

پر توقعی در روابط

برخی از افراد که تله زندگی محرومیت هیجانی دارند، ممکن است با تله زندگی، جنگ نابرابری داشته باشند. بدین معنی که با خصومت ورزی و پر توقعی سعی میکنند احساس محرومیت خود را جبران کنند. این افراد خودشیفته هستند. آنها طوری رفتار میکنند که انگار از عالم و آدم طلبکارند. توقعات آنها زیاد است و نزدیکان خود حتی همسرشان را برای دست یابی به این خواسته ها، استثمار میکنند. جفری از این دست افراد بود. همیشه احساس میکرد که دیگران به او محبت نمیکنند. به دلیل همین نوع طرز فکر، دائم عصبانی و طلبکار بود. رفتار جفری با روش الیزابت متفاوت بود. زمانی که الیزابت مورد بی اعتنائی هیجانی، قرار میگرفت خاموش میماند و سکوت می کرد. جفری و الیزابت در برابر محرومیت هیجانی روش های متفاوتی در پیش میگرفتند. خشم و پر توقعی جفری نمونه بارز سبک مقابله ای حمله بود، در حالی که سکوت الیزابت شاخصه سبک مقابله ای تسلیم بود. چرا افراد مبتلا به محرومیت هیجانی با پناه بردن به خودشیفتگی در برابر مشکل خود واکنش نشان میدهند؟ (۱) محرومیت هیجانی و (۲) استحقاق. اگرچه این افراد در دوران کودکی نیازهای هیجانی شان به درستی ارضا نشده است اما بعدها با در پیش گرفتن استحقاق، سعی کرده اند بر علیه این احساس محرومیت بجنگند و به همین دلیل از دیگران بسیار توقع دارند و فکر میکنند اگر دیگران به نیازهای آنها پاسخ بدهند، مشکلشان حل می شود. زهی خیال باطل. زیرا پر توقعی بیانگر نیازهای سطحی فعلی و پوششی بر نیاز محرومیت عمیق است. به عنوان مثال شما ممکن است درباره خوراک، پوشاک و روابط خود خیلی پر توقع باشید. ممکن است درباره مسایل مادی بسیار سخت گیر و پر توقع باشید. تنها نیازی که این وسط فراموش شده است؛ همانا نیاز شما به محبت است. متأسفانه پول پرستی، جانشین رضایت بخشی برای عشق و محبت به شمار نمی رود و شما با برطرف سازی این نیازهای مادی هیچگاه نمیتوانید جای خالی عشق و صمیمیت را پر کنید. ممکن است به جوایز متعددی دست یابید، اما تا زمانی که مسایل عاطفی (محبت، درک، صمیمیت، عشق) حل نشوند، کماکان در

بر همان پاشنه خواهد چرخید. در دوران کودکی اجازه نداشتید نیازهای هیجانی خود را ابراز کنید. اگر هم نیازهای خود را ابراز می کردید احتمالاً مادرتان به این نیازها جواب نمیداد. اما اگر هم این نیازها را ابراز میکردید با حداقل پاسخ و واکنش مثبت روبه رو می شدید. این اتفاق درباره دیوید رخ داد. اگرچه مادر دیوید از لحاظ عاطفی سرد و بی مهر بود، اما در برآورده سازی سایر نیازهای دیوید سنگ تمام می گذاشت. مادر دیوید، ریخت و پاش مادی زیادی میکرد و برای دیوید کادوهای گران قیمت می خرید. بر همین اساس، دیوید حق خودش میدانست که مادرش نیازهای مادی وی را برآورده سازد. برخلاف دیوید برخی از بچه ها نه نیازهای هیجانی شان برآورده میشد و نه نیازهای مادی و رفاهی شان. علت این مشکلات چندان مهم نیست، بلکه مهم اثرات مخربی است که این شرایط بر ذهن کودکان می گذارد. چنین کودکانی معمولاً خواسته چندان از زندگی ندارند و یاد میگیرند که انتظاری نیز نداشته باشند (سبک مقابله ای تسلیم). به نظر میرسد رابطه با افراد خودشیفته اصیل نیست. در روابط صمیمی نیز حتی سطحی به نظر می رسند. اگر با این افراد رابطه داشته باشید، برخی اوقات از سطحی بودن و فقدان عشق و محبت واقعی در این رابطه، ناامید و سرخورده می شوید. دلیل این پدیده را میتوان در این موضوع جستجو کرد که شما درباره نیازهای خود خیلی کم توقع هستید و طرف مقابل در برآورده سازی نیازهای هیجانی اصلی شما نوعی بی صداقتی پیشه کرده است. برای تغییر تله زندگی محرومیت هیجانی باید مراحل زیر را طی کنید:

مراحل تغییر تله زندگی محرومیت هیجانی

۱. محرومیت کودکی تان را درک کنید. کودک محروم و آسیب دیده درون را حس کنید. ۲. احساس های محرومیت در روابط فعلی تان را به دقت زیر نظر بگیرید. نیاز به محبت، همدلی و راهنمایی را به خوبی لمس کنید. ۳. روابط گذشته خود را به منظور روشن سازی الگوی حاکم بر روابط بررسی کنید. موانعی را که باعث عدم تغییر شما میشوند فهرست کنید. ۴. از رابطه با افراد سرد و بی مهری که شما را به شدت مجذوب خودشان میکنند، دوری کنید.

۵. وقتی که فرد مورد علاقه شما از لحاظ هیجانی آدم سالمی است از این فرصت استفاده کنید تا روابط خود را بهبود بخشید. نیازهای خودتان را بازگو کنید. به طرف مقابل آسیب پذیری های خود را بگویید. ۶. از مقصر دانستن نامزدتان و پر توقعی خود دست بردارید. اگر موافق باشید این مراحل را با جزئیات بیشتر شرح دهید:

۱. محرومیت دوران کودکی تان را درک کنید. کودک محروم و آسیب دیده درون خود را حس کنید. درک مشکل، همیشه اولین گام در حل و فصل مشکل است. شما باید آنچه را که در دوران کودکی شمارخ داده است، به یاد بیاورید. همان طور که گفته شد یادآوری ریشه های تحوّل محرومیت هیجانی در مقایسه با سایر تله های زندگی ممکن است سخت تر باشد. شما ممکن است از محرومیت هیجانی تان نیز آگاه نباشید. جفری میدانست که یکی از دلایل وی برای کمک طلبی از درمانگر، همانا محرومیت هیجانی وی است. چنین محرومیت هیجانی کاملاً آشکار بود. جفری حتی قبل از درمان می توانست برخی از خاطرات مربوط به غلفت و نادیده گرفته شدن را به یاد بیاورد: کودکی تنها و بیشتر وقت ها بدون مادر، کودکی تخس و لجباز. او به یاد می آورد که مادرش حتی برای امضای کارنامه پسرش مهر درست کرده بود که تا زحمت امضا را به خودش ندهد. جفری به راحتی میتوانست خشم ناشی از محرومیت خود را درک کند، اما دست یابی به درد هیجانی این محرومیت، مشکل بود (نمونه ای از سبک مقابله ای حمله) الیزابت این درد هیجانی را با رگ و پوست خود حس میکرد و از دوران کودکی، تنهایی و بی یآوری را به خاطر می آورد (سبک مقابله ای تسلیم). اما عصبانی شدن برای او کاری سخت بود. شما برای حل و فصل این مشکل، باید هم به احساس خشم و هم به احساس سوگ دست پیدا کنید. در ادامه خواهیم دید که دست یابی به هر دوی این احساس ها اهمیت دارد. درک زندگی گذشته برای دیوید و الیزابت سخت تر بود. آنها در فرآیندی ظریف تر، گذشته زندگی خود را درک کردند. ما سخت اعتقاد داریم که سه نوع متفاوت محرومیت هیجانی وجود دارد. تفکیک آنها

به شما کمک خواهد کرد که حوادث دوران کودکی تان را مشخص کنید. ممکن است در یک یا دو حوزه دچار محرومیت شده اید و نه هر سه حوزه.

انواع محرومیت هیجانی

۱. محرومیت از محبت ۲. محرومیت از همدلی ۳. محرومیت از حمایت

هر کدام از این انواع محرومیت ها، به جنبه های متفاوتی از عشق ربط دارند. محبت به مهر، توجه و عواطف جسمانی مربوط است. آیا والدین تان، شما را در آغوش می گرفته اند و آرام تان می کرده اند؟ آیا به شما دلداری و تسلی میدادند؟ آیا برای بودن با شما وقت صرف میکردند؟ آیا در حال حاضر وقتی والدین تان را میبینید، شما را بغل میکنند و میبوسند؟ همدلی به درک دنیای ذهنی شما و تأیید احساس های شما ربط دارد. آیا والدین تان شما را درک می کردند؟ آیا با احساس های شما هم جهت و هم سو بودند؟ وقتی مشکلی پیدا میکردید برای حل مشکلات به آنها اعتماد میکردید؟ علاقه داشتند به حرف دل شما گوش بدهند؟ آیا احساساتشان را با شما در میان میگذاشتند؟ آیا میتوانند با شما رابطه برقرار کنند؟ حمایت را میتوان به وجود توانمندی، جهت مندی، راهنمایی و هدایت تعریف کرد. آیا در دوران کودکی تان کسی بود که بتوانید برای مشورت به او مراجعه کنید؟ آیا در خانواده شما فرد توانمندی بود که در مواقع کمک به او پناه ببرید؟ آیا در خانواده شما کسی بود که مراقب شما باشد و در کنار او احساس امنیت کنید؟ جفری در هر سه حوزه با محرومیت روبه رو شده بود. او سخت آسیب دیده بود و به همین دلیل در دوران بزرگسالی نمی توانست از اطرافیان خود حمایت کند با آنها همدل باشد و نسبت به آنها عشق بورزد. نکته جالب اینکه نمیتوانست از دیگران درخواست حمایت، همدلی و محبت کند. شرایط الیزابت و دیوید خیلی پیچیده تر بود. مادر دیوید از او حمایت کرده بود و زمانی که دیوید به راه حل های عاقلانه نیاز داشت، مادرش فرد مناسبی برای کمک کردن به شمار میرفت. اما این حمایت و مشورت، عاری از فضای صمیمی و مهربانانه بود. دیوید همیشه به این باور

