کارهای شما انتقاد کرده‌اند. اغلب شما را احمق و بی‌عرضه خطاب کردند. ممکن است به تله نقص و بدرفتاری هم دچار باشید، چون علل هر سه رفتار منتقدانه والدین است.

۲. یا والدین موفق‌تری داشته‌اید، و احساس کرده‌اید هرگز به آنها نمی‌رسید. به همین دلیل دست از تلاش برداشته‌اید. (ممکن است تله شما تله معیارهای غیر واقع‌گرایانه یعنی تله توقع زیادی هم باشد.)

۳. پدر و مادر موفق به شما اهمیتی نمی‌داده‌اند، یا بدتر ترسیده‌اند که مبادا شما رقیب آنها شوید. (در این صورت شما به تله فقدان محبت، یا تله وابستگی هم مرتبط هستید.)

۴. در مدرسه از همشاگردی‌ها کم می‌آورده‌اید. به دلیل عدم تمرکز، عدم نظم شخصی، ناتوانی در یادگیری. پس برای فرار از تحقیر دیگران، دست از یادگرفتن برداشته‌اید.

۵. به شکل ناعادلانه با برادر و خواهر خود مقایسه شده‌اید. باور کرده‌اید که نمی‌توانید به آنها برسید.

۶. مهاجر بوده‌اید و یا از سایر بچه‌ها فقیرتر بوده‌اید و نتوانسته‌اید همپای شاگردان دیگر جلو بروید.

۷. والدین برای شما محدودیت تعیین نکرده‌اند و نظم و مسئولیت را نیاموخته‌اید.

- این تله می‌تواند با تله‌های دیگر (نقص، بدرفتاری، معیارهای غیر واقع بینانه، فقدان محبت، وابستگی، طرد اجتماعی، یا حق‌طلبی) در ارتباط باشد.

- مثال بچه‌ای که به دلیل آسم از درس عقب افتاده و هیچ‌کس برای جبران درس به او کمک نکرده و دیگر هرگز به بقیه همشاگردی‌هایش نرسیده. (او تله فقدان محبت هم دارد).

شکل‌های "تله شکست"

۱. قدم‌های لازم برای ایجاد مهارت‌های لازم شغلی را بر نمی‌دارید. (یادگیری تخصصی ندارید).

۲. شغل پایین‌تر از حد توان واقعی خود را انتخاب می‌کنید. (راننده تاکسی می‌شوید، علیرغم تخصص و تحصیلات).

۳. قدم‌های لازم برای گرفتن ترفیع در شغل منتخب

خود را بر نمی‌دارید.

۴. کار کردن برای دیگران یا کار در سطوح ابتدایی را تحمل نمی‌کنید. بنابراین کارتان به همان محیط کاری خودتان ختم می‌شود و پله‌های ترقی را طی نمی‌کنید.

۵. وارد شغلی می‌شوید اما دایم به خاطر دیر رسیدن، طفره رفتن از کار و عملکرد ضعیف اخراج می‌شوید.

۶. به یک شغل پایبند نمی‌مانید. مدام شغل خود را تغییر می‌دهید. هرگز در یک حوزه مشخص، تخصص پیدا نمی‌کنید. در دنیایی که به تخصص پاداش می‌دهند، شما فقط دانش عمومی دارید.

۷. شغلی را انتخاب کرده‌اید که پیشرفت در آن دشوار است و نمی‌دانید چه وقتی باید آن را کنار بگذارید.

۸. آغازگر نیستید. مستقل تصمیم نمی‌گیرید. بنابراین هیچ وقت به مسئولیت بالاتر دست پیدا نمی‌کنید.

۹. احساس نادانی و بی‌استعدادی می‌کنید. در نتیجه احساس حيله‌گری می‌کنید، حتی اگر موفق باشید.

۱۰. توانایی و دستاوردهای خود را کوچک و اشتباهات خود را بزرگ می‌دانید.

۱۱. الگوی شما آدم‌های موفق‌اند و خود را با آنها مقایسه می‌کنید.

۱۲. با تمرکز بر سایر دارایی‌های خود مانند ظاهر، جذابیت یا جوانی، سعی در جبران فقدان موفقیت و مهارت کاری خود دارید، اما از درون احساس شکست می‌کنید.

- قدمی برای پیشرفت بر نمی‌دارید.

- تجربه شکست در جوامع سنتی در مورد مردان و زنان متفاوت است. زنان در طلاق احساس شکست، مردان در اخراج و یا ورشکستگی شغلی احساس شکست.

- بعضی‌ها با انتخاب همسری که موفق است، به جبران "تله شکست" فردی می‌پردازند.

درمان "تله شکست"

۱. با کودک درون خود که احساس شکست داشته ارتباط برقرار کنید و علل "تله شکست" را در خاطرات خود بیابید.

۲. به کودک درون خود نشان دهید که با شما به شکل ناعادلانه برخورد شده است.

۳. از استعداد و امکانات رشد خود آگاه شوید.

۴. الگوی موجود در تله شکست خود را بشناسید.

۵. برنامه‌ای برای تغییر آن بریزید.

۶. برای تغییر این تله از کارت‌نویسی استفاده کنید.

۷. از نظر فکری احساس شکست خود را سقراطی بررسی کنید.

۸. وقتی تله شما فعال می‌شود، از طریق فکر کردن با چشمان بسته، ارتباط آن را با شروع "تله شکست" در کودکی و حوادث مربوط به آن به یاد آورید.

مثلاً وقتی پیش رئیس جدید در اثر خطای کاری، آبروریزی کرده‌اید، بلافاصله آن را به کودکی‌تان وصل کنید، آیا تجربه مشابهی از آبروریزی در آن کودکی داشته‌اید؟

- بله. در مدرسه پیش معلم بد درس جواب دادم، و آبروریزی کردم.

این تصور کمک می‌کند شما علل و سرچشمه تله خود را درک کنید. آن کودکی که احساس شکست می‌کرده، هنوز در درون شما زنده است.

- به کودک درون خود نشان بدهید که والدین نگذاشته‌اند در مسیر استعداد خود حرکت کنید. مثلاً

شما می‌توانستید هنرمند شوید، اما شما را مجبور کرده‌اند پزشک یا مهندس شوید و شما به هیچ کدام نرسیده‌اید. چون استعداد و علاقه به هنر را داشتید، اما امکانش نبود. و امکان پزشکی و مهندسی بود، اما علاقه و استعداد شما این نبود.

- حالا اگر همین کودک بدون حمایت پدرش سراغ استعداد خودش برود و موفق هم شود، ممکن است پدرش مدام او را با کسانی که در رشته مورد علاقه پدر موفق شده‌اند مقایسه کند و باعث احساس نوعی شکست شود.

- از افرادی که باعث "تله شکست" شما هستند، عصبانی شوید. با تله خود حرف بزنید. از حق خود دفاع کنید. از طریق نامه نوشتن و صحبت کردن درباره تله با دیگران. مثلاً به پدرتان بگویید که تصمیم او چه تاثیری بر سرنوشت شما گذاشته است. بگویید که مدام از موفقیت‌های پزشکان برایم می‌گفتی. اگر خواستید مستقیم با باعث و بانی تله شکست صحبت کنید، آرام و محترمانه صحبت کنید، اما قاطعانه حرف بزنید.

- فهرستی از استعدادهای خود فراهم کنید. در تهیه

این لیست از دوستان تان کمک بگیرید.

