

بنابراین هر چه زمان بیشتری را به تعالی فردی اختصاص می دهید، مقدار عشقی که به خویشتن احساس میکنید افزون خواهد شد و تمام موفقیت های وافر و لذت های فردی بستگی به عشق شما به خویشنتان دارد. آنچه شما را به شک ها، تزلزل های درونی و ترس هایتان متصل کرده، عزت نفس پایین است. به واسطه آنچه دیگران در دوران کودکی به شما گفته اند ذهن ناخودآگاهتان شهامتتان را تقلیل داده، شعله بلند مرتبگی تان را خاموش کرده و عظمتتان را به زنجیر کشیده است. وقتی شما باورهای غلطی را که قبلاً حقیقت مینداشتید کنار میگذارید و وقتی زخم های عاطفی ای را که درهای قلبتان را به روی عشق بسته رها میکنید - البته منظورم فقط عشق بین زن و مرد نیست - قابلیت حس کردن این عالم نو را که به آن اشاره میکنم به دست خواهید آورد. این توانایی همیشه آنجا در درونتان بوده. اما به خاطر لنز آلوده ای که دنیا را از پس آن می دیدید، امکان دانستن آن را نداشتید. با این حال، هیچ چیز در این جهان غلط نیست. هیچ چیز تلف نشده و هدر نرفته است. همه چیز دقیقاً همانطور است که باید باشد. در پایان زندگی، متوجه خواهید شد که تنها بخش اندکی از آنچه برایتان اتفاق افتاده تصادف بوده است. همه چیز برای رشد شما و به صلاح شما رخ داده است. کارآفرین و هنرمند با دیدن طلسم شانس یازدهم، قدری یکه خوردند. میلیارد در حالی که یک تابوت مینیاتوری به دستشان میداد گفت: اگر واقعاً می خواهید جادو رو در زندگی تون پیاده کنید، اغلب اوقات روی این مورد آخر تعمق کنید. این نامه برخلاف باقی نامه ها، با جوهر قرمز نوشته شده بود:

شعار یازدهم میلیارد: فردا یک امتیاز ویژه است، نه یک حق مسلم.

هرگز قهرمانی تان را به تعویق و آرامشتان را به تأخیر نیندازید. زندگی تان می تواند ظرف یک ساعت از هم پاشد. من بسیار خوش بینم و تاجر اصیل امید. در عین حال واقع بین هم هستم. سوانح، بیماری، باخت و مرگ هر روز در حال رخ دادن اند. ذات انسان این گونه است که فکر کند این چیزها هرگز برایش اتفاق نخواهند افتاد. با این حال تمام فلاسفه خردمند به ما یاد میدهند که وجود ما فانی است. با مسلح شدن به این بینش، با میرایی خودتان ارتباط برقرار

کنید. درک کنید که روزهای عمرتان محدودند. و با ورود به گذرگاه هر صبح، یک روز به مرگتان نزدیک تر خواهید شد. بروز دادن موهبت ها و استعدادهایتان را پشت گوش نیندازید. اطمینان حاصل کنید که از سواری بر مرکب زندگی لذت میبرید. حین رسیدن به مدارج تعالی، اوقات خوشی داشته باشید. غم انگیز است که بسیاری از مردم داشتن یک زندگی زیبا مفرح و جادویی را آنقدر به تعویق می اندازند که به حدی پیر میشوند که دیگر نمی توانند لذتی از آن ببرند. زندگی واقعاً یک سفر ملکوتی است. بله، همه ما در زندگی آزمون های سختی را تجربه میکنیم - و دلمان می شکند. اما اغلب این ها به صلاح ما هستند. هر داستان قهرمانانه باید یک شخصیت شرور هم داشته باشد، تا پیروزی نهایی اش ارزش تماشا کردن را داشته باشد. و همیشه این نکته را پیش ذهن داشته باشید که زندگی کوتاه است. شادی را به زمان آزاد بیشتر، گرفتن ترفیع یا داشتن پول زیاد در بانک موکول نکنید. اینها بهانه هایی اند که از احساسات ناشی از باور فقدان لیاقت نشئت گرفته اند. این احساسات را حس کنید و بعد از مدارتان خارج کنید تا به عروج به سوی متعالی ترین قلمروها ادامه دهید. فردا یک وعده است، نه یک واقعیت محتوم. از هر صبحتان لذت ببرید و بابت هر روزتان بر روی این زمین، شاکر باشید. ریسک های جسورانه کنید، و در عین حال آنها را با عقل سلیم محدود کنید. جوری زندگی کنید که انگار فردایی وجود ندارد و در عین حال انگار تا ابد زنده خواهید بود، طوری که وقتی به پایان عمر رسیدید، بدانید که زندگی تان گواهی پرشکوه بر قابلیت اسطوره ای نهفته در درون تمام انسان ها بوده است. بعد میلیارد در هر دو شاگردش را بوسید. میدونید که خیلی دوستون دارم. واقعاً دلم براتون تنگ میشه. و بعد در تاجکستان ناپدید شد و فقط دو چرخه کوهستانی اش را به جا گذاشت.

اعضای باشگاه پنج صبحی ها به قهرمان زندگی خودشان تبدیل می شوند

همچو یک قهرمان زندگی کن. این چیزی است که ادبیات کلاسیک به ما می آموزد. قهرمان داستان باش. و گر نه زندگی به چه دردی میخورد؟ (جان مکسول کوتسی)

هلی پد شهر کیپ تاون واقع در آفریقای جنوبی، در بارانداز ویکتوریا و آلفرد قرار دارد، جایی که توریست ها بر چرخ و فلک کیپ تاون سوار میشوند، قایق سوارها برای مسابقات شجاعانه و هیجان انگیز قایق سواری، توشه جمع میکنند. برای سفرهای ماهیگیری ثبت نام میشوند و میتوانی قهوه سیاه غلیظ سفارش دهی. خانم سبزه سرزنده با عینک قاب مشکی، اطمینان حاصل کرد که برگه های مسئولیت پذیری ریسک، توسط میلیاردر، کارآفرین و هنرمند امضا شده اند. بعد روی یک کاناپه چرمی ایستاد، چیزهایی روی چک لیستش یادداشت کرد و قبل از آنکه هلی کوپتر آنها را به جزیره روبن برد نکات ایمنی الزامی را برای سه مشتری ویژه اش شرح داد. همان طور که میدانید جزیره روبن - قطعه زمینی بایر، نه چندان بزرگ، محصور بین کوسه ها و با ظاهری وهم انگیز که چندان از ساحل کیپ تاون فاصله ندارد - همان جایی است که نلسون ماندلا مدت هجده سال از بیست و هفت سال دوران حبسش را در یک سلول فوق العاده کوچک سپری کرد. این قهرمان در آن دوران، مورد حمله سوء استفاده و بدرفتاری قرار گرفت. با این وجود، به تمام این بدرفتاری ها با صلح پاسخ داد، چون نیکی را در ذات زندانبان هایش میدید و امیدش را برای ایجاد کشوری دموکرات با تساوی برای تمام مردم حفظ کرد. انیشتین یک بار درباره مهاتما گاندی گفت: نسل های آینده به سختی باور خواهند کرد که چنین موجودی از گوشت و خون، قدم روی این زمین گذاشته است. عین همین جمله را میتوان در مورد آقای ماندلا گفت. خانم مسئول مؤدبانه برای سه هم قطار توضیح داد: باعث افتخار ماست که برای این سفر کوتاه به جزیره تشریف می برید. مردمان آفریقای جنوبی به طرز چشمگیری، آداب دان و اهل فکرنند.

میلیارد در یک کلاه بیسبال مشکی با نوشته راهبری یعنی مفید واقع شدن به سر داشت. خانم با برقی طلایی در نگاهش به او گفت: وقتی روی هلی پد ایستادید، باید کلاه رو از سرتون بردارید، مرد جوان. گل از گل میلیارد شکفت. رو به هم قطارانش پچ پچ کرد: گمونم گلویش پیش من گیر کرده. و بعد خیلی جدی اضافه کرد: امروز آخرین روزیه که با همیم. بعد از توضیح دادن دستورالعمل های ایمنی میلیارد، کارآفرین و هنرمند به بیرون از ساختمان و منطقه آسفالته ای راهنمایی شدند که دو میز پیک نیکی فرسوده در آن قرار داشتند. هوا اگر چه آفتابی بود باد شدیدی میوزید. میلیارد کلاه را از سرش برداشت. با خودش فکر کرد: به کمی هیجان نیاز دارم. قبلا هیچ وقت به جزیره روبن نرفتم. خیلی درباره اتفاقاتی که تحت سلطه نظام غیرانسانی و اهریمنی آپارتاید در اونجا افتاده، مطلب خوندم؛ نظامی که مردم رو بر اساس رنگ پوست و بدون توجه به کیفیت شخصیت یا ذاتشون رتبه بندی میکرد. آقای جوانی با ظاهری جدی و بارانی نازک، شلوار کتان خاکی و کفش های قایقرانی به تن از یکی از سوله های تعمیر و نگهداری خارج شد و از میلیارد و دو شاگردش درخواست کرد تا دنبالش به طرف هلی پد بروند. یک هلی کوپتر به رنگ سبز ارتشی، با پره های گردان در مرکز هلی پد نشسته بود. خلبان در حال تنظیم کردن سوئیچ ها، درجه ها و این جور چیزها بود. مرد جوان با دقت تمام اطمینان حاصل کرد که سرنشینان هم از لحاظ ایمنی و هم از لحاظ توزیع وزن، به روش صحیح در هلی کوپتر مستقر شده اند و بعد هدستی روی سر میلیارد قرار داد. حین سرعت گرفتن پره ها میلیارد با اشتیاق، خطاب به خلبان گفت: صبح عالی به خیر! صورت خلبان از زیر کلاه و عینک خلبانی و محافظ صورت پیدا نبود و حرفی از دهانش در نیامد. میلیارد در حالی که به خاطر این اولین و آخرین تجربه اش دستپاچه و در عین حال هیجان زده بود، زیر لب با خودش گفت: دوستمون چندان مهربون نیست. هلی کوپتر ابتدا، آهسته و بعد به سرعت اوج گرفت. تنها چیزی که خلبان گفت این بود: پروازمون حدود پنج دقیقه طول میکشه. امروز باد و امواج خیلی شدیدند. و همین را هم خیلی مختصر و سریع گفت. میلیارد، کارآفرین و هنرمند ساکت ماندند. هر سه به جزیره

