

برادرم مریض بود و نمی توانست از خانه بیرون بیاید. من به خیال خودم که پدرم من را میبرد استادیوم، لباس هایم را پوشیدم و با کلی ذوق و شوق منتظر پدرم ماندم. وقتی پدرم آمد و دید من آماده هستم گفت کجا به سلامتی. من هم از روی سادگی و صداقت گفتم که منتظر شما بودم که با هم برویم استادیوم. او هم با خونسردی گفت باید خیلی احمق باشم که به خاطر تو بروم استادیوم. اگر برادرت میتوانست همراهان بیاید تا قله قاف نیز با هم می رفتیم ولی با تو هیچ کجا نمی روم. بعد از آن حادثه، تصمیم گرفتم که اصلاً از نیازهای من مطلع نشود. الیوت یاد گرفت که احساس ها و افکار واقعی اش را پنهان سازد. در نتیجه خویشتن واقعی اش برای دیگران پنهان بود و تنها خودش از این خویشتن آگاه بود. با این روش هم کمتر احساس آسیب پذیری میکرد و هم میتوانست غرور خود را از جریحه دار شدن حفظ کند. به همین دلیل مواجه شدن با خویشتن واقعی اش برای الیوت، سخت خطرناک بود. الیوت در دوران کودکی نتوانسته بود کاری کند که والدینش او را مورد توجه قرار دهند و از قضا دست به هر کاری که زده بود از نیش انتقادهای بی رحمانه والدین در امان نمانده بود. به همین دلیل شرمساری، احساس غالب او به شمار می رفت. اگر دیگران طالب عشق و محبت واقعی الیوت بودند، احساس شرم دامنش را میگرفت. الیوت حاضر بود دست به هر کاری بزند تا احساس شرم نکند و بی ارزشی اش بر ملا نشود. ما هم مثل الیوت برای پنهان سازی خویشتن واقعی مان بهای سنگینی پرداخته ایم. از دست دادن خویشتن واقعی، فقدان بزرگ محسوب میشود. از دست دادن اعتماد، صمیمیت، خودانگیختگی و خوشحالی بهای گزاف از دست دادن خویشتن واقعی است. فرد برای کنار آمدن با جو ناسالم حاکم بر محیط خانواده مجبور است خویشتن غلطی را در خودش شکل بدهد تا دیگران از او راضی شوند. دلیل روی آوردن افراد به خویشتن کاذب این است که از بروز خویشتن واقعی خیری ندیده اند. این خویشتن کاذب به ظاهر مقاوم است و به ندرت آسیب میبیند. مهم نیست که ظاهر فرد مستحکم و پرابهت باشد، زیرا در درون از دست خویشتن واقعی اش رنج می کشد. کشدید پناه بردن به خویشتن غلط باعث میشود که فرد پشت این سنگر، امان بگیرد.

حداقل ظاهر را حفظ می کند. اما این حباب غرور روزی می ترکد و آن روز افراد خودشیفته چیزی برای پنهان سازی ندارند. آن روز حس بی ارزشی و طرد شدگی، امان شما را خواهد برید. این خویشتن غلط اگر چه ممکن است شما را از آسیب پذیری محافظت میکند اما شما هیچگاه به خویشتن اصلی و واقعی خودتان دست پیدا نمیکنید. خویشتن واقعی شما از بین نمی رود، بلکه خویشتن غلط به او مجال رشد نمی دهد. نکته بسیار مهم این است که تله زندگی نقص / شرم معمولاً براساس نقص و عیب واقعی شکل نمی گیرد. حتی افرادی که از معلولیت ذهنی و مشکلات جسمی شدید رنج می برند. لزوماً این تله در ذهن شان شکل نمی گیرد. عامل اصلی در شکل گیری این تله زندگی عیب ها و نقص های واقعی فرد نیستند، بلکه عامل اصلی را باید در احساسی دنبال کنیم که والدین و سایر اعضای خانواده در فرد ایجاد کرده اند. اگر اعضای خانواده، فارغ از نقاط ضعف و قوت شما بتوانند به شما محبت کنند، برای شما ارزش قائل شوند و دوستان بدانند، امکان شکل گیری تله زندگی نقص / شرم در شما خیلی اندک یا نادر است.

#### علائم خطر در دوران نامزدی

۱. شما و نامزدتان علاقه چندانی به دیدن همدیگر ندارید. ۲. دوست دارید که روابط شما کوتاه مدت و همراه با عشق شورانگیز باشد یا همواره با چند نفر رابطه دارید تا مبدا اگر یکی شما را ترک کند، خیال تان جمع باشد که افراد دیگری در دسترس تان هستند. ۳. شما جذب افراد ایرادگیر میشوید که مدام شما را تحقیر می کنند. ۴. شما جذب کسانی میشوید که از نظر جسمی و هیجانی با شما بدرفتاری می کنند. ۵. شما جذب کسانی میشوید که علاقه چندانی به شما ندارند، ولی شما کماکان در این خیال باطل به سر میبرید که محبت این افراد را جلب کنید. ۶. شما به دنبال زیباترین و جذاب ترین فرد میگردید، حتی زمانی که میدانید گل بی خار وجود ندارد. ۷. شما با افرادی که خواهان شناسایی بیشتر احساسات و افکار تان نیستند، خیلی راحت هستید. ۸. فقط با افرادی که فکر میکنید از شما پایین تر هستند و شما واقعاً دوستشان ندارید، خیلی راحت هستید. ۹. فردی را به عنوان همسر انتخاب میکنید که نمیتواند وقت

بیشتری با شما بگذرانند. به عنوان مثال مدام در مسافرت است، در شهر دیگری زندگی میکند، متأهل است یا با فرد دیگری سر و سرّی دارد. ۱۰. شما به رابطه با کسی تن میدهید که تحقیرتان میکند، از شما سوء استفاده میکند یا شما را ادم حساب نمیکند. شما سعی میکنید با دوری کردن از رابطه متعهد و طولانی با تله زندگی کنار بیایید. شاید هم اصلاً رابطه صمیمی نداشته باشید یا روابط خود را تا جای ممکن محدود میکنید. با روی گردانی از روابط تعهدآور خیالتان راحت می شود که هیچکس به عیب و نقص های شما پی نمی برد. ممکن است با دیگران وارد روابط سطحی شوید. در این راه حل اگرچه ممکن است با فرد نشست و برخاست کنید، اما رابطه شما سخت سطحی و بی احساس است. الیوت از آن جمله مردانی بود که مدام سر و گوشش می جنید. او عاشق سینه چاک زنان جذاب بود. الیوت گاهی اوقات به دنبال کسانی بود که دسترس پذیری به آنها خیلی سخت بود. شما نیز ممکن است با کسی رابطه داشته باشید که میدانید او را دوست نخواهید داشت. ممکن است با کسی دوست شوید که به دلیل مسافرت های او یا پرکاری اش، ساعات کمی را با او می گذرانید. اگر دقت کرده باشید متوجه میشوید که برای صمیمیت گریزی راه های مختلفی وجود دارد. آلیس در مقایسه با الیوت خیلی بیشتر خواهان روابط صمیمی بود. اگرچه او عشق و صمیمیت را در چند رابطه تجربه کرده بود، اما بیشتر جذب مردانی میشد که دست رد به سینه او می زدند. حتی نامزد قبلی اش نیز با وی همین رفتار را انجام داده بود. نامزد قبلی آلیس در طی چندین سال رفتارهای بی ادبانه و نامحترمانه ای با آلیس داشت، اما جالب اینکه آلیس دو دستی به این رابطه چسبیده بود. بسیاری از افرادی که گرفتار روابط آزاردهنده هستند (منظور این است که بی احترامی و بی حرمتی دیگران را بیش از حد تحمل میکنند) از تله زندگی نقص / شرم رنج میبرند. اینگونه افراد اساساً خودشان را لایق چنین بی احترامی ها و بی حرمتی هایی میدانند. زمانی که از آلیس درباره انگیزه اش برای ادامه رابطه با نامزد قبلی اش سؤال کردیم اشاره کرد: فکر میکردم که باز جای شکرش باقی است که حداقل یک نفر خواهان رابطه با من است. اگر شما هم گرفتار این تله زندگی هستید باید شش دانگ حواستان

به روابط باشد، زیرا ممکن است بدون اینکه متوجه شوید دیگران به شما بی احترامی کنند و رابطه را برای شما به جایی برسانند که کاسه صبرتان لبریز شود. احتمالاً شما سخت به دنبال کسانی هستید که ایرادگیر و طرد کننده هستند. این افراد با عیب جویی و طرد، باعث میشوند که شما روز به روز بیشتر متقاعد شوید که آدم بی ارزشی هستید. داشتن نامزد یا همسر عیب جو، همان حال و هوای دوران کودکی تان را در شما زنده می کند. توصیه می کنیم که تا جای ممکن از برقراری رابطه با افراد عیب جو، ایرادگیر و طرد کننده خودداری کنید. سعی نکنید نظر آنها را به خودتان جلب کنید و عشق شان را به دست بیاورید.