ممکن است شما همه این مراحل را طی کنید، اما باز هم احساس شکست کنید. شما به تغییر رفتار احتیاج دارید.

- سعی کنید الگوی موجود در تله شکست خود را بشناسید. از ابتدای کودکی شروع کنید. والدین شما چه برخوردی با موفقیت و شکست شما داشتند؟ آیا ایرادگیر بودند؟ حامی بودند؟ تشدید کننده بودند؟ شما چطور؟ آیا در کودکی از چالش‌ها فرار می‌کردید؟ یا برای خواسته‌هایتان می‌جنگیدید؟

- آیا شغلی که دارید در حد و اندازه توانایی شما نیست؟

- آیا کارها را به تعویق می‌اندازید؟

- آیا از پذیرش مسئولیت می‌ترسید؟

- متوجه خواهید شد که تله شما به دلیل تمایل شما به فرار و اجتناب است، نه نتیجه نقص ذاتی، کمبود استعداد یا تنبلی.

- همین که الگوی تله خود را شناختید، برنامه‌ای برای تغییر آن بریزید.

- به جای فرار با چالش‌ها روبرو شوید.
- استعدادها و محدودیت‌های خود را بشناسید.
- به حوزه‌هایی فکر کنید که در آنها بیشترین کارایی را دارید.
- شاید مجبور شوید شغل تازه‌ای پیدا کنید.
- فهرست کارهایی را که برای تغییر تله خود باید انجام دهید را مشخص کنید.
- اولین قدم را مشخص کنید. شروع سخت‌ترین قسمت کار است، ادامه راحت‌تر است. برای غلبه بر این مرحله کارت بنویسید.
- قدم زدن در مسیر شکست را متوقف کنید.

کارت "تله شکست"

در حال حاضر پر از احساس شکست هستیم. در طول زندگی با این حس آشنا هستیم. در تمام زندگی فرصت‌هایی را به باد داده‌ام. با آن که استعدادهایم را می‌شناختم، وقت خود را صرف کارهایی که عملکرد خوبی در آنها نداشتم کردم.

اجتناب من زمانی آغاز شد که در کودکی مریض و

تنها بودم، اما حالا روند بهتری دارم و سعی می‌کنم به یک طراح تبدیل شوم.

از اطرافیان حمایت و تشویق بخواهید و مانع از انتقاد آنها شوید. "تله شکست" به تله‌های دیگر مربوط است، مثلاً "تله نقص" و "تله فقدان محبت". در این صورت بایستی با آن تله‌ها نیز مبارزه کنید.

- غلبه بر "تله شکست" بیشترین پاداش را در زندگی دارد و باعث عزت نفس می‌شود. به شرطی که شما به جای روش اجتناب و فرار، مایل به جنگیدن باشید.

۹. تله اطاعت (تله انقیاد)

(همیشه کارها را به شیوه‌ای که تو می‌خواهی انجام می‌دهم.)

موقعیت‌های اجتماعی تله اطاعت:

- جوامع دیکتاتوری.
- جوامع تمامیت خواه: (ایدئولوژیک: دینی، کمونیستی)
- جامعه ولایت فقیه.

● عرفان از نوع مرید و مرادی.

مثال: کارلتون ۳۰ ساله، نیاز هر کسی را برآورده می‌کند. او به شدت مشتاق خشنود کردن دیگران است. از این که نکند دیگران خشنود نشوند، مضطرب می‌شود. او عادت دارد با هر چیزی که همه می‌گویند موافقت کند. او زن و دو بچه دارد. از بس حرف زنش را گوش می‌کند، همه او را زن ذلیل می‌دانند. او کار پدرش را دوست نداشت اما عاقبت به دنبال کار پدرش رفت، در نتیجه از کارش راضی نیست.

او افسرده است. گاهی دلش می‌خواهد از این زندگی فرار کند و برود به جایی دیگر و آنطور که خودش می‌خواهد زندگی کند.

او وقتی به اتاق درمان آمد، هیچ مقاومتی نداشت، بلکه نگران بود مبادا ما از او راضی نباشیم. (اوطرحواره اطاعت دارد و روش مقابله‌ای او تسلیم است.)

مثال: ماری ۲۴ ساله. شوهر کرد تا از خانه پدری‌اش فرار کند. حالا گیر شوهر سخت‌گیری افتاده که نه تنها به او فرمان می‌دهد چه کند، که فرمان می‌دهد چگونه آن کار را هم انجام دهد و اگر ماری

تخطی کند، کتک می‌خورد. با این همه او می‌سوزد و می‌سازد و نگران است اگر شوهرش او را ترک کند، چه بر سرش خواهد آمد.

- کسی که تله اطاعت دارد دنبال راضی کردن همه، به جز خودش است.

- کسی که تله اطاعت دارد، طعم آزادی را در زندگی نمی‌چشد. آنها به دنبال خواسته‌های خود نمی‌روند.

- زندگی آنها کنش نیست، واکنش است به خواسته دیگران.

- چول اهل بحث و جدل نیستند، با دیگران در ظاهر مشکل ندارند. چون هر چه دیگران می‌گویند، آنها اطاعت می‌کنند، اما مشکل آنها در درون است که از زندگی برده‌وارشان در رنجاند.

- برای اینها سخت است که از دیگران بخواهند رفتارشان را با آنها تغییر دهند.

- گاهی به خودشان افتخار می‌کنند که با دیگران اهل مدارا هستند و خواسته‌های دیگران را برآورده می‌کنند.

- اینها عزت‌نفس ندارند چون در چشم دیگران

زندگی می‌کنند.

- آنها برای خواسته‌ها و نیازهایشان نمی‌جنگند. فکر می‌کنند جزئی است.

- خشم فروخته و بیان نشده مشکل دیگر این گروه است.

- این تله مریدان است. تله مقلدین.

- اطاعت دو دلیل دارد:

۱. رهایی از عذاب وجدان با کمک به تقلیل رنج و درد دیگران. (اطاعت از روی حس گناه) مثال کارلتون.

۲. فرار از طرد، انتقام، یا جدا افتادن (اطاعت از روی ترس).

گروه اول که به خاطر احساس مسئولیت به اطاعت از دیگران و رفع خواسته‌های آنان می‌پردازند، نسبت به گروه دوم که از روی ترس اطاعت می‌کنند، خشم کمتری دارند. هر چند که آنها هم به سبب آنچه داده‌اند و در مقابلش چیزی نگرفته‌اند خشمگین‌اند.

- گروه اول وقتی برای خواسته خود اولویت قائل می‌شوند، احساس گناه می‌کنند. وقتی از اطاعت خود خسته می‌شوند، احساس گناه می‌کنند. وقتی از خود دفاع می‌کنند، احساس گناه می‌کنند. وقتی

در تسکین درد دیگران شکست بخورند، احساس گناه می‌کنند. همین احساس گناه، تله اطاعت آنها را به پیش می‌برد. آنها برای فرار از احساس گناه، خود را به اطاعت از دیگران وا می‌دارند.

- اطاعت کنید خدا را و رسول او را و جانشین او را. (اطاعت مذهبی)
- چه کسی این تله را ایجاد کرده. والدینی که برای مسئولیت‌پذیری، تخم احساس گناه را در ذهن آنها می‌کارند.