جادویی اعتقاد داشت که ثروت و منزلت خانوادگی اش سپر خوبی برای تمام بديباری هاست. با این حال محبت و همدلی پدر تا حدودی زهر آسیب های ناشی از رابطه با مادر را گرفت و باعث شد که تله زندگی در ذهن دیوید ریشه چندان ندواند. ظاهراً الیزابت عشق و محبت زیادی در دوران کودکی دریافت کرد. او میتوانست خاطراتی از رفتارهای محبت آمیز مادرش (مثل بوسیدن و بغل کردن) را به خاطر بیاورد. او خاطره ای واضح از این موضوع داشت: "روی دامن مادرم نشسته ام. در مهمانی هستیم. لباس قشنگی پوشیده ام و احساس میکنم خیلی قشنگ و خوشگل شده ام." سطحی بودن این خاطره حاکی از آن است که عشق مادر الیزابت عشق چندان سالمی نبوده است. این عشق تنها در حضور دیگران و در مهمانی ها رخ میداد. به عبارتی، مادر الیزابت برای چشم و هم چشمی، اینکار را در قبال دخترش انجام میداد. الیزابت در آتش محبت واقعی میسوخت. اما مثل دیوید الیزابت نیز در دوران کودکی اش به اندازه کافی حمایت شده بود. در واقع مادرش خیلی او را راهنمایی و کمک می کرد. هر چند او واقعاً محرومیت هیجانی را تجربه کرده بود. به عنوان مثال او در طی جلسات درمان این تصویر ذهنی را به یاد آورد:

درمانگر: چه اتفاقی افتاد؟ الیزابت با چشم های بسته: من به همراه مادرم در جشن تولد هستیم. مادرم به من گفت برو و اون دختر کوچولو را ببوس. به مادرم گفتم از این کار خوشم نمی آید. اون دختر را دوست ندارم. مادرم در جواب گفت که این کار زشتی است و تو حتماً او را دوست داری. درمانگر: وقتی مادر تان این حرف را زد چه احساسی داشتید؟ الیزابت: گیج شده بودم. من واقعاً از او خوشم نمی آمد اما مادرم داشت حرف دیگری میزد. مادر الیزابت احساس های فرزندش را به او منعکس نمی کرد. به نظر میرسید که به احساس های الیزابت اهمیتی نمیداد. اولین قدم برای درک محرومیت هیجانی دوران کودکی تان تمرین تصویر سازی است. گوشه دنج و خلوتی پیدا کنید و اجازه بدهید تصاویر دوران کودکی تان در ذهن شما جولان بدهند. هیجان هایی را که به همراه این تصاویر و خاطرات در شما پدید می آیند با تمام وجود تجربه کنید. برای هر کدام از والدین تان تصویر سازی جداگانه ای انجام دهید. در

مورد دیوید متوجه شدید که رفتارهای پدر زهر آسیب دیدگی ناشی از رفتارهای مادر را کاهش می داد. میتوانید در تصویر سازی تمام اعضای خانواده خود را وارد میکیند.

۲. احساس های محرومیت در روابط فعلی تان را به دقت زیر نظر بگیرید. نیاز به محبت، همدلی و راهنمایی را به خوبی لمس کنید. از احساس محرومیت موجود در زندگی تان آگاه شوید. زمانی که تله زندگی تان دست به کار می شود به خودتان هشدار بدهید که در معرض رفتارهای ناکارآمد قرار گرفته اید. حس تحقیر شدگی، تنهایی، پوچی، بی معنایی، غمگینی و اندوه ناشی از دسترس ناپذیری یا بی مهری افراد مورد علاقه نشانگر این هستند که تله زندگی تان فعال شده است. احتمالاً به این دلیل عصبانی و آشفته هستید که مجبورید قوی و قدرتمند باشید تا از نزدیکان خود مراقبت کنید و آنها هیچگاه چنین مراقبت و دلسوزی را در قبال شما روا نمی دارند. هرگاه احساس شدید محرومیت دامن گیر شما شد، بدانید که تله زندگی شما فعال شده است. در چنین مواقعی باید تجربه خود را به دقت زیر نظر بگیرید. نکته مهم این است که تمام هیجان های ناشی از فعال شدن تله زندگی تان را با تمام وجود تجربه کنید. جلوی عواطف و هیجان ها را نگیرید. تمام عواطف و هیجان های ناشی از فعال شدن تله زندگی تان را تجربه کنید. حتی میتوانید برای ارتباط بهتر با احساس هایتان از تکنیک تصویر سازی ذهنی کمک بگیرید. اگر حادثی در زندگی فعلی تان رخ داده که به حس محرومیت شدید شما دامن زده است، میتوانید این حادث یا تجربه ها را با جزئیات زیاد به خاطر بیاورید. اجازه بدهید همه احساس ها خودشان را نشان دهند. با نیاز به محبت، همدلی و راهنمایی ارتباط برقرار کنید. سپس ذهن خود را آرام بگذارید و ببینید که آیا در گذشته، تجربه ای داشته اید که همین هیجان ها را در شما دامن بزند. اگر چند لحظه صبر کردید و متوجه شدید که خاطره مشابهی به یادتان نمی آید، نگران نشوید. مهم این است که شما به ذهن تان فشار نیاورید تا خودش بتواند بین احساس ها و هیجان های ناشی از تصویرسازی واقعه اخیر با وقایع گذشته رابطه برقرار کند. اگر بتوانید بین تجارب فعلی و تجارب گذشته، پل عاطفی بزنید آنگاه به درک

بهتری از تأثیر گذشته در زندگی فعلی خود دست می یابید. دیوید تکنیک تصویر سازی ذهنی را در جلسه انجام داد. او برخورد شدیداً ناراحت کننده ای را که اخیراً با کریستین داشت، به یاد آورد. این دو نفر در مهمانی شدیداً به تیپ و تار همدیگر زده بودند. از دیوید خواستیم که واقعه را در ذهن خود تجسم کند. درمانگر: در این تصویر چی میبینید؟ دیوید: کریستین را می بینم. لباس سفیدی پوشیده دقیقاً مثل تصاویر روی جلد مجلات. کریستین مثل فردی بی مهر، بی علاقه و بی عیب و نقص است که انگار شیشه ای به دور خودش کشیده است. درمانگر: شما کجا هستید؟ دیوید: من انگار بیرون شیشه هستم. سعی میکنم با کریستین حرف بزنم، ولی انگار صدای مرا نمی شنود. نمی توانم توجه او را به خودم جلب کنم. دست هایم را تکان میدهم و فریاد میزنم اما انگار که نه انگار. درمانگر: وقتی این کار را میکنید چه احساسی دارید؟ دیوید: تنهایی و بی پناهی. سپس از دیوید خواستیم که همین احساس ها و هیجان ها را به تجارب مشابه در دوران کودکی اش ربط بدهد. او پس از چند لحظه خاطره ای به یادش آمد: مادرم روی کاناپه دراز کشیده و مطالعه می کند. من هم آن طرف اتاق با احتیاط راه میروم چون میدانم که اگر تمرکز او را به هم بزنم عصبانی و آشفته می شود.

۳. روابط گذشته خود را به منظور روشن سازی الگوی حاکم بر روابط بررسی کنید. موانعی را که باعث عدم تغییر شما می شوند، فهرست کنید. روابط مهم خودتان را به یاد بیاورید. می توانی بر روابط عاطفی، خانوادگی و دوستانه خود متمرکز شوید. به مشکلات این روابط فکر کنید: آیا طرف مقابل میتواندست نیازهای شما را برآورده کند یا اینکه می تواند، اما دلش نمی خواست اینکار را بکند؟ آیا با توقع زیاد و شکایت مداوم باعث می شدید طرف مقابل از شما دور شود؟ وقتی طرف مقابل به نیاز شما جواب نمی داد، رفتار جدیدی در پیش می گرفتید یا کماکان بر همان روش های قبلی خود اصرار داشتید؟ آیا وقتی طرف مقابل با شما خوب رفتار می کرد، انگار با مسئله ای عجیب و غریب روبه رو شده بودید؟ آیا قدردان روابطی بودید که به نفع شماست؟

فکر کردن به این سؤال ها باعث شد دیوید به الگوهای حاکم بر رابطه اش پی ببرد. دیوید متوجه شد به هر زنی که علاقه مند میشود از همان ابتدا علائمی دال بر دسترس ناپذیری او وجود دارد. البته گوش دیوید بدهکار این علائم هشدار نبود. برای دیوید دردناک بود زمانی که پی برد روابط عاشقانه او از همان ابتدا محکوم به شکست بوده اند. الگوی روابط الیزابت نشان داد که او برای طرف مقابل خیلی وقت و انرژی میگذاشت، اما کمتر محبت دریافت میکرد. جفری نیز صرف نظر از میزان محبت طرف مقابل، همیشه ناراضی بود و غر می زد. سرزنش گری و ویژگی بارز جفری بود: زندگی ام مملو از روابط با زنانی است که سخت مرا از خودشان ناامید کرده اند. آیا در فهرست روابط شما نیز میتوان به اصول یکسانی پی برد؟ در روابط شما چه مشکلاتی باعث میشوند رابطه را قطع کنید؟

۴. از رابطه با افراد سرد و بی مهری که شما را به شدت جذب خودشان میکنند، دوری کنید. این قانونی به ظاهر ساده است اما پیروی از آن چندان راحت نیست. با دوست یا نامزدی که شما را محروم میکند، درگیر رابطه نشوید. نیک میدانیم که تبعیت از این قانون خیلی دشوار است زیرا این ها دقیقاً همان افرادی هستند که شما را به خودشان شدیداً جذب می کنند. ما اغلب به بیمارانمان این قاعده سرانگشتی را توصیه میکنیم: اگر شما شخصی را که ملاقات میکنید به شدت مجذوب او میشوید میزان علاقه و جذب شدنتان به این فرد را براساس ۰ تا ۱۰ درجه بندی کنید. اگر عددی را به میزان علاقه خود به طرف مقابل میدهید بین ۹ تا ۱۰ باشد یکبار دیگر به این رابطه به طور جدی فکر کنید. گاهی اوقات به چنین روابطی ادامه میدهید و بعداً باعث دامن زدن به آشفتگی های دردسرساز میشوند. علاقه و مجذوب شدن شما بیشتر از آن که بر مبنای ویژگی های مثبت طرف مقابل باشد، مبتنی بر فعال شدن تله زندگی شماست.