#### نشانه های تله زندگی نقص / شرم

۱. اگر همسرتان به شما احترام بگذارد انگار خوشی به شما نیامده است و او را مورد انتقاد قرار می دهید. با اینکار به عواطف عاشقانه زندگی تان مجال بروز نمیدهید. انگار با رفتارهای خود به همسرتان می فهمانید که لیاقت عشق و محبت را ندارید. ۲. خویشتن واقعی تان را پنهان میکنید. به همین دلیل هیچگاه احساس نمیکنید که همسرتان شما را می شناسد و درک میکند. ۳. نسبت به همسرتان احساس مالکیت دارید. از همین رو مدام حسادت شما فعال است. ۴. مدام به شیوه ای نامنصفانه خودتان را با دیگران مقایسه می کنید. به همین دلیل احساس حقارت و حسادت یک آن شما را رها نمی کنند. ۵. اگرچه همسرتان به شما اهمیت میدهد و احترام میگذارد، اما شما مدام از او تقاضای حمایت میکنید و از عشق او اطمینان خاطر می خواهید. میخواهید مطمئن شوید که دوست تان دارد، اما کار را به جایی میرسانید که حوصله همسرتان سر می رود. ۶. خودتان را جلوی همسرتان تحقیر می کنید. ۷. با همسرتان چنان رفتار میکنید که او به خودش اجازه میدهد از شما ایراد بگیرد تحقیرتان کند و با شما بدرفتاری کند. ۸. اگر کسی از شما انتقاد درستی کند، سخت به موضع دفاعی میروید و در برابر فرد انتقادگر، حالت خصمانه میگیرید. ۹. از فرزندان خود به شدت انتقاد می کنید. ۱۰. اگر موفقیتی نصیب شما شود، خودتان را لایق این موفقیت نمی دانید. اگر هم نتوانید موفقیتی

کسب کنید شدیداً عصبانی میشوید. ۱۱. در برابر مشکلات زندگی و مشکلات ارتباطی، سخت ناامید میشوید و به دام افسردگی می افتید. ۱۲. وقتی در جمع صحبت میکنید به شدت مضطرب می شوید. اگر رابطه سالمی دارید حواستان جمع باشد که شما برای تقویت تله زندگی تان (تله زندگی نقص / شرم) ممکن است دست به کارهایی بزنید که رابطه از هم گسسته شود یا از حالت تعادل خارج گردد. یکی از کارهایی که ممکن است برای بر هم زدن رابطه انجام بدهید، همانا انتقادگری زیاد شماست. انتقادگری شما ممکن است کار دست تان بدهد. اگر شما خودشیفته باشید ممکن است خواهان رابطه با همسری باشید که از نظر شما در شأن شما نیست. در این صورت اصلاً نگران این نیستند که شخصیت اصلی شما پیش همسر تان لو برود و نگران قضاوت ها و ایرادهای او نیز نیستید. الیوت در ازدواجش با ماریا چنین الگویی داشت: ماریا: دست به هر کاری که میزنم مورد پسند الیوت نیست. مدام از من ایراد می گیرد. طوری شده که در حال حاضر حتی به کارهای درستی که انجام میدهم شک میکنم. در یکی از جلسات درمانی با الیوت تصمیم گرفتیم که به الگوهای ارتباطی او بپردازیم. از صحبت های الیوت متوجه شدیم که هیچ زنی به قول خودش نتوانسته معیارهای او را به طور کامل احراز کند. الیوت از هر کدام ایرادی می گرفت. یکی موهای ناجوری داشت، یکی قدش کوتاه بود، یکی شغل خوبی نداشت. بالاخره تله زندگی نقص / شرم هیچکدام از زنان مورد علاقه الیوت را از انتقاد بی نصیب نگذاشته بود. الیوت به دنبال زنی بود که هیچ عیب و ایرادی نداشته باشد. درمانگر: معیارهای شما برای انتخاب همسر ایده آل چیست؟ الیوت: موهای بلوند، قد بلند، اما نه خیلی بلند، پوست برنزه، خوش هیکل، خوش قیافه، پولدار، خوش پوش و موفق. البته از من موفق تر نباشد (می خندد). درمانگر: پس به دنبال گلی بی عیب و نقص میگردید؟ الیوت: بله. درمانگر: موفق به پیدا کردن چنین فردی شده اید؟ الیوت: هیچ کس را پیدا نکردم که ۵۰ درصد از معیارهای من را داشته باشد. الیوت با این معیارها نمی توانست فردی را برای رابطه صمیمانه پیدا کند. البته این کار برای او حُسن هم داشت زیرا با اینکارش از همان اوّل رابطه را جدی نمیگرفت. اگر او رابطه را

جدی میگرفت، طرف مقابل متوجه میشد که زیر این ظاهر انتقادگر، عیب جو و بلند پرواز، دنیایی از شرم و بی ارزشی نهفته است. اگر شما هم از تله زندگی نقص / شرم رنج میبرید ممکن است در انتخاب همسر، خیلی ایده آل پرست باشید. شما اعتقاد دارید که همسر صادق و صمیمی دیر یا زود به عیب ها و نقص های شما پی خواهد برد و دست رد به سینه تان خواهد زد. بنابراین بلند پروازی و ایده آل پرستی شما راهکاری پیشگیرانه محسوب میشود. به عبارتی دست پیش میگیرید تا پس نیفتید. ماریا، الیوت را خیلی دوست داشت. جالب اینکه الیوت بیشترین انتقادات را نصیب ماریا می کرد. اگرچه الیوت به همسرش خیلی ایراد میگرفت ولی در واقع دوستش داشت. تله زندگی و شیوه مقابله با تله زندگی باعث این رفتار تعارض برانگیز شده بود. زمانی که الیوت احساس میکرد ماریا دوستش دارد، ماریا را به باد انتقاد میگرفت زیرا به اعتقاد الیوت، مهرورزی ماریا باعث میشد که ارزش همسرش بالا برود. به عبارتی الیوت خوش نداشت ماریا با عشق ورزی، ارزش و شأن خودش را از او بالاتر ببرد. ممکن است شما اعتقاد داشته باشید که هر کسی شما را دوست دارد باید آدم پست و حقیری باشدف این همان خط مشی قدیمی گرکو مارکس است که میگفت: به هیچ عنوان دوست ندارم عضو جمع یا گروهی باشم که مرا آدم حساب میکنند. این جمله به این معنی است که اگر کسی شما را دوست داشته حتماً مرتکب اشتباهی شده است و تصمیم احمقانه ای گرفته است. الیوت: برقراری رابطه برای من در حکم قدرت و پیروزی است. از دنبال کردن این رابطه خیلی هیجان زده ام. اما زمانی که بالاخره نظر موافق طرف را میگیرم. علاقه ام را از دست میدهم. انگار دوست دارم جواب مثبت بگیرم و بعدش جواب منفی بدهم. با ماریا هم همین رویه را در زندگی زناشویی دنبال میکنم. دوست دارم ماریا را شکست بدهم. درمانگر: دوست دارید درباره چه موضوعی او را شکست دهید؟ الیوت: (با اندکی مکث). اگر متوجه شوم که او میخواهد از من مراقبت کند و مرا دوست داشته باشد، کاری می کنم که به هدفش نرسد. روابط عاشقانه، صمیمانه ترین روابط محسوب می شوند. به همین دلیل خویشتن کاذب شما بیشترین دردسر را در این روابط متحمل می شود. آلیس اشاره میکرد: احساس

میکنم در رابطه با متیو، خودم نیستم. دارم نقش بازی میکنم. ناتوانی در صداقت، الگوی متداول این تله زندگی است. شما عقیده دارید که تنها خویشتن کاذب شما لیاقت عشق و محبت دارد. با پنهان سازی خویشتن واقعی هیچگاه متوجه نمی شوید که همسران شما را از صمیم قلبش دوست دارد از آنجا که صداقت ندارید، خویشتن واقعی تان روز به روز شرمسارتر و نادلپذیرتر می گردد. شاید از این مسئله وحشت دارید که دیر یا زود مشت شما باز شود و همسران به شخصیت بی ارزش درونی شما پی ببرند. آلیس: درسته که با متیو ازدواج کردم اما او روزی به من میگوید که تصمیم اشتباهی گرفته است و مرا دوست نخواهد داشت. دیر یا زود این حرف را به من خواهد زد. تعجب میکنم که چرا تا به حال حرف دلش را نزده است. درمانگر: و شما صبر میکنید تا متیو روزی رابطه اش را با شما قطع کند. آلیس: : بله. کار دیگری از دستم برنمی آید. من میدانم که روزی این اتفاق شوم خواهد افتاد. ممکن است شما هم مثل آلیس نگران تمام شدن رابطه خود باشید. این نگرانی چنان حوصله شما را سر می برد که اگر هم جدایی از طرف همسران مطرح نشود شما خودتان دست به کار می شوید و بر طبل جدایی میکوبید. غبطه و حسادت دو مؤلفه جدایی ناپذیر تله زندگی نقص / شرم به حساب می آیند. شما مدام خودتان را به شیوه ای نامنصفانه و ناخوشایند با دیگران مقایسه میکنید. آلیس: هروقت مهمانی میرویم یک آن ذهنم مرا راحت نمیگذارد. دائم فکر میکنم در این جمع، زنانی هستند که از من جذاب تر و خوشگل تر باشند و متیو خواهان رابطه با آنهاست. هروقت این فکرها را به متیو میگویم او هم می گوید که من دیوانه ام که چنین افکاری دارم. راست میگوید. متیو، آدم پاک و سالمی است. فقط این ذهنم نمی گذارد آب خوش از گلویم پایین برود. به محض اینکه نگاهش را به سمت زن دیگری می برد خیلی ناراحت میشوم. چشم از او برنمی دارم که مبادا دست از پا خطا کند. هر چند واقعاً میدانم او آدم هوس بازی نیست. تله زندگی آلیس باعث می شود که هر زنی در دیدگاه او جذاب تر و کامل تر نمود پیدا کند و عیب های خودش را بزرگ جلوه دهد. او اکثراً در مسابقه مقایسه بازنده است. بیشتر وقت ها احساس میکند که زن جذاب و دلربایی نیست و بقیه زنان