- سیکل معیوب تله اطاعت، در مورد کسانی که به دلیل احساس گناه دچار این تله شده‌اند: مثال: کارلتون همواره در تلاش برای راضی کردن همسر است. / پس همسر کارلتون بیشتر از او طلب می‌کند. / همین طلب کردن بیشتر، کارلتون را بیشتر خشمگین می‌کند. / همین خشم بیشتر، احساس گناه کارلتون را بالا می‌برد. / همین احساس گناه، او را بیشتر مطیع همسرش می‌کند.

سلطه‌پذیری

- دومین نوع از تله اطاعت است. در زمان کودکی به خاطر ترس از تنبیه یا جدایی والدین، خود را تحت اطاعت قرار می‌دادید. والدین شما را تهدید به تنبیه

یا دوست نداشتن می‌کردند.

مثال: دختری جوان: تا ۱۸ سالگی مادرم باید می‌دانست که کجا می‌خوام برم. وقتی به خانه بر می‌گشتم، او باید می‌دانست که کجا بوده‌ام. اجازه نداشتم دوست پسر داشته باشم. اجازه نداشتم آرایش کنم و لباس تنگ بپوشم. همیشه می‌ترسیدم داد بزند یا مرا کتک بزند.

گروه دوم، برای آنها که ایشان را به اطاعت درآورده‌اند، قدرت زیادی قائلند و برای خودشان قدرت کم. باید بدانند که زمان کودکی اختیاری نداشتند و والدین به جای تربیت از آنها برده‌ای ساخته بودند اما دیگر اکنون تله اطاعت ایشان با سن‌شان نمی‌خواند.

بروز خشم در این تله

از آنجا که شما بارها و بارها خواسته‌ی خود را فدای دیگران کرده‌اید خشمگین هستید، اما چون از بروز خشم دچار عذاب وجدان یا دچار ترس از دیگران هستید، این خشم را سرکوب می‌کنید؛ اما بسیاری از رنج‌های شما و همین‌طور بعضی از رفتارهای شما ناشی از خشم سرکوب شده است.

شما باید بیاموزید که حتی خشم برای خروج از تله شما مفید است. (به شیوه گشتالت شما بایستی نقاب را از صورت خود بردارید و خشم خود را به کسانی که شما را به اطاعت در آورده‌اند، نشان دهید. شما باید نشانه‌های بدن خود را به رسمیت بشناسید که یکی از آنها خشم است. خشم خود را بیرون بریزید، و از بردگی و اطاعت خود را خارج سازید.)

- با این همه گاهی برای یک چیز کوچک چنان از خشم در می‌روید که خودتان و دیگران را به حیرت می‌اندازید. چون خشم تلنبار شده با تلنگری تحریک می‌شود. ولی در اکثر مواقع شما خشم خودتان را سرکوب می‌کنید. (انقلاب و مردمی که خیلی مطیع بوده‌اند: انقلاب از یک دیدگاه خشم مطیعان است.)

ممکن است این خشم به شکل منفعلانه‌ای بیرون بریزد. و شما پشت سر دیگران حرف بزنید. یعنی از طرفی به دیگران برای ترس یا تخفیف احساس گناه خود، سرویس بدهید و در پشت سر از آنها، برای تخلیه خشم خود عیب‌جویی کنید یا حتی گاهی خشم خود را از والدین یا رئیس خود با فریاد بر سر فرزندتان تخلیه کنید.

گاهی افراد پرخاشگر و سلطه‌جو تله اطاعت دارند، اما با روش جبران افراطی. در این صورت آنها فقط به خواسته‌های خودشان اهمیت می‌دهند. اما این فقط یک نقاب است و در درون از دیگران می‌ترسید. این افراد زمانی که والدین‌شان می‌خواستند آنها را مطیع بار آورند، دست به نافرمانی و سرکشی زدند. این کشمکش با والدین حتی در بزرگسالی هم ادامه پیدا می‌کند. (رفتار آنها رفتار کودک لجباز است. که اگر بگویی اسباب بازی‌ات را نشکن، اسباب بازی‌اش را می‌شکند.) گاهی آنها برای تمرد در مقابل مادری که به سلامتی آنها توجه می‌کند، دست به رژیم غذایی چاق‌کننده افراطی یا لاغری افراطی می‌زنند.

علل تله اطاعت

۱. والدین سعی می‌کنند بر تمام جنبه‌های زندگی شما کنترل و تسلط داشته باشند. (والدین توتالیترا)
۲. والدین (توتالیترا) اگر کنترل آنها را بر همه جنبه‌های زندگی نمی‌پذیرفتند، شما را تنبیه یا تهدید می‌کردند یا محبت را از شما دریغ می‌کردند.
۳. والدین به شما اجازه انتخاب نمی‌دادند.

۴. یا چون والدین به اعضای خانواده به اندازه کافی نمی‌رسیدند، شما وظیفه آنها را به عهده می‌گرفتید.

۵. سنگ صبور مشکلات والدین می‌شدید و انگیزه مسئولیت و گناه را بر می‌داشتید.

۶. در کودکی باید خیلی خود را از نظر گفتار و رفتار کنترل می‌کردید تا مبادا آنها ناراحت و آشفته شوند.

۷. از والدین خود برای آنکه مثل والدین کودکان دیگر به شما آزادی نمی‌دادند، عصبانی بودید.

تشخیص رفتار والدین در زمان حاضر

ببینید والدین شما با نوه خود یا فرزند شما چطور در امور تربیت برخورد می‌کنند. مثلاً مادربزرگ یا پدربزرگی که نوه‌اش را مجبور به عذرخواهی به آن شیوه‌ای که خودش درست می‌داند می‌کند.

مثال دیگر: مادری با نیت خوب، برای محافظت از کودکش همیشه به جای او تصمیم می‌گیرد که با چه کسی دوست شود، چه بخورد، چه بپوشد، به کدام مدرسه برود، چه سرگرمی‌ای داشته باشد؛ و دختر به خاطر نیت مادر همه را می‌پذیرد، اما کم

کم از این که آزادی ندارد، پر از خشم و همزمان پر از اطاعت می‌شود.

- این همان طرحواره‌ای است که حکومت‌های توتالیتر مثل حکومت‌های کمونیستی و مذهبی برای کل جامعه ایجاد می‌کنند.

- اگر از این‌ها بپرسید به سینما برای دیدن کدام فیلم برویم، در رستوران چه غذایی بخوریم، پاسخ می‌دهند واقعاً برایم فرق نمی‌کند. هر چه شما تصمیم گرفتید، ما هم تابعیم.

- انسان‌ها شدیدترین رابطه تله اطاعت را با همسرشان بازسازی می‌کنند. مرد زن ذلیل در کودکی توسط والدین‌اش دچار تله اطاعت شده و حالا اطاعت را از والدین به همسر شیفت می‌کند. (یکی از دلایل جنگ مادر شوهر و عروس، شیفت اطاعت پسر از مادر به زن است.) در واقع مرد از تله اطاعت خارج نشده، فقط اطاعت را از مادر به همسر منتقل کرده.

- پسر خوب مامان و بابا، به همسر خوب زنش تبدیل می‌شود. اطاعت او مانع از هر نوع جدلی در زندگی زناشویی است. از نظر ظاهر چه خانواده خوبی می‌نمایند اما از نظر

باطن، آرامش جامعه برده‌داری است.

علایم تله اطاعت

۱. به دیگران اجازه می‌دهید کارها را بر طبق میل خود انجام دهند.