روبن خیره مانده بودند که هر چه نزدیک تر میشدی، وسیع تر و سباعانه تر به نظر میرسید. هلی کوپتر روی محوطه فرود محصور با درختان کوتاه فرود آمد و در همان حال، هفت رأس غزال جهنده با وقار تمام از آنجا رد شدند، بله، هفت رأس غزال جهنده. همان موقع باران باریدن گرفت و یک جفت رنگین کمان دیگر، مثل همانی که هنگام شنا با دلفین ها در جزیره موریس دیده بودند، در طول افق اقیانوس اطلس ظاهر شد. هنرمند در حالی که بازو در بازوی همسرش حلقه کرده بود گفت: چه منظره های خاصی. میلیارد در بالحنی حاکی از احترام و لبریز از حس قدردانی برای این فرصت جهت بازدید از جزیره روبن، و در آن واحد، نوعی اندوه برای زندگی هایی که در آن جزیره تباه شده بودند گفت: ما به طور قطع وارد عالم جادو شدیم. در حالی که سه سرنشین پیاده شدند، روی منطقه فرود آسفالته ایستادند و غرق در سکوت منظره را به تماشا ایستاده بودند، خلبان کمی در کابین درنگ کرد تا دکمه هایش را فشار دهد و هلی کوپتر را خاموش کند. ناگهان یک وانت پیکاپ قدیمی با نوشته KSA روی کناره بدنه اش، از ناکجا ظاهر شد و در حالی که ابری از غبار بلند میکرد، با سرعت به طرفشان آمد. راننده که پیدا بود مأمور حراست است، وقتی به هلی کوپتر رسید، با لهجه غلیظ افریقایی جنوبی فریاد زد: شما نباید اینجا باشید. اما از وانت پیاده نشد. با صدای بلند ادامه داد: به خاطر وضعیت هوا ورود عموم مردم به جزیره روبن ممنوع شده. قایق ها دست از کار کشیدن. هیچ شناوری نمیتونه به منطقه بندرگاه بیاد و هیچ هلی کوپتری اجازه فرود نداره. باید از قبل بهتون اطلاع می دادن. شما نباید اینجا باشید و بعد اضافه کرد: اصلاً شماها کی هستین؟ مسئول حراست در تمام مدت، منش حرفه ای اش را حفظ کرد اما به وضوح حیرت کرده و غافلگیر شده بود. کمی هم ترسیده بود، چون شاید فکر میکرد سرنشینان هلی کوپتر به قصد حمله زمینی یا فعالیت غیرقانونی آنجا فرود آمده اند. خلبان بالحنی محکم و با اعتماد به نفسی که قبلاً از او دیده نشده بود گفت: همه چیز مرتبه. حالا بیرون هلی کوپتر ایستاده بود و داشت آهسته به طرف راننده وانت میرفت. ابتدا پیراهنش را مرتب کرد و بعد کلاه خلبانی را که هنوز به سر داشت، روی سرش تنظیم کرد. خلبان جوان نبود. از

شکل راه رفتنش پیدا بود. بعد، با صدایی بلندتر ادامه داد: امروز برای این سه نفر یک روز خیلی خاصه. راه درازی رو اومدن تا سلولی رو که نلسون ماندلا توش حبس بود ببینن. اومدن معدن سنگ آهکی رو که اون به مدت بیشتر از یک دهه زیر آفتاب سوزان توش بیگاری میکرد، ببینن. همون آفتابی که از روی صخره ها منعکس میشد و دست آخر، بینایی اش رو برای همیشه مختل کرد. اومدن زمینی رو ببینن که ماندلا توش تمرین بدنی میکرد و از همون جا توپ های تنیس حاوی پیام های محرمانه رو برای دوستان همبندی اش در بلوک دیگر زندان پرتاب می کرد. اون ها میخوان به نقطه ای برن که ماندلا بعد از ساعت های متمادی کار کردن روی دست نوشته زندگی نامه اش، پیاده روی طولانی به سوی آزادی، مخفیانه زیر خاک دفنش کرد. اونها باید حداقل کمی از رنج هایی رو که آقای ماندلا ظرف اون هجده سال طاقت فرسا اینجا متحمل شدن تجربه کنن. و باید یاد بگیرن که اگرچه با خشونت باهاش رفتار شد و بهترین سال های عمرش رو ازش دزدیدن، وقتی آزاد شد تصمیم گرفت تمام کسانی رو که باهاش با بی رحمی رفتار کرده بودن ببخشه. خلبان جلوی وانت پیکاپ ایستاد. شنیدم که این سه نفر تصمیم دارن قهرمان ها و نوابغ زندگی خودشون بشن، هم در زندگی حرفه ای و هم در زندگی شخصی. اون ها آرزو دارن راهبران یک زندگی مثمر، چهره های متعالی و احتمالاً پیش قراولان بشر دوستی بشن. دنیای ما هیچ وقت به این اندازه به چنین قهرمان های نابی نیاز نداشته و همون طور که همیشه روی صحنه به مردم آموزش میدم: چرا آدم منتظر قهرمان ها بمونه، در حالی که در درون خودش یک قهرمان داره؟ بعد رو کرد به میلیارد و پرسید: با من موافق نیستی استون؟ دهان میلیارد از تعجب باز مانده بود. بعد خلبان با دقت و احتیاط تقریباً با حرکت آهسته محافظ صورت، عینک خلبانی و در آخر کلاهش را برداشت. میلیارد، کارآفرین و هنرمند از آنچه میدیدند حیرت کرده بودند. خلبان کسی نبود جز سخنران. نور استریل و حساب شده مهتابی، حتی در طول روز، جوّ وهم انگیزی به زندان جزیره روبن میداد، جوّی محقر، وحشیانه و سخت گیرانه. در آن صبح فوق العاده در آفریقای جنوبی انگار یک جفت دست نامرئی اعضای باشگاه پنج صبحی ها را

هدایت میکرد، چون به واسطه سمفونی ارزشمندی از هماهنگی کائنات، یا به قول میلیاردر «جادو»، مسئول حراست که با آن وانت پیکاپ خاک آلود سر رسیده بود یکی از طرفداران سخنان از آب درآمد، یکی از آن طرفدارهای پروپاقرص. او عاشق آموزه های سخنان بود و به این ترتیب - میدانم که باورتان نمیشود اما واقعاً اتفاق افتاد - سرپرست تور جزیره، بعد از دریافت چراغ سبز از سوی نگهبان، اتوبوس تور جزیره را که آن روز به خاطر وضعیت نامساعد هوا بازدیدکنندگان را جابه جایی کرد، استارت زد و به محل ایستادن آنها آورد. همچنین از یکی از معدود راهنماهای تور که هنوز در جزیره حضور داشت درخواست کرد پرچم مخصوص را بالا ببرد و زندان را برای یک تور کاملاً اختصاصی باز کند. فقط برای میلیاردر، کارآفرین، هنرمند و سخنان. در هر زندگی ای به خصوص در زندگی های دشوار، درها و دروازه هایی به سوی معجزات و امکانات باز میشوند، و این واقعیت را فاش میسازند که هر آنچه تمام ما انسان ها در زندگی تجربه میکنیم جزئی از طرحی هوشمندانه - و بله اغلب اوقات غیر منطقی - است که هدفش رساندن ما به قدرت عظیم درونمان، شرایط شگفت انگیز و مصلحتی والاست. هر آنچه در سفرمان در طول زندگی از سر می گذرانیم، در حقیقت نظام مندی فوق العاده ای است که برای این طراحی شده است که ما را با استعدادهای حقیقی مان آشنا کند، با خود متعالی مان متصل کند و به قهرمان باشکوه درونمان نزدیک تر کند، قهرمانی که در درون تک تک ما نهفته است، حتی خود شما. راهنمای تور، که از قرار خودش هم سابقاً زندانی سیاسی بود، مردی تنومند با صدایی بم بود. حین راهنمایی کردن مهمانانش به سوی سلولی که ماندلا برای سالیان دشوار و متمادی در آن حبس بود، به تمام سؤالاتشان جواب می داد. سخنان متفکرانه پرسید: نلسون ماندلا رو شخصاً میشناختید؟ «بله، مدت هشت سال اینجا با ایشون حبس کشیدم.» هنرمند که حین راه رفتن در راهرو اصلی زندانی که در دوران آپارتاید محل اعمال سبعانه زیادی بود، احساساتش غلیان کرده بودند پرسید: چه جور آدمی بود؟ راهنما با لبخندی آرام و خردمندانه روی صورتش گفت: اوه، ایشون یک خدمتگزار متواضع خلق بودن. کارآفرین پرسید: به عنوان یک رهبر،