از او خوشگل تر هستند. آلیس برای اینکه خیالش از بابت عشق متیو جمع شود مدام از او سؤال میکند: من را دوست داری؟ اون دختره خوشگل تره یا من؟ او میترسد که مبادا متیو تنهایش بگذارد. برای کاهش این ترس می خواهد از بابت تعهد و وفاداری متیو اطمینان خاطر داشته باشد. اما معمولاً تلاش های آلیس برای دور نگه داشتن متیو از زنان و اطمینان طلبی هایش، نتیجه عکس میدهد. او با سؤال های پی در پی و کنترل گری، حوصله متیو را سر می برد. وقتی که متیو به او اطمینان خاطر نمی دهد یا سر لجبازی با او می افتد ناامنی وی بیشتر میشود. آلیس با این کارهایش ارزش خودش را درد دیدگاه متیو کم میکند. متیو در یکی از جلسات زوج درمانی به این نکته اشاره کرد: متیو: یک شب به همراه یکی از دوستانم و همسرش برای صرف شام رفته بودیم بیرون. سر میز شام آلیس اخم کرده بود و عین برج زهر مار نشسته بود. هر چی به او گفتم مشکلی پیش آمده اصلاً به هیچ مشکلی اشاره نکرد. می دانستم که از رابطه من با دوستم و همسرش دلخور است. دیگر حوصله این لوس بازی ها را ندارم. نمی توانم همه روابطم را به خاطر حساسیت های بی مورد همسرم کنار بگذارم. تا حالا هم با او راه آمدم، خیلی ملاحظه اش را کرده ام. انتظار دارد که به هیچ زنی نگاه نکنم. وقتی همسر دوستم حرف میزند، بی ادبی است که مثل بز سرم را پایین بیندازم. شاید حسادت شما مثل آلیس این قدر تابلو نباشد. ممکن است مثل الیوت بخواهید حسادت خود را مخفی کنید، اما رویه الیوت نیز چندان ثمربخش نیست زیرا مدام احساس میکنید، افراد جذاب تر و مطلوب تری نیز در دسترس همسرتان هستند. ممکن است اعتقاد داشته باشید که تحمل انتقادهای دیگران کاری سخت است. با شما موافقیم، اما چینی نازک تنهایی شما خیلی زود می شکند. شما خیلی زودرنج هستید و حتی یک انتقاد کوچک نیز شما را سخت گرفتار شرمساری می کند. ممکن است برای فرار از این احساس شرم، کلاً منکر اشتباهات خود شوید یا سخت از درستی کارها و تصمیم های خود دفاع کنید. از آنجا که میدانید هرگونه برملا شدن عیب و ایراد باعث شرمساری شدیدی در شما می شود، بنابراین از خطاها، اشتباهات و ایرادهای خود به شدت دفاع می کنید. تله زندگی نقص / شرم نمی گذارد شما انتقاد پذیر



باشید. انتقادپذیری می تواند مشکلی جدی محسوب گردد. از کسانی که تله نقص / شرم را در شما بر می انگیزند بیشتر خوششان می آید. بیشتر به سمت این افراد کشیده میشوید. کسانی که با شما رفتار محترمانه ای دارند چندان جذاب نیستند و از رفتارهای آنها خسته می شوید. انگار دریافت رفتار محترمانه به مزاج شما چندان خوش نمیاید. شما خواهان عشق و علاقه زیاد طرف مقابل هستید، اما اگر عشق و محبت را دریافت کنید خسته میشوید و اگر هم عشق و محبت دریافت نکنید، زبان به شکایت میکشایید. این بلا دقیقاً بر سر الیوت و ماریا آمده بود. الیوت: وقتی اولین بار ماریا را دیدم، گفتم این همان گمشده من است. فکر کردم که فقط ماریا می تواند مرا خوشبخت کند. اما بعد از ازدواج به تدریج احساسم را از دست دادم. الآن یک سال است که اتاق خوابمان را جدا کرده ایم. شما شیفته کسی می شوید که تله زندگی نقص / شرم را تقویت میکند. انگار این طوری راحت تر هستید و بیشتر با خودانگاره شما جور در می آید. اینکه کسی به شما احترام بگذارد و شما برای او ارزش قائل شوید، انگار وصله ناجوری بر ذهن شماست. دوگانگی تمایل و رفتارهای متضاد شما برای همسران دردرساز هستند. رفتارهای شما افراط و تفریطی است. از یک طرف، خواهان رابطه با افرادی هستید که اصلاً خوش ندارند با شما زندگی کنند. به عبارتی در دام رابطه یک طرفه می افتید از طرف دیگر کسانی که به شما عشق میورزند و محبت میکنند چندان مایل به ادامه رابطه با آنها نیستید. به عبارتی شما بر سر دوراهی ترس و نیاز گرفتار شده اید. تله زندگی نقص / شرم فقط روابط عاطفی شما با همسران را درگیر نمیکند، بلکه این تله زندگی سایر روابط مهم زندگی شما را نیز بی نصیب نمی گذارد. شما ممکن است با انتقادگری و عیب جویی از فرزندان شرمساری خودتان را پنهان کنید. شما با فرزندان همانگونه رفتار میکنید که با شما رفتار به عبارتی آنها سپر بلای مشکلات شما می شوند. فرزندان به دلیل آسیب پذیری و بی تجربگی نمیتوانند جلوی شما بایستند و شما از آنها به عنوان سپر بلای مشکلات خودتان استفاده می کنید. ماریا: الیوت مدام به بچه ها گیر میدهد. برای هر اشتباه جزئی، سخنرانی و موعظه راه می اندازد. اصلاً متوجه نیست که این مته به خشخاش گذاری

چقدر به اعتماد به نفس بچه ها لطمه می زند. تحقیر کردن فرزندان تان حداقل برای لحظاتی کوتاه باعث می شود از دست احساس شرم درونی خلاص شوید و احساس بهتری پیدا کنید. بسیاری از افراد به محض اینکه موفقیتی کسب میکنند دست به رفتارهایی میزنند که شیرینی و حلاوت این موفقیت را به کام خودشان زهر میکنند (مثل مصرف مواد و میگساری) با اینکار عملاً دوباره در دام تله زندگی نقص / شرم می افتند. این پدیده اغلب درباره اشخاص نامدار، هنر پیشه ها و افراد موفق رخ میدهد. دست یابی به چنین موفقیتی با ذهنیت شما چندان سر سازگاری ندارد زیرا اعتقاد دارید که یا لایق چنین موفقیت هایی نیستید یا توان حفظ این موفقیت ها را ندارید. حفظ موفقیت سخت تر از کسب موفقیت است. از این رو شما دست به کارهای ناخواسته ای میزنید که موفقیت ها را به کام خودتان زهر کنید تا از رنج و سختی حفظ موفقیت فعلی و کسب موفقیت بعدی در امان بمانید. اگر تمام هدف شما از موفقیت طلبی، جبران کمبود و نقص های شما باشد به احتمال زیاد خوشبختی شما هر لحظه ممکن است به باد فنا برود. مشکل این است که شما ارزشمندی تان را به موفقیت های خود سخت گره زده اید. بنابراین هر شکست یا ناکامی شما را به ورطه افسردگی میکشاند. اگر اتفاق جدی تری پیش بیاید - مثلاً از کارتان اخراج شوید ورشکست شوید یا در امتحانی بزرگ رد بشوید یا افراد مهم به شما بی اعتنایی کنند - سخت دچار شرمساری و سرافکندگی می شوید. ممکن است دچار افراط و تفریط شوید: یا خیلی موفق هستید و از این موفقیت ها دچار غرور میشوید و یا شکست میخورید و خیلی احساس بی ارزشی می کنید. با شغل هایی که نیازمند سخنوری هستند چندان راحت نیستید. به محض اینکه میخواهید در حضور افراد حرف بزنید اضطراب شما زیاد می شود. این مسئله در بین افراد مبتلا به تله زندگی نقص / شرم رواج زیادی دارد. فکر میکنید که زیر ذره بین نگاه عیب جوینان دیگران قرار گرفته اید. به دنبال این فکر، نشانه های جسمی اضطراب (مثل لرزش دست ها، افزایش ضربان قلب، عرق کردن) را تجربه می کنید.

## مراحل تغییر تله زندگی نقص / شرم

۱. احساس های بی ارزشی و شرمساری دوران کودکی را درک کنید. کودک آسیب دیده درون را حس کنید.
۲. فهرستی از شیوه های مقابله خود تسلیم فرار و حمله برای کنار آمدن با تله زندگی را بنویسید. ۳. تلاش کنید دست از رفتارهای مقابله ای فرار یا حمله بردارید. ۴. احساس های شرم و بی ارزشی را زیر نظر بگیرید. ۵. معیارهایتان را برای انتخاب نامزد جذاب و نامزد غیر جذاب بنویسید. ۶. نقاط ضعف و نقاط قوت خود در دوران کودکی و دوران فعلی بنویسید. ۷. نقاط ضعف فعلی خود را به طور جدی ارزیابی کنید. ۸. برای تغییر نقاط ضعف تغییر پذیر، برنامه ریزی کنید. ۹. نامه ای به والد یا والدین سرزنش گرتان بنویسید. ۱۰. کارت آموزشی تهیه کنید. ۱۱. تلاش کنید در روابط صمیمی خود صادق تر باشید. ۱۲. عشق و محبت افراد نزدیک خود را بپذیرید. ۱۳. اجازه ندهید دیگران به رفتارهای توهین آمیز و نامحترمانه شان با شما ادامه دهند. ۱۴. اگر در روابط خود به طرف مقابل ایراد میگیرید و سرزنش میکنید دست از اینکار بردارید.

۱. احساس های بی ارزشی و شرمساری دوران کودکی را درک کنید. کودک آسیب دیده درون را حس کنید. بایستی یک بار دیگر حس شرمساری و بی ارزشی را تجربه کنید تا بتوانید در راه رهایی از این تله زندگی گام بردارید. به این سؤال ها جواب بدهید: رگ و ریشه این تله زندگی به کجا بر میگردد؟ چه کسانی از شما ایراد می گرفتند و در شما حس شرمساری را دامن میزدند؟ چه کسانی باعث میشدند که شما احساس بی ارزشی کنید؟ پدر؟ مادر؟ خواهر؟ برادر؟ مطمئناً برای پاسخگویی به این سؤال ها باید به سال های اولیه زندگی تان فکر کنید. از آنجا که فکر کردن به این خاطرات دردناک است، بسیاری از افراد با ناچیز انگاری یا بی ارزش سازی این روش سعی میکنند به این خاطرات فکر نکنند. در برابر این افکار مقاومت کنید و به کار خودتان ادامه بدهید. برای اینکه دقیق تر بتوانید به این خاطرات فکر کنید استفاده از آلبوم عکس خانوادگی میتواند راهگشا باشد. یا میتوانید به محله قدیمی خود بروید، زیرا در آنجا