۲. دنبال رضایت دیگرانید و کارها را برای رضایت دیگران انجام می‌دهید.

۳. نمی‌خواهید مستقیماً با نظر دیگران مخالفت کنید.

۴. وقتی مسئولیت کارها با دیگران است و شما فقط اجرا می‌کنید، راحت‌ترید.

۵. اهل سازش‌اید. چون می‌کوشید دیگران را عصبانی نکنید. نمی‌خواهید دیگران را برنجانید.

۶. در اکثر مواقع نمی‌دانید چه می‌خواهید و ترجیح شما چیست؟

۷. در انتخاب شغل مصمم نیستید.

۸. همیشه به دیگران اهمیت می‌دهید اما کسی به شما اهمیت نمی‌دهد.

۹. همیشه متمرّد هستید و جوابتان به دیگران نه است.

۱۰. در شرایطی که احساس خوب ندارید و نیازتان را برآورده نمی‌کند، بازهم با دیگران می‌مانید.
۱۱. دوست ندارید دیگران شما را خودخواه بدانند، معمولاً در این کار افراط می‌کنید.
۱۲. خواسته خود را قربانی خواسته دیگران می‌کنید.
۱۳. بیش از مسئولیت خود کار انجام می‌دهید.
۱۴. وقتی دیگران در مشکل و رنج می‌افتند، با وقت و هزینه خود حال آنها را بهتر می‌کنید.
۱۵. احساس فریب خوردن می‌کنید. چون به اندازه‌ای که بخشیدید، دریافت نکرده‌اید.
۱۶. از این که خواسته خود را بیان می‌کنید، احساس عذاب وجدان می‌کنید.
۱۷. برای احقاق حق خود پافشاری نمی‌کنید.
۱۸. یا به طور غیر مستقیم در مقابل خواسته دیگران مقاومت می‌کنید. مثلاً با تاخیر در انجام کار یا بهانه آوردن.
۱۹. نمی‌توانید با اشخاصی که قدرت دارند، کنار بیایید.

۲۰. دیگران به شما می‌گویند در جایگاهی که لایق آن هستید قرار ندارید. به اندازه کافی جاه طلب نیستید.

۲۱. حتی اگر کسی وارد زندگی شما شود که بخواهد رابطه برابر با شما داشته باشد، او را به فرمانده خود تبدیل می‌کنید.

اهمیت محل کار در تله اطاعت

۱. گرایش تله اطاعت به مشاغلی چون پرستار، زن خانه‌دار، و مشاغل خدماتی بیشتر است.

۲. گاهی چون مطیع هستید، مقام بالایی پیدا می‌کنید. مثلاً معاون وزیر مستبدی می‌شوید که از معاونانش اطاعت می‌خواهد، نه مشاور و متخصص (نمونه‌اش مسئولین مطیع رهبری در جمهوری اسلامی، یا جوامع کمونیستی)

۳. افراد مطیع، وقت‌گذاری برای کار را به خانواده ترجیح می‌دهند. آنها حجم کار و مسئولیت زیادی را می‌پذیرند.

۴. افرادی که تله اطاعت دارند دو سویه‌اند. مثلاً مطیع رییس و فرمانده زیر دستان خود. (مدل رفتار ارتش که سازمان اطاعت است). آنها نسبت به بالادستی چاپلوس

و فرمانبر، نسبت به زیر دستی مستبد.

درمان تله اطاعت

۱. تله اطاعت دوران کودکی خود را درک کنید.
۲. لیستی از فدا کردن خواسته‌های خود برای خواسته دیگران را تهیه کنید.
۳. ترجیحات و اولویت‌های زندگی‌تان را مشخص کنید.
۴. لیستی از آنچه به دیگران از وقت و پول و غیره بخشیده‌اید و آنچه در مقابلش دریافت کرده‌اید را مشخص کنید.
۵. پرخاش منفعلانه را رها کنید و خواسته‌هایتان را مستقیماً بیان کنید.
۶. تمرین کنید تا از دیگران بخواهید به شما اهمیت بدهند. فقط کمک ندهید از آنها کمک هم بخواهید. در مورد مسائل بحث کنید و نظر خودتان را بگویید.
۷. از رابطه با کسانی که بسیار خودخواه‌اند، خارج شوید. از روابط ایتارگرانه خود خارج شوید. از روابطی که در آن حس اسارت دارید، خارج شوید.

۸. به جای سازشکاری کمی با دیگران مقابله کنید. گاهی اجازه بیرون ریختن خشم خود را بدهید.
۹. وقتی کسی از شما ناراحت است، کمی راحت باشید. مهم نیست که دیگران از شما گاهی ناراحت باشند.
۱۰. در کار مصمم باشید. همه کارها را خودتان انجام ندهید. بخشی از کارها را به دیگران بسپارید.
۱۱. اگر شیوه مقابله شما جبران افراطی است، به جای لجبازی کردن با دیگران با آنها همراهی کنید.
۱۲. کارت تهیه کنید.
۱۳. فهرستی از رفتارهایی که باید تغییر کند را آماده کنید. مثل:
 - در مقابل چه کسی باید قاطع و گاهی خشمگین باشم.
 - در کجا باید وظایف را تقسیم کنم و همه بار کار را بر دوش خودم نیندازم.
 - بیش از اندازه به فرزندم پول تو جیبی ندهم.
 - وقتی بیرون می‌روم، همه تصمیم‌گیری‌ها را به عهده همسرم نگذارم و در تصمیم‌گیری شریک شوم.

- از فلان رابطه خودخواهانه خارج شوم.
- از ضمیر من استفاده کنم. مثلاً بگویم من عصبانی می‌شوم، نه این که آدم عصبانی می‌شود اگر...
- بیشتر به دنبال احساس رضایت خودم باشم تا رضایت دیگران.
- وقتی از من می‌پرسند کجا بریم، چی بخوریم، نگویم هر چی شما می‌گین.
- حق خودم را بابت کارهایی که انجام داده‌ام، طلب کنم.

نمونه کارت تله اطاعت:

من حق دارم در مقابل درخواست غیر منطقی دیگران نه بگویم. اگر بله بگویم، از آن شخص و خودم عصبانی می‌شوم. اما اگر نه بگویم، ممکن است مدتی دچار عذاب وجدان شوم، اما این احساس موقت است، در عوض احترام خود را پیش دیگران به دست می‌آورم.

۱۰. تله معیارهای غیر واقع بینانه (تله پر توقعی از خود)

مثال: پاملا، زن. پزشک، مدیر بیهوشی، مسئول یک برنامه بزرگ تحقیقاتی و مقالاتش در مجلات معتبر

چاپ شده. در عین حال مادر و همسری بی‌نظیر است. همچنین مسئول امور مالی و اداری خانواده و مسئول تفریح بچه‌ها است. او ورزشکار خوبی هم هست.

خانهاش همیشه تمیز و مرتب است. او از این که نمی‌تواند تمام باغبانی حیاط را خودش انجام دهد، ناراحت است. او می‌خواهد همه کارها را بدون نقص و عالی انجام دهد. در عین حال او از این همه شلوغی خسته است. و از زندگی لذت نمی‌برد. زندگی برای او یعنی کار و مسئولیت.