به شما توصیه نمیکنیم که بقیه زندگی خود را با کسانی ادامه بدهید که در این مقیاس نمره بین ۰ تا ۵ می گیرند. اعتقاد داریم روابطی که تا اندازه ای جذاب باشند، نیز ختم به خیر میشوند. اما اگر تنها دلیل شما برای ادامه رابطه، جذابیت

عاشقانه بالا باشد تقریباً می توان نتیجه گرفت که بوی خیری از این روابط به مشام نمی رسد. شاید برای اولین بار که در زندگی وارد روابط صمیمی یا عاشقانه میشوید، به دست آوردن رضایتمندی عمیق برای شما مهم باشد.

۵. وقتی فرد مورد علاقه شما از لحاظ هیجانی آدم سالمی است از این فرصت استفاده کنید تا روابط خود را بهبود بخشید. نیازهای خودتان را بازگو کنید به طرف مقابل، آسیب پذیری های خود را بگویید. وقتی با فرد سالمی رابطه برقرار میکنید، هم به خودتان و هم به طرف مقابل فرصت بدهید. بسیاری از اوقات افرادی که در دام تله زندگی محرومیت هیجانی افتاده اند به محض اینکه رابطه سالمی برقرار میکنند، انگار نارضایتی و ناخوشایندی به سراغشان می آید و تمایل دارند خیلی زود رابطه را تمام کنند. اگر در اوایل، رابطه شما طوفانی و مملو از هیجان نیست، شتابزده برای قطع آن تصمیم گیری و اقدام نکنید. شاید شما فقط میل عجیب و غریبی برای برطرف سازی نیازهای هیجانی تان دارید. دیوید بعد از اینکه از رابطه کریستین کاملاً ناامید شد با خانم دیگری به نام میشل آشنا شد. میشل خونگرم و مهربان بود. در ابتدا دیوید کشته و مرده میشل بود، اما به تدریج از آتش این عشق کاسته شد. هر چه رابطه آنها صمیمتر میشد به همان نسبت علاقه دیوید به میشل کمتر میشد و جذابیتش را برای وی از دست میداد. دیوید در جلسات درمان مدام شکایت میکرد که از رابطه با میشل ناراضی است جذابیت ندارد و شروع ارتباط، تصمیم اشتباهی بوده است. با این حال ما هنوز امیدوار بودیم که بتوانیم با پرداختن به این رابطه، مشکلات دیوید را بشناسیم و اصلاح کنیم. در همان روزها اتفاقات خوبی بین آنها رخ داد. دیوید به میشل این فرصت را داد که مراقب وی باشد و به او محبت کند. به رغم عواطف دیوید که دائم به او حکم میکردند رابطه را تمام کند، ما فکر کردیم که هنوز هم نشانه هایی برای برطرف سازی مشکلات وجود دارد. نشانه های خوبی در رابطه دیوید و میشل وجود داشت که ما را امیدوار میساخت که رابطه آنها در روند طبیعی بیفتد. ما اصلاً اعتقاد نداریم که وقتی در یک رابطه عاطفی، هیچ چیزی برای ماندن و جذابیت وجود ندارد، باز هم به رابطه شان ادامه دهند، به این امید که دستی از غیب برون آید و کاری بکند.

البته اگر در شروع رابطه در دو نفر تا اندازه ای جذابیت و کشش وجود داشته است، ارزش آن را دارد که علاقه از بین رفته را دوباره بازیابی و بازسازی کنند. نکته حائز اهمیت این است که در رابطه با طرف مقابل به خودمان فرصتی بدهیم که ضعیف و آسیب پذیر جلوه کنیم به این معنا که نیازها و درخواست هایمان را به طرف مقابل بگوییم. همان طور که قبلاً اشاره کردیم دیوید اغلب میدانست که رابطه با میشل خسته کننده نیست، اما آماده عصبانیت و تحریک پذیری بود. دیوید از اینکه میشل نیازهای وی را بر طرف نمیکرد، عصبانی بود. البته دیوید نیازهایش را به میشل نمی گفت. بیان نکردن نیازها به اطرافیان یکی از الگوهای مشترک در افرادی است که در تله زندگی محرومیت هیجانی گرفتار شده اند. شما خواسته ها و نیازهای خود را مثل راز سر جذابیت به مهر در درون خود نگه میدارید. وقتی که دیگران از همه جا بی خبر، این خواسته ها و نیازهای شما را برآورده نمی کنند، سخت عصبانی میشوید. بیان نکردن نیازها یکی از شیوه های تسلیم شدن در برابر این تله زندگی است. حتی اگر مطمئن باشید که نامزد یا همسرتان خونگرم و مهربان است، اما باز هم نیازهای شما برآورده نمیشوند. مگر اینکه نیازهایتان را به همسر یا نامزدتان بگویید و به او فرصت بدهید که از شما مراقبت و حمایت کند و شما را درک کند. تجارب بالینی ما حاکی از این است که چنین کاری برای بیماران میتواند وحشت آفرین باشد. این کار بدین معناست که شما مشت خودتان را برای طرف مقابل باز میکنید و ضعیف و آسیب پذیر جلوه کرده اید. اتفاقاً شما کاملاً برعکس عمل میکنید. خودتان را بی نیاز جلوه میدهید تا از رهگذر بی نیاز نمایی، جلوی ناامیدی و سرخوردگی بعدی خودتان را بگیرید. در دوران کودکی احتمالاً دلایل محکم و مستدلی برای این کار داشته اید. شاید یکی از دلایل شما این بوده است که بیان نکردن نیازها باعث شده خودتان را از خطرات روابط اولیه مصون نگه دارید. اما به این سؤال ها جواب بدهید: آیا "شرایط حاضر با شرایط دوره کودکی من یکی است؟ آیا میتوانم به این فرد اعتماد کنم؟ اگر جواب به این دو سؤال مثبت است، احتمالاً باید به طرف مقابل و خودتان این شانس و فرصت را بدهید.

۶. از مقصر جلوه دادن نامزدتان و پرتوقعی، دست بردارید.

به عنوان مثال دیوید گفت: در حین عصبانیت متوجه شدم که تمام احساس های من به دلیل کینه توزی است و به همین دلیل دائم میشل را تهدید میکردم. به کینه توزی پناه نبرید. نیازهای خود را با صراحت و صداقت به همسرتان بگویید. وقتی از دست همسرتان عصبانی هستید به آرامی و بدون سرزنش او، احساس هایتان را ابراز کنید. در زیر احساس خشم احساس آزرده گی خاطر و ضعف، نهفته است. اگر به جای بیان آزرده گی خاطر و ضعف های خود به خشم روی بیاورید، طبیعتاً همسرتان از شما فاصله میگیرد و احتمال برآورده سازی نیازهای شما کم می شود. عصبانیت و پرتوقعی محکوم به شکست هستند. به ندرت این روش ها شما را به سر منزل مقصود می رسانند. بنابراین اگر در برخورد با مشکلات، عصبانیت و پرتوقعی را پیشه خود سازید، نباید انتظار بهبود اوضاع را داشته باشید. بلکه احساس ها و اوضاع و احوال شما روز به روز بدتر می شوند. بیشتر حرف های ما در روابط بین فردی صدق میکند. اگر دوست دارید از بستر روابط به رضایتمندی برسید مجبور هستید که افکار و احساس های خودتان را با همسرتان در میان بگذارید. ابتدا باید با خودتان روراست و صادق باشید، افکار و احساس هایتان را بشناسید و با صراحت و صداقت این افکار و احساس ها را با همسرتان در میان بگذارید.

چشم اندازی برای تغییر

تغییر، کار آسانی نیست. همان طور که قبلاً اشاره کردیم تغییر باید از خود شما شروع شود. یکی از عوامل و اثرگذار در تغییر، پشتکار و تلاش شماست. تله زندگی محرومیت هیجانی به این سادگی ها شرش را از سر شما کم نخواهد کرد. نکته مهم این است که به تدریج این تله تغییر میکند: هر زمان که این تله زندگی فعال شد و شما را مجبور به استفاده از راهکارهای قبلی کرد در برابر آن مخالفت کنید. شما باید با شیوه رفتار، احساس و طرز فکر جدید در برابر این تله زندگی محکم بایستید و میدان مبارزه را خالی نکنید. نکته ناراحت کننده این است که هر چه در دوران کودکی

