

به تدریج نقص / شرم خودتان را اینگونه بپذیرید. این نقص / شرم من ذاتی نبود، بلکه در اثر تجارب در ذهن من شکل گرفت. با چنین پذیرشی در راه بهبودی گام بر می دارید.

۱۳) احساس میکنم در زندگی شکست خورده ام

تله زندگی شکست

کاترین: سی و هشت سال داشت و معتقد بود که در زندگی حرفه ای کاملاً ناموفق است. زمانی که اولین بار کاترین را دیدم ظاهری مغموم و افسرده وار داشت. او اشاره کرد که از مدت ها قبل تصمیم گرفته است که برای حل و فصل مشکل خود به روان شناس مراجعه کند، اما این تصمیم را مدام به تأخیر می انداخته است. کاترین: اخیراً احساس میکنم واقعاً افسرده شده ام. درمانگر: از کی دچار این حالت شدید؟ کاترین: از خیلی وقت پیش. بعضی وقت ها فکر میکنم در کل زندگی ام افسرده بوده ام. اما چند هفته قبل اتفاقی افتاد که حسابی ناراحتم کرد. من و همسرم برای خوردن شام رفته بودیم رستوران. اتفاقی دوستم جولیا را دیدم. دوست دوران دانشگاه بود. سال ها بود که او را ندیده بودم. از زندگی اش صحبت کرد. گفت که بعد از فارغ التحصیلی در یک شرکت کار میکند و الآن جزو سهامداران آن شده است. درمانگر: دوست تان که این حرف ها را زد چه احساسی پیدا کردید؟ کاترین: حسابی ناراحت شدم. سی و هشت سال از عمرم گذشت و دستاورد زندگی ام این است که دستیار تولید باشم. پانزده سال تمام است که این کار را انجام میدهم، ولی به معنای واقعی یک پادوی تمام عیارم. شغل کاترین دستیاری تولید در کارخانه تلویزیون سازی بود. او بعد از فارغ التحصیلی این شغل را پیدا کرده بود. در این شغل هیچگونه ارتقایی پیدا نکرده بود و به همین دلیل میگفت: احساس میکنم، در زندگی شکست خوردم. برایان: پنجاه سال داشت و با وجود اینکه آدم موفق بود اما باز هم حس شکست خوردگی دست از سرش برنمی داشت. برایان سندرم وانمودگرایی داشت. چنین افرادی موفقیت هایشان را قابل قبول نمیدانند. آنها در ذهن خودشان کاملاً به این موضوع واقفند که با حقه بازی، خودشان را

شایسته تر از آنچه که هستند، نشان داده اند و دیگران را فریب داده اند. اگرچه برایان در حال حاضر شغل خوبی دارد او سردبیر نشریه ای است که از طرف سیاستمداران صاحب نام منتشر میشود، اما با این حال، حس میکند آدم موفق نیست. برایان: ببخشید از روی دیوانگی این حرف را نمی‌زنم. میدانم که شغل خوبی دارم. دیگران فکر میکنند من آدم موفق هستم و روز به روز در حال پیشرفت هستم. اما مدام نگرانم که مبادا کارم را از دست بدهم. انگار معتاد تأیید طلبی هستم. اگر رئیس از کارم تعریف کند در آسمان‌ها پر می‌کشم و از خوشحالی سر به آسمان می‌سایم، اما خدا نکند از کارم ایراد بگیرد. آن وقت ذهنم پر میشود از این فکر که مرا دوست ندارد و میخواهد از کار اخراج کند. درمانگر: خیلی از شما ایراد می‌گیرد؟ برایان: آره. انگار در کارم تقلب میکنم و او قصد دارد من را بگیرد. حس موفقیت برایان سخت شکننده بود. او از این می‌ترسید که مبادا در کارش شکست بخورد و گل زندگی حرفه ای اش تحت تأثیر قرار بگیرد.