ویژگی کسانی که تله پُرتوقعی دارند

۱. نمی‌توانند در جایگاه دوم باشند. باید همیشه اول باشند.
۲. هر کاری می‌کنند، از ته دل راضی نیستند.
۳. تلاش می‌کنند همه چیز را بی‌نقص انجام دهند.
۴. همیشه باید مرتب به نظر بیایند.
۵. از شدت کار، وقت استراحت و آرامش ندارند.
۶. سلامتی آنها به دلیل کار فراوان مختل شده.

۷. وقتی خطا می کند، خود را مستحق انتقاد شدید می داند.
۸. اهل رقابت اند.
۹. پول و مقام برایشان مهم است.
۱۰. اینها از معیارهایی که برای خود ساخته اند، عقب هستند.
۱۱. در عین خستگی از کار به جای ترمز، گاز می دهند و شتاب را بیشتر می کنند.
۱۲. فکر می کنند در نهایت بالاخره به جایی که در زندگی برنامه ریخته اند، خواهند رسید. اما با این هدف گذاری ها نخواهند رسید. (آموختن تئوری اکت در روانشناسی برای این گروه خوب است.)
۱۳. زندگی برای اینها یعنی کار و موفقیت.

سه مدل تله پر توقعی

(ممکن است یک نفر هر سه مدل را داشته باشد.)

● یک: دایمی

به جزئیات اهمیت می دهند. همه چیز باید بدون نقص باشد. حتی از اشتباه کوچک می ترسد. (وقتی

احساس می‌کنند به خاطر تله آسیب‌پذیری، یا تله اطاعت دچار مشکلاتی شده‌اند.) وسواس را به عنوان راهی برای وفق پیدا کردن با شرایط انتخاب می‌کنند.

● دو: موفقیت محور

اعتیاد به کار. شانزده ساعت در روز کار می‌کنند. (غلامحسین ساعدی: در سرما اتاق کوچکم را چون لحاف می‌پوشم و روزی ۱۶ ساعت کار می‌کنم. جالب این که خودش روانپزشک بود و آثار هنری مبتنی بر روانشناسی هم خلق کرده.)

- در تله شکست شما خود را با دیگران مقایسه می‌کنید. در تله پرتوقعی شما خود متوسطتان را با خود آرمانی‌تان مقایسه می‌کنید. هر کاری می‌کنید فکر می‌کنید از این بهتر هم می‌شد انجام داد.

- تله پرتوقعی می‌تواند به احساس شکست مدام نیز منجر شود. چون آنها از خودشان نمره ۲۰ نمی‌گیرند. (کمبود دوپامین)

- اینها از کسانی که کارشان را بهتر انجام می‌دهند عصبانی می‌شوند و از خودشان هم عصبانی هستند که چرا به اندازه کافی سخت‌کوش و عالی نیستند.

● سه، جایگاه محور

- این روش مقابله‌ای تله طرد اجتماعی است که به شکل تلاش فراوان برای رسیدن به جایگاهی است که طرد اجتماعی را جبران کند. این‌ها اگر به آنچه می‌خواهند نرسند، احساس شرم می‌کنند و خودشان را تنبیه می‌کنند. این‌ها هرگز قانع نمی‌شوند که فرد ارزشمندی هستند. مدام حس می‌کنند که باید به سطح بالاتری از موفقیت برسند. این‌ها به دنبال روشی برای ترمیم حس محرومیت اجتماعی هستند. سعی می‌کنند خلاء طرد اجتماعی را با شهرت و پول و موفقیت پر کنند.

علل تله پر توقعی

۱. احساسات والدین شما منوط به این بود که با معیارهای بالا موفق شوید و اگر نمی‌شدید شما را شرمسار می‌کردند.

۲. والدین شما هر دو سرمشق شما در کمال‌گرایی بودند و شما آنها را الگو کرده‌اید.

۳. تله شما جبران تله نقص، تله طرد اجتماعی، تله شکست است.

۴. والدین تا وقتی نمره بالایی نمی‌گرفتید، به شما توجهی نمی‌کردند و شما نمره می‌گرفتید که توجه آنها را جلب کنید. (یعنی علت تله پرتوقعی، تله کمبود محبت است.)

۵. شما تا درمان را شروع نکنید، نمی‌فهمید چقدر از خودتان توقع‌های بالایی داشته‌اید.

۶. داشتن والدین وسواسی که شما را مجبور می‌کردند همه چیز را سر جای خود بگذارید.

۷. ممکن است والدین فقیری داشته‌اید و تصمیم گرفته‌اید با این تله تغییر طبقه بدهید.

علایم تله پرتوقعانه

۱. استرس بالا.

۲. تعادل بین کار و تفریح وجود ندارد. زندگی تبدیل به کار شده.

۳. گم کردن خود واقعی و افتادن دنبال خودی که پر کار و موفق است.

۴. مدام برنامه‌ریزی می‌کنید در هر زمینه‌ای و مدام چک می‌کنید که آنها را انجام داده باشید.

۵. ارتباطات شما با خانواده و فامیل و دوستان فدای رابطه شما با کار و موفقیت شده.

۶. به دیگران با معیارهای پر توقعانه احساس بی کفایتی می‌دهید.

۷. استراحت نمی‌کنید تا از موفقیت لذت ببرید، بعد از هر موفقیت، دنبال موفقیت بعدی هستید.

۸. همیشه وقت کم دارید.

۹. از انجام کار لذت نمی‌برید. چون وقت کم دارید و چون موفقیت مبنای کار است و نه لذت از کار.

۱۰. چون اطرافیان با معیارهای پرتوقعانه شما نمی‌خوانند، احساس عصبانیت و سرخوردگی می‌کنید و همیشه در حال نقد آنها یا غر زدن هستید.

۱۱. وقتی هم برای تفریح با خانواده می‌روید، شما مشغول نظم دادن به امور آنجا می‌شوید.

درمان تله پر توقعی:

۱. فهرست معیارهای پرتوقعانه خود را تهیه کنید.

۲. با روش سقراطی مزایا و معایب این معیارها را مشخص کنید.

مزایا: پول، شهرت، موقعیت

معایب: استرس، مشکل سلامتی، مشکل آرامش و شادی.

۳. زندگی خود را بدون داشتن این معیارها مشخص کنید.

۴. منشاء این تله را در کودکی بیابید.

۵. میزان دقیق زمانی را که برای باقی ماندن

معیارهایتان از دست می‌دهید را مشخص کنید.

۶. روی بی‌نقص بودن اصرار نداشته باشید و ۲۵٪ از

توقعات خود کم کنید.

۷. لیستی از کارهای فوری، مهم، روزانه و لذتبخش

تهیه کنید. سعی کنید بین لیست کارهای مهم و

لذتبخش تعادلی برقرار کنید.

۸. کمی مدل زیستن گروه اهل لذت را تقلید کنید.

۹. برای خروج از زندگی پر برنامه قبلی خود به شکل

مرحله‌ای اقدام کنید.

۱۰. یادتان نرود زندگی کامل و همه جانبه با زندگی

کمالگرایانه، یا مسیر موفقیت در شغل متفاوت است.

۱۱. تله حق طلبی

- هر چی می‌خواهم را باید داشته باشم.

مثال: مرد ۴۳ ساله. همسرش او را تهدید به طلاق کرده، برای همین حاضر به مشاوره خواستن شده. اصرار دارد که روزی که او می‌خواهد، برای مشاوره بیاید. ما به عمد نمی‌پذیریم. وقتی وارد می‌شود، غر می‌زند که چرا روزی را که او گفت، نپذیرفتیم. صندلی را از جایش خارج می‌کند و در جایی که دوست دارد می‌گذارد. او روابط عاشقانه با زنان دیگر داشته، بارها همسرش فهمیده تا عاقبت طاقش طاق شده.