خاطرات شما بیشتر به ذهن تان متبادر میشوند. در اتاقی تاریک و خلوت بنشینید. روی صندلی راحتی قرار بگیرید و به تصویر سازی ذهنی خود مجال بدهید تا خاطرات مهم شما را به یاد بیاورد. اصلاً به خودتان سخت نگیرید و خودتان را مجبور نکنید که خاطره ای خاص در ذهن تان شکل بگیرد. در ابتدا سعی کنید در ذهن تان خاطره ای شکل بگیرد. اگر یادآوری خاطرات برای شما سخت است، زمانی که در موقعیت های فعلی زندگی تان به شدت احساس شرم و بی ارزشی میکنید از این فرصت برای تصویرسازی خاطرات دوران کودکی استفاده کنید. آلیس: وقتی بچه بودم هفت یا هشت ساله دایی ام برای من کلی هدیه می خرید. بعدها فهمیدم که این کارها را به دلیل افسردگی مادرم انجام میداده است. اما من اوایل فکر میکردم چون مرا دوست دارد برای من هدیه می خرد. بعد از اینکه متوجه این موضوع شدم حسابی خجالت کشیدم. درمانگر: اگر موافق باشید همین خاطره را در قالب تصویر ذهنی تجسم کنید؟ آلیس: با چشمان بسته خوشحال و خندان لباس میپوشم. مادرم قول داده که مرا به خانه دایی می برد. با دقت زیاد لباس می پوشم چون میخواهم در نظر دایی ام جذاب و خوشگل باشم. از اتاق بیرون آمدم و به پدرم گفتم چطور شدم. او با نهیب به من میگوید تو کجا می آیی. تهدید کرد که مرا به خانه دایی نمی برد. گفتم دوست دارم به خانه دایی سر بزنم. پدرم در کمال خونسردی گفت تو فکر میکنی دایی نازنینت از تو خوشش می آید. او از دست رفتارهای تو حوصله اش سر رفته و نمی خواهد ریخت عوضی تو را ببیند. به پدرم گفتم نه اصلاً این طور نیست. دایی مرا دوست دارد. خندید و گفت زهی خیال باطل. فکر میکنی دایی همه این هدیه ها را به خاطر تو می خرد. نه. عزیزم هدف دایی این است که مادرت را خوشحال کند و گرنه برای تو پیشیزی ارزش قائل نیست. از دست پدرم خیلی عصبانی شدم. درمانگر: آن لحظه چه احساسی داشتید؟ آلیس: احساس سردرگمی، پوچی و بی ارزشی. یک آن انگار تمام دنیا روی سرم خراب شد. خجالت کشیدم. لباس هایی را که با کلی ذوق و شوق پوشیده بودم، درآوردم. خیلی تلاش میکردم که اشکم جاری نشود. اما انگار دست خودم نبود و قطره های اشک را روی گونه های خودم احساس میکردم. شما بایستی

خاطرات دوران کودکی تان را درک کنید. همان خاطراتی را که خواهان عشق و علاقه بوده اید، اما به شدت طرد شده اید. بایستی تصویر افرادی را که شما را از محبت و صمیمیت محروم کرده اند به خوبی تجسم کنید. با تجربه این خاطرات و بازگویی احساس هایتان به افرادی که به این خاطرات دردناک دامن زده اند از شر احساس شرمساری و بی ارزشی خلاص خواهید شد. در این تصویرسازی ها خودتان را به عنوان فردی بزرگسال تجسم کنید و کودک آسیب دیده درون را دلداری بدهید. دلداری، محبت، ستایش و حمایت از کودک درون میتواند حس شرمساری او را کاهش دهد. آلیس: در این تصویر ذهنی دست آن دختر کوچولو را میگیرم و او را از معرض دید پدرش دور میکنم. با هم از خانه میرویم. او را در بغلم میگیرم و میبوسمش. او را خاطر جمع میکنم که دوستش دارم. از او میخواهم نگران نباشد و حرف های دلش را پیش من بازگو کند. بایستی با عواطف و احساس های ناشی از تله زندگی تان بیشتر آشنا شوید. از این رهگذر میتوانید کودک آسیب دیده درون را درک کنید.

۲. فهرستی از شیوه های مقابله خود تسلیم فرار و حمله برای کنار آمدن با تله زندگی را بنویسید. به این سؤال ها جواب بدهید تا بتوانید مرحله دوم تغییر تله زندگی نقص / شرم را پشت سر بگذارید. آیا شما آدم ایرادگیر و عیب جویی هستید؟ آیا در برابر انتقادهای دیگران سخت به حالت دفاعی میروید؟ آیا افرادی را که دوستشان دارید طرد میکنید؟ آیا به موفقیت های خود بیش از حد افتخار میکنید؟ آیا سعی میکنید با موفقیت های خود دیگران را تحت تأثیر قرار میدهید؟ آیا دائماً از دیگران میخواهید که شما را از وجود عشق و علاقه خود مطمئن کنند؟ آیا سعی میکنید با توجه طلبی و موفقیت جویی، احساس شرمساری و حقارت خود را پنهان سازید؟ آیا برای کاهش احساس بی ارزشی به دامن اعتیاد پناه برده اید؟ آیا دچار پرخوری شده اید؟ آیا بیش از حد توان خود کار میکنید؟ آیا از صمیمیت فرار میکنید؟ آیا از صحبت درباره عواطف و احساس های شخصی گریزان هستید؟ آیا نسبت به طرد شدن حساسیت دارید؟ آیا گوش به زنگ این هستید که دیگران شما را تحویل نگیرند؟ آیا با این شگردها به دنبال فرار یا اجتناب از

احساس بی ارزشی خود هستید؟ سعی کنید پس از شناسایی راه های فرار از احساس بی ارزشی یا جنگ بر علیه احساس بی ارزشی این راه ها را زیر نظر بگیرید. همین که این راه ها را بشناسید و رفتارهای خودتان را زیر نظر بگیرید تمایل شما برای انجام این رفتارها کم می شود.

۳. تلاش کنید دست از رفتارهای مقابله ای فرار یا حمله بردارید. اگر دست از رفتارهای فرار یا حمله بردارید احساس شرم را درست و به طور کامل تجربه خواهید کرد. شما برای رها شدن از شر تله زندگی راهی ندارید، مگر اینکه عواطف و احساس های دردناک مربوط به آن تله زندگی را به خوبی تجربه و درک کنید. برای مثال ممکن است سخت طالب موفقیت و شهرت باشید تا از این راه بتوانید حس بی ارزشی خودتان را جبران کنید. ممکن است مدام سعی در اثبات لیاقت و ارزشمندی خودتان داشته باشید تا احساس شرم دست از سر شما بردارد. اگرچه ممکن است در این شیوه ها موفق عمل کنید، اما اغراق و افراط شما باعث میشود آدم موفق و مشهوری شوید که هر لحظه ممکن است کاخ آمال و آرزوهایتان با یک انتقاد جزئی یا ناکامی فرو بپاشد. الیوت نمونه ای از این افراد بود. الیوت: وقت کافی برای خانواده ام ندارم. از صبح تا نیمه شب در رستوران مشغول کار هستم. ماریا: بودن یا نبودنش در خانه فرقی نمی کند. روزهایی هم که در خانه هست یا خواب است یا مدام شبکه های تلویزیون را عوض میکند. درمانگر: پس الیوت زندگی اش در کار زیاد و استراحت خلاصه می شود. زندگی الیوت صرف موفقیت گرایی، منزلت طلبی و شهرت جویی شده بود. او می خواست با این موفقیت ها و شهرت هایش، دیگران را انگشت به دهان کند. ته رنگ تمام حرفهای الیوت موفقیت، شهرت و منزلت است. سعی میکند با هر کسی که آشنا میشود به وی ثابت کند که لیاقت احترام و عشق را دارد و تنها دستاویزش برای اینکار همانا پُز دادن به موفقیت هایش است. اما او به جای دریافت عشق و صمیمیت واقعی، بیشتر به دنبال تحسین و تمجید است. متأسفانه موفقیت های او نمی تواند احساس شرم و بی ارزشی را جبران کند، بلکه تسکین موقتی برای این احساس ها به شمار میروند. اگر مدام به فکر فرار از تله زندگی نقص /

شرم باشید یا دست به رفتارهای گریزوار بزنید (مثل باده گساری، پنهان سازی عواطف اصلی یا صمیمیت گریزی) نمیتوانید سایه سنگین تله زندگی را از سر خود کم کنید. احساس بی ارزشی و حقارت کماکان بر شما حاکم خواهد ماند. الیوت برای گریز از روابط صمیمی با همسر و خانواده اش شگردهای زیادی داشت. روزهای تعطیل که در خانه بود مواد مصرف میکرد، باده می نوشید، بیشتر وقتها خواب بود و تلویزیون تماشا میکرد. سر میز نهار یا شام مدام موفقیت هایش را به رُخ زن و فرزندانش میکشید یا از آنها ایراد میگرفت. سر شب نیز به بهانه ای از خانه جیم میشد تا به عشرت طلبی پردازد. ما با الیوت توافق نامه ای امضا کردیم با او به این نتیجه رسیدیم که به مدت یک ماه دست از این رفتارها بردارد. شما نیز همین روش را در پیش بگیرید. دست از الگوهای رفتاری و عاداتی خود بردارید تا عواطف مربوط به تله زندگی تان را به خوبی احساس کنید. قصدمان این است که بتوانید احساس نقص / شرم را بیشتر لمس کنید تا به حل و فصل آن پردازید.