چه جور آدمی بود؟ شگرف. باوقار. و اون طور که تمام اون بلاها رو تحمل کردن مایه الهام خیلی ها شدن. هر بار یکی از زندانی های سیاسی رو در حیاط زندان میدیدن، ازشون می پرسیدن: "آیا در حال یادگیری هستی؟" راهنما این را در حالی گفت که قدم در محوطه مخصوص قدم زنی، حرف زدن، برنامه ریزی و ایستادن زندانی ها می گذاشت. همیشه ورد زبونشون این بود: "هر یک از شما باید به یک نفر دیگه چیزی یاد بده." و از این طریق به همبندی هاشون آموزش میدادن که آموخته های روزانه شون رو در اختیار همدیگه بذارن تا قابلیت راهبری همه رو ارتقا بدن. آقای ماندلا درک کرده بودن که آموزش حکم بزرگرایی رو به سوی آزادی داره. اینجا خیلی با ایشون بدرفتاری شد: ساعت های متمادی کار کمر شکن در معدن سنگ آهک و تمام اون تحقیرها و توهین ها. چند سال بعد از اینکه ایشون رو آوردن اینجا بهشون دستور دادن توی حیاط زندان، یک قبر بکنن و بعد دراز بکشن توش. میلیارد در غرق فکر گفت: احتمالاً اون لحظه با خودش فکر کرده اینجا دیگه آخر راهه. راهنما جواب داد: احتمالاً. اما در عوض نگهبان ها زیپ شلوارشون رو کشیدن پایین و روی ایشون ادرار کردن. میلیارد، کارآفرین، هنرمند و سخنران همه سر به زیر انداختند. میلیارد متفکرانه گفت: گمونم همه ما جزیره روبن خودمون رو داریم که ما رو توی خودش زندونی نگه میداره. بعد به آسمان نگاه کرد و ادامه داد: در مسیر زندگی، همه ما آزمون ها و بی عدالتی هایی رو تجربه میکنیم. البته سختی های ما به گرد پای آنچه اینجا اتفاق افتاده نمیرسه. جایی خوندم که نلسون ماندلا گفته بزرگترین افسوسش این بوده که بهش اجازه ندادن برای شرکت در مراسم تدفین پسر بزرگش که در تصادف کشته شده بود از زندان مرخصی بگیره. گمونم همه ما افسوس های خودمون رو داریم و هیچ کس بدون امتحانات سخت و مصیبت های خودش، زندگی رو پشت سر نمی ذاره. راهنما به پنجره چهارم در سمت راست ورودی حیاط اشاره کرد. اونجاست. اون سلول نلسون ماندلا بود. بیایید بریم داخل. سلول به طرز باورنکردنی ای کوچک بود: بدون تختخواب، یک میز چوبی کوچک که زندانی باید مقابلش زانو میزد تا خاطرات روزانه اش را بنویسد چون از صندلی

خبری نبود؛ کف بتنی و یک پتوی پشمی قهوه ای با وصله های قرمز و سبز با اینکه زمستون های آفریقای جنوبی واقعاً یخ بندونه، آقای ماندلا برای سال اول حبسشون حتی اجازه نداشتن شلوار بلند بپوشن. فقط یک پیراهن و یک شلوارک نازک بهشون دادن. وقت حمام که میشد نگهبان ها می ایستادن و پیرمرد رو تماشا میکردن تا تحقیرشون کنن و از درون بشکننشون. وقت غذا که میشد، غذایی بهشون میدادن که حتی مناسب حیوون نبود. وقتی از طرف همسر و فرزندانسون نامه میرسید، اغلب اوقات نامه ها رو بهشون تحویل نمی دادن. اگر هم می دادن مطالب زیادی ازشون سانسور می شد. تمام این کارها رو با دقت تمام انجام میدادن. سخنران گفت: به نظرم تمام چیزهایی که ایشون در این سلول قوطی کبریتی روی این جزیره دورافتاده، محصور میان اقیانوس، تحمل کردن، باعث رشد، قوی تر شدن و باز شدن قلبشون شد. زندان برای ایشون حکم بوته آزمایش رو داشت. بدرفتاری زندانبان ها رستگاری ایشون شد و به سمت قدرت ذاتی، نهایت انسانیت و کامل ترین حالت قهرمانی راهنماییشون کرد. ایشون در دنیایی پر از خودخواهی، بی تفاوتی و مردمی که از انسانیت دور شده بودن، از آنچه در اختیار داشتن برای رشد و تبدیل شدن به یک انسان بزرگ استفاده کردن - مردی که به باقی ما نشون داد راهبری، بردباری و عشق چه شکلیه. و در همین مسیر، به یکی از بزرگترین الگوهای بخشش و زیباترین نمادهای صلح تبدیل شد. راهنما جواب داد: بله، همین طوره. وقتی بالاخره، آقای ماندلا از جزیره روبن آزاد شدن، به جایی منتقل شدن که حالا بهش میگن مرکز بازپروری دراکن استاین، و جایه بین پارل و فرانسهوک. رسیدنشون به مقام ریاست جمهوری آفریقای جنوبی حتمی بود. بنابراین داشتن آماده میشدن که مسند رو قبول کنن و ملتی آزاد و در عین حال منفک رو رهبری کنن. در آخرین دوره از حبسشون بهشون اجازه داده شد در خانه زندانبان ها اقامت داشته باشن و در روز آزادی شون، پای پیاده از محل اقامتشون خارج شدن، یک جاده طولانی آسفalte رو تا انتها رفتن و از کنار پست نگهبانی و دروازه سفیدش گذشتن. زندانبان ها ازشون پرسیدن که آیا مایل ان جاده آسفalte رو با اتومبیل طی کنن. ایشون پیشنهاد رو رد کردن و خیلی ساده جواب دادن:

ترجیح میدم پیاده برم. و به این ترتیب این راهبر متحول کننده و تاریخ ساز که میراثی از خودشون باقی گذاشتن که الهام بخش نسل های زیادی خواهد بود، مسیر طولانی تا آزادی رو - آزادی ای که مدت ها انتظارش رو کشیده بودن - پای پیاده طی کردن. راهنما نفسی طولانی و خسته کشید و ادامه داد: آقای ماندلا کشوری رو تحویل گرفتن که در اوج جنگ های داخلی بود. با این وجود به طریقی، تونستن عامل اتحاد بشن تا عامل نابودی. هنوز نطق مشهوری رو که در یکی از محاکمه هاشون ایراد کردن به یاد دارم: در تمام عمر، خود را وقف تقلا و سختی های مردم آفریقای جنوبی کرده ام. در برابر سلطه سفیدپوستان، و در برابر سلطه سیاه پوستان، مبارزه کرده ام. پیوسته آرمان ایجاد یک کشور دموکراتیک و آزاد را که در آن مردم با هماهنگی و فرصت های برابر در کنار یکدیگر زندگی کنند گرامی داشته ام. این آرمانی است که امید دارم برایش زندگی کنم و محقق شدنش را به چشم بینم. اما... اگر نیاز باشد این آرمانی است که حاضرم به خاطرش بمیرم. آقای رایللی گلویش را صاف کرد. نگاهش روی کف سیمانی سلول قفل بود. نگهبان گفت: آقای ماندلا یک قهرمان واقعی بودن. ایشون بعد از آزادی شون از زندان، دادستانی رو که برای ایشون درخواست حکم اعدام کرده بودن به شام دعوت کردن. باورتون میشه؟ و از یکی از زندانبان هاشون در جزیره روبن دعوت کردن که در مراسم افتتاحیه دوره ریاست جمهوری شون شرکت کنن. کارآفرین به صدایی آرام پرسید: «واقعاً؟» راهنمای تور جواب داد: «بله»، عین حقیقته. ایشون یک رهبر واقعی بودن، مردی با بخشش اصیل در قلبشون. سخنران انگشتش را بالا گرفت، به این نشانه که میخواهد به نکته دیگری اشاره کند: نلسون ماندلا زمانی نوشت: "حین خروج از در و قدم برداشتن به طرف دروازه ای که به آزادی ام منتهی میشد میدانستم اگر کینه و نفرت را پشت سر نگذارم، همچنان در زندان خواهم بود." راهنما اضافه کرد: ایشون همچنین گفتن: "آزادی فقط به معنای باز کردن زنجیر نیست بلکه زندگی کردن به روشی است که آزادی دیگران را محترم بداند و ارتقا دهد." و در جای دیگه هم گفتن: "هیچ کس با نفرت از دیگری به خاطر رنگ پوست، پیشینه یا مذهب به دنیا نمی آید. مردم یاد میگیرند که از

دیگری متنفر باشند. و اگر بتوان نفرت را به کسی یاد داد باید بتوان عشق را نیز یاد داد، چراکه عشق خیلی بیشتر با ذات و قلب آدمی عجین است تا نقطه مقابلش." این وسط میلیارد در هم با حالتی معذب اضافه کرد: جایی خوندم که ایشون حوالی ساعت ۵ بیدار میشدن، به مدت چهل و پنج دقیقه، توی سلول درجا می دویدن و بعد دوپست تا بشین پاشو و صد تا شنای نوک انگشتی می رفتن. به همین دلیل که همیشه شنای استقامت انجام میدم. راهنمای تور گفت: هوممم. و بعد ادامه داد: آقای ماندلا زمانی که به این سلول او مدتی جوان، با سری داغ، خشم، خصومت و جنگ طلبی بودن. به خاطر رشد درونی ای که در این زندان تجربه کردن، به نمادی تبدیل شدن که مورد احترام همه ماست. همون طور که دزموند توتو، اسقف اعظم، به ما یاد داد: رنج میتواند باعث ایجاد آزرده‌گی یا شرافت در درون ما شود. خوشبختانه، مادیبا^{۱۰} نام قبیله ای ماندلا) دومی را انتخاب کرد. سخنران گفت: تمام مردان و زنان بزرگ دنیا یک وجه مشترک دارن: رنج فراوان. و هر یک از اون‌ها به کمال رسیدن چون تصمیم گرفتن از شرایطشون برای درمان، پالایش و ارتقای خودشون بهره بگیرن. بعد یک مدلی یادگیری از جیب کتش بیرون آورد؛ آخرین مدلی یادگیری ای که قرار بود دو شاگرد ببینند. عنوانش بود: خصوصیات انسان قهرمان.