تجارب منجر به شکل گیری تله زندگی شکست

شما احساس میکنید در مقایسه با افراد همسن و سال خودتان شکست خورده اید. اغلب اوقات شاید شما این حس را به این دلیل تجربه میکنید چون در دام تله زندگی شکست افتاده اید. اگر در دام این تله افتاده باشید، حس شکست خوردگی و ناموفق بودن ممکن است دامن شما را بگیرد. کاترین: اصولاً آدم احمقی هستم. برای موفقیت به چیزهایی نیاز دارم که در حسرت آنها سوخته و ساخته ام. بارها و بارها افرادی جوان تر از خودم دیده ام که توانسته اند در زمینه شغلی از من جلو بزنند. من خاک بر سر با ۳۸ سال سن با افراد ۲۲ و ۲۳ ساله برای ارتقای شغلی رقابت میکنم. واقعاً تحقیر آمیز و نفرت انگیز است. از این بدتر نمیشود. عواطف ناشی از تله زندگی شکست بسیار دردناک هستند درست مثل عواطف کاترین. اکثر افراد گرفتار این تله زندگی شان شبیه کاترین هستند تا برایان. این افراد احساس میکند در قبال استعداد و تلاش هایشان چندان موفق نیستند. وضعیت زندگی آنها با حس درونی شکست نیز تقریباً هم خوان

است. اگرچه به ندرت افراد به ظاهر موفق‌ی مثل برایان نیز ممکن است دیده شوند: افرادی که به پیشرفت‌های بزرگ دست یافته‌اند اما از درون احساس می‌کنند موفق نیستند. برایان: احساس می‌کنم جایگاهی که الآن دارم متعلق به افراد دیگری است که من حق‌شان را ضایع کرده‌ام. به نظر می‌رسد همه کسانی که دور و بر من در دفتر نشریه هستند و با همه کسانی که کار می‌کنم از من بهتر هستند. اگرچه با هزار دوز و کلک توانسته‌ام خودم را به عنوان فردی باهوش و موفق جا بزنم، اما این حس درونی یک آن دست از سرم بر نمی‌دارد. روزی حقیقت برملا می‌شود و آن روز نمیدانم چه کار کنم. در هر صورت فرقی نمی‌کند شما چقدر در دنیای بیرون موفقیت کسب کنید، کماکان دنیای درون شما آشفته، نگران و اندیشناک است. چه نشان بدهید موفق هستید و چه موفق نیستید، فرقی نمی‌کند همیشه همان احساس شکست همراه شماست. هم برایان و هم کاترین این احساس را داشتند. آنها محکوم به شکست بودند. در ابتدا با فرار از تله زندگی سعی می‌کنید درد و رنج ناشی از شکست را تجربه نکنید، اما عملاً با اینکار آب به آسیاب دشمن ریخته‌اید و تله زندگی را محکم‌تر کرده‌اید. اجتناب عملاً جلوی موفقیت‌های شما را می‌گیرد. برای گسترش موفقیت‌ها و کسب دانش‌های لازم برای پیشرفت، کاری انجام نمی‌دهید و دست روی دست می‌گذارید. از فرصت‌های شغلی استفاده نمی‌کنید. متخصص فرصت‌سوزی هستید. می‌ت رسید که مبادا باز هم تلاش کنید و شکست بخورید. کاترین: چند هفته قبل رفتم پیش رئیس کارخانه و گفتم که اجازه بدهد برای یک پروژه برنامه‌ریزی کنم. تا حالا از این کارها نکرده‌ام. اما یک حسی به من می‌گفت که حتماً باید دست به این کار بزنم. جالب اینکه رئیس موافقت کرد و گفت که پیشنهاد خود را به صورت مکتوب و مفصل به او بدهم. این قدر این دست و آن دست کردم تا اینکه سه هفته گذشت و پروژه از فردا شروع می‌شود و من از این فرصت مثل هزاران فرصت دیگر استفاده نکردم. من متخصص به باد دادن فرصت‌ها هستم. فرار شما بستگی به شدت تله زندگی دارد. البته از آنجایی که حس شکست خوردگی، سخت‌یقه شما را چسبیده است، بنابراین فرار شما دامن‌گستر و فراگیر است. از مسئولیت‌پذیری، مهارت‌افزایی و