۴. احساس های شرم و بی ارزشی را زیر نظر بگیرید. به بررسی موقعیت هایی پردازید که تله زندگی تان را فعال می کنند. از احساس های شرم و بی ارزشی آگاه باشید. موقعیت هایی را بنویسید که احساس شرم و بی ارزشی دامن شما را بگیرد. احساس های شرم و بی ارزشی حاکی از آن هستند که تله زندگی تان دست به کار شده است تا اوقات شما را تلخ کند. آلیس توانست پس از دقت و بازنگری موقعیت های زندگی چنین فهرستی تهیه کند:

موقعیت های فعال ساز تله زندگی نقص / شرم: ۱. شبی که فردا تعطیل است، تنها هستم و هیچ کاری ندارم. متیو بیرون است. احساس میکنم که در این دنیای بیکران، آدمی تنها و بی کس هستم. ۲. وقتی با دوستم، سارا، برای صرف شام بیرون میروم مدام احساس میکنم او در همه زمینه ها از من بهتر است. ۳. وقتی با مادرم تلفنی حرف میزد، متوجه میشدم که او اصلاً شرایط مرا درک نمی کند. سعی کنید تمام رفتارهایی را بنویسید که موجب تغییر نکردن وضعیت زندگی تان می شوند. رفتارهایی را که در این موقعیت ها از شما سر میزند یادداشت کنید: زمانی که احساس ناامنی

بی کفایتی و یا طرد شدگی می کنید. زمانی که خودتان را دست کم می گیرد. زمانی که به دیگران حسادت میکنید. زمانی که به بی احترامی ها و تحقیرهای دیگران حساسیت به خرج می دهید. زمانی که در برابر ایرادهای دیگران به لاک دفاعی میروید. زمانی که به خودتان اجازه میدهید دیگران به شما بی احترامی کنند. تله زندگی نقص / شرم باعث میشود در این موقعیت ها دست به رفتارهایی بزنید که اگرچه احساس شرم و بی ارزشی شما را اندکی تسکین میدهند اما عملاً باعث تقویت تله زندگی نقص / شرم می شوند. به خوبی واقفیم که اینکار سختی است، زیرا تمام تلاش خود را صرف فرار از دردهای زندگی می کنید. برای اینکه بیشتر بتوانید این شرایط را تحمل کنید بایستی خودتان را امیدوار سازید. امید به اینکه تحمل این عواطف و احساس های دردناک، اولین قدم برای رهایی از مشکلاتی است که روزگار را به کام شما تلخ کرده اند. علاوه بر این دقت کنید که همسر یا نامزدتان چه گله و شکایت هایی از شما دارد. احتمال دارد که برخی از انتقادهای او تا حدی درست باشند. آیا بارها به حسادت افراطی، نگرانی و زودرنجی متهم شده اید؟ آیا به شما گفته اند که بیش از حد به اطمینان خاطر نیاز دارید یا اینکه خیلی احساساتی هستید با شناسایی این نارضایتی ها میتوانید پی ببرید که چگونه در روابط بین فردی تله زندگی تان تقویت میشود.

۵. معیارهایتان را برای انتخاب نامزد جذاب و نامزد غیر جذاب بنویسید. یک بار به طور دقیق معیارهای انتخاب همسر را بازنگری کنید. ممکن است کسانی که به شما پیشنهاد میدهند یا افرادی که دور و بر شما هستند به دو دسته کلی تقسیم میشوند: (الف) آنهایی که در شما جذابیت زیادی دامن میزنند و (ب) کسانی که هیچ علاقه ای در شما برنمی انگیزند. آیا کسانی که در نگاه اول بسیار هیجان برانگیز هستند از دسترس شما دورند؟ یا علاقه چندانی به شما ندارند؟ آیا کسانی که عشق و جذابیت زیادی در شما برنمی انگیزند، سخت خواهان ادامه رابطه با شما هستند؟ تله زندگی نقص / شرم باعث میشود که شما از یک سو به کسانی علاقه داشته باشید که دسترس ناپذیر و انتقادگرند. از سوی دیگر این تله زندگی باعث میشود که نسبت به افرادی که مناسب حال شما هستند علاقه چندانی نداشته باشید.



۶. نقاط ضعف و نقاط قوت خود در دوران کودکی و دوران فعلی را بنویسید. قصدمان از اینکار این است که از چشم انداز واقع بینانه تری به خودتان نگاه کنید. شما نه تنها دیدگاه منصفانه ای به خودتان ندارید، بلکه بسیاری از اوقات این نگاه مغرضانه نیز هست. از چشم انداز این نگاه مغرضانه، عیب های خود را بزرگ و ویژگی های مثبت خود را کوچک جلوه میدهید. بهتر است دیدگاه علمی تری اتخاذ کنید. نقاط ضعف و نقاط قوت دوران کودکی و نوجوانی و زندگی کنونی تان را بنویسید. آلیس: جالبه! نوشتن نقاط مثبت مرا ناراحت می کرد. برای من سخت بود که از خودم تعریف کنم. درمانگر: نمی توانید نقاط مثبت خود را بنویسید چون این کار را تا به حال انجام نداده اید. آلیس: نوشتن نقاط منفی هم کاری سخت بود. ابتدا فکر کردم از دیگران بپرسم، اما بعدش که خوب دقت کردم توانستم این نقاط ضعف را بنویسم. آلیس نمی توانست موارد مشخص و دقیقی برای ضعف ها و عیب های خودش بیابد. احساس گلی ضعف و نقص را نمیتوانست به شاخص های دقیق تبدیل کند. یکی از مشکلات افراد مبتلا به تله زندگی نقص / شرم همین است. نوشتن این فهرست به شما کمک دیگری نیز می کند. با نوشتن این فهرست متوجه خواهید شد که ویژگی های مثبت خود را کم ارزش میکنید و به ویژگی های منفی تان رنگ و جلای بیشتری میدهید نوشتن این فهرست برای شما سخت است، سعی کنید از دوستان نزدیک و آشنایان کمک بگیرید. حواستان باشد که از کسانی که این تله را در ذهن شما شکل داده اند نظرخواهی نکنید. آلیس ابتدا فکر می کرد که هیچ ویژگی مثبتی ندارد چرا که اصلاً عادت نداشت به ویژگی های مثبت خودش توجه کند. آلیس: هروقت دیگران به جنبه های مثبت من اشاره میکردند زیاد آن را جدی نمی گرفتم. میدانم که ویژگی های مثبتی دارم اما فکر نمی کردم که این ویژگی ها برای دیگران ارزشمند و قابل احترام باشند. درمانگر: ذهن شما طبق عادت موفقیت های شما را بی ارزش می کند.

وقتی به ویژگی های مثبت خود فکر میکنید آنها را کم ارزش ندانید. به این ویژگی های مثبت، ارزش قائل شوید. اگر کسی از شما تعریف کرد از او تشکر کنید. تعریف و تمجید دیگران از ویژگی های مثبت تان را کم ارزش تلقی

نکنید. رفتارهایی را که باعث میشوند به دنبال شهرت طلبی و موفقیت جویی بروید، کنار بگذارید. این رفتارها بخشی از خویشتن غلط شما محسوب میشوند. اگر کسی از شما تعریف کرد، سعی تعریف گلی وی را به حرف های دقیق تبدیل کنید. حرف های کلی ( مثل شما آدم خوبی هستید، از شما خوشم می آید) را در بست نپذیرید. سعی کنید با چند سؤال، این حرف های کلی به رفتارهای قابل مشاهده تبدیل شوند. با اینکار میتوانید به تدریج از خویشتن غلط فاصله بگیرید و به خویشتن واقعی تان مجال بروز بدهید. شاید از این نکته تعجب کنید که مردم از اینکه به شما فیدبک مثبت بدهند، احساس خوبی خواهند داشت. تجارب بالینی ما حاکی از آن است به محض اینکه بیماران از طرف دوستان و افراد نزدیکشان، فیدبک مثبت میگیرند، حالشان بهبودی قابل توجهی پیدا می کند.

۷. نقاط ضعف فعلی خود را به طور جدی ارزیابی کنید. زمانی که توانستید نقاط ضعف فعلی خود را بنویسید آنگاه از خودتان سؤال کنید اگر فردی همین نقاط ضعف را داشت، درباره او چه احساسی داشتم. به خاطر بسپارید که گل بی عیب وجود ندارد. هیچ کس خوب مطلق و بد مطلق نیست. هرکس آمیزه ای از ویژگی های مثبت و منفی است. آلیس: اگر به فردی فکر کنم که عیب و ایرادهایی مثل من دارد، با او همدلی میکنم. به او توصیه میکنم غصه فرصت های از کف رفته گذشته را نخورد. برای رفع عیب های قابل تغییر برنامه ریزی کند. درمانگر: اگر همین روش ها را درباره خودتان به کار بگیرید چی میشود؟ آلیس: میدانم که حال و روزم بهتر میشود ... اما ... هنوز احساس میکنم که آدم با ارزشی نیستم. احتمالاً شما هم مثل آلیس اگرچه به طور منطقی پی میبرید که هرکس عیب و ایرادهایی دارد، اما کماکان احساس بی ارزشی دست از سر شما برنمی دارد. هر روز به فهرست نقاط قوت خود نگاهی بیندازید. آنها را دست کم نگیرید. با اینکار به تدریج غل و زنجیری را که تله زندگی به دست و پای شما بسته است، باز میکنید. تکرار هر روز ویژگی های مثبت باعث میشود که به تدریج از موضع آگاهی عقلانی به سمت پذیرش هیجانی گام بردارید.

۸. برای تغییر نقاط ضعف تغییرپذیر، برنامه ریزی کنید. کدام یک از نقاط ضعف خود را می توانید تغییر بدهید؟ بسیاری از افراد وقتی که دقت ویژگی های منفی خود را از نظر میگذرانند، پی میبرند که بسیاری از این ویژگی های منفی، موقتی و قابل تغییر هستند. چه بسا که قبل از اینکار، فکر میکرده اند که این ویژگی ها ذاتی و تغییر ناپذیرند. سعی کنید به تدریج برای کاهش این محدودیت ها و رفع عیب ها و نقص ها تلاش کنید. اغلب متوجه شده ایم که برخی عیب ها و ایرادهای افراد به دلیل حاکمیت سلطه گرانه تله زندگی - نقص / شرم است تا اینکه همه عیب و نقص ها واقعی باشند. با عبارتی عیب ها و نقص ها حاصل فعالیت تله زندگی محسوب میشوند. در اثر فرآیند درمان، هم آلیس و هم الیوت به این نکته پی بردند که بسیاری از عیب و ایرادهایشان محملی بودند تا بتوانند با احساس شرم خود کنار بیایند. به عنوان مثال آلیس فکر میکرد که برای جنس مخالف هیچگونه جذابیتی ندارد. پس از بازنگری دقیق، ارزیابی مجدد و نظرخواهی از دوستانش متوجه شد که اگرچه برخی از ویژگی های رفتاری اش باعث میشوند که برخی از افراد جنس مخالف از او دلگیر و دلزده شوند، اما همه شخصیت او چنین خصوصیتهایی ندارد. آلیس حتی در رابطه درمانی که با ما داشت، مدام کاری میکرد که ما از او خوشمان نیاید و دست رد به سینه او بزنیم. آلیس بعد از طی کردن این مرحله متوجه شد که تمام این ادراک ها و رفتارهایش از تله زندگی اش نشأت میگیرند. او توانست دست تله زندگی را بخواند و از این به بعد سعی می کرد با دنبال کردن رفتارهای سالم و جواب دادن به افکار ناسالم به تله زندگی اش رو دست بزند. آگاهی از رفتارهای ناشی از تله زندگی به آلیس کمک کرد که کنار گذاشتن این رفتارها برای او راحت تر شود. آلیس: زمانی که متیو در کنار من است مدام احساس نیازمندی و حسادت میکنم. برای اینکه بهتر بتوانم با این احساس ها کنار بیایم به خودم میگویم که کنترل کردن او هیچ دردی را از من دوا نمیکند. به خودم میگویم کنترل گری باعث میشود حالم بدتر شود. درمانگر: این حرف ها تأثیری روی احساس و رفتار شما میگذارد؟ آلیس: رفتارم تحت تأثیر قرار میگیرد، اما کماکان احساس ضعف و بی ارزشی میکنم. وقتی این حرف ها