هفت فضیلت افراد متحول کننده دنیا: بخشش، شرافت، شجاعت، تواضع، ادب، خلوص، درک

سخنران با لحنی که امروز صبح لبریز از مالیخولیا و قدرت عظیم بود، ادامه داد: اینها فضایی ان که هر یک از ما باید آرزوی رسیدن به اونها رو داشته باشیم تا به متحول کنندگان دنیا و قهرمانانی تبدیل بشیم که به جامعه نفع می رسونن. راهبری برای همه ماست. تک تک ما، صرف نظر از اینکه کجا زندگی میکنیم، چه کار میکنیم، در گذشته چه بر سرمون گذشته و در حال حاضر چه تجربه میکنیم، باید خودمون رو از غل و زنجیر ملامت، نفرت، بی تفاوتی و زندان موندن در حد وسط، که ما رو برده نیروهای تاریک وجه پست ذاتمون کردن، رها کنیم. تک تک ما باید هر روز صبح ساعت ۵ بیدار بشیم و هر آنچه رو در توانمون هست برای بروز دادن نبوغ، رشد دادن استعدادها، عمق بخشیدن

به شخصیت و ارتقای روحیه مون انجام بدیم. همه ما در سرتاسر این دنیا باید این کار رو انجام بدیم. سخنان به گریه افتاد و ادامه داد: همه ما باید از زندان هایی که برای خودمون ساختیم رها بشیم، زندان هایی که شکوه و بزرگی ما رو محبوس کردن و اصالت ما رو در قید و بند نگه داشتن. لطفاً به یاد داشته باشید که موهبت ها و استعدادهایی که مورد غفلت واقع بشن، در نهایت به نفرین و اندوه تبدیل میشن. سخنان مکث کرد. در حالی که صاف توی چشم کارآفرین و هنرمند نگاه میکرد ادامه داد: حالا، نوبت شماست. مدل فضایل انسان های قهرمان، روی میز کوچک داخل سلول، زیر پنجره میله دار، قرار داشت. سخنان میز را به وسط سلول کشاند تا در آن روز خاص به مرکز تمرکز سلول تبدیل شود. بعد از میلیاردی، کارآفرین، هنرمند و راهنمای تور درخواست کرد دور مدل یادگیری جمع شوند و دست یکدیگر را بگیرند. بله، هر کشمکشی که در زندگی تجربه کنیم، هر مشقتی که تحمل کنیم و هر قدر که با تحقیر و خشونت مورد حمله قرار بگیریم، باید ایستادگی کنیم. باید ادامه بدیم. باید قوی باقی بمونیم. باید بر اساس ذات درخشانمون زندگی کنیم. و خود متعالی مون رو بزرگی ببخشیم، حتی اگر این طور به نظر بیاد که تمام دنیا علیه ماست. این حقیقتاً چیزیه که ما رو به انسان تبدیل میکنه. حتی اگر این طور به نظر بیاد که نور قادر نیست از ظلمات عبور کنه، به قدم برداشتن به سوی آزادی ادامه بدید. برای باقی انسان ها الگویی بلند مرتبه باشید. برای توده مردم نمونه و قار باشید. نمود عشق حقیقی برای همه انسان ها باشید. سخنان دستی بلند کرد و روی بازوی هنرمند گذاشت. حالا زمان شما رسیده. دست دیگرش را به آرامی، روی شانه کارآفرین گذاشت. لبخندی آرام روی صورتش نشست. از خود مطمئن و آرام به نظر می آمد. هنرمند پرسید: زمان چی؟ جواب ساده این بود: که سفتون رو شروع کنید. کارآفرین که کمی گیج شده بود پرسید: «به کجا؟ سخنان جواب داد: به قلمرویی موسوم به میراث نیک. خیلی از مردم در این قلمرو حکم توریست رو دارن. اونها زمان اندکی رو از صبح های ارزشمندشون به تفکر درباره پیکره کارهایی که به انجام رسوندن و آنچه بعد از مرگ از خودشون به جا خواهند گذاشت، سپری میکنن. اونها قبل از

اونکه عوامل حواس پرتی وارد عمل بشن، برای بازه ای مختصر، روی کیفیت بهره وری، درجه شایستگی و عمق اثر گذاری شون روی این دنیا فکر میکنن. اونها قبل از اینکه مشغله های زندگی در خود غرقشون کنن، برای مدتی کوتاه درنگ میکنن تا به این فکر کنن که چقدر زیبا زندگی کردن و چقدر برای خلق مفید بودن. اونها فقط سری به این قلمرو میزنن. آقای راییلی حین گوش دادن به سخنان مربی اش، دستانش را بالا برد. با خودش زمزمه کرد: من عاشق زندگی امم. من به راهبری بهتر از آنچه هستم تبدیل خواهم شد. من خدمت بیشتری به خلق خواهم کرد. و به انسانی الهام بخش تر ارتقا پیدا خواهم کرد. سخنران ادامه داد: قهرمان های شاخص بشریت شهروندان و ساکنین قلمروی میراث نیک بودن. اونجا وطنشون بوده. و همین چیزی بود که در نهایت اونها رو به اسطوره تبدیل کرد. رسالت بزرگی که اونها زندگی شون رو پیرامونش ساختن، زندگی کردن برای آرمانی بزرگتر از خودشون بود. بنابراین زمانی که از دنیا رفتن، دنیا رو نورانیتر از زمانی که اون رو یافتن پشت سر گذاشتن. میلیاردی اضافه کرد: همه ما تاریخ انقضای خودمون رو داریم. هیچ یک از ما نمیدونه تا کی قراره زنده باشه. کارآفرین به قصد موافقت گفت: «درسته.» سخنران اعلام داشت: امروز این لحظه بخصوص، نیاز و شایستگی این رو داره که به خودتون تعهد بدید تا به طرزی ملکوتی، خلاق و به شکلی اصیل، بهره ور، شایسته و برای خلق مفید باشید. لطفاً تعالی خودتون رو به تعویق نندازید. دیگه با قدرت ذاتی تون مخالفت نکنید. اجازه ندید نیروهای تاریک ترس، عدم پذیرش، شک و نومیدي پرتوی خود متعالی و درخشانتون رو خاموش کنن. حالا نوبت شماست. و امروز روز شماست: برای اینکه به روش اصیل و خاص خودتون به درون فضای نادر راهبران بزرگ دنیا جست بزنید. و به جهان استادان حقیقی، خبرگان برجسته و قهرمان های واقعی (که تمدن ما تمام پیشرفت هاش رو مدیون اون هاست) وارد بشید. هر پنج نفرشان، هنوز حلقه تشکیل داده بودن.

آقای راییلی شروع کرد به آواز محلی خواندن - اما فقط کمی، چون نگاه قدرتمند سخنران باعث شد صدایش را پایین بیاورد. هر دو به هم لبخند زدند: حالتی واضح از احترام متقابل. سخنران ادامه داد: راهبری یعنی اینکه با روش زندگی

تون الهام بخش دیگران باشید. راهبری یعنی گذشتن از میان آتش دشواری ها و ورود به قلمروی بخشش. راهبری یعنی حذف تمام حالات متوسط از تمام فصول زندگی تون و تکریم تعالی ای که حق مسلم شماست. راهبری یعنی تبدیل ترس ها به پیروزی و ترجمه دل شکستگی ها به قهرمانی. و مهمتر از همه راهبری یعنی عمل کردن به عنوان نیروی نیکی بر روی این سیاره کوچک. امروز، شما این ندای بزرگ رو لبیک میگوید تا برای باقی عمرتون، استانداردهای زندگی تون رو ارتقا بدید. میلیارد رو با نیشخندی شیطنت بار اضافه کرد: یا حداقل از فردا شروع کنید! همگی با هم گفتند: از ۵ صبح شروع میکنیم! کنترل صبح هات رو به دست بگیر تا زندگی ات رو ارتقا بدی!

مؤخره

پنج سال بعد

استون رایلی چند ماه بعد از بازدیدش از جزیره، روبن از دار دنیا رفت. او در کمال آرامش در آپارتمان کوچکش در بخش مرکزی تاریخی رم، در خواب درگذشت. سخنران و دختر مهربانش در کنار بسترش حاضر بودند. یک روز بعد از مرگ دولتمند، کبوترها و پروانه ها به تعدادی بیشتر از هر زمان دیگر، بر فراز شهر ابدی پرواز کردند. حتی یک جفت رنگین کمان از پلکان اسپانیایی تا کولسیوم امتداد یافت. اگر آنجا بودید و میدیدید، حسابی تحت تأثیر قرار می گرفتید. میلیارد به بیماری نادر و لاعلاجی مبتلا بود که غیر از سخنران، با هیچ کس درباره اش حرفی نزده بود. چون سخنران بهترین دوستش بود. خوشحال میشوید، اگر بدانید او در واپسین روزهای عمرش، تمام امپراتوری اش را به پول نقد تبدیل کرد و همه اش را به خیریه بخشید. آقای رایلی تصمیم گرفت مجموعه ساحلی اش را در جزیره موریس به کارآفرین و هنرمند ببخشد، چون میدانست چقدر شیفته آنجا هستند. حالا، اجازه بدهید به شما بگویم بعد از آن ماجراجویی سورئال با میلیارد، چه بر سر کارآفرین و هنرمند گذشت. میدانم که احتمالاً برایتان سؤال است. کارآفرین به زن ثروتمندی تبدیل شده است و شرکتی را که بنیانگذاری کرده بود به نمادی در عالم

کسب و کار تبدیل کرده است. او اهریمن های گذشته را رها کرده و عاشق زندگی با همسرش، یعنی هنرمند است. هنوز سخت کار میکند، اما زمان زیادی را هم به تفریح اختصاص میدهد. او به تازگی چهارمین ماراتنش را به اتمام رسانده، ارتباط قوی ای با باغبانی برقرار کرده و هر سه شنبه شب، داوطلبانه به افراد بی خانمان خدمت رسانی می کند. دیگر اهمیت چندانی به شهرت، ثروت و قدرت های دنیوی نمیدهد اگرچه تمام این ها را دارد. و اما هنرمند. حیرت میکنید اگر بدانید او به یکی از تقدیر شده ترین نقاشان عرصه هنری تبدیل شده است. او پشت گوش اندازی را به کل کنار گذاشته است و به عنوان استاد مسلم حرفه اش شناخته میشود، و شوهر خارق العاده ای است. در دو ماراتن همراه همسرش شرکت کرده و حالا، گیاه خوار شده است. چهارشنبه شب ها، در کلاس تعلیم آوازهای محلی شرکت می کند. و اینجا را داشته باشید: این زوج پسر جذاب و بسیار باهوشی دارند. او را استون نام گذاشته اند. کارآفرین و هنرمند هنوز، جزء اعضای باشگاه پنج صبحی ها هستند و هر روز پیش از سپیده دم، فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ را اجرا می کنند. هنوز اغلب تمرین هایی را که آقای راییلی به آنها آموخت انجام میدهند. و به قولی که به مربی شان دادند وفا کردند و به هر کس میتوانند، درباره ارزش متحول کننده سحرخیزی اطلاع رسانی کردند. و اما سخنران. او هنوز زنده است. از بسیاری جهات، حتی از همیشه قوی تر است. محل زندگی اش را به توکیو منتقل کرده است، اما همچنان، اغلب زندگی اش را روی سن استادیوم های مختلف در سرتاسر سیاره، هواپیماها و هتل ها سپری می کند. هنوز هم عاشق ماهیگیری است.