رویارویی با مشکلات اجتناب می کنید. مسئولیت پذیری، مهارت افزایی و رویارویی با مشکلات لازمه پیشرفت هستند. اکثراً با این افکار شرّ این چالش ها را از سر خود کم میکنید: برای چی؟ که چی؟ فایده اش چیه؟ وقتی احساس میکنید در هر صورت محکوم به شکست هستید دیگر جایی برای تلاش نمی ماند. فرار شما حتی ممکن است خیلی ظریف تر باشد. در ظاهر نشان میدهید که هیچ ابایی از کار کردن ندارید، اما با این حال استاد مسلم طفره روی و اهمالکاری هستید. کارها را ماست مالی میکنید و از نتیجه این کارها اظهار نارضایتی می کنید. تمام این شگردها نوعی خودکارشکنی محسوب میشوند. برایان: آن پروژه را همین چند روز پیش به رئیس تحویل دادم. برای شروع اصلاً دست و دلم به کار نمی رفت. این قدر مضطرب بودم که تا جای ممکن انجام پروژه را به تأخیر انداختم. واقعاً این هفته خیلی به من سخت گذشت. به شدت تحت فشار بودم. تمایلی که شما برای فرار از احتمال شکست دارید، باعث تضعیف توانایی انجام کار خوب و قابل قبول میشود. این فرار عاقبتی به جز احتمال اخراج از کار یا تنزل شغلی ندارد. راه دیگری که برای کنار آمدن با تله زندگی شکست پیش رو دارید، این است که مدام به اطلاعات منفی توجه میکنید و از این رهگذر روز به روز بیشتر متقاعد میشوید که انسانی ناکام و محکوم به شکست هستید. به نکات منفی زندگی تان بیش از حد بها میدهید و نکات مثبت را کم ارزش تلقی میکنید. برایان: میدانم که در فرصت سوزی کارکشته هستم. همین دیروز رئیس مرا به خاطر نوشتن مطلبی در نشریه بسیار تشویق کرد. البته بعد از کلی تشویق و تمجید، به یکی دو نکته اصلاحی نیز اشاره کرد. بعد از این اتفاق شادی ناشی از تشویق ها دود شد و به هوا رفت و دائم به همین نکات اصلاحی فکر میکردم و مضطرب بودم. شما همچنین ممکن است به دلیل این تله زندگی دچار افسردگی نیز بشوید. کاترین: دوست دارم در زندگی به جایگاهی ارزشمند برسم. هنوز اندر خم یک کوچه مانده ام. احساس میکنم از زندگی عقب افتاده ام. به دلیل شکست هایی که در زندگی تجربه کرده اید و ناامید شده اید ممکن است احساس افسردگی دامن شما را بگیرد. شناسایی تله زندگی شکست در مقایسه با سایر تله های زندگی، راحت تر است.

به این دلیل که عواطف دردناک ناشی از ناکامی برای فرد آزاردهنده است. ریشه های تحولی این تله زندگی را باید در تجارب شکست دوران کودکی جستجو کرد. در این قسمت به برخی از این ریشه های تحولی اشاره میکنیم:

ریشه های تحولی تله زندگی شکست

۱. والدین شما اغلب پدر از عملکرد شما در زمینه تحصیلی، ورزشی و سایر حوزه ها انتقاد کرده اند. پدر یا مادرتان، اغلب شما را کودن، ابله و دست و پا چلفتی خطاب میکردند و در قبال شما رفتار توهین آمیزی داشته اند (احتمالاً این تله زندگی با تله زندگی نقص / شرم ارتباط نزدیکی دارد) ۲. هم پدر و هم مادر یا یکی از آنها فوق العاده موفق بوده است و شما در مقایسه با او به این نتیجه رسیده اید که هیچگاه نمیتوانید طبق معیارهای بلند پروازانه او به موفقیت دست یابید. بنابراین دست از تلاش و طلب برداشته اید (شاید این تله زندگی ممکن است به تله زندگی معیارهای سختگیرانه ربط داشته باشد) ۳. متوجه شدید که یکی از والدین یا هر دوی آنها اصلاً به موفقیت های شما توجهی ندارند یا بدتر اینکه موفقیت شما را برای خودشان تهدیدی تلقی نمیکرده اند. احتمالاً با شما به رقابت طلبی برخاسته اند و میترسیده اند که مبادا موقعیت شما باعث شود مصاحبت و همراهی شما را از دست بدهند (این تله زندگی شما ممکن است به تله های زندگی محرومیت هیجانی یا وابستگی ربط داشته باشد). ۴. شما چه در حوزه تحصیلی و چه در حوزه ورزش مثل همسن و سال هایتان نبوده اید و در این زمینه سخت در چنبره احساس حقارت گیر افتاده اید. شاید به دلیل ناتوانی در یادگیری، حواس پرتی یا بی نظمی از همسن و سال های خود عقب افتاده اید در نتیجه برای فرار از تحقیر شدگی دست از تلاش برداشتید (این تله زندگی ممکن است به تله زندگی طرد اجتماعی ربط داشته باشد). ۵. در جو خانواده شما به شدت با خواهرها و برادرهایتان مقایسه می شده اید و به تدریج به این اعتقاد راسخ رسیده اید که در زمینه موفقیت نمیتوانید به گرد پای خواهر و برادرتان برسید. به همین دلیل عطای تلاش را به لقای آن بخشیده اید. ۶. با بچه های دور و بر خودتان احساس بیگانگی نمیکرده اید. به دلیل اینکه مهاجر بوده اید و یا خانواده شما از نظر سطح