بیشتر آسیب دیده باشید، تلاش شما برای تغییر باید بیشتر باشد. به نظر میرسد اینجا نیز درباره شما بی انصافی شده است. اگر واقعاً در دوران کودکی از نظر روان شناختی آسیب جدی دیده باشید به کمک از فرد صاحب صلاحیت نیاز دارید. در فصل آخر کتاب به نکاتی درباره شیوه پیدا کردن فرد صاحب صلاحیت اشاره شده است. زمان زیادی طول کشید تا جفری آمادگی تغییر پیدا کرد. او مشکلات زیادی داشت که نشان میداد در زندگی و در برابر اطرافیان آسیب پذیر است. موضعش در زندگی این بود: بهتر است بازنده باشم، اما دست به خطر پذیری نزدم. اگرچه این راهکار در دوران کودکی گره گشا بود، اما در دوران بزرگسالی، دشمن جانش شده بود. راهکار او صمیمیت گریزی بود. جفری به راحتی میتوانست به خشم خود دست پیدا کند که ناشی از رفتارهای اطرافیان در گذشته بود، اما برای او سخت بود که درد ناشی از این رفتارها را احساس و تجربه کند. او خشم را بیشتر از درد احساس میکرد و خشم را بیشتر نشان می داد. جفری نقش خودش را در پدیدآیی مشکلات نادیده میگرفت. فکر و ذکر او این بود که دیگران چقدر مرا مأیوس و ناامید میکنند. این موضوع خیلی زود خودش را در درمان نشان داد. پس از چند جلسه جفری ابراز کرد که از درمان ناامید شده است. ما به بحث پیرامون این ناامیدی، نقش درمان در پدیدآیی این احساس و سایر درمان های مؤثر پرداختیم. اما انگیزه هایی باعث پابندی او به درمان شد. تا حدی میدانست که اگر درمان را کنار بگذارد، مجبور میشود به روابط موقتی و پوچ پناه ببرد. بنابراین به تدریج درد ناشی از این توقع دار تنهایی را ابراز کرد. جفری: در رستوران تنها نشسته بودم و داشتم غذا می خوردم. چند تا میز آن طرف تر دیدم که یک زن و مرد با چه عشق و علاقه ای صحبت میکنند. وای نمی دانید چه احساسی داشتم. الآن که یادم میآید بغض میکنم، اون لحظه یاد مادرم افتادم که مرا بلند میکرد و در آغوش میگرفت. در همان رستوران دوست داشتم گریه کنم. جفری به تدریج درد و ضعف خود را بیان کرد. اخیراً برای اولین بار در زندگی اش توانسته بود رابطه ای را به مدت شش ماه حفظ کند. او اخیراً با نیکول آشنا شده بود و قصدش از این رابطه ازدواج بود. الیزابت در دوره درمان تصمیم گرفت از همسرش

جدا شود. اگرچه ما سعی نکردیم تصمیم او را تحت تأثیر قرار بدهیم، اما بعد از اینکه جدا شد از تصمیم او حمایت کردیم. ما سخت اعتقاد داریم که فرد باید از روابط ناامیدساز و نارضایتمند بیرون بیاید. الیزابت خیلی برای حفظ زندگی تلاش کرد، اما کاری از پیش نبرد. اگر به ادامه رابطه تن میداد احتمالاً نارضایتی دامن او را رها نمیکرد. همسر الیزابت آن قدرها وی را دوست نداشت که برای تغییر زندگی و کاهش درد و رنج الیزابت کاری کند. الیزابت طلاق گرفت، اما چون هنوز تله زندگی محرومیت هیجانی بر وی حکمفرمایی میکرد، روابط جدیدش نیز سرانجامی بهتر از روابط قبلی نداشتند. او می گفت: انگار باید دوبار دیگر نیز پایم در این گودال می رفت تا خوب چشم هایم را باز کنم. او اگرچه میدانند که جذب مردان خودشیفته و از خود راضی میشود، اما در حال حاضر از رابطه با چنین افرادی خودداری میکند. اخیراً الیزابت با فردی به نام مارک آشنا شده است. این اولین رابطه الیزابت بود که تبادل عشق و محبت یک طرفه نبود، بلکه طرف مقابل نیز بر الیزابت علاقه مند بود. الیزابت گفت: به مارک اجازه دادم که مراقب من باشد. به نظرم یادگیری این مهارت ها باید جالب باشد. توانستم به او اجازه بدهم که دلسوز و مراقب من باشد. یاد گرفتم که چگونه نیازهایم را به او بگویم. دیوید رابطه با میشل را ادامه داد. آنها ازدواج کردند و فرزندی هم دارند. او در یکی از جلسات پایانی درمان، زندگی فعلی اش را اینگونه توصیف کرد: دیوید: هنوز بعضی وقت ها احساس نارضایتی میکنم. انگار اوضاع خوب نیست. مثل اینکه به رضایت بیشتری نیاز دارم. اما زمانی که میشل و فرزندان را میبینم، بلافاصله به خودم یادآوری میکنم که این روزها دیگر تنها نیستم

۹) وصله ناجور هر جمعی هستیم

تله زندگی طرد اجتماعی

الینا: سی و پنج سال داشت. او در موقعیت های اجتماعی سخت دچار اضطراب و حقارت می شد.

الینا در اولین جلسه درمان به ما گفت از زندگی اجتماعی اش دل خوشی ندارد. با اینکه در دوران دانشجویی مدام در جمع دانشجویان بود اما با این حال هنوز هم از روبه رو شدن با دیگران آشفته می شود. الینا: در طی هفت ماه گذشته اصلاً با هیچ فردی از جنس مخالف آشنا نشده ام. مثل اینکه کسی دوست ندارد با من آشنا شود. درمانگر: کجا با افراد جنس مخالف آشنا میشدید؟ الینا: اصلاً مشکل من همین است. واقعاً از جمع خجالت میکشم. نمیتوانم با دیگران حرف بزنم و توقع دارم که دیگران مرا دوست داشته باشند. علی رغم اینکه الینا خوش قیافه و خوشگل بود اما خودش را دوست نداشت. این نکته در نوع خودش جالب بود. افراد میتوانند در جمع، سخت خجالتی و دست و پا چلفتی باشند. در بررسی بیشتر متوجه این موضوع شدیم که الینا از بسیاری از موقعیت های اجتماعی اجتناب می کرد: دیگران میفهمند که من خیلی اضطراب دارم. وقتی که الینا دچار اضطراب میشد اغلب فکر می کرد که نمیتواند درست حرف بزند و به احتمال زیاد حرف هایی میزند که دیگران او را مسخره می کنند. او همچنین خودش را آدمی زشت میدانست که توجه هیچ مردی را جلب نمی کند و هیچ مردی از او خوشش نمی آید (بار دیگر این حرف ها، ما را اندکی متعجب کرد زیرا الینا زیبا و جذاب بود). الینا در حین صحبت اشک در چشمانش حلقه زد و گفت: گاهی اوقات احساس میکنم که مثل آدم عاقل و بالغ رفتار نمی کنم. آدام: سی و پنج سال داشت و با تنهایی، سخت دست به گریبان بود. از همان ابتدای مصاحبه اولیه به انزوآوری آدام پی بردیم. او سعی میکرد که احساسات خودش را بروز ندهد و نسبت به موضوعاتی که مطرح میکرد بی تفاوت و بی اعتنا بود. اگرچه در مقایسه با الینا آگاهی اش از مشکلش کمتر بود، اما مانند الینا با تنهایی و بی یابوری مشکل داشت. آدام احساس میکرد با بقیه مردم متفاوت است. او میگفت: انگار وصله ناجور هر جمعی هستم. او دوستان صمیمی اندکی داشت و به ندرت با آنها رفت و آمد داشت. آدام: از تنهایی میترسم و میخواهم هر طور شده از شر این تنهایی خلاص شوم. در محل کارم با هیچ کس دمخور و صمیمی نیستم. زندگی خصوصی ام کاملاً تحت سیطره تنهایی است. هیچ کس مرا دوست ندارد. به هیچ جمعی احساس تعلق خاطر

ندارم. همیشه در حاشیه و انزوا هستم. انگار بودن و نبودنم برای جمع اهمیتی ندارد. آدام می توانست روابط صمیمی داشته باشد. در گذشته تجاری از این دست داشت، اما به تدریج عطای این روابط صمیمی را به لقای آنها بخشیده بود و کارش را نیز رها کرده بود. برای یافتن کار نیز هیچ تلاشی نکرد. مثل الینا او نیز از موقعیت های اجتماعی و گروهی اجتناب می کرد.

تجارب منجر به شکل گیری تله زندگی طرد اجتماعی

افرادی که تله زندگی طرد اجتماعی در ذهنشان شکل گرفته است، احساس اولیه مهم شان تنهایی است. آنها احساس می کند که از دنیا کنار گذاشته شده اند، چون فکر میکنند یا خیلی با دیگران فرق دارند یا اینکه اصلاً دلربا و جذاب نیستند. این دو نوع طرد اجتماعی اغلب با همدیگر ترکیب می شوند. شما ممکن است هر دو نوع طرد اجتماعی را تجربه کرده باشید. الینا در دام نوع دوم طرد اجتماعی افتاده بود. او در موقعیت های اجتماعی، احساس حقارت میکرد و بالطبع سخت درگیر اضطراب اجتماعی میشد. الینا: هفته قبل به مهمانی دعوت شده بودم. تمام هفته در هول و هراس بودم که چه اتفاقی ممکن است در مهمانی برای من بیفتد. مردم برای رفتن به مهمانی سر از پا نمی شناسند، آن وقت من تمام هفته نگران بودم و این نگرانی لعنتی یک آن مرا راحت نگذاشت و آب خوش از گلویم پایین نرفت. این قدر نگران بودم که بغضم گرفته بود و می خواستم گریه کنم. در مانگر: فکر میکردید چه اتفاقی در مهمانی می افتد؟

الینا: هروقت مهمانی می روم به شدت عصبی هستم. نمیدانم در مهمانی باید چه کار کنم و چگونه حرف بزنم. عین آدم های احمق و دست و پا چلفتی به نظر میرسم. همه از من بهتر هستند. هر چی به دور و بر خودم در مهمانی نگاه میکنم، متوجه میشوم که از همه کم هوش تر، زشت تر و ناموفق تر هستم. حرفی برای گفتن در مهمانی ندارم. مهمانی برای من مثل کابوس است، دوست دارم خیلی سریع مهمانی تمام شود و به خانه برگردم و به حال و روز خودم گریه کنم. الینا به خاطر ویژگی های ظاهری اش، احساس طرد میکرد. به عبارتی او خودش را به اندازه کافی قبول نداشت

و از ظاهر خودش دل خوشی نداشت. با این حال، تله زندگی الینا نقص / شرم نبود. می توانست با افرادی آشنا شود و رابطه صمیمی اش را آغاز کند، حالش خوب میشد. او روابط صمیمی چندان بدی نداشت، اگرچه هنوز وارد رابطه عاطفی جدی نشده بود. روابط دوستانه باعث کاهش احساس حقارت و تنهایی الینا می شدند. تله زندگی طرد اجتماعی به ویژگی های ظاهری ربط دارد، اما تله زندگی نقص / شرم به خصوصیات درونی افراد بر میگردد. به عبارتی برخی از افراد از قیافه و ظاهرشان خوششان نمی آید و برخی دیگر از ویژگی های درونی شان. گروه اول م تله زندگی طرد اجتماعی افتاده اند و گروه دوم در دام تله زندگی نقص / شرم. هر چند همپوشی این و تله زندگی خیلی زیاد است. تله زندگی نقص / شرم جدی تر و مشکل سازتر است. تله زندگی نقص / شرم باعث میشود شما هیچگونه رابطه ای نداشته باشید و حساسی گرفتار تنهایی درونی باشید. اگر این دو تله زندگی با هم باشند اوضاع سخت تر و پیچیده تر خواهد شد. الینا احساس حقارت میکرد و به دلیل همین احساس حقارت دچار اضطراب می شد. جالب اینکه از اضطراب خودش نیز خجالت میکشید. به عبارتی الینا در حلقه معیوب حقارت و اضطراب، گیر کرده بود.