زندگی خود را دوباره بیافرینید

(۱) تله های زندگی

آیا اکثراً جذب افرادی میشوید که بی مهر و بی عاطفه هستند؟ آیا احساس میکنید که نزدیک ترین افراد زندگی تان به شما توجه کافی ندارند؟ آیا احساس میکنید انسان بی ارزشی هستید؟ آیا احساس میکنید به دلیل بی ارزشی تان، اطرافیان شما را نمی پذیرند و دوست تان ندارند؟ آیا خواسته های دیگران را بر نیازهای خودتان ترجیح میدهید؟ آیا در راه فداکاری برای دیگران چنان راه افراط می پیمایید که به خواسته های خودتان اصلاً نرسید؟ آیا نیازهای واقعی تان را نمی شناسید؟ آیا نگران هستید که مبدا اتفاقات ناگواری برای شما پیش بیاید؟ آیا یک درد خفیف ممکن است شما را به وادی وحشت بیندازد که مبدا دچار بیماری علاج ناپذیری شده اید؟ آیا متوجه شده اید که علی رغم برخورداری از تحسین و تشویق اجتماعی باز هم احساس نارضایتی و بی کفایتی میکنید؟

چنین الگوهایی را تله های زندگی می نامیم. در این کتاب به یازده تله زندگی شایع میپردازیم و راه های شناسایی، پی بردن به علل شکل گیری و راهبردهای تغییر آنها را در اختیار شما قرار میدهیم. ردیابی تله زندگی را میتوان در رفتار اطرافیان با ما در دوران کودکی مان جستجو کنیم. ما در دوران کودکی به شیوه های مختلف آسیب دیده ایم: طرد، انتقاد، حمایت افراطی، بدرفتاری، بی توجهی یا محرومیت. در اثر این تجارب اولیه، تله های زندگی بخشی از وجودمان شده اند. بعد از طی دوران کودکی و ترک خانه پدری با ایجاد موقعیت ها یا انتخاب افراد به بازآفرینی همان شرایط تلخ اولیه دوران کودکی می پردازیم. به عبارتی در حال حاضر دیگران ما را کنترل میکنند، با ما بدرفتاری میکنند یا به نیازهای ما توجه نمیکنند و از این رو تله های زندگی دست از سر ما برنمی دارند و تداوم می یابند. شاید به دلیل همین تداوم تله های زندگی است که در دست یابی به اهداف زندگی با ناکامی و شکست روبه رو می شویم.

تله های زندگی، چگونگی تفکر، احساس، رفتار و نحوه ارتباط با دیگران را تعیین میکنند. این تله ها به احساس های شدیدی مثل عصبانیت، غمگینی و اضطراب دامن میزنند. حتی زمانی که در زندگی، اوضاع بر وفق مراد است (جایگاه اجتماعی خوب، ازدواج شادکام، روابط خوب با دیگران و موفقیت شغلی) باز هم ممکن است قادر به لذت بردن از زندگی نباشیم. دیوید: سی و نه سال داشت و در اداره بورس کار میکرد. او در کارش موفق بود ولی در دام یکی از تله های زندگی (محرومیت هیجانی) دست و پا میزد. دیوید با تنهایی دست و پنجه نرم میکرد. او دچار احساس خلا و معنا باختگی شده بود. احساس می کرد که در چاه عمیقی گرفتار شده است و سخت بی قرار است تا زنی بتواند زندگی پوچ او را معنا ببخشد و غنی سازد. هرچند دیوید نمیدانست که این آرزو محال است و تنهایی، سرنوشت و تقدیر اوست. دیوید در دوران کودکی اش نیز با همین احساس تنهایی دست به گریبان بود. او هیچگاه متوجه نشد که پدر و مادرش، سرد و بی مهر بوده اند. والدینش نیازهای عاطفی دیوید را برآورده نکرده بودند. به تدریج تله زندگی محرومیت هیجانی در ذهنش نقش بست و در دوران بزرگسالی نیز همان تجارب تلخ دوران کودکی برایش رقم می خورد. دیوید سال ها به این الگوی ارتباطی در درمان نیز ادامه میداد. او نمی توانست روند درمان خود را با یک درمانگر به انتها برساند، بلکه پس از گذشت چند جلسه، درمان را نیمه کاره رها میکرد و به سراغ درمانگر دیگری می رفت. اگرچه در ابتدا امیدآفرینی های درمانگران او را دلگرم میکرد، اما پس از گذشت چند جلسه ناامید و دلسرد میشد. در واقع او هیچ وقت با درمانگرانش رابطه درست و انسانی برقرار نمی کرد، بلکه دائم برای توجیه خودش به منظور خاتمه درمان به دنبال عیب جویی از درمانگران بود. با هر شکست درمانی به تدریج این اعتقاد در او راسخ تر میشد که راه گریزی از مشکلاتش ندارد و تنهایی سرنوشت نهایی اوست. اگرچه بسیاری از درمانگران دیوید، خونگرم و صمیمی بودند اما مشکل اصلی جای دیگری بود. مسئله این بود که دیوید همیشه برای صمیمیت گریزی توجیه پیدا می کرد. هرچند حمایت عاطفی درمانگر از بیمار حائز اهمیت است، اما این شرط نمیتواند گره از مشکلات بیمار باز

کند. درمانگران دیوید مراعات او را میکردند و از تکنیک های رویاروسازی با الگوی خود آسیب رسان استفاده نمی کردند یا اگر هم اینکار را میکردند از قدرت لازم برای تغییر دیوید برخوردار نبود. دیوید اگر می خواست از دام معیوب محرومیت هیجانی رها شود بایستی از عیب جویی زنان دست بر میداشت و با جدیت به مبارزه با مشکلاتش (صمیمیت گریزی و عیب جویی) می پرداخت. وقتی دیوید برای حل و فصل مشکلاتش به ما مراجعه کرد، علاوه بر جنبه های همدلانه، بعد چالش و رویاروسازی را نیز به درمان اضافه کردیم. هر زمان که تله زندگی اش در رفتار، احساس و شیوه تفکر او نمود پیدا میکرد، او را با این مسئله روبه رو میکردیم. نکته مهم این بود که به دیوید نشان بدهیم که با مشکل وی (ناراحتی از نداشتن رابطه ای صمیمی و دیرپا) صادقانه همدل هستیم و این مشکل را به الگوهای ارتباطی ناخوشایند وی با والدینش ربط میدهیم. با این حال هر وقت میخواست دلیل تراشی کند به او گوشزد میکردیم که دوباره در دام تله زندگی اش گیر کرده است. عیب جویی راهی برای صمیمیت گریزی است. بعد از یک سال از گذشت درمان (رویارو سازی همدلانه یا متعادل سازی رویاروسازی و همدلی) بالاخره توانستیم تغییرات خوبی در زندگی وی ایجاد کنیم. دیوید در حال حاضر با خانمی که خونگرم و دوست داشتنی است، دوران نامزدی را پشت سر می گذارد. دیوید: درمانگران قبلی واقعاً با من همدلی میکردند و من شناخت خیلی خوبی از دوران کودکی ام به دست آوردم. اما هیچ کدام از آنها مرا واقعاً وادار به تغییر نمی کردند. کنار گذاشتن الگوهای قدیمی خانوادگی، کار ساده ای نبود. روش درمان شما متفاوت بود. بالاخره مسئولیت برقراری روابط را پذیرفتم. نمیخواستم در ارتباط با نامزد فعلی ام شکست بخورم. چنین ضرورتی را احساس کردم. اگرچه میدانستم که نامزد ام آدم بی عیب و نقصی نیست، اما تصمیم گرفتم که او را رها نکنم. بالاخره مجبور شدم بین دو راهی تنهایی همیشگی یا ارتباط با افراد معمولی یکی را قبول کنم. رهایی از تله زندگی نیازمند این است که همواره با مشکلات خود رویارو شوید. قصد داریم به شما یاد بدهیم که چگونه در تله های زندگی، گیر میکنید و تا زمانی که نتوانید این تله ها را بشناسید و بر آنها مسلط شوید،

کماکان جلوی پای شما سبز میشوند و ناغافل در می یابید که در دام افتاده اید. آیدا: چهل و دو سال داشت و در خیلی از زمینه ها از استعداد شگرفی برخوردار بود اما زمین گیر شده بود، به این دلیل که نگرانی ها و ترس های زیادی تجربه میکرد. اگرچه برای کاهش اضطرابش داروی آرام بخش استفاده میکرد، اما در تله زندگی آسیب پذیری گرفتار شده بود. در واقع آیدا اصلاً زندگی نمیکرد. او دست از پا خطا نمیکرد چون به شدت از همه چیز می ترسید. زندگی او مملو از نگرانی های پرخطر بود. او ترجیح میداد برای حفظ امنیت خود از خانه بیرون نیاید. آیدا: هرچند میدانم کارهای زیادی دارم که انجام بدهم. با اینکه میدانم از دیدن دوستان، رفتن به تئاتر و رستوران لذت میبرم، اما انجام این کارهای عادی برای من خیلی سخت و دشوار است. من هیچ گونه سرگرمی و تفریحی ندارم. اکثراً نگرانم که مبدا برای من اتفاقات ناگواری پیش بیاید. آیدا خیلی نگران بود. نگران بود که مبدا تصادف کند، پل ها فرو بریزند، اموالش دزدیده شود، به بیماری ایدز مبتلا گردد و بی پول و مفلس شود. با این همه نگرانی پس زیاد هم نباید تعجب انگیز باشد که از خانه بیرون رفتن برایش لذت بخش نباشد. همسر آیدا از دست او خیلی عصبانی بود. همسرش میخواست به دنبال کارهای شخصی و خانوادگی برود، اما آیدا به او وابسته بود و میترسید که اگر تنها بماند اتفاق بدی برایش رخ خواهد داد. بنابراین همسرش از انجام خیلی از کارها محروم شده بود. آیدا به دلیل ترس افراطی اش نمی گذاشت همسرش کارهای اداری، شخصی و خانوادگی را انجام دهد. والدین آیدا در جنگ جهانی دوم، مصیبت های جانگدازی را پشت سر گذاشته بودند و به دلیل ترس های زیادی که داشتند آیدا را زیر چتر حمایت بیمارگونه خود گرفته بودند. آنها نمیگذاشتند آب در دل آیدا تکان بخورد و همواره او را از خطرات احتمالی اما غیر ممکن آگاه میکردند و به او هشدار می دادند که مواظب سلامتی و رفاه خودش باشد. اگرچه این احتمال برای هر کسی وجود دارد که سرما بخورد، در آب غرق شود، در مترو گیر بیفتد یا اتومبیلش دچار آتش سوزی شود، اما والدین آیدا می خواستند با هشداردهی به فرزندشان اطمینان خاطر کامل کسب کنند که برای او اتفاق ناگواری رخ نخواهد