اقتصادی و تحصیلات از خانواده همسن و سال هایتان پایین تر بوده اند، در مقابل بچه ها احساس حقارت میکرده اید و این کمبودها را نوعی خفت و خواری می دانسته اید. ۷. والدین شما برای پیشرفت به اندازه کافی برای شما محدودیت و نظم قائل نمی شده اند. در اثر اینکار والدین، شما مسئولیت پذیری و خویشن داری را یاد نگرفتید. بنابراین برای یادگیری مهارت های تحصیلی و انجام تکالیف نظم نداشتید و به محض کوچکترین ناکامی دست از کار میکشیدید (این تله زندگی ممکن است به تله زندگی استحقاق ربط داشته باشد). همان طور که متوجه شدید تله زندگی شکست ممکن است به بسیاری از تله های زندگی ربط داشته باشد مثل تله زندگی نقص / شرم، بی اعتمادی / بد رفتاری، معیارهای سختگیرانه، محرومیت هیجانی، وابستگی، طرد اجتماعی یا استحقاق. در دوران کودکی کاترین اتفاقاتی افتاد که مسیر رشد او را به سمت تله زندگی شکست کشاند. کاترین: پدر و مادرم اصلا به درس من هیچ توجهی نداشتند. این مسئله خیلی مرا آزار میداد. البته آنها اصلا به من توجه نمی کردند. بعضی از هم کلاسی هایم زمانی که میخواستند کارنامه خود را به والدین شان بدهند خیلی میترسیدند یا برخی از آنها خیلی خوشحال بودند و در پوست خود نمی گنجیدند. اما من انگار نه انگار. چون برای والدینم عملکرد تحصیلی من اصلا مهم نبود. با کلی مکافات آنها را وادار می کردم که محض رضای خدا یک امضای ناقابل پای کارنامه تحصیلی من بگذارند. جالب اینکه به بچه هایی که از نشان دادن کارنامه به والدین شان میترسیدند، حسادت میکردم. یادم می آید که یک روز دوستم مگی به شدت گریه میکرد که اگر بروم خانه، پدرم من را میکشد. اگرچه من از این موضوع ناراحت بودم اما با این حال نسبت به وضعیت مگی احساس حسادت میکردم. جالبه! نه. درمانگر: حداقل مگی کسی را در زندگی اش داشت که به او توجه میکرد. کاترین: بله. اما یک نکته را یادم رفت اشاره کنم. من در دوران کودکی به اسم مبتلا بودم و خیلی اوقات این مریضی دامن خانواده را می گرفت. خیلی از اوقات به خاطر اسم مجبور بودم از مدرسه غیبت کنم. به همین دلیل از درس ها چنان عقب می افتادم که دیگر جبران پذیر نبود. معجزه بود که توانستم با این همه