را به خودم میزنم تا حدودی بر رفتارم کنترل دارم. در محل کار نیز خیلی تمایل پیدا میکنم که به بهانه های مختلف به متیو زنگ بزنم و از کارهای او سر در بیاورم. اما این رفتارم نیز تا حدودی کنترل شده است. درمانگر: اگر چنین رفتارهایی را که برای شما در حکم عادت بودند کنار گذاشته اید پس چه کار میکنید؟ آلیس: با خودم حرف میزنم. این، خود گویی رفتارم را خیلی تحت تأثیر قرار میدهد. درمانگر: پس با خود گویی های مقابله ای جلوی رفتارتان را می گیرید، زیرا می دانید که رفتارهای قبلی بلای جان رابطه شما هستند. آلیس: آره. عیب ها و ایرادهای الیوت نیز اغلب رفتارهایی محسوب میشدند که او برای جبران احساس بی ارزشی یا جنگیدن با تله زندگی اش به کار برده بود: انتقادگری بی رحمانه، توجه طلبی، اعتیاد به کار و بی وفایی به همسر. همان طور که قبلاً اشاره کردیم الیوت توافق کرد که برای مدت یک ماه این رفتارها را کنار بگذارد. الیوت: اگرچه مدام وسوسه میشوم که همین رفتارها را دنبال کنم، اما وقتی جلوی خودم را میگیرم بعد از مدتی آرام میشدم. در محل کار خیلی راحت شدم. درمانگر: بسیار خوب. پس احساس راحتی بیشتری میکنید؟ الیوت: آره. برای الیوت خیلی سخت بود که در کنار همسر و فرزنداناش وقت صرف کند. قرار بود که اگر با آنهاست صداقت داشته باشد و دست از تمسخر و انتقادگری بردارد. با کنار گذاشتن این رفتارها، ناگهان الیوت با شخصیت اصلی و واقعی اش مواجه شد. الیوت: جالبه که نمیدانستم چه حرفی با زن و بچه هایم بزنم. از رفتارهای قبلی ام حساسی شرمنده بودم. عرق شرم بر پیشانی ام نشسته بود. درمانگر: نکته مهم این است که در حال حاضر با آنها رفتار خوبی دارید. الیوت: بله. بچه ها هم رغبت بیشتری برای ارتباط با من دارند. همسر من نیز از این وضعیت راضی تر و خشنودتر است. درمانگر: شما چه احساسی دارید؟ الیوت: احساس خوبی دارم. خوشحالم دختر کوچکم چند روز قبل بازوهایش را به دور گردنم حلقه کرد و مرا بوسید. خیلی تعجب کردم. سال ها بود که چنین رفتاری با من نشده بود.

۹. نامه ای به والد یا والدین سرزنش گرتان بنویسید. برای کسانی که در دوره کودکی تان به شما انتقاد کرده اند، نامه بنویسید. اصلاً لازم نیست که این نامه را به فرد یا افراد مورد نظر بنویسید. شاید دوست نداشته باشید به این افراد نامه بنویسید. قرار است با نوشتن نامه، خودتان را از زیر بار احساسهای متضاد و سردرگم ساز نجات دهید. علاوه بر این قصد داریم حرف دلتان را به این افراد انتقاد گر و بدرفتار بنزید و خشم درونی خودتان را کاهش دهید. قرار است در این نامه به این افراد بگویید که رفتارشان چه تأثیری بر شما گذاشته است. قرار است بگویید که اصلاً لایق چنین رفتارهایی نبوده اید. قرار است به خصوصیات و ویژگیهای مثبت خودتان اشاره کنید که متأسفانه از دید این افراد پنهان مانده اند. قرار است آرزوهای ناکام خودتان را به آنها بازگو کنید. قرار است به آنها بگویید چه نیازهایی داشته اید و متأسفانه آنها نتوانسته اند این نیازها را برآورده کنند. در حالی که این نیازها حق طبیعی شما بوده اند. اصلاً از رفتارهای این افراد چشم پوشی نکنید. انتقادهای آن را توجیه نکنید. اگر مایل بودید میتوانید بعدها این کار را بکنید. بسیاری از افراد با این توجیه از سر این رفتارها میگذرند که رفتار آنها قصدمندانه نبوده است. یادتان باشد که چنین ترجیحی نمیتواند مشکل تله زندگی را برطرف سازد. بهتر است ابتدا در این نامه، تمام احساس های منفی، آرزوها و نیازهای خود و اثرات بدرفتاری های آنها را بنویسید. زمانی که احساس بی ارزشی را کم کردید، آنگاه میتوانید این افراد را ببخشید. اولین قدم در راه بخشیدن این افراد، آگاه شدن از اثرات ناگوار رفتارهای آنها بر احساس ها و زندگی شماست. کاملاً قابل درک است که دوست دارید از رفتار والدین تان دفاع کنید. حتی اگر به شما صدمه زده باشند. دوست دارید همیشه پدر و مادرتان را آدم هایی خوب و شایسته بدانید. بنابراین دست به دامن این توجیهات میشوید: خودشان مشکل داشتند، آنها راه بهتری بلد نبودند، نیت بدی نداشتند، اما رفتارشان مشکل داشت. سعی نکنید در این نامه از والدین تان دفاع کنید. فقط قرار است در این نامه تا جای ممکن با صداقت و صراحت احساس های خود و اثرات رفتار والدین را بر زندگی و سرنوشت تان بازگو کنید. به نامه ای که الیوت برای پدرش نوشت، دقت کنید:

پدر عزیزم، در دوران کودکی ام خیلی به من ظلم کردی. طوری با من رفتار میکردی که انگار هیچ ارزشی نداشتم. اصلاً برای تو فرد مهمی نبودم. به احساسات من هیچ اهمیتی نمیدادی. من هم انسان بودم و برای خودم عواطف و احساساتی داشتم. متأسفانه به احساس های من هیچ توجهی نداشتم. فکر میکنم دوست داشتن من به عنوان فرزندت زحمت چندانی برایت نداشت. اما این دوست داشتن را از من دریغ میکردی. بیشترین عذاب، زمانی نصیب من میشد که مرا با برادرم مقایسه میکردی. در اثر رفتارهای تو هیچ وقت احساس خوبی نسبت به برادرم نداشتم. رفتارت با برادرم اوج بی انصافی تو بود. هر وقت با برادرم بودی در پوست خودت نمی گنجیدی و خوشحال و هیجان زده بودی. اما هر وقت قرار بود وقتت را با من بگذرانی، نفرت و انزجار از سر و رویت می بارید. انگار من مایه عذاب و ناراحتی شما بودم. از همه کارها و رفتارهای من ایراد میگرفتی. حتی ظاهر من برای تو اصلاً جذاب نبود. طوری با من رفتار کردی که در کنار تو احساس ناامنی میکردم. مجبور بودم علایق خودم را از تو پنهان کنم چون میدانستم که علایق من مایه نفرت تو است. از احساس های دوران کودکی چیزی جز شرمساری به یاد نمی آورم. علی رغم رفتارهای سرزنش گرانه ات، ویژگی های خوبی داشتم. باهوش بودم. حواسم به همه چیز بود. میتوانستم دوچرخه سوار بشوم. از شانزده سالگی وارد بازار کسب و کار شدم. به تدریج پول در آوردم. اما رفتارت با من هیچ تغییری نکرد. انگار میخ آهنین در سنگ نفرت که نفرت. به خاطر رفتارهایت سخت از تو متنفرم. همسرم مدام مرا تهدید میکند که از کنارم می رود. بچه هایم سیه بخت و پریشان روزگار شدند. خودم تا بوق سگ کار میکنم که احساس ارزشمندی کنم. خودم را از افراد صمیمی زندگی ام دور نگه میدارم و به مصرف مواد روی آورده ام. به دنبال عزت طلبی هستم. مثل دیوانه ها دنبال زنان جذاب و دلربا می گردم. همان زنانی که کمترین ارزش را برای من قائل نیستند و اگر هم به من توجه میکنند هدفشان تیغ زدن من است. هیچ احترامی برای خودم قائل نیستم زیرا رفتارت با من خیلی بد بود. از دست رفتارهای شما ناامید و افسرده شدم. آیا تا به حال این فکر به ذهنتان خطور کرده که چه بر سر پسران

آوردید؟ آیا تا به حال پیش آمده که از بودن من در کنار خود احساس آرامش و رضایت خاطر کنید؟ آیا تا به حال پیش آمده که به وجود من افتخار کنید؟ چه آدم بی ثباتی هستم، زیرا هیچ کدام از این سؤال ها نمی توانند از طرف شما پاسخ مثبت بگیرند. در حال حاضر سعی میکنم به تدریج و همراه با افت و خیز به سمت زندگی درست تری گام بردارم. دیگر دورهٔ ظلم و ستم شما به سر آمده است. اصلاً نمیگذارم به من توهین کنید. اگر خواهان رابطه با من هستید باید حتماً رفتارتان را تغییر بدهید و گرنه بین ما هیچ رابطه ای نیست. الیوت خیلی سختی کشید تا توانست این نامه را بنویسد. نوشتن چنین نامه ای کار آسانی نبود. نوشتن چنین نامه ای شجاعت و جرات می خواهد. شما هم می توانید همین روند را دنبال کنید. نوشتن چنین نامه ای میتواند سرآغازی برای درمان باشد. قرار است در این نامه اتفاقاتی که به سر شما آمده است و اثرات ناگوار این حوادث بر زندگی فعلی تان را بنویسید. در این بین احساس های خود را نیز فراموش نمیکنید و آنها را در لابه لای جملات نامه به طرف مقابل منعکس میکنید .