الینا: میدانم تا وقتی به این روال ادامه بدهم، مضطرب هستم. از اینکه این قدر مضطرب باشم خجالت میکشم. اصلاً آدم راحتی نیستم و دیگران را عذاب می دهم. به محض اینکه وارد جایی میشویم به نحوی دسته گل به آب میدهم. حرف های صد من یک گاز میزنم و کارها را خراب می کنم. در آن لحظه فقط آرزو میکنم که ای کاش زمین دهن باز کند و مرا بلعد. الینا مدام خودش را با دیگران مقایسه میکند. او در هر رابطه ای مدام به این نکته می پردازد که من با دیگران از برخی جنبه ها فرق دارم. به همین دلیل نمیتواند هوش و حواس خود را به رابطه بدهد. او خودش را با کسانی مقایسه میکند که در روابط اجتماعی مهارت های زیادی دارند. الینا خیلی دوست دارد که در روابط اجتماعی بگو و بخند داشته باشد، اما برای انجام اینکار با مشکل اساسی روبه روست که همانا کمرویی است. کمرویی دست و پای او را در روابط اجتماعی می بندد.

الینا: اگر با افراد آشنا روبه رو بشوم مشکل ندارم، اما به محض اینکه با فردی روبه رو میشوم که غریبه و ناآشنا است، دست و پایم را گم میکنم. همین تفاوت رفتارهای من باعث شده که حساسی عذاب بکشم و ناراحت باشم.

درمانگر: درست مثل اضطراب و وحشت ناشی از روی صحنه رفتن. پس حساسی اذیت میشوید. این اضطراب عملکرد، بخش مهم و جدایی ناپذیر تجارب شما به حساب می رود. شما از قضاوت منفی دیگران میترسید. از اینکه تحت قضاوت و ارزیابی قرار بگیرید، حساسی واهمه دارید. درباره نظر دیگران نسبت به خودتان، نگران هستید. بسته به نوع حساسیت شما (ظاهر، شغل، منزلت اجتماعی، هوش، مهارت های اجتماعی) میترسید که مبادا دست تان رو شود و به عنوان فردی نالایق شناخته شوید. اضطراب الینا باعث میشد که در موقعیت های اجتماعی دسته گل به آب بدهد. با این حال وقتی اضطراب نداشت، میتواند به خوبی مهارت های اجتماعی اش را به کار بگیرد اما اضطراب در بسیاری از موقعیت های اجتماعی چنان دامن او را میگرفت که نمیتوانست از مهارت هایش استفاده کند و آرامش خود را از دست می داد و به گوشه گیری پناه می برد. البته با همه این احوال، الینا احساس نمی کرد که با بقیه فرق دارد، بلکه احساس میکرد که از لحاظ اجتماعی، فردی نالایق و بی عرضه است. اما مشکل آدام به مهارت های اجتماعی ربطی نداشت. آدام مهارت های اجتماعی خوبی داشت اما احساس میکرد با بقیه فرق دارد. او احساس میکرد که هیچ کس تحویلش نمیگیرد و او را آدم حساب نمی کند. آدام بیشتر گوشه نشین و درونگرا بود تا مضطرب و نگران. حال و هوای شخصی او برای بسیاری از افراد، درک ناپذیر است. آدام: انگار حتی در جمع نیز تنها هستم. با اینکه در جمع به سر میبرم، اما تنهایی دست از سرم برنمی دارد. درمانگر: منظور تان این است که در جمع، تنهایی شما شدیدتر میشود؟ تجربه زندگی آدام مثل این است که در جمع غریبه ها زندگی میکند. او هیچگونه تعلق خاطری به جمع ندارد. برای بسیاری از افراد داشتن چنین حس متفاوت بودن دردناک است، ممکن است برخی از افراد از اینکه خودشان را بهتر از دیگران ببینند یا متفاوت ببینند، خوشحال باشند، اما برای اغلب مردم این قدر تفاوت، مایه رنج و عذاب است.

بسیاری از ما دوست داریم خودمان را با جمع وفق بدهیم و با اینکار احساس تعلق خاطر کنیم و زمانی که دست مان برای رسیدن به این هدف کوتاه باشد احساس تنهایی، درد و آزرده‌گی خاطر دست از سرمان برنمی‌دارد. برخلاف الینا که احساس میکند در موقعیت‌های اجتماعی طرد شده است، آدام احساس جدایی و معناباختگی دارد. موقعیت‌های اجتماعی در ذهن آدام احساس انزوا را بر می‌انگیزد. درمانگر: پس اگر در جمع با افراد حرف نمی‌زنید چه کار می‌کنید؟ آدام: در دنیای کوچک ذهنم غرق هستم. آدام از اینکه در دنیا جایگاهی ندارد عصبانی نیست. بلکه او فقط احساس میکند که غریبه است. احساس میکند با بقیه فرق دارد و هیچگونه سنخیتی با جهان و اطرافیانش ندارد. طرد اجتماعی میتواند به شیوه‌های مختلف خودش را نشان بدهد. ممکن است شخص مردم‌آزار یا قلدری باشید. ممکن است فردی تنها و منزوی باشید. ممکن است همیشه در حاشیه قرار گرفته‌اید و عضو هیچ گروه یا جمعی نیستید. در هر صورت همه این موارد میتوانند باعث طرد اجتماعی شوند. ممکن است تله‌زندگی طرد اجتماعی چنان ظریف باشد که شناسایی آن به راحتی ممکن نباشد. به عنوان مثال احتمال دارد که شما فردی به ظاهر اجتماعی و اهل معاشرت باشید، اما در درون احساس تنهایی کنید. اگر اینگونه باشد ظاهر شما گول‌زننده است، در حالی که شما در دام تله‌زندگی طرد اجتماعی افتاده‌اید. مهم نیست که تله‌زندگی طرد اجتماعی چگونه تجلی پیدا میکند شما احتمالاً مستعد ابتلا به اختلال‌های روان‌تنی هستید. احساس تنهایی اغلب رابطه نزدیکی با مشکلات قلبی، تنفسی، مشکلات خواب، سردرد و افسردگی دارد. دلایل زیادی وجود دارد که باعث میشود در دوران کودکی احساس کنید متفاوت هستید یا هیچ‌کس از شما خوشش نمی‌آید. در این قسمت به برخی از این دلایل اشاره می‌کنیم:

ریشه‌های تحوّل طرد اجتماعی

۱. شما به دلیل ویژگی‌های ظاهری تان (مثل قیافه، قد، لکنت زبان) نسبت به همسن و سال‌های خود، احساس حقارت می‌کردید. بچه‌ها شما را دست می‌انداختند، شما را مسخره می‌کردند یا حتی به خاطر این ویژگی‌های ظاهری باعث

آزار شما میشده اند. ۲. خانواده شما با همسایه ها و اطرافیان خیلی فرق داشت. ۳. شما با سایر بچه ها و حتی با اعضای خانواده تان خیلی فرق داشتید. ۴. شما کودکی آرام و گوش به فرمان بودید و طبق انتظارات دیگران رفتار میکردید و هیچگاه به علایق خودتان اهمیت نمیدادید. در حال حاضر احساس میکنید اصلا در روابط اجتماعی عددی به حساب نمی آید. یکی از علل طرد اجتماعی این است که در خانواده ای بزرگ شده اید که با بقیه خانواده ها خیلی فرق دارد. دلایل این تفاوت ممکن است متنوع باشد مثل تفاوت فردی، قومی، مذهبی، منزلت اجتماعی، سطح تحصیلات و ثروت. شاید رسم و رسوم خانواده شما متفاوت باشد. یا شاید زبان خانواده تان متفاوت بوده است. ممکن است یکی از اعضای خانواده شما به بیماری روانی مبتلا باشد. شاید یکی از اعضای خانواده شما معتاد باشد. ممکن است به دلیل شغل پدر مجبور بوده اید هر چند سال در یک شهر متفاوت زندگی کنید و همین امر باعث شده که نتوانید به یک مکان یا محله یا شهر تعلق خاطر پیدا کنید. خانواده های نظامی از این دسته اند. همه این عوامل میتواند منجر به شکل گیری تله زندگی طرد اجتماعی شوند. گاهی اوقات نیز عوامل مربوط به شکل گیری طرد اجتماعی در درون شماست. به عنوان مثال باهوش بوده اید. بچه ای که باهوش باشد علائقش با دیگران فرق می کند. ممکن است هوش خود را در جهت پیشرفت تحصیلی به کار گرفته اید و به همین دلیل وقت بیشتری را با کتاب به سر می برید. ممکن است به موسیقی بیشتر از بازی علاقه داشته باشید. ممکن است به بازیهای علاقه دارید که با جنسیت شما جور نیستند. به عنوان مثال پسر هستید اما به عروسک بازی علاقه دارید یا دختر هستید و به بازی های جنگی علاقه دارید. اگر رشد شما در زمینه های عقلی، اجتماعی و مهارتی جلوتر از همسن و سال هایتان باشد نیز ممکن است عواقب چندان خوشی در انتظار شما نباشد. در هر صورت این عوامل نیز ممکن است شما را به مسیری بیندازند که آخر و عاقبت آن شکل گیری تله زندگی طرد اجتماعی باشد. گاهی اوقات برخی دلایل باعث میشوند که نسبت به سایر بچه ها احساس حقارت

کنید. ممکن است دیگران شما را مسخره کرده اند یا باعث اذیت شما شده اند. بیماران به ما گفته اند که به دلایل

زیادی مورد تمسخر اطرافیان قرار گرفته اند. به برخی از این دلایل اشاره میکنیم:

دلایل شکل گیری تله زندگی طرد اجتماعی در دوران کودکی و نوجوانی

جسمی: چاقی، لاغری، قد کوتاه، قد بلند، ضعیفی، زشتی، ناتوانی، کوچک یا بزرگ بودن اندام بدن، بلوغ دیررس،

بلوغ زودرس، ناتوانی جسمی، معلولیت

ذهنی: ناتوانی در یادگیری، لکنت زبان، مشکلات عاطفی، افت تحصیلی، مطالعه زیاد.