داد. به دلیل همین هشداردهی های والدین، زیاد هم تعجب برانگیز نیست که اضطراب دست از سر آیدا برنمی داشت. سعی کردیم به او اطمینان بدهیم که دنیا جای امن و سالمی است اما علی رغم علیرغم اینکه همه چیز در زندگی آیدا رو به راه بود، اضطراب امانش را بریده بود. قبل از اینکه برای درمان به ما مراجعه کند در یک دوره سه ساله چندین داروی ضدافسردگی را امتحان کرده بود (دارو درمانی یکی از گزینه های درمان اضطراب است). اخیراً روان پزشک او داروی لورازپام برای او تجویز کرده بود. او داروهای خود را مرتب مصرف میکرد و اندکی بهتر شده بود و احساس بهتری داشت. اضطرابش اندکی کمتر شده بود و از زندگی اش بیشتر لذت میبرد. اگرچه دارو در کاهش اضطراب به او کمک کرده بود اما کماکان از خانه بیرون نمی آمد. شوهرش از این وضع چندان راضی نبود و میگفت دارو فقط به او کمک کرد که در خانه بماند. مشکل جدی تر دیگر این بود که آیدا برای کاهش اضطراب به دارو وابسته شده بود: آیدا: دلم نمی خواهد تا آخر عمر دارو مصرف کنم. از فکر کنار گذاشتن دارو، لرزه به اندامم می افتد. نمیخواهم دوباره در دام نگرانی ها و دلواپسی هایم بیفتم. حتی آیدا به خوبی با شرایط استرس زا کنار می آمد، همه موفقیتش را به دارو نسبت می داد. دارو نمی توانست او را وادار به انجام کارهای روزمره کند به همین دلیل زمانی که دارو کنار گذاشته شود مخصوصاً داروهای ضداضطراب، ممکن است بیماری بازگردد. آیدا در حل و فصل تله زندگی اش پیشرفت خوبی داشت. در طول یک سال زندگی اش تغییر کرد و به تدریج توانست اضطراب خود را به حد عادی برساند. او توانست به مسافرت برود، دوستانش را ببیند و سینما برود. در نهایت نیز تصمیم گرفت کار پاره وقتی پیدا کند که نیاز بود هر روز از خانه بیرون بیاید. در قسمتی از فرآیند درمان به آیدا کمک کردیم تا بتواند اتفاقات ناگوار را درست تر تخمین بزند. بارها با او بر سر تخمین مبالغه آمیز خطر و اتفاقات ناگوار چالش کردیم. او ضعف ها و آسیب پذیری های بیرون از خانه را بزرگ جلوه میداد. به تدریج یاد گرفت که خطر پذیری عاقلانه را در زندگی

خود بپذیرد و از راهکار اطمینان طلبی از دوستان و شوهرش دست بردارد. در پی این اقدامات زندگی زناشویی اش بهتر شد و از زندگی شخصی اش نیز رضایت بیشتری کسب کرد.

طنز تلخ تاریخ: تکرار شرایط مشابه در دوره های مختلف زندگی

دیوید و آیدا در دو تله زندگی گرفتار شده بودند: محرومیت هیجانی، آسیب پذیری. در ادامه کتاب به معرفی بیماران دیگری میپردازیم که در تله های دیگری گرفتار شده اند: اطاعت، بی اعتمادی / بد رفتاری، رها شدگی، نقص / شرم، استحقاق، وابستگی، شکست، معیارهای سختگیرانه و طرد اجتماعی. با خواندن این فصل ها احتمالاً متوجه میشوید که شما نیز گرفتار یک یا چند تا از این تله های زندگی شده اید. ما تمایل داریم که دردها و رنج های دوران کودکی را کماکان زنده نگه داریم این مسئله یکی از بینش های عمیق در روان درمانی های مبتنی بر روان تحلیل گری است. فروید به این پدیده، اجبار به تکرار میگفت. فرزند یک فرد میگسار با کسی ازدواج میکند که میگسار است. کودکی که در دوران کودکی اش با بد رفتاری اطرافیان روبه رو شده است با فردی بددهن، گستاخ و پرخاشگر ازدواج میکند یا اینکه خودش از دیگران سوء استفاده می کند. فردی که در دوران کودکی اش آزار جنسی را تجربه کرده است، در بزرگسالی ممکن است در دام روابط آشفته و بی هدف بیفتد. کودکی که تحت سلطه دیگران بوده است ممکن است در دوران بزرگسالی به شدت دیگران را کنترل کند. این پدیده در نگاه اول گیج کننده است. چرا ما دست به اینکار میزنیم؟ چرا دوباره رنج ها و دردهایمان را زنده میکنیم و هر دم هیزمی بر این آتش میگذاریم؟ چرا نمیتوانیم دست از این الگوها برداریم و زندگی بهتری برای خودمان تدارک ببینیم؟ در واقع هر کسی با متوسل شدن به روش های محکوم به شکست، به تداوم این الگوهای منفی دامن میزند. این واقعیت تعجب برانگیز را درمانگران نیز قبول دارند. در دوران بزرگسالی شرایط و موقعیت هایی ایجاد میکنیم که شبیه به شرایط و موقعیت های دوران کودکی مان است. منظور از تله زندگی، تمام روش هایی است که باعث بازآفرینی شرایط دوران کودکی مان می شود. تله

زندگی، اصطلاحی عامیانه است و واژه ای که متخصصان برای اشاره به تله زندگی به کار میبرند، طرح واره است. مفهوم طرح واره از روان شناسی شناختی نشأت گرفته است. طرح واره ها را میتوان این گونه تعریف کرد: باورهای عمیق و تزلزل ناپذیری که در دوران کودکی درباره خود دیگران و جهان اطراف در ذهنمان شکل گرفته اند. این طرح واره ها نقش تعیین کننده ای در شکل گیری احساس ما درباره خودمان دارند. رها کردن این طرح واره ها مستلزم چشم پوشی از امنیتی است که در پناه این طرح واره ها به دست آورده ایم. بنابراین این باورها علی رغم آسیبی که به ما میزنند در پناه آنها احساس امنیت میکنیم زیرا به ما قدرت پیش بینی پذیری و اطمینان آفرینی می دهند. این باورها را میتوان به امنیت داشتن فردی ترسو در خانه تشبیه کرد. به همین دلیل شناخت درمانگران اعتقاد دارند که تغییر این باورها، کاری سخت و طاقت فرسا است. اگر موافق باشید به چگونگی تأثیر این تله های زندگی در روابط عاطفی و عاشقانه (جذابیت طرح واره ای) بپردازیم. پاتریک: پیمانکار ساختمان است و سی و پنج سال دارد. همسر پاتریک با وی خوب رفتار نمی کند و دائم به او توهین میکند. اما علاقه پاتریک به همسرش کم نشده است. پاتریک در تله زندگی رها شدگی گرفتار شده است. پاتریک از این وضعیت سخت غمگین است. هر زمان همسرش شروع به فحش و داد و بیداد میکند پاتریک دستش از چاره کوتاه میشود و ناامیدی گریانش را می گیرد. پاتریک: انگار دلم نمی خواهد او را از دست بدهم. میخواهم تحت هر شرایطی به زندگی با او ادامه بدهم. اگر او را از دست بدهم شکست سختی خواهم خورد. سر در نمی آورم که چرا با اینکه من او را این قدر دوست دارم ولی او ذره ای به من علاقه و تعلق خاطر ندارد. سعی میکنم خودم را تغییر بدهم، اما فایده ای ندارد. دنبال راهی هستم تا خودم را تغییر دهم و او را از دست ندهم. اما نمیدانم چطوری میتوانم این کار را بکنم. بلا تکلیفی و تردید طاقتم را طاق کرده است. فرانسیس قول میداد دست از بد رفتاری هایش بردارد و پاتریک نیز قول فرانسیس را باور میکرد، اما آرزوها و امیدهای پاتریک بر باد فنا میرفت چون فرانسیس دوباره رفتارهای آزار دهنده را از سر می گرفت.