۱۰. کارت آموزشی تهیه کنید. کارت آموزشی مخصوص تلهٔ زندگی نقص / شرم را تهیه کنید تا هر وقت این تله زندگی فعال شد و افکار ناکارآمدی را در ذهن شما پدید آورد، آن را مطالعه کنید. آلیس ابتدای کارت آموزشی چنین جمله ای نوشت: هر وقت صدای پدرم در سرم شروع به غرغر زدن کرد .... شما با صدای والدین انتقادگرتان همانندسازی کرده اید به نحوی که در حال حاضر اصلاً نمیتوانید از افکارتان فاصله بگیرید. با نوشتن کارت آموزشی قصد داریم شما به تدریج مهارت ناهمانندسازی با افکارتان را یاد بگیرید. زیرا افکار شما همان صدای والدین هستند که در دوران کودکی تان شنیده اید. آلیس : سعی میکنم با خودم رفتار مهربانانه ای داشته باشم. اما رفتار نامهربانانه با خودم به چنان عادت ماندگاری تبدیل شده است که انگار ترک آن موجب پیدایش مرض دیگری می شود. تصمیم میگیرم با خودم بدرفتاری نکنم، اما پس از چند لحظه متوجه میشوم که دارم همان کار را میکنم. درمانگر : بله مثل هر عادت دیگری راه چاره این است که در ابتدا مچ خودتان را بگیرید تا با این آگاهی، قدم اول را برای تغییر عادت

بردارید. کارت آموزشی، ابزاری قدرتمند برای اقتدار ستیزی بر علیه صدای تله زندگی است. کارت آموزشی باعث آگاهی افزایی میشود. در کارت آموزشی دو قسمت مهم وجود دارد. قسمت اول مربوط به والدین ایرادگیر و آزارگری است که صدای آنها ملکه ذهن تان شده است. والدینی که در حق شما بی انصافی کرده اند و باعث شده اند شما احساس شرمساری و بی ارزشی کنید. قسمت دوم نیز مربوط به احساس های کودک آسیب دیده ای است که خواهان عشق، محبت، پذیرش و تأیید بوده است. کارت آموزشی به شما کمک میکند صدای مزاحم والدین را از ذهن خود بیرون کنید. پس از اینکار بخش سالم ذهن شما میتواند با کودک درون آسیب دیده ارتباط برقرار کند. نهایت این فرآیند همانا پذیرش خویشتن و احترام به خویشتن است. به یاد داشته باشید که کارت آموزشی باید به شما کمک کند که خودتان را دوست داشته باشید، نسبت به خودتان مهرورزی کنید. در کارت آموزشی باید به همه ویژگی های مثبت خودتان اشاره کنید. در کارت آموزشی باید به پاسخ گویی ایرادهای والدین نیز پردازید. منظور این است که باید مطالب کارت آموزشی را طوری بنویسید که بتوانید ایرادهای والدین را با شواهد عینی از درجه اعتبار ساقط کنید. لحن مطالب کارت آموزشی باید حمایتگرانه و مثبت باشد. نباید لحن مطالب کارت آموزشی را تنبیه گرانه بنویسید. آلیس کارت آموزشی را این چنین نوشت:

کارت آموزشی مربوط به تله زندگی نقص / شرم

در حال حاضر سخت احساس حقارت و بی کفایتی میکنم. احساس میکنم که تمام عالم و آدم از من بهتر و موفق ترند. احساس میکنم از نظر دیگران، اصلاً پیشیزی نمی ارزم. اما این احساس ها و افکار واقعیت ندارند. واقعیت این است که انسان با ارزشی هستم. مهربانم هوش خوبی. دارم دوست داشتنی هستم واقعیت این است که افراد زیادی مرا لایق عشق و محبت میدانند (اسم این افراد را بنویسید) هیچگاه به این افراد فرصت نداده ام که مرا بشناسند و برای من ارزش قائل شوند. من با مطالعه این کارت میتوانم در مسیر زندگی صحیح تر حرکت کنم. سعی کنید کارت مقابله ای



را همیشه همراه خودتان داشته باشید تا اگر تله زندگی کار دست تان داد، بتوانید در برابر آن شیوهٔ مقابله مؤثری در پیش بگیرید.

۱۱. تلاش کنید در روابط صمیمی خود صادق تر باشید. آلیس و الیوت دو قطب متضاد تلهٔ زندگی نقص / شرم بودند. آلیس بسیار حساس و آسیب پذیر بود، در حالی که الیوت ظاهراً آسیب ناپذیر بود. آلیس باید در سیر بهبودی از خودش بیشتر حمایت میکرد و الیوت باید یاد میگرفت که شکنندگی و آسیب پذیری خود را صادقانه نمایان سازد. اگر شما بیشتر شبیه الیوت هستید سعی کنید در روابط صمیمی خود صادقانه تر رفتار کنید. سعی نکنید پیش دیگران خودتان را آدم بی عیب و نقصی نشان دهید. برخی از رازهای خودتان را برای دیگران بر ملا سازید. برخی از عیب های خودتان را بپذیرید و به دیگران اجازه دهید که بیشتر با شما صمیمی شوند. اگر این اجازه را به خودتان بدهید آنگاه در خواهید یافت که این رازها اصلاً در نظر دیگران حقارت برانگیز نیستند. بلکه نشان از ویژگی های انسانی شما دارند. چرا داشتن عیب و ایراد جزو ویژگی های انسانی است؟ به این دلیل که هیچ انسان کاملاً مبرا از عیب و ایراد نیست. الیوت: چند شب قبل دست به کاری زدم که خودم داشتم از تعجب شاخ در می آوردم. با ماریا به مهمانی یکی از دوستانمان رفتیم. ماریا با ریچارد که میزبان ما بود حرف میزد. احساس حسادتم گل کرد. میخواستم حال آنها را بگیرم. قبلاً در این جور مواقع سعی میکردم با ناراحت نشان دادن خودم اوقات ماریا را تلخ کنم. اما به جای این واکنش معمول به ماریا گفتم از اینکه با ریچارد حرف میزند، اندکی حسادت میکنم. درمانگر: ماریا چه واکنشی نشان داد؟ الیوت: گفت فکر نمیکردم که این موضوع ناراحت کند. کاش زودتر می گفتم. احساس کردم از اینکه احساس ضعف و نیازمندی ام را نشان دادم، ماریا بیشتر خوشش آمد. خودم نیز احساس کردم که این کار راحت تر است. الیوت دچار ناامنی شده بود، بنابراین می ترسید عشق و محبتش را نثار ماریا کند. او با نشان دادن حس واقعی اش پای در راهی نهاد که رنگی از صمیمیت و عشق واقعی داشت. در بروز احساس آسیب پذیری، اعتدال را رعایت کنید.

اگر رابطه ای را تازه شروع کرده اید سعی کنید یکباره میزان آسیب پذیری خود را رو نکنید. اینکار بدجوری توی ذوق طرف مقابل میزند. در ابتدای رابطه اندکی بازداری، طبیعی است. اما با صمیمی شدن رابطه میتوان اندک اندک میزان آسیب پذیری خود را نشان دهید. بعضی وقت ها بیماران اظهار میکنند: من نمیدانم چقدر نشان دادن نگرانی و آسیب پذیری در رابطه طبیعی است. یک راه حل این است که میزان نشان دادن آسیب پذیری تان را براساس واکنش طرف مقابل تنظیم کنید. اگر شما آسیب پذیری خود را نشان دادید و طرف مقابل حساسیت زیادی نشان داد پس بایستی در میزان نشان دادن آسیب پذیری خود محتاط باشید. اگر اسرار سر به مهری دارید (مثال اتفاقات تحقیر کننده ای که برای شما رخ داده است) به تدریج این اسرار را به نزدیکان خود بازگو کنید. نقل قولی معروف است که در این زمینه میتواند به شما کمک کند: میزان رنج شما بستگی به میزان نگهداری رازهایتان دارد. شما ممکن است مسایل زیادی را پنهان کرده اید، در حالی که نظر دیگران مثل شما نیست و اتفاقاتی را که برای شما پیش آمده است با دیده تحقیر نگاه نمیکنند. وقتی که این رازها را با افراد در میان میگذاریم، متوجه میشویم که این رازها آن قدر هم خجالت آور نیستند. علی رغم اینکه رازهایتان را به افراد بازگو کرده اید باز هم ما را دوست دارند. این کار باعث میشود احساس خوبی نسبت به خودمان داشته باشیم. احتمالاً به خاطر شرمساری زیادی که تجربه میکنید، بسیاری از حوادث زندگی تان را بازگو نمیکنید. بایستی یاد بگیرید که راحت و خودمانی این اتفاقات را برای دیگران بازگو کنید تا دیگران ما را به خاطر خودمان دوست داشته باشند و نه به دلیل خویشتن کاذب ما.

۱۲. عشق و محبت افراد نزدیک خود را بپذیرید. یکی از سخت ترین کارها این است که به دیگران اجازه بدهید شما را دوست داشته باشند. از اینکه دیگران با شما خوش رفتاری کنند چندان احساس راحتی نمیکنید. پذیرش عشق دیگران برای شما بیگانه است. انگار راحت تر هستید که دیگران به شما بی احترامی کنند. اگر دیگران از شما حمایت کنند چندان احساس خوبی تجربه نخواهید کرد. به همین دلیل سعی میکنید بوی محبت به مشامتان نرسد و صمیمیت

دیگران را نادیده بگیرید. آلیس : خنده دار است. یکی از دشوار ترین کارها این بود که به متیو اجازه بدهم از من تعریف و تمجید کند. هروقت داشت از من تعریف میکرد جلوی خودم را میگرفتم که توی ذوقش نزّم. یک شب که برای صرف شام به رستوران رفته بودیم متیو گفت که خیلی زیبا و دل انگیز شده ام. میخوام به او بگویم چشمان تان زیبا می بیند که حرفم را نگه داشتم. درمانگر: چی گفتید؟ آلیس : از او به خاطر این اظهار نظرش تشکر کردم. هم آلیس و هم الیوت باید یاد بگیرند که عشق و محبت دیگران را بپذیرند. هر دوی آنها از سوگواری زیادی در رنج بودند. سوگواری آنها به دلیل برطرف نشدن نیازهای هیجانی شان بود. ماریا: چند روز قبل اتفاق عجیبی افتاد. الیوت از رستوران برگشت. خیلی ناراحت و دماغ بود. من به استقبال او رفتم و به او خوشامد گفتم. روی کاناپه ولو شد. کنار او نشستم و صورتش را نوازش کردم. یک دفعه زد زیر گریه. گریه با صدای بلند. درمانگر : شاید همدلی شما باعث شد که او پی ببرد که سال ها خودش را از این موهبت محروم کرده است. ماریا: هیچ وقت این طور احساس نکرده بودم که دوستش دارم. باید به دیگران اجازه بدهید که شما را دوست داشته باشند و شما نیز متقابلاً آنها را دوست بدارید.