اجتماعی: سرد مهری، بی عاطفه گی، بی تجربه گی، نادلچسبی، ناتوان در شروع رابطه.

نتیجه آشکار متفاوت بودن این است که بچه ها شما را در جمع خود نمی پذیرفته اند و شما را بازی نمی داده اند. بچه

ها ممکن است به دلیل تفاوت هایتان، شما را مسخره و اذیت میکرده اند و شما نیز برای اینکه از نیش طعنه و کنایه

های آنها در امان بمانید، انزواگزینی را پیشه کرده اید. هر وقت در موقعیت های اجتماعی قرار میگیرید، سخت خجالت

زده و دستپاچه می شوید. از آنجا که نمیخواهید طرد شوید پس بنابراین تلاشی هم برای صمیمیت ورزی نمی کنید.

ممکن است به دنبال کسانی بگردید که به شما خیلی شبیه هستند. این احتمال وجود دارد که به این افراد وابسته شوید.

همیشه آرزو دارید که در جمع پذیرفته شوید. چون این آرزوی شما برآورده نمی شود بنابراین بیش از پیش تنها و

گوشه گیر می شوید. به رشد علایق فردی تان میپردازید مثل مطالعه یا بازی های کامپیوتری. این احتمال وجود دارد

که برای جبران احساس حقارت به دنبال مهارت های بگردید که جنبه غیر اجتماعی دارند مثل مطالعه و بازی های

کامپیوتری. کلاً به دنبال علائقی میگردید که کمترین تماس را با دیگران نیاز دارند. ممکن است همه این موارد یا

برخی از آنها را تجربه کنید. الینا اکثر این حوادث را در زندگی خود تجربه کرده بود.

الینا: در بچگی چاق بودم. از این چاقی اصلاً خوشم نمی آمد. در زمین بازی به دلیل چاقی، کم تحرک بودم و بچه ها اکثراً مرا مسخره می کردند. بعد از اینکه به سن بلوغ رسیدم به دلیل همین زشتی و چاقی ام هیچ کس مایل نبود مرا به عنوان دوست صمیمی اش انتخاب کند. قبل از اینکه به دانشگاه بروم با هر بدبختی بود و زخم را کم کردم تا کمتر مایه آبروریزی شوم. در دانشگاه به تدریج علاقه پیدا کردم در جمع هایی وارد شوم که دختر و پسر با هم بودند.

تله زندگی طرد اجتماعی در الینا به احساس شرمساری زیادی دامن زده بود. شرمساری او به خاطر اضافه وزنش باعث میشد که از بچه ها فاصله بگیرد. الینا احساس میکرد بچه ها طردش میکنند و برای جلوگیری از طرد شدن اصلاً وارد رابطه نمیشد. الینا برای جبران این کمبودها به سمت مطالعه رفت و در مدرسه، شاگرد ممتازی بود. در واقع الینا با رحله سرسختی و پشتکار زیاد توانست موفقیت های تحصیلی با ارزشی کسب کند. این پدیده در بچه هایی که احساس میکنند از لحاظ روابط اجتماعی، نالایق و بی کفایت هستند، شیوع زیادی دارد. آنها برای جبران تله زندگی طرد اجتماعی، در ذهن خود معیارهای سختگیرانه ای شکل میدهند. به عبارتی از چاله طرد اجتماعی در می آیند و به چاه معیارهای سخت گیرانه می افتند. بخشی از مشکل الینا این بود که دوست داشت در موقعیت های اجتماعی از لحاظ هوش، جذابیت و زیبایی از همه برتر باشد. بخش دیگری از مشکل الینا این بود که نمیتوانست کمبودها و عیب های دیگران را بپذیرد و از چشم انداز دیگر پذیری به این کمبودها نگاه کند. الینا مدام پیش بینی میکرد که دیگران احتمال دارد چه انتقادهایی به او بکنند. همین پیش بینی ها یکی از دلایل اضطراب مداوم او بود. همان طور که اشاره کردیم ممکن است تله زندگی طرد اجتماعی بخشی از تله زندگی نقص / شرم باشد. در این صورت شما احساس میکنید هیچ کس در خانواده تان شما را دوست ندارد و همین احساس نامطلوب بودن را به زندگی اجتماعی منتقل می کنید. شما در موقعیت های اجتماعی و روابط صمیمی، اصلاً راحت نیستید و احساس میکنید معذب هستید. هر زمان با فردی مراوده دارید، مدام انتظار می کشید که نادلپذیری و ناخوشایندی شما مشکلی درست کند. به همین دلیل یا دچار

اضطراب می شوید یا از موقعیت اجتناب می کنید. شما اصلاً انتظار ندارید دیگران دوست تان داشته باشند و به شما ارزش قائل شوند. تله زندگی تان بخشی از احساس بی ارزشی شماست. احساس بی ارزشی، سخت دامن شما را گرفته است. آدام در خانواده ای بزرگ شده که والدینش هر دو میگسار بودند. او فرزند اول خانواده بود و مدیریت خانواده را بر عهده داشت. در دوازده سالگی نقش پدر و مادرش را پذیرفت و برای چهار خواهر و برادر کوچک ترش نقش والدینی را بر عهده گرفت. آدام: این قدر مشغول امور خانواده بودم که زندگی تحصیلی ام فنا شد. بچه های همسن و سالم درباره لباس پوشیدن، مهمانی رفتن و جشن پایان سال نگران بودند و من درباره پرداخت بدهی های ماهیانه نگران بودم. اگرچه آدام در مدرسه مشکل رفتاری نداشت، اما احساس میکرد زندگی عادی ندارد: احساس میکردم خیلی زود وارد دنیای بزرگسالان شده ام. آدام از وضعیت خانوادگی اش خجالت میکشید و نمی خواست دوستانش را به خانه دعوت کند. هر زمان که دوستانش با والدینش روبه رو میشدند سخت نگران می شد. آدام در تلاش بود تا زندگی خانوادگی اش را از زندگی تحصیلی اش جدا کند. او سعی میکرد که هم کلاسی هایش از رازهای خانواده اش سر در نیاورند. آدام دائم با مشکلات مالی خانواده دست و پنجه نرم میکرد. فقر سایه شومش را بر زندگی آدام انداخته بود. به دلیل مشکلات مالی دائم مجبور بودند خانه را عوض کنند. آنها مستأجرنشین بودند و به دلیل نقل مکان های فراوان، آدام هیچگاه نتوانست با بچه های یک محله اخت شود و به آنها تعلق خاطر پیدا کند. آدام: پدر و مادرم دائم هشدار میدادند که مواظب باشیم که به ما رو دست نزنند. آنها طوری رفتار می کردند که انگار واقعا عجیب و غریب بودیم. هیچگاه پدر و مادرم این احساس را در ما ایجاد نکردند که بقیه نیز از برخی جهان مثل ما هستند. پدر و مادرم هشدار میدادند که مردم بدطینت و بدذات هستند و میتوانند به ما صدمه بزنند. به همین دلایل روز به روز از بچه ها دور افتادم و به تدریج خودم هم باورم شد که با بقیه خیلی فرق دارم. والدین آدام باعث شدند که وی نسبت به برقراری رابطه با دیگران بی میل باشد. برخی اوقات والدین ایرادگیر و عیب جو نیز میتوانند باعث شکل گیری تله زندگی طرد

اجتماعی شوند. ما در تجارب بالینی خودمان بیماری داشتیم که والدینش او را سیل انتقادهای خود قرار داده بودند. تمام رفتارها و ویژگی های این بیمار از نظر والدینش پر از عیب و ایراد بودند: شیوه حرف زدن، دست خط، طرز نگاه کردن و همه رفتار و حرکاتش مورد انتقاد والدین بود. این طرز برخورد باعث شد که بیمار به تدریج احساس کند فردی نامطلوب، نادلپذیر و نادلخواه است و هیچ کس دوستش ندارد. او در موقعیت های اجتماعی اصلاً حرف نمیزد. از انتقاد دیگران خیلی میترسید و بنابراین دوست نداشت با دیگران مراوده داشته باشد. یکی دیگر از ریشه های شکل گیری تله زندگی طرد اجتماعی همانا مربوط به تله های زندگی اطاعت و وابستگی است. ما در فرآیند اجتماعی شدن به تدریج دیدگاه مثبتی درباره خودمان پیدا میکنیم که در بطن این دیدگاه خودمان را انسانی فعال و خود جهت مند می نگریم. اگر والدین ما را تشویق کنند که هویت منحصر به فردی به دست آوریم و علایق خودمان را دنبال کنیم، این شخصیت ویژه را کسب خواهیم کرد. این شخصیت خود پیرو باعث انگیزه آفرینی برای برقراری روابط اجتماعی با دیگران می شود. از آنجا که رشد مطلوب شخصیت نیازمند احترام والدین به علایق ماست، پس در روابط اجتماعی بعدی احساس میکنیم حرف هایمان ارزشمند است و حرفی برای گفتن داریم. بعضی از کودکان ذاتاً ممکن است منفعل باشند یا والدین حس فردیت کودکان را سرکوب کنند. وقتی حس فردیت و هویت شما مجال رشد پیدا نکند، پس انگاه طبق انتظارات دیگران عمل میکنید. بنابراین پیرو و دنباله رورسم و رسوم دیگران میشوید. دنباله روی افراطی و بیمارگونه باعث میشود که افکار و علایق خودتان را دنبال نکنید. پس زمانی که در روابط اجتماعی قرار میگیرید، احساس میکنید هیچ حرفی برای گفتن ندارید. این احساس انفعال باعث میگردد که به فکر خودتان نباشید. در نتیجه تمام فکر و ذکرتان دیگران است و نگران اطرافیان می شوید. سنگ صبور دیگران هستید، اما نمی توانید سفره دلتان را پیش دیگران باز کنید. نمی توانید نظر بدهید و خواسته های خودتان را مطرح کنید. ممکن است بعد از مدتی، سختی این شیوه باعث شود که کلاً روابط را کنار بگذارید. این شیوه و الگو نیز می تواند، مانند دیگر عوامل شما را