علایم تله حق طلبی

۱. با شنیدن جواب نه ناراحت می‌شوند.
۲. وقتی به چیزی که می‌خواهند نمی‌رسند، عصبانی می‌شوند.
۳. فکر می‌کنند آدم معمولی نیستند و نباید چیزهای معمولی را قبول کنند.
۴. نیازهای خودشان را در اولویت قرار می‌دهند.
۵. نمی‌توانند سیگار، الکل، پرخوری را ترک کنند.
۶. نمی‌توانند کارهای خسته کننده روزمره را انجام دهند.

۷. کارهایشان را بر اساس هیجانات انجام می‌دهند.
۸. اگر به هدفی نرسیم، به راحتی ناامید و دلسرد می‌شوم.
۹. اصرار دارم که دیگران کارها را بر طبق میل من انجام دهند.
۱۰. نمی‌توانم از لذات آنی برای رسیدن به اهداف بلند مدت چشم‌پوشی کنم.

سه نوع حق‌طلبی

● حق به جانبی:

فردی مُصر و کنترل‌گر هستید. می‌خواهید همه چیز بر طبق میل شما انجام شود و وقتی دیگران از این کار امتناع می‌کنند، عصبانی می‌شوید. احساس نوع دوستی شما کم است. شما آدم بی‌ملاحظه‌ای به نظر می‌رسید. معتقدید اگر دیگران از معیارهای اجتماعی تخطی کنند، باید تنبیه شوند، اما اگر شما چنین کاری می‌کردید، نباید مجازات شوید. چیزی را که می‌خواهید، بی‌احساس گناه یا عذاب وجدان بدست می‌آورید، چون شما خود را صاحب حق می‌دانید. حاضر نیستید پیامد منفی کارهایتان را بپذیرید. شما خواسته خود را نیاز خود

می‌دانید و نیاز خود را حق خود می‌دانید و دیگران را مسئول تهیه حق خود می‌دانید.

● حق طلبی وابسته:

تفاوت بین تله وابستگی و حق طلبی وابستگی در میزان آن است. خود را مستحق وابستگی به دیگران می‌دانید. مثل کودک شیرخواره وابسته به مادرش خود را در جایگاه ضعیف نا کارآمدی و نیازمند دیگران قرار می‌دهید و از دیگران انتظار دارید، که آنقدر قوی باشند تا از شما مراقبت کنند. انگار دیگران به شما بدهکارند. اجازه می‌دهید دیگران مسئولیت روزانه‌تان را به عهده بگیرند. وقتی کسی در رسیدگی به شما خوب عمل نکند، حس می‌کنید که قربانی شدید، اما خشم خود را مستقیم بروز نمی‌دهید و بدعنقی بچه‌گانه می‌کنید.

● حق طلبی دائمی:

همیشه برای مدیریت و احساسات خود مشکل دارید. در اصل شما با کنترل همیشگی خود دچار مشکل هستید. بر طبق میل و احساس خود عمل می‌کنید. بدون این که به پیامد اعمالتان توجه داشته باشید، کار طولانی مدت را تحمل نمی‌کنید. بخصوص

کارهای روزمره و کسل کننده را. مرتب و منظم نیستید. به تعویق انداختن لذات کوتاه مدت برای رسیدن به اهداف بلند مدت برایتان مشکل است و احتمال دارد برای جبران آن به سمت سیگار، پرخوری، مشروب، مواد مخدر، یا حتی رابطه جنسی بیش از حد دچار شوید. مشکل اینجور اعتیادها علامت این تله نیست، نشانه نداشتن مدیریت خود و نظم شخصی است. شما در کنترل احساسات به ویژه کنترل خشم مشکل دارید. اگرچه ممکن است افسرده باشید، اما خشم مشکل اصلی شماست. بی تاب و عصبی هستید. در بروز خشم افراط می کنید. بدون قید و شرط خشمتان را بیرون می ریزید. ممکن است در خشم آنی مرتکب جنایت شوید، چون خشم انفجاری شما شدید و غیرقابل کنترل است. به خلاف بیشتر تله های زندگی که باعث می شوند نیازهای خود را سرکوب کنید، تله حق طلبی باعث ابراز نیاز شما به صورت افراطی می شود. شما از حق طلبی خود احساس درد و عذاب نمی کنید. دچار عذاب وجدان از آنچه می کنید نمی شوید. شما خودتان بیمارید، اما اطرافیانتان را برای درمان می فرستید پیش روانشناس. شما وقتی به خود می آید که همسرتان و کارتان

را از دست می‌دهید.

ریشه‌های حق‌طلبی

حق‌طلبی از سه راه ایجاد می‌شود. اما در کل ریشه آن قوانین ضعیفی است که والدین وضع کرده‌اند.

۱. محدودیت‌های ضعیف:

محدودیت‌های ضعیف اولین منشاء آشکار تله حق‌طلبی است. چنین والدینی نتوانسته‌اند چهارچوب محکم و مناسبی برای کنترل و نظم فرزندانشان وضع کنند. این والدین اصلاً با کودکانشان مخالفت نکردند و آنها را لوس بار آوردند.

الف. حق‌طلبی لوس کردن:

کودکان هر چیزی را هر زمانی که می‌خواستند دریافت می‌کردند. این چیزها هم شامل مادیات می‌شود و هم شامل کارهایی که می‌خواستند بکنند. فرزند، والدین را کنترل می‌کرده است.

ب. حق‌طلبی همیشگی:

به کودکان آموزش داده نشده که درمقابل فرسایش و شکست مقاومت کنند. آنها مجبور نشده‌اند که

مسئولیت کارهایشان را بپذیرند و اموری را که به آنها محول شده، تکمیل کنند. این کارها شامل کارهای روزمره خانه یا تکالیف مدرسه بوده‌اند. والدین نگذاشتند کودکان طعم عواقب منفی کارهایشان را بچشند و آنها را بی‌مسئولیت بار آورده‌اند. به آنها یاد نداده‌اند عصبانیت خود را کنترل کنند و یا عواقب آن را متحمل شوند. معمولاً پدر یا مادر آنها هم در کنترل احساسات و اعمال ناگهانی خود مشکل داشته‌اند. وقتی والدین نتوانند مشکلات خودشان را کنترل کنند، قطعاً نمی‌توانند به بچه‌هایشان کنترل کردن خود را بیاموزند. ما کنترل کردن خود را از والدین می‌آموزیم. این کودکان از والدین جبران کردن لطفی که به آنها می‌شود را یاد نگرفته‌اند. معمولاً این کودکان تک فرزندی‌ها و یا بچه‌های آخر خانواده بوده‌اند.

۲. وابستگی و آزادی بیش از حد به کودکان

- والدینی که آزادی بیش از حد به کودکان داده‌اند.
 - والدینی که به جای کودکان کارهایشان را انجام دادند و نگذاشتند آنها دچار چالش شوند.
- تفاوت در بین تله وابستگی و حق‌طلبی وابستگی، در

میزان آن است. هرچه بیشتر به شما رسیدگی شود و چیزهایی که می‌خواهید بیشتر به شما داده شوند، بیشتر دچار تله حق‌طلبی وابستگی خواهید شد.