۱۳. اجازه ندهید که دیگران به رفتارهای توهین آمیز و نامحترمانه شان با شما ادامه دهند. همان طور که اشاره کردیم شما مایل هستید با دوستان ایرادگیر و عیب جو رابطه داشته باشید یا همسری را برای زندگی مشترک برگزینید که رفتارهای توهین آمیزی در قبال شما دارد. یک بار دیگر به رفتارهای افراد صمیمی زندگی خود دقت کنید. آیا به دیگران اجازه میدهید که تحقیرتان کنند و شما را سکه یک پول کنند؟ آلیس: با متیو زیاد مشکل ندارم. مشکلم با دوستم، لین است. دوستی ما به سالها قبل باز میگردد. از دوره دبستان با هم دوست هستیم. در سال های کودکی رفتار خوبی با من نداشت. مرا مسخره میکرد و دست می انداخت. تحقیرم میکرد. کماکان همان رفتارها را ادامه می دهد. چند روز قبل حسابی از خجالت من در آمد. او اشاره کرد که دلیل نارضایتی من از زندگی با متیو تماماً به عیب و

نقص های من بر میگردد. بدون اینکه از کل ماجرا خبر داشته باشد تمام تقصیرها را انداخت گردن من. درمانگر: شما چه کار کردید؟ آلیس: هیچی. طبق معمول عین مجسمه ایستادم و به او اجازه دادم هر چی دل تنگش میخواست نثار من کند. از حق خودتان دفاع کنید. برای دیگران خط و نشان بکشید که دیگر به هیچ عنوان رفتارهای ناخوشایندشان را تحمل نخواهید کرد. اصول رفتار جراتمندانه را به یاد داشته باشید. ارتباط خود را با افراد پرخاشگر قطع کنید. برای اینکه از خودتان دفاع کنید، نباید آرامش خود را از دست بدهید. به چشمان طرف مقابل نگاه کنید و صادقانه حرفتان را بزنید. لازم نیست به لاک دفاعی بروید، بلکه بایستی در کمال آرامش و خونسردی حرف دلتان را بزنید. از این رهگذر بهتر می توانید رفتارتان را کنترل کنید. آلیس: دوستم را برای شام دعوت کردم، دو ساعت دیر آمد. بالاخره تشریف فرما شدند. حساسی عصبانی بودم. غذا از دهن افتاده بود. وقتی که میز شام را آماده کردم به او گفتم که از این تأخیر خیلی ناراحتم. به او گفتم کلی زحمت کشیدم تا شام درست کنم، اما با این تأخیر باعث شد غذا سرد شود. او هم به حالت دفاعی رفت و بگومگوی امروز با همسرش را بهانه کرد. میخوام با او جنگ و جدل راه بیندازم. اما جلوی خودم را گرفتم و گفتم که قصد دعوا ندارم ولی از تأخیر زیاد احساس بدی پیدا کردم. مواظب باشید که برای رفتار جراتمندانه از آن طرف بام نیفتید. حد اعتدال را رعایت کنید. بین انتقاد سازنده و انتقاد مغرضانه تمایز قائل شوید. اگر بعد از مدتی دوست یا همسرتان رفتارشان را تغییر نداد، آنگاه میتوانید اخطار بدهید که مجبورید به تنهایی برای قطع یا تغییر رابطه تصمیم بگیرید. میتوانید به همسرتان فرصت دیگری بدهید. می توانید برای حل مشکلات زناشویی خود به مشاور یا روان شناس مراجعه کنید. شاید درمان، گره گشا شود. باید یاد بگیرید که از حق خودتان دفاع کنید تا دیگران برای ادامه رابطه با شما مجبور به تغییر خودشان شوند. به نظر میرسد که درمان مطلوب تله زندگی نقص / شرم بدون پایان بخشی به روابط ناسالم تقریباً ناممکن است. زمانی که افراد صمیمی زندگی تان مدام تله زندگی شما را تقویت میکنند. درمان دشوارتر و سخت تر میگردد. ما متوجه شدیم که اکثر بیماران مبتلا به تله زندگی نقص / شرم

گرفتار روابطی هستند که به سادگی نمی توان از ورطه آنها بیرون رفت یا به سادگی نمیتوان آنها را تغییر داد. لازمه تغییر چنین روابطی داشتن اعتماد به نفس و جرأت‌مندی است. مشکل اینجاست که تله زندگی نقص / شرم اعتماد به نفس و جرأت‌مندی را از بین میبرد. گاهی اوقات همسر شما نمیتواند به اصل احترام و انصاف متقابل اعتماد داشته باشد. مشکل از آنجا ناشی می شود که او هم مثل شما گرفتار تله زندگی نقص / شرم است و فقط روش مقابله اش فرق دارد. ممکن است شما تسلیم تله زندگی شده اید و او در موضع حمله به تله زندگی است. افرادی که برای کاهش حس شرمساری و بی ارزشی خودشان، دیگران را به رگبار گلوله انتقاد می‌بندند چندان برای تغییر خودشان انگیزه ندارند، زیرا ناامنی از تغییر ناجور یقه آنها را می گیرد. برخی از بیماران در دوران بزرگسالی نیز کماکان با والدین سرزنشگر یا ناسالم زندگی می کنند. همان والدینی که در جایگاه متهم اول شکل گیری تله زندگی نقص / شرم نشسته اند. متوجه شدیم که ادامه رابطه کاری با والدین یا زندگی زیر چتر والدین انتقادگر، روند درمان را با مشکل جدی روبه رو میکند. جداً توصیه میکنیم که از این روابط خارج شوید یا حوزه مشترک فعالیت خودتان با والدین را تغییر دهید.

۱۴. اگر در روابط خود به طرف مقابل ایراد میگیرید و سرزنشش میکنید، دست از این کار بردارید. دست از انتقادگری بردارید زیرا همسران لایق چنین انتقادهایی نیست. به یاد داشته باشید که با تحقیر دیگران نمی توانید احساس بهتری پیدا کنید. اگر هم این احساس خوب را تجربه کنید دوامش بسیار کم است. گاهی اوقات بچه ها به دلیل ضعفشان این کار را میکنند. بچه ها ممکن است به دلیل ضعف های خودشان به شما انتقاد کنند. این رفتار انتقادگری را تغییر دهید تا بتوانید شرّ تله زندگی نقص / شرم را از سر خودتان کم کنید. از آنجا که انتقادگری بی رحمانه شما باعث دامن زدن به احساس گناه در شما می شود، پس بنابراین برای کاهش احساس گناه خود ممکن است دست به رفتارهایی مثل عذرخواهی بزنید. خود این عذرخواهی باعث شرمساری شما می شود. بنابراین در حلقه ای معیوب و گریزناپذیر گیر

می افتید. الیوت : وقتی به رفتارهای گذشته ام با بچه ها فکر میکنم حسایی خجالت زده می شوم. اما میدانم که تله زندگی را خودم در ذهنم شکل ندادم. حالا باید به خاطر بچه ها هم که شده آن را از سر راهم کنار بگذارم. درمانگر: شما مجبور نیستید که احساس های خود را از فرزندانتان پنهان کنید. اتفاقاً بروز احساس های ضعف و آسیب پذیری باعث شکل گیری روابط صمیمی بین شما و فرزندانتان میشود. خودتان را ببخشید و سعی کنید در راه تغییر تدریجی گام بردارید. دو روز عمر را فرصت شمارید. برای تغییر، سریع دست به کار شوید. شما فرصت های زیادی را از کف داده اید. سعی کنید افراد مورد علاقه خود را تحسین کنید. آنها را دوست بدارید. ارزشمندی و مهم بودنشان در زندگی تان را به گوش آنها برسانید. روابط خود را براساس اصل احترام متقابل بنا کنید.

سرعت شما در میزان تغییر تله زندگی نقص / شرم بستگی به انتقادگری والدین تان دارد. هرچقدر والدین تان تنبیه گرانه و بی رحمانه با شما برخورد کرده اند به همان میزان از خشم بیشتری رنج می برید. بنابراین به همان میزان فرآیند تغییر دشوار میگردد. احتمالاً به درمانگر صاحب صلاحیت نیاز دارید. اگر از کمک طلبی خجالت میکشید بدانید که این خجالت کشیدن، دامی است که تله زندگی سر راه شما قرار داده است تا شما را از تغییر ناامید و دلسرد کند. اگر به تدریج رفتارتان را با دیگران عوض کنید و همچنین به دیگران اجازه ندهید به شما توهین کنند، اندک اندک تله زندگی تان تغییر می کند. اگر درگیر روابط آزاردهنده هستید به این سادگی ها نمی توانید از شر این تله زندگی خلاص شوید. فرآیند تغییر شما تدریجی است. در اثر تغییر تله زندگی به تدریج احساس بهتری درباره خودتان پیدا میکنید. کمتر حالت دفاعی میگیرید و در پذیرش عشق و محبت دیگران توانمندتر میشوید. از احساس ارزشمندی خود لذت میبرید و خواهان رابطه با دیگران میشوید. به خاطر داشته باشید که این تغییرات یک شبه رخ نمیدهند. صبر ایوب و دل امیدوار میخواهد. سال ها باید زحمت بکشید تا بتوانید اثرات ناگوار تله زندگی را کم کنید.