به سمت اضطراب اجتماعی و انزواطلبی سوق دهد. تقریباً می توان گفت که هیچکس از شر تله زندگی طرد اجتماعی به طور کامل، در امان نیست. بخشی از ذهن ما از اینکه مورد قبول و پذیرش دیگران قرار نگیرد، احساس ناامنی می کند. آیا میتوان کسی را پیدا کرد که تجربه طرد شدن را نداشته باشد؟ این سؤال نشان میدهد که تقریباً همه ما تجاربی از طرد شدن داریم. اما اگر این تجارب فراوان تکرار شوند و شدت زیادی داشته باشند و در ابتدای دوره کودکی اتفاق بیفتند، بیشتر در دام تله زندگی طرد اجتماعی گرفتار خواهیم شد. تله زندگی طرد اجتماعی در بسیاری از افراد در دوره نوجوانی شکل میگیرد. دوره نوجوانی زمانی است که افراد سخت تحت تأثیر همسالان خود هستند. پذیرش در گروه همسالان به راحتی نیست. بسیاری از نوجوانان به طور طبیعی احساس گوشه گیری، انزوا و بیگانگی را تجربه میکنند. چنین احساس هایی متداول و طبیعی است. حتی دامنه نفوذ این احساس ها ممکن است به دوران دانشگاه نیز کشیده شود. ممکن است در دانشگاه وضعیت این احساس ها بهتر یا بدتر شود. ممکن است در دانشگاه به دلیل گستردگی روابط به تدریج مجبور شوید در جمع شرکت کنید و در کلاس حرف بزنید یا حتی ممکن است کماکان به همان روال سابق، یعنی گوشه گیری و انزواطلبی، ادامه بدهید. بعضی از افراد چنان در دام تله زندگی طرد اجتماعی میافتند که تا آخر عمر نمی توانند این سنگ بزرگ را از مسیر زندگی خود بردارند. معمولاً ریشه های تله زندگی این افراد به دوران کودکی شان بر میگردد. این افراد تا جایی که به یاد می آورند در بین همسالان خود جایی نداشته اند و همیشه طرد شده اند.

تله زندگی طرد اجتماعی در کار و روابط صمیمی

برخی از رفتارها و تفسیرها باعث دوام تله زندگی طرد اجتماعی می شوند.

نشانه های تله زندگی طرد اجتماعی

۱. احساس میکنید با بقیه فرق دارید و نسبت به آنها احساس حقارت میکنید. تفاوت را بزرگ نمایی و شباهت را کم ارزش میکنید. حتی وقتی با دیگران هستید نیز احساس تنهایی دست از سرتان بر نمی دارد. ۲. در محل کارتان انگار در حاشیه هستید و از دیگران کناره گیری میکنید. در انجام پروژه ها و برنامه ها به عقاید یا پیشنهاد های شما اعتنا نمیکنند. خودتان نیز به عقایدتان ارزش قائل نمی شوید. برای ارتقای شغلی تلاش نمی کنید. ۳. در جمع بسیار عصبی و کم رو هستید. در جمع راحت نیستید. مدام نگرانید که مبادا کار اشتباهی از شما سر بزند یا حرفی بزنید که مایه ابروریزی شود. مدام حرف هایی را که می خواهید بزنید چندبار در ذهن خود مرور میکنید. هنگام صحبت با غریبه ها راحت نیستید و فکر میکنید حرف ارزشمندی برای گفتن ندارید. ۴. در جمع ها یا گروه های اجتماعی شرکت نمیکنید. دوستان کمی دارید یا اینکه وقت خود را با اعضای خانواده سپری می کنید. ۵. می ترسید که دیگران به مشکلات خانوادگی شما پی ببرند و اگر کسی از مشکلات خانوادگی شما اطلاع یابد سخت احساس شرمساری می کنید. سعی میکنید مشکلات خانوادگی شما مثل رازی سر به مهر بماند و هیچ کسی از آنها اطلاع نیابد. ۶. برای اینکه دیگران شما را در جمع خودشان بپذیرند به ظاهر نشان میدهید که مثل آنها هستید. نمی خواهید دیگران به عیب های شما پی ببرند. انگار زندگی و احساس های شما برای دیگران راز آمیز است. دوست ندارید کسی از احساس ها و زندگی شما آگاه شود، زیرا فکر میکنید اگر دیگران به احساس ها و زندگی پر از عیب و ایراد شما پی ببرد، دست ردّ به سینه شما میزنند یا شما را تحقیر می کنند. ۷. شما شدیداً اصرار دارید که بر عیبه ها و نقص های خانوادگی تان غلبه کنید: سعی میکنید با ثروت اندوزی، منزلت طلبی، موفقیت گرایی تحصیلی، پنهان سازی قومیت و نژاد بر این عیب های خانوادگی فائق آیید. ۸. بخش هایی از شخصیت خودتان را نمی پذیرید زیرا اعتقاد دارید که دیگران شما را به دلیل این بخش های وجودی، سخت مورد سرزنش و عتاب قرار میدهند. به عنوان مثال ممکن است جذب ویژگی هایی مثل کمرویی، هوشمندی زیاد، احساساتی گری، ضعف، وابستگی و رفتارهای زنانه وار را بد و ناپسند تلقی کنید. شما از ظن خود

یار دیگران می شوید. چون این ویژگی ها از نظر شما ناپسند و نامطلوب هستند فکر میکنید دیگران نیز به همین شیوه فکر میکنند. ۹. به خاطر ویژگی های ظاهری تان خیلی خجالت میکشید. احساس میکنید به اندازه بقیه جذاب و دلربا نیستید. برای این که ظاهری جذاب داشته باشید خیلی سخت به ویژگی های ظاهری تان بها میدهید و احتمال دارد وقت و پول زیادی صرف کنید تا دلربا و جذاب دیده شوید. نسبت به نقص های ظاهر تان (مثل وزن، اندام، قیافه و لباس) خیلی حساس هستید. ۱۰. از موقعیت هایی که احتمال دارد آدمی خنگ، بی دست و پا و بی کفایت به نظر برسد تا جای ممکن اجتناب میکنید (مثل سخنرانی و رفتن به جمع های مهم) ۱۱. مدام خودتان را با افراد مشهور و شاخص مقایسه می کنید. مدام دارایی های خودتان (مثل تیپ ،موفقیت ،ثروت ،لباس، خانه و ماشین) را با دارایی های این افراد مقایسه می کنید. ۱۲. شما سخت به دنبال جبران مافات هستید. برای اینکه احساس نکنید از نظر اجتماعی آدمی بی کفایت به شمار میروید به دنبال جبران می گردید: سعی میکنید نشان بدهید که مهارت های اجتماعی خوبی دارید، سعی میکنید در هر جمع محبوب دل ها باشید، سعی میکنید نظر دیگران را به خودتان جلب کنید، سعی میکنید در شغل خودتان از دیگران یک سر و گردن بالاتر باشید، سعی میکنید با موفقیت های بچه های تان پیش دیگران پز بدهید و فخر بفروشید. ممکن است از لحاظ عاطفی جذب افراد زیادی شوید. این احتمال وجود دارد که به سمت افرادی کشیده شوید که دقیقاً نقطه مقابل شما هستند. کسانی که به ظاهر خیلی با شما فرق دارند. بسته به محتوای تجارب شما که در حال حاضر از طریق تله زندگی طرد اجتماعی نفوذ خود را بر زندگی شما اعمال می کنند، ممکن است فردی خوش تیپ، دارای منزلت اجتماعی بالا، مشهور، اجتماعی یا موفق شوید. با انتخاب این افراد به عنوان شریک زندگی، انگار به فردی خاص تعلق خاطر پیدا میکنید، تجربه ای که در آتش انش حسرت آن سوخته و ساخته اید. انتخاب نامزد خونگرم و معاشرتی، مزایا و معایبی دارد. ممکن است خونگرم بودن و معاشرتی بودن نامزدتان باعث شود که شما هم به تدریج مهارت های اجتماعی را یاد بگیرید و در نهایت در ارتباط با دیگران راحت تر عمل کنید. اما خطری