۳. حق‌طلبی به عنوان روش مقابله‌ای سایر تله‌ها:

حق‌طلبی به عنوان جبران افراطی تله شکست، تله محرومیت عاطفی یا تله طرد اجتماعی.

مثلاً والدین سردی داشته‌اید و دچار محرومیت عاطفی شده‌اید و حالا می‌خواهید جبران کنید.

چرا حق‌طلبی به عنوان جبران افراطی تله‌های دیگر؟

۱. بعضی از کودکان پرخاشگرت‌تر به دنیا می‌آیند در نتیجه آنها به جای تسلیم واکنش نشان می‌دهند.

۲. خانواده‌هایی که سردند، این‌جور اجازه می‌دهند که بچه‌ها توقعشان را بر آورده کنند.

۳. کودکان خاص مثلاً باهوش، زیبا و با استعداد، جلب توجه می‌کنند و کمبود محبت را جبران می‌کنند.

۴. خشم ناشی از کمبود محبت، به شکل حق‌طلبی جبران می‌شود. آنها با خشم به مبارزه با بی‌عدالتی‌ای

که حس می‌کنند، می‌پردازند.

گاهی بیشتر واکنشی در مقابل حق‌طلبی محرومیت عاطفی است. اگر کسی مورد قبول جمع واقع نشود، به عنوان یک سیستم دفاعی عمل می‌کند. یعنی در درون احساس می‌کند من شخصی دون پایه‌ام. و با تله حق‌طلبی می‌گوید: من شخص خاصی هستم. و از دیگران به‌ترم.

با این تله چگونه همسری را انتخاب می‌کنید؟

۱. کسی که به خاطر شما از نیازهایش بگذرد. (یعنی کسی که تله اطاعت یا ایشار را دارد).
۲. کسی که بگذارد شما کنترلش کنید.
۳. کسی که بترسد نیازهای خودش را بیان کند. (تله بازداری هیجانی)
۴. مایل باشد که از او سوء استفاده، سرزنش و انتقاد شود. (تله بد رفتاری)
۵. وابسته به شما شود و تسلط شما را به عنوان بخشی از این وابستگی بپذیرد.
۶. اگر حق‌طلبی وابسته داشته باشید، به سمت

کسانی جذب می‌شوید که تمایل داشته باشند از شما مراقبت کنند.

۷. اگر حق‌طلبی دایمی داشته باشید، جذب کسانی می‌شوید که منظم و مقرراتی هستند و می‌توانند گرایش شما به هرج و مرج و بی‌نظمی را تعدیل کنند.

علایم حق‌طلبی

● مدل حق به جانب:

۱. بی‌اهمیت به نیاز اطرافیان. از آنها هزینه می‌کنید تا به خواسته‌های خود برسید.

۲. از اطرافیان سوء استفاده و آنها را تحقیر می‌کنید.

۳. ابراز همدردی با اطرافیان برایتان سخت است. آنها حس می‌کنند که شما درکشان نمی‌کنید و به احساساتشان اهمیت نمی‌دهید.

۴. نفعی که از دیگران می‌گیرید بیشتر از نفعی است که به آنها می‌دهید.

۵. در محل کار دچار تنزل رتبه یا اخراج شده‌اید

- چون در پیروی از قوانین دچار مشکل بوده‌اید.
۶. همسر، دوستان، خانواده یا فرزندان شما را ترک کرده‌اند، چون رفتاری خود خواهانه داشته‌اید.
۷. کلاهبرداری یا قانون‌شکنی کرده‌اید.
۸. حس لذت بردن از بخشیدن مردم را نچشیده‌اید یا رابطه‌ای غیر خودخواهانه و دو طرفه نداشته‌اید.

● مدل حق خواهی وابسته:

۱. هرگز یاد نگرفته‌اید به خودتان رسیدگی کنید، چون اصرار دارید که دیگران باید از شما مراقبت کنند.
۲. غیر منصفانه وقت دیگران را می‌گیرید تا وقت شان را برای شما صرف کنند توقعات شما بر اطرافیان تحمیل می‌شود.
۳. کسانی که به آنها وابسته هستید، از خواسته‌های شما عصبانی هستند و ممکن است شما را ترک کنند.
۴. کسانی که شما به آنها وابسته‌اید، ممکن است فوت کنند یا ترکتان کنند و شما قادر نخواهید بود که به امور خودتان رسیدگی کنید.

● مدل حق‌طلبی دایمی:

۱. هرگز اموری را که باعث می‌شوند در کارت‌تان پیشرفت کنید، تکمیل نمی‌کنید. همواره از رسیدن به موفقیت باز می‌مانید و در نهایت به خاطر شکست‌هایتان احساس بی‌لیاقتی می‌کنید.
۲. اطرافیان شما ممکن است به خاطر بی‌مسئولیتی‌تان از شما عصبانی شوند و رابطه را با شما قطع کنند.
۳. زندگی‌تان پر از هرج و مرج است. قادر نیستید مسیر زندگی خود را با نظم و ترتیب جهت‌دهی کنید و در نتیجه همیشه در جا می‌زنید.
۴. احتمالاً مشکل اعتیاد به مواد مخدر، الکل یا پُر‌خوری دارید.
۵. تقریباً در تمام زندگی‌تان همین بی‌نظمی باعث می‌شود که به اهداف‌تان نرسید.
۶. احتمالاً برای خرید چیزهایی که می‌خواهید پول کافی ندارید.
۷. با مسئولین مدرسه، پلیس یا مسئولین محل کارت‌تان مشکل دارید، چون نمی‌توانید بدون فکر

خود را کنترل کنید.

۸. همسر، اعضای خانواده، دوستان، فرزندان روسای خود را به خاطر عصبانیت و پرخاشگری از خود می‌رانید.

- معمولاً کسانی که تله حق‌طلبی دارند، کمتر انگیزه تغییر دارند. چون خودشان از این تله رنج نمی‌برند، اما اطرافیان خود را به درد و رنج می‌اندازند.

- آنها معمولاً حاضر نیستند مهارت‌های زندگی را یاد بگیرند، چون اطرافیان این مهارت‌ها را یاد گرفته‌اند و به آنها سرویس می‌دهند.

درمان حق‌طلبی

به نظر نمی‌رسد که این افراد درمان بشوند. به نظر نمی‌رسد که این‌ها این نوع کتاب‌ها را بخوانند. به نظر نمی‌رسد این‌ها کلاس حاضر را به پایان ببرند، مگر در مواردی که طلاق یا اخراج از کار، بعضی از آنها را به تغییر مجبور کند و الا کسی که تله حق‌طلبی دارد، تمرکزش روی خودش هست و فقط به خودش اهمیت می‌دهد.

۱. فهرستی از مزایا و معایب نپذیرفتن محدودیت‌ها تهیه

- کنید. این کار برای انگیزه تغییر بسیار مهم است.
- لیست آسیبی که به دیگران می‌رسانید. لیست آنها که شما را رها کرده‌اند یا ممکن است رها بکنند. لیست احتمال اخراج از کار.
۲. با بهانه‌هایی که برای عدم پذیرش محدودیت‌ها به اشکال مختلف بروز می‌کند، روبرو شوید.
۳. مشکل شما با محدودیت‌ها به اشکال مختلف بروز می‌کند. آنها را لیست کنید.
۴. برای خودتان فلش کارت درست کنید تا به شما در شرایط مختلف حق‌طلبی و حل مشکل بی‌نظمی‌تان کمک کند.
۵. در پروسه (مسیر) تغییر از دیگران بخواهید در مورد تغییر شما نظرشان را بگویند.
۶. سعی کنید با اطرافیان همدردی کنید.
۷. اگر تله شما نوعی از مقابله با تله‌های دیگر است، آن تله‌ها را شناسایی و درمان آن را شروع کنید.
۸. اگر با نظم و ترتیب مشکل دارید، ترتیب آنها را بنویسید و از ساده به سخت انجام دهید.