پاتریک : پاورم نمیشد که دوباره قولش را بشکند. آخرین بار مطمئن بودم که دیگر مرا آزار نمی دهد. فکر میکردم پشیمان شده است. پاورم نمیشد دوباره مرا اذیت کند. میخواستم خودم را بکشم. زندگی زناشویی پاتریک وضعیت خاصی داشت. او بارها و بارها در امواج امید داشتن زیاد و ناامیدی فزاینده گرفتار شده بود. پاتریک: دشوارترین دوره زندگی ام این بوده که انتظار بهبودی رفتارهای او را بکشم. اگرچه در اوج امیدواری به بهبودی، متوجه میشوم که تمام آرزوهایم بر باد رفته است. زمان هایی که پاتریک منتظر بهبودی رفتارهای فرانسیس بود دچار خشم شدید و بغض میشد. وقتی می دید که باز هم فرانسیس به او توهین میکند جنجال به پا میشد. پاتریک اهل دعوا و کتک کاری نبود. میدید اگر هم گاهی اوقات دستش روی فرانسیس بلند میشد، بلافاصله شروع به عذرخواهی میکرد تا فرانسیس او را ببخشد. اگرچه پاتریک خواهان تغییر رویه زندگی اش بود و میخواست به آرامش و ثبات دست یابد اما در تله زندگی رها شدگی گرفتار شده بود: "هر چقدر فرانسیس دمدمی مزاج و بی ثبات بود، پاتریک احساس عاطفی عمیق تری نسبت به او پیدا میکرد." هر وقت فرانسیس تهدید میکرد که او را ترک میکند پاتریک بیشتر به سمت وی متمایل میشد. دوران کودکی پاتریک پر از شکست و تلخ کامی بود. پدر پاتریک زمانی که وی دو ساله بود خانواده اش را ترک کرد. پاتریک و دو خواهرش نزد مادر بزرگ زندگی میکردند. مادرش نیز برای فراموشی غم های زندگی به دام شراب پناه برده بود و از زندگی بچه هایش بی خبر بود. عواطفی که پاتریک در حال حاضر تجربه میکرد چندان برای او غریب نبودند. او با ازدواج با فرانسیس به بازاریابی این عواطف دامن زد. پاتریک به مدت سه سال تحت روان درمانی (به شیوه فروید) قرار گرفته بود. او در طول یک سال هفته ای سه بار به درمانگر مراجعه میکرد و هزینه گزافی نیز از این بابت متحمل میشد. پاتریک: می رفتم مطب و روی کاناپه دراز میکشیدم و هر چی به ذهنم میرسید بازگو میکردم. برای من تعجب برانگیز بود. درمانگر در طول سه سال خیلی کم حرف زد و حتی مواقعی که گریه میکردم یا داد و بیداد راه می انداختم لام تا کام حرف نمیزد. احساس میکردم اصلاً انگار در مطب نیست.

پاتریک تمام خاطرات و احساس های خود را بازگو میکرد، ولی از درمانگرش نا امید و دلسرد شده بود. او پی برد که روند درمانش خیلی کند پیش میرود. اگرچه بینش زیادی نسبت به مشکلش پیدا کرده بود، اما هنوز مشکل دست از سر او بر نداشته بود (ایراد رایجی که به روانکاوی میگیرند: بینش به تنهایی کافی نیست). پاتریک خواهان درمانی بود که بتواند سریعتر به جواب برسد و کاربردی تر باشد. رویکرد تغییر در تله های زندگی کمک لازم را به او کرد. به جای اینکه در درمان مشکل پاتریک موضعی خنثی یا اجتنابی بگیریم، با او همکاری کردیم. به او کمک کردیم تا پی برد که در دام کدام الگوهای رفتاری افتاده است و چگونه میتواند شر این الگوها را از سر خود کم کند. به او یاد دادیم که در انتخاب های خود، آگاهانه تر عمل کند. او را درباره خطرات احتمالی در انتخاب روابط صمیمی، آگاه کردیم. او را با واقعیت رنج زای زندگی اش رویارو کردیم. او عاشق فرانسیس بود. عاشق شدن نشانه ای از فعال سازی تله زندگی است. بعد از گذشت یک سال و نیم از درمان پاتریک تصمیم گرفت رابطه اش را با فرانسیس خاتمه بدهد. پاتریک تا آن زمان فرصت های زیادی به فرانسیس داده بود. پاتریک سعی کرد دست از رفتارهای ناسازگارش بکشد و برخی از رفتارهایش (کنترل گری) را کنار بگذارد. با این حال فرانسیس این موقعیت را مغتنم نشمرد و به رفتارهای قبلی اش ادامه داد. با همه تغییری که پاتریک در رفتارهایش پدید آورد، وقتی برای اولین بار بحث جدایی از فرانسیس پیش آمد، پاتریک اذعان کرد که به شدت از خاتمه بخشی به رابطه میترسد. اما بالاخره به این رابطه در دسر ساز خاتمه داد و برخلاف پیش بینی های قبلی اش دچار شکست و ترس زیاد هم نشد. بلکه اعتماد به نفس و آرامش بیشتری پیدا کرد و متوجه شد که بدون فرانسیس هم میتواند زندگی مستقل و جداگانه ای برای خودش دست و پا کند. ما می دانستیم که او حق دارد به رابطه آسیب زای خود خاتمه بدهد. رویکرد تله زندگی به شما نشان میدهد که چه نوع روابطی برای شما مناسب است و بایستی از چه روابطی اجتناب کنید. متأسفانه این کار ساده نیست، چرا که ممکن

است مثل پاتریک مجبور به انتخاب روابطی بشوید که در کوتاه مدت چندان رضایت بخش نیستند. معمولاً افراد برای فرار از زندگی گذشته خود دست به انتخاب هایی میزنند که عواطف دردناک گذشته را دوباره زنده می کند.

دانیل: سی سال داشت و در شرکت نساجی کار میکرد. او نمی توانست به خوبی از پس مدیریت افراد برآید. بیشتر ترجیح میداد کارهای دیگران را انجام دهد. دانیل در تله زندگی اطاعت گرفتار شده بود. دانیل خیلی مردم دار بود. او همیشه نیازهای دیگران را بر نیازهای خودش ترجیح میداد. اگر دیگران از او نظر می خواستند میگفت: برای من مهم نیست شما تصمیم بگیرید. دانیل سعی میکرد با احیای نقش "بله قربان گو" همسر و بچه هایش را راضی نگه دارد. او در برابر تمام خواسته های فرزندانش کوتاه می آمد. او سعی میکرد علی رغم میل باطنی اش به شرکت برود تا پدرش راضی و خشنود باشد. با وجود اینکه سعی میکرد دیگران از دست او راضی باشند ولی با این حال در ته دل از دست آنها عصبانی بود. او خیلی فداکار بود. اگرچه فرزندانش از سهل گیری او سوء استفاده میکردند با این حال از دست او راضی هم نبودند چون نمیتوانست نقش یک پدر مقتدر را ایفا کند. پدر دانیل به دلیل برخوردهای نامناسب و خجالتی پسرش با کارمندان، همیشه از دست دانیل دلخور و ناراضی بود. اگرچه دانیل از الگوهای رفتاری اش آگاهی چندانی نداشت، اما عصبانی بود. به دلیل اینکه جریزه نداشت نیازهایش را برآورده کند، در عمق وجود عصبانی بود این الگوی رفتاری سابقه دیرپایی داشت. پدر دانیل زورگو و دیکتاتورمنش بود و با دو سلاح "زورگویی" و "کنترل"، روی سر دیگران سوار می شد. همه چیز بایستی مطابق میل پدر دانیل بود. اگر در دوران کودکی با پدرش مخالفت میکرد به شدت تحقیر و تنبیه می شد. مادر دانیل نیز نقش یک خانم گوش به فرمان را بازی میکرد. خیلی از اوقات افسرده بود. دانیل سعی میکرد از مادرش مراقبت کند تا حال وی بهبود یابد. بنابراین در چنین فضایی، نیازهای دانیل محلی از اعراب نداشتند. دانیل قبل از اینکه به ما مراجعه کند دو سال گشتالت درمانی را پشت سر گذاشته بود که درمانی تجربه ای است. درمانگرش او را تشویق میکرد که در زمان حال زندگی کند و از عواطفش آگاه شود.

برای مثال درمانگر عکس پدر دانیل را به وی نشان داد و از او خواست که در تصویر ذهنی با پدرش حرف بزند. اگرچه دانیل در حین به کارگیری تکنیک های گشتالت درمانی عصبانی و ناراحت میشد اما تکنیک های گره گشا نبودند. مشکل دانیل در گشتالت درمانی، بی انسجامی و نامتمرکزگی تکنیک های درمان بودند. تکنیک جستجوی عواطف مهم در فرآیند گشتالت درمانی انجام شده بود، اما پرنوسان، پردامنه و بی در و پیکر بود. درمانگر دانیل نتوانست مشکلات وی را در یک چهارچوب منسجم، فرمول بندی کند و برای تغییر در طرحواره اطاعت راهبردهایی عملی در اختیار وی قرار نداد. رویکرد تله زندگی، چهارچوب مفهومی ساده و صریحی برای دانیل فراهم کرد که از طریق آن بتواند به این درک برسد که اطاعت در طول زندگی دست از سر وی بر نداشته است و علاوه بر این روش هایی را برای تغییر تله زندگی در اختیار دانیل قرار داد. پیشرفت او در درمان، سریع و چشمگیر بود. در تجارب بالینی خود به این نتیجه رسیدیم که تله زندگی اطاعت خیلی زود تغییر میکند و در مقایسه با سایر تله های زندگی کار بالینی کمتری لازم دارد. در اثر به کارگیری تکنیک های رویکرد تله زندگی، دانیل به تدریج احساس مثبت تری درباره خودش پیدا کرد. از تمایلات و احساس های سرکوب شده اش، آگاه شد و به این احساس ها و تمایلات پروبال بیشتری داد. همچنین در رابطه با پدر، همسر، فرزندان و کارمندانش جسورانه تر برخورد کرد. مخصوصاً در زمینه ابراز خشم، تسلط بیشتری یافت و توانست نیازهای خودش را با آرامش و خویشتنداری بازگو کند. اگرچه در آغاز، همسر و فرزندانش مخالفت نشان دادند اما همین که متوجه شدند که نمیتوانند دانیل را به الگوهای بیگاری دادن قبلی بازگردانند، کوتاه آمدند. پس از مدتی خانواده اش از این تغییر استقبال کردند و شیوه برخورد مقتدرانه و سالم را بیشتر پسندیدند. دانیل با پدرش جنگ و کشمکش بیشتری داشت. اگرچه پدرش سعی کرد مخالفت جویی و ابراز وجود پسرش را در نطفه خفه کند و به اقتدار بی چون و چرای خود ادامه دهد، اما وقتی با تهدید دانیل مواجه شد (دانیل تهدید کرد که اگر پدرش به رفتارهای قبلی خود ادامه دهد شرکت را ترک میکند) پا پس کشید زیرا دانیل مصرانه

خواهان نقش مساوی در شرکت نساجی بود. دانیل توانست بسیاری از مسئولیت‌هایی را که پدرش قبضه کرده بود در اختیار بگیرد. پدرش به تدریج آماده شد که بازنشسته شود. همچنین دانیل متوجه شد که پدرش برای وی احترام بیشتری قائل است. روند درمان دانیل نشان می‌دهد که برای حل و فصل مشکلات بایستی از سطح آگاهی از عواطف که در درمان تجربه‌ای رخ می‌دهد، فراتر رفت. اگرچه امروزه کار با کودک درون در زمره درمان‌های تجربه‌ای قرار می‌گیرد و نقش ارزشمندی در پل زدن بین زمان حال و دوران کودکی دارد، اما به تنهایی برای رها شدن از تله‌های زندگی کافی نیست. بیمارانی که تکنیک‌های مبتنی بر بهبود کودک درون را یاد می‌گیرند اغلب بعد از جلسات درمان احساس خوبی دارند اما معمولاً به سرعت به سمت الگوهای قدیمی، دیرپا و آشنا بر می‌گردند. رویکرد تله زندگی با استفاده از تکنیک‌های الگوشکنی رفتاری و رویاروسازی به شما کمک می‌کند تا در سیر درمان پیشرفت کنید.