نیز در راه است. ممکن است به نامزد خودتان وابسته شوید، زیرا او در موقعیت های اجتماعی با خونگرمی و معاشرتی بودنش، سختی روابط اجتماعی را برای شما تسهیل می کند. حتی ممکن است شرمساری شما از این وابستگی بیشتر از قبل شود. ممکن است سخت به نامزدتان وابسته شوید و خود همین امر مایه شرمساری برای شماست. اگر نامزد شما فردی خونگرم و معاشرتی باشد به دلیل اینکه ذهن تان مدام شما را با او مقایسه میکند، بیش از پیش اعتقاد پیدا می کنید که از نظر اجتماعی، آدمی بی کفایت هستید. ممکن است نامزدی را انتخاب کنید که عین خودتان باشد. هر دوی شما ممکن است به گروه هایی پیوندید که با اکثر افراد جامعه فرق دارند. بدین ترتیب احساس متفاوت بودن شما با مردم تقویت می شود. آدام: نامزد، سوزان فردی بیچاره و بی خانمان است. از آن تیپ هنرمندانی است که همیشه لباس سیاه می پوشد و نقاشی های عجیب و غریب می کشد. وقتی با هم هستیم اوقات خوبی داریم. وقتی با همسرم هستیم مدام به حال دیگران تأسف میخوریم که به یک زندگی کسالت بار و عادی تن داده اند. اگر نامزدتان این حس متفاوت بودن شما را تقویت کند و برای آن ارزش قائل شود، احساس تنهایی شما کم میشود، اما مشکل شما که همانا طرد اجتماعی است، دست از سرتان بر نمی دارد. افرادی که احساس میکنند با مردم فرق دارند اغلب با همدیگر گروه تشکیل میدهند. از آنجا که در اتحاد و یکپارچگی قدرت وجود دارد، افرادی که تله زندگی طرد اجتماعی دارند ممکن است برای قدرت یابی از یک سو و کاهش حس تنهایی از سوی دیگر به گروه هایی مثل خودشان پیوندند. فرقه ها و مرام هایی که هیچکس را به جز خودشان قبول ندارند، ممکن از زمره افرادی باشند که تله زندگی طرد اجتماعی دارند. این افراد با اقدام درون گروهی سعی میکنند حس طرد شدگی شان را کم کنند. این افراد در جمع خودشان خیلی راحت و خودمانی هستند ولی در روابط اجتماعی و با افرادی خارج از گروه خودشان دچار مشکل می شوند. با این حال برخی از افراد دچار این تله زندگی ممکن است حتی در خرده فرهنگ ها نیز در زمره افراد مهم به شمار نیایند. ممکن است شما با همه گروه ها بیگانه شوید. آدام: با هیچ کس دمخور نیستم. نه

ورزشکارم، نه دهاتی ام و نه روشنفکر. اصلاً معلوم نیست که من کی هستم. انگار یک آدم سردرگم بین این همه آدم هستم. با هیچ کس احساس همانندی نمیکنم. حس میکنم اگرچه در اجتماع زندگی میکنم اما زندگی اجتماعی ندارم. حتی اگر در دوران بزرگسالی بر تله طرد اجتماعی غلبه کنید، باز هم ممکن است برخی اوقات احساس کنید با بقیه فرق دارید و اصلاً آدم دلچسب و جذابی نیستید. احساس های قدیمی دست از سر شما برنمی دارند. بیش از حد بر تفاوت های خودتان با دیگران انگشت میگذارید و همین مسئله برقراری رابطه را برای شما سخت می کند. این تفاوت ها برای برقراری ارتباط، مانع درست میکنند. به محض اینکه در رابطه ای احساس صمیمیت میکنید، سخت به تفاوت ها گیر میدهید. انگار خودتان لگد به روزی خودتان می زنید. تله زندگی میتواند تأثیر نافذی بر انتخاب شغل برجای بگذارد. شما احتمالاً شغل هایی را دوست دارید که کمترین ارتباط را با مردم دارند. شما در شغل های انزواطلبانه، ماهر و کارکشته هستید یا اینکه با جذب شدن به این شغل ها مهارت پیدا میکنید. چنین شغل هایی تقویت کننده تله زندگی طرد اجتماعی محسوب میشوند. شغل هایی را دوست دارید و دنبال میکنید که با افراد کمتری سروکار داشته باشید مثل نویسندگی. ممکن است شغلی را انتخاب کنید که مدام به مسافرت بروید. شغل های مربوط به کامپیوتر، باب طبع افرادی هستند که دچار تله زندگی طرد اجتماعی شده اند. شغل های نیازمند چالش را قبول نمی کنید و دوست ندارید. شما نگران نیستید که دیگران درباره کار و شغل شما نظری منفی دارند. نظر منفی دیگران را به پیشزی نمی خرید. مهارت های همکاری و مصالحه را ندارید و همین دلیل در روابط شغلی خود با مشکل روبه رو میشوید، چون اکثر شغل ها نیازمند همکاری، مصالحه و سازش هستند. اگر در سازمان مجبور به همکاری شوید احساس حقارت یقه شما را میگیرد یا اینکه همکاری با دیگران را انگار وصله تن خود نمیدانید. ممکن است بتوانید در حوزه کاری خود به فردی صاحب صلاحیت و برجسته تبدیل شوید، اما تله زندگی، سر راه شما موانع بی شماری را قرار داده است. الینا: به دلیل نوع کارم مجبور بودم از مشتریها پذیرایی کنم و آنها را برای صرف شام بیرون ببرم. تا جای ممکن از

زیر این کار در میرفتم و متأسفانه چوب آن را نیز می خوردم. نمیتوانستم با چرب زبانی مشتریهای هرازگاهی را به مشتری های دائمی مبدل کنم. قدرت جذب مشتری نداشتم. این تله زندگی ممکن است باعث شود خودتان را فردی عجیب، بی عاطفه، سرد مهر با کناره گیر نشان دهید. راهبرد متداول شما برای مقابله با این تله زندگی، همانا فرار است. نرفتن به موقعیت های اجتماعی باعث میشود که زندگی شما همیشه همان روال سابق را طی کند و با گذشت زمان هیچ چیزی برای شما تغییر نکند. به دلیل فرار از تله زندگی، مهارت های شما تقویت نمیشود یا حتی برخی از مهارت ها را اصلاً یاد نمی گیرید. شما اعتقاد دارید که دیگران عیب جو و انتقادگرند و شما پر از عیب و ایراد هستید و باید هر طور شده از موقعیت ها فرار کنید تا دیگران پی به عیب های شما نبرند و طردتان نکنند. با اجتناب و گوشه گیری هیچ گاه این باورهای شما به محک تجربه گذاشته نمیشوند. اگر در موقعیت های اجتماعی قرار بگیرید ممکن است طشت رسوایی این باورها بر زمین افتد و شما پی ببرید که این باورها از پشتوانه چندان مستحکمی برخوردار نیستند. ممکن است با تله زندگی خودتان راحت باشید، اما زندگی شما هیچ گونه پیشرفتی ندارد. تغییر زندگی نیازمند این است که از موضع فرار به سمت موضع رویارویی و تسلط یابی حرکت کنید. افرادی که دچار تله زندگی طرد اجتماعی بودند و زندگی شان را تغییر دادند، این مسیر را پیموده اند: حرکت از سمت موضع فرار به سمت موضع رویارویی و تسلط یابی. در ادامه به مراحل غلبه بر تله زندگی طرد اجتماعی اشاره می کنیم:

مراحل تغییر تله زندگی طرد اجتماعی

۱. ریشه های تحوّل زندگی طرد اجتماعی را در دوران کودکی تان درک کنید. احساس حقارت و انزوای کودک درونتان را درک کنید. ۲. موقعیت هایی را بنویسید که در زندگی روزمره خود دچار احساس آشفتگی و اضطراب می شوید. ۳. موقعیت هایی را بنویسید که از آنها اجتناب میکنید. ۴. چنانچه در موقعیت هایی دچار احساس تنهایی و تفاوت میشوید و با جبران افراطی یا حمله متقابل، سعی در پنهان سازی این احساس ها دارید سعی کنید این موقعیت

ها را بنویسید. ۵. مراحل اول تا چهارم را بنویسید. سپس ویژگی هایی را بنویسید که باعث میشوند از دیگران منزوی شوید، احساس حقارت کنید یا آسیب پذیر جلوه کنید. ۶. اگر واقعاً مشکلات و کمبودهایی دارید که واقعی هستند، پس راهکارهایی را برای غلبه بر این مشکلات و کمبودها یا کاهش اثرات آنها پیدا کنید. به تدریج بر این مشکلات غلبه کنید. ۷. در اهمیت عیب ها و نقص هایی که نتوانسته اید تغییر بدهید، تجدید نظر کنید. منظور این است که دیدگاه خودتان را درباره عیب ها و نقص های تغییر ناپذیر عوض کنید. ۸. برای هر کدام از عیب ها و نقص های خود کارت آموزشی تهیه کنید. ۹. از موقعیت های کاری و اجتماعی که اجتناب میکنید، سلسله مراتبی تهیه کنید. سعی کنید به تدریج به این موقعیت ها وارد شوید. ۱۰. وقتی در جمع به سر میبرید سعی کنید آغازگر مکالمه با دیگران باشید. ۱۱. سعی کنید در گروه ها شخصیت اصلی خودتان را بروز دهید و نقش بازی نکنید. ۱۲. دست از تلاش برای جبران افراطی حوزه های نادلپذیر، ناخوشایند و نامحبوب بردارید.

۱. ریشه های تحوّل تله زندگی طرد اجتماعی را در دوران کودکی تان درک کنید. احساس حقارت و انزوای کودک درونتان را درک کنید. ابتدا سعی کنید این احساس ها را تجربه کنید. اجازه بدهید که خاطرات دردناک و زجر آور دوران کودکی به ذهن تان بیایند. حس دردناک متفاوت بودن و طرد شدن های دوران کودکی را که از قضا هضم شان برای شما سخت است. به خوبی تجربه و درک کنید. سعی کنید گوشه دنجی پیدا کنید و این خاطرات را به یاد بیاورید. کاملاً قابل درک است که یادآوری این خاطرات برای شما دردناک باشد. چشم های خود را ببندید و سعی کنید خاطرات دردناک مربوط به طرد شدگی را تا جای ممکن با وضوح به یاد بیاورید. اگر یادآوری خاطرات دوران کودکی سخت است، میتوانید یکی از تجارب فعلی خود را که سخت دچار شرمساری شده اید، به یاد بیاورید. انگاه بین این خاطره با خاطره دوران کودکی پل بزنید. خاطرات دردناک دوران کودکی شما اغلب ته رنگی از تهدید شدگی، ریشخند، تنهایی، جدایی و نا محبوبیت اجتماعی دارند.