۹. اگر در کنترل احساسات مشکل دارید، از روش "تایم اوت" استفاده کنید.

۱۰. اگر دچار حق طلبی وابسته هستید، کارهایی را که به دیگران محول کردید تا برایتان انجام دهند، خودتان کم کم به دست بگیرید. ابتدا به خودتان ثابت کنید که می‌توانید.

مزایا: دوست دارم کارها رو به شکلی که می‌خوام انجام بدم.

معایب: همسرم تهدید به طلاق کرده.

مزایا: هر چی را می‌خوام به دست می‌آرم. پول، معشوقه، وسایل راحتی.

معایب: همه از من عصبانی می‌شن و دوری می‌کنند.

مزایا: با عصبانیت می‌تونم بقیه را به کارهایی که می‌خوام وادار کنم.

معایب: در محل کار بقیه مرا دوست ندارند. از من می‌ترسند.

مدلی از بهانه‌های تله حق‌بینی

۱. بقیه منو همین جور می‌بینند که هستم بپذیرند.

۲. همه از گاه کوه می سازند.
۳. من خاص هستم و مستحق آنم.
۴. بهتره خشمم رو بریزم بیرون تا مریض نشم.
۵. می تونم با صحنه سازی کار خودمو انجام بدم.
۶. چرا باید کارهای کسل کننده رو انجام بدم.
۷. کارها را بعداً انجام می دم.
۸. زندگی وقتی لذتبخشه که به چیزهایی که می خوام برسیم.
۹. من همین طوری ام و نمی تونم خودمو تغییر بدم.

درمان تله حق بینی

۱. با دیگران همانطور رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار کنند.
۲. کارت درست کنید: (من باید به نیازهای اطرافیان توجه کنم. سعی کنم بفهمم چه احساسی دارند. خودم را به جای آنها بگذارم و با آنها همدردی کنم. در برخورد با دیگران، همان رفتاری را انجام دهم، که دوست دارم با من انجام دهند. دقت کنم که رفع نیاز

فوری‌ام باعث راندن یک دوست و از دست دادن یک شغلم نباشد. مواظب باشم برای رسیدن به اهداف دراز مدت، تحمل شکست‌های کوچک را داشته باشم.)

یا:

(می‌دانم که الان مجذوب فلان (زن) شده‌ام و به این فکر می‌کنم که چطور او را به دست آورم. اما این کار ممکن است به همسرم آسیب جدی بزند. من دوست ندارم همسرم با مرد دیگری باشد. داشتن رابطه جنسی با فلان زن، به اندازه زندگی مشترک من و همسرم مهم نیست. اگر با هر زنی رابطه داشته باشم، قطعاً همسرم را از دست خواهم داد.

۳. یادداشت روزانه: کدام رفتارها بر اساس طرحواره، کدام یادداشت‌ها بر اساس درمان بوده است.

۴. از نزدیکان در مورد تغییر خود نظر بخواهید. چون شاید شما متوجه رفتار حق طلبانه خود نباشید.

۵. با اطرافیان‌تان همدردی کنید. همدردی نکردن باعث افزایش تله حق‌طلبی می‌شود.

۶. با همسرتان حرف بزنید. به نوبت. در این تمرین بر اساس دقایق مشخص یکی از شما حرف بزند، و

دیگری فقط گوش کند.

۷. اگر تله حق‌طلبی شما جبران افراطی تله‌های دیگر است، به سراغ درمان تله‌های دیگر بروید.

۸. در زندگی به دنبال صفر یا صد نباشید. به دنبال کمی بهتر باشید.

فلسفه تغییر

۱. فرایند تغییر، فرایندی دشوار است.

۲. مشکلات به گذشته مربوط است، اما تغییر به الان مربوط است.

۳. تله‌ها را باید شناخت و آگاهانه تغییر داد.

۴. ما گرایش به لذت و اجتناب از رنج داریم. (خاطرات گذشته رنج آورند، و لذا ما حواس‌پرتی می‌کنیم. (در افسردگی خوبه) در طرحواره چاره‌ای نیست. (گلوله‌ای که در گذشته وارد بدن شده، و زخمش باقیه رو باید به یاد آورد، تا بیرون آورده شود).

۵. درمان بایستی چند رویکردی باشد.

۶. تصویری از خود در آینده داشته باشید.

۷. ما بیش از اندازه به دنبال رفع انتظار دیگران هستیم.
۸. تصویری که از روابط دلخواهتان دارید، چگونه است؟
۹. استقلال.
۱۰. عزت نفس.
۱۱. اظهار وجود و ابراز وجود.
۱۲. اهمیت دادن به دیگران (محبت و بخشش) تله حق‌طلبی مانع می‌شود.
۱۳. رویارویی همدلانه با خود، یعنی طی کردن مسیر تغییر در کنار همدلی و مهربانی با خود.
۱۴. گاهی باید دست به تغییرات بزرگ زد.
۱۵. گاهی باید از دیگران کمک گرفت. (متخصص) به معالجه‌ای که همیشه با شما موافق است شک کنید. معالج همیشه به شما تغییراتی را پیشنهاد می‌کند.
۱۶. اما اگر دچار تله نقص هستید، مشاوره‌ای که به شما احترام می‌گذارد و همراهی دارد، بهتر است.

موانع درمان

۱. به جای پذیرفتن مسئولیت تله، به دنبال مقصر

- می‌گردید و خود را قربانی می‌دانید.
۲. به جای درمان تله، خود را مشغول پول در آوردن و کارهای دیگر می‌کنید. و فوریت درمان را نادیده می‌گیرید.
۳. حاضر نیستید به کودکی دردناک خود فکر کنید و به جایش سراغ الکل و سیگار و دارو می‌روید.
۴. درستی افکار تله را رد نمی‌کنید و با آن به عنوان یک حقیقت یا واقعیت دارید زندگی می‌کنید.
۵. وقت کمی می‌گذارید و فکرمی‌کنید تله‌ای که سالیانی ایجاد شده، ظرف یک هفته درمان می‌شود.
۶. به جای انتخاب تله ساده‌تر از بین تله‌هایی که دارید، تله سختی را انتخاب کرده‌اید.
۷. از نظر منطقی غلط بودن تله را می‌پذیرید، اما از نظر احساسی نمی‌پذیرید.
۸. آنقدر تله شما قوی است که به تنهایی از عهده آن بر نمی‌آید و باید به سراغ درمانگر بروید.
۹. به جای خشمگین شدن از تله‌ای که دشمن زندگی شماست با تله خود دوست شده‌اید.
۱۰. مراحل درمان را به درستی انجام نداده‌اید.

منابع:

- *Reinventing Your Life* by Jeffrey E. Young.
- Jeffrey Young interview about Schema Therapy, on YouTube.
- کتاب "زندگی خود را بیافرینیم" از "جفری ای یانگ" و "جانانت اس کلوسکو" ترجمه ساره حسینی عطار، نشر شمشاد.