تحوالی بنیادین در شناخت درمانی

رویکرد تله زندگی در بطن رویکرد شناخت درمانی شکل گرفت و بالیدن آغاز کرد. آرون بک در دهه ۱۹۶۰ میلادی، شناخت درمانی را بنیانگذاری کرد. ما بسیاری از جنبه‌های رویکرد شناخت درمانی را در رویکرد درمانی خودمان جای داده ایم. مفروضه اصلی شناخت درمانی این است که شیوه تفکر ما درباره حوادث زندگی (شناخت) تعیین کننده احساس ماست (هیجان‌ها) افراد مبتلا به مشکلات هیجانی تمایل دارند واقعیت را تحریف کنند. برای مثال آیدا از مادرش یاد گرفته بود که کارهای متداول زندگی مثل سوار شدن مترو، خطرناک است. تله‌های زندگی باعث میشوند دیدگاه ما در موقعیت‌های خاصی دچار تحریف و دگرگونی دردسر ساز شود. این تله‌ها حساسیت‌های شناختی ما را تحریک می‌کنند. شناخت درمانگران اعتقاد دارند اگر بتوانیم به بیماران یاد بدهیم که شرایط پیرامون را درست تر و منطقی تر تفسیر کنند در ایجاد احساس بهتر به آنها کمک کرده ایم. اگر بتوانیم به آیدا کمک کنیم که پی برد که بدون کمک دیگران از مترو استفاده کند ترسش کمتر میشود و این مانع را از پیش پای خود بر می‌دارد.

آرون بک پیشنهاد میکند که افکارمان را با معیار عقل و منطق، مورد نقد و بررسی قرار دهیم. آیا وقتی نگران و آشفته هستیم مسایل را فاجعه سازی با شخصی سازی میکنیم یا دامنه مسایل را به طور یا افراطی تعمیم میدهیم؟ آیا میتوان از زاویه دیگری به شرایط نگاه کرد؟ علاوه بر این آرون بک معتقد است که افکار منفی را در معرض تجربه های کوچک قرار دهیم و آنها را به بوته آزمایش بگذاریم. به عنوان مثال ما از آیدا خواستیم که به تنهایی در اطراف خانه اش پیاده روی کند تا ببیند که آیا برای وی اتفاق ناگواری خواهد افتاد، حتی زمانی که اعتقاد راسخ داشت که این کار باعث غش و ضعف او خواهد شد. امروزه شناخت درمانی قدر و منزلت ویژه ای پیدا کرده است. پژوهش های زیادی از اثر بخشی شناخت درمانی در درمان اختلال هایی مثل افسردگی و اضطراب حمایت کرده اند. شناخت درمانی رویکردی فعال است و به بیماران یاد میدهد که با کنترل و بررسی افکارشان به تعدیل حالت های خلقی شان بپردازند. شناخت درمانگران برای آموزش مهارت های کاربردی به بیماران معمولاً تکنیک های شناختی و رفتاری را ترکیب می کنند. با این حال بعد از گذشت سال ها به این نتیجه رسیدیم که علی رغم ارزشمندی تکنیک های شناختی و رفتاری، این تکنیک ها گره کور الگوهای دیرپای زندگی را باز نمیکند. بنابراین رویکرد تله زندگی را تدوین کردیم که در آن علاوه بر تکنیک های شناختی و رفتاری از تکنیک های روان کاوی و تجربه ای نیز استفاده می شود. تکیه صرف به تکنیک های شناختی و رفتاری، علی رغم ارزشمندی، گاهی اوقات نمیتواند بیماران را به سرمنزل مقصود برساند. تغییر برخی از تله های زندگی کار بسیار سخت و طاقت فرسایی است. به عنوان مثال، تغییر در تله زندگی بی اعتمادی/ بدرفتاری، وقت و زمان زیادی میخواهد و با یاری درمانگر یا گروه حمایتی، این تغییر تسریع می یابد. رویکرد تله های زندگی باعث گسترش اثرگذاری تکنیک های درمان شناختی- رفتاری میشود: رویکرد تله زندگی، علاوه بر مهارت آموزی، باعث تغییر در الگوهای دیرپای زندگی نیز می شود. اما ذکر این نکته ضروری است که ما در این شیوه درمان اهدافمان فراتر از تغییر رفتارهای کوتاه مدت است. مایلیم به حل و فصل مشکلات

جدی تر و عمیق تر پردازیم مثل مشکلات ارتباطی، عزت نفس و مشکلات شغلی. ما علاوه بر پرداختن به رفتار بیماران، خواهان بررسی شیوه های احساسی و الگوهای ارتباطی آنها نیز هستیم.

۲) در کدام تله زندگی گرفتار شده اید؟

مروری اجمالی بر تله های زندگی

اگر شرایط در دوران کودکی به گونه ای باشد که نتوانید احساس امنیت کنید در دام دوتله زندگی می افتید: رهاشدگی و بی اعتمادی/ بدرفتاری.

رهاشدگی: اگر در این تله زندگی گرفتار شده اید هر لحظه احساس میکنید افرادی را که دوستشان دارید شما را ترک میکنند و در نهایت به تنهایی و بی پناهی دچار میشوید. دائم احساس میکنید نزدیکان خود را به دلیل مرگ از دست میدهید یا تنها میمانید. ترس شما از تنهایی است. میترسید که افراد مورد علاقه تان، فرد دیگری را به شما ترجیح بدهند. به دلیل همین باور به افراد نزدیک خود به گونه ای افراطی وابسته می شوید. طنز تلخ این تله زندگی این است که چون میترسید شما را ترک کنند با رفتارهای حاکی از وابستگی بیمارگونه، کاری میکنید که از شما دوری کنند. اگر در دام این تله زندگی افتاده اید ممکن است جدایی های معمولی و عادی زندگی نیز شما را آشفته و عصبانی کند.

بی اعتمادی/ بدرفتاری: تله زندگی بی اعتمادی/ بدرفتاری باعث میشود که انتظار داشته باشید که دیگران به شما صدمه بزنند یا به نحوی با شما رفتار بدی در پیش بگیرند. دائم در این هول و هراس به سر میبرید که دیگران سر شما کلاه بگذارند، به شما دروغ بگویند، رو دست بخورید، تحقیر شوید یا به شما آسیب برسانند و از شما سوء استفاده کنند. اگر در دام این تله زندگی افتاده باشید برای حمایت از خوشتن، پشت دیوار بی اعتمادی سنگر می گیرید. به دیگران اجازه نمیدهید با شما صمیمی شوند. نسبت به نیت دیگران مشکوک و بدگمان هستید و بدترین خیال ها را در ذهن خود می پرورید. انتظار دارید که دوستانان به شما خیانت کنند و با شگردهای مختلف سعی میکنند با دیگران

رابطه برقرار نکنید. رابطه شما با دیگران سطحی و تظاهر آمیز است. واقعاً نمیتوانید با دیگران صمیمی شوید و با آنها راحت حرف بزنید. اگر دیگران با شما بد رفتاری کنند دچار عصبانیت و کینه توزی میشوید و عطای روابط را به لقای آنها می بخشید. اگر توانایی شما برای انجام کار مستقلانه، آسیب دیده باشد در دام دو تله زندگی می افتید: وابستگی و آسیب پذیری.

وابستگی: اگر گرفتار تله زندگی وابستگی شده اید، احساس میکنید نمیتوانید بدون کمک دیگران از پس کارهای روزمره زندگی خود برآیید. برای انجام کارهایتان دست نیاز به سوی دیگران دراز میکنید و نیاز دارید همیشه از شما حمایت کنند. اگر در دوران کودکی سعی کرده اید که مستقل عمل کنید اطرافیان به جوانه های خود مختاری و استقلال طلبی شما آسیب زده اند. در دوران بزرگسالی دائم به دنبال افراد توانمندی میگردید که به آنها وابسته شوید. به این افراد اجازه میدهید که به جای شما تصمیم بگیرند و بر زندگی شما حکومت کنند. در محل کار از انجام کارها شانه خالی می کنید. پرواضح است که چنین تله زندگی باعث پسرفت گرایی شما میشود.

آسیب پذیری: اگر این تله زندگی بر شما حاکم شود، دائم نگران بروز فاجعه یا مصیبت (مثل حوادث طبیعی، جنایی، پزشکی یا مالی) هستید. امنیت ندارید. در دوران کودکی دائم به شما گوشزد کرده اند که دنیای خطرناکی داریم و احتمالاً والدینتان بیش از حد از شما حمایت کرده اند و نگران سلامتی و امنیت شما بوده اند. نگرانی ها و ترسهای شما به قدری زیاد و غیر واقع بینانه هستند که حاکم بی چون و چرای زندگی شما می شوند. توان و نیروی شما صرف اطمینان طلبی و امنیت خواهی می شود. حوزه های نگرانی شما متفاوت هستند. به عنوان مثال گاهی اوقات سخت نگران بیماری میشوید (ابتلا به ایدز یا دیوانه شدن یا حمله اضطرابی). گاهی نگران مسایل مالی میشوید (ورشکستگی، فقر، فلاکت) گاهی نیز ممکن است نگرانی شما به سایر حوزه های آسیب پذیری (مثل ترس از پرواز، زلزله یا دزدیده شدن کیف پول) متمرکز شود.