مشکل به دانشگاه راه پیدا کنم. هیچکس نبود که به کاترین در زمینه جبران عقب افتادگیه ای تحصیلی کمک کند. حتی والدین کاترین دلیل و نیازی برای اینکار نداشتند. به دلیل همین حاکمیت جو بی انضباطی و سهل انگاری، کاترین تصمیم گرفت که الگوی فرار را در پیش بگیرد. کاترین: دوست داشتم خودم را به مریضی بزنم و از شد مدرسه رفتن خلاص شوم. به محض اینکه تکالیف مدرسه سخت بود یا امتحان داشتیم، بلافاصله به مریضی پناه می بردم. به دلیل اینکه نمیخواستم دوباره با شکست خفت بار دیگری روبه رو شوم. ترجیح میدادم که با مریض شدن از این تحقیر احتمالی فرار کنم. درمانگر: سعی میکردید مطالب درسی را در خانه مطالعه کنید؟ کاترین: نه. مشتری پروپا قرص تلویزیون بودم. دوران کودکی من پای تلویزیون گذشت. کاترین نتوانست مهارت های خود انضباطی را یاد بگیرد و به همین دلیل در زندگی تحصیلی، شکست خورد. شگردش این بود که کارها را ماست مالی کند و تا جای ممکن شانه از زیر کار خالی نماید. تله زندگی شکست در سیر رشد کاترین را میتوان پیامدی از محرومیت هیجانی در نظر گرفت. در صورتی که برایان به دلیل تله زندگی نقص / شرم دچار شکست در زندگی شده بود. برایان: هیچ کاری برای پدرم قابل قبول نبود. از همه کارهای من ایراد میگرفت. ایرادگیری، عیب جویی فقط به درس و مشق ربط نداشت. برای او تنها موفقیت مهم بود. کشته و مرده این بود که من موفق شوم. حال به چه قیمتی، برای او چندان اهمیت نداشت. این شیوه برخوردش باعث شد اعتمادم را به او از دست بدهم. به تدریج اعتمادم را به کارهای خودم نیز از دست دادم و مجبور شدم مدام نقش آدم های موفق را بازی کنم. سال های سال برایان فکر میکرد که موفقیت هایش را به دلیل حقه بازی و ریاکاری به دست آورده است. اگرچه در دوران کودکی دانش آموز خوبی بود اما چنان احساس بی ارزشی دامنش را گرفت که به خودش بی اعتماد شد.. پدر برایان با پسرش رقابت داشت. پدر سعی میکرد با انتقاد و عیب جویی بر پسر سلطه پیدا کند. برایان: یادم می آید تا هشت سالگی رفتار پدرم با من خوب بود. اما پس از اینکه پدرم شغلش را از دست داد و مجبور شدیم به خانه کوچک تری نقل مکان کنیم، انگار ورق برگشت. سعی

میکرد با بی ارزش سازی من خودش را با ارزش کند. پدر برایان به دلیل اینکه پسرش در مدرسه موفق شده بود سخت احساس خطر می کرد. میترسید که برایان گوی سبقت را در زندگی از او بر باید. بنابراین به محض موفقیت پسرش، او را تنبیه می کرد. شگردش این بود که اعتماد به نفس برایان را از بین ببرد تا برایان کم کم به توانایی های خودش شک کند. بعد از این تله زندگی شکل گرفت سعی میکند با فاجعه آمیز سازی شکست های حوزه شغلی شما به حیات خودش در ذهن شما ادامه بدهد. انتظار شکست باعث میشود که رفتار شما در جهت شکست خوردن هدایت شود. پدیده ای که در روان شناسی به آن پیشگویی خود کام بخش میگویند. در این به برخی از روش هایی اشاره می شود که شما با پناه بردن به آنها عملاً به خودتان و دیگران ثابت می کنید در زندگی شکست خورده اید:

نشانه های تله زندگی شکست

۱. برای کسب مهارت شغلی لازم هیچ تلاشی نمیکنید (مثل اتمام تحصیلات، مطالعه روزآمد، یادگیری مهارت های تخصصی). به دنبال موفقیت های سریع و بزرگ هستید یا تلاش میکنید با اغراق در برخی از ویژگی های خودتان، دیگران را گول بزنید که آدم موفق هستند. ۲. شغلی انتخاب میکنید که در سطح استعداد شما نیست (مثلاً با اینکه تحصیلات خود را در سطح عالی ادامه داده اید و در ریاضی استعداد خوبی دارید اما راننده تاکسی شده اید). ۳. تلاش نمی کنید که در شغل خود پیشرفت کنید و ارتقا یابید (به عنوان مثال برای ارتقای شغلی تلاش نمیکنید، به محض یک بار ناکامی دست از تلاش بر می دارید، توانایی های خود را به مدیران و رؤسا نشان نمیدهید) ۴. تحمل ندارید که برای دیگران کار کنید و دوست ندارید در کارهای رقابت آمیز، مشارکت کنید. از این رو زندگی شغلی شما به شکست منتهی میشود (این تله زندگی ممکن است با تله های استحقاق و اطاعت همپوشی داشته باشد) ۵. شغل پیدا میکنید، اما به دلیل عادت های شغلی در دسر ساز (مثل تأخیر همیشگی، تنبلی، اهمال کاری، عملکرد نامناسب و برخورد نادرست با همکاران) از کار اخراج میشوید ۶. نمی توانید در یک شغل بیش از یک مدت دوام بیاورید. دائم

شغل عوض میکنید. همه کاره و هیچ کاره هستید. در دنیایی که تخصص خریدار دارد، شما متخصص همه چیز هستید، اما دریغ از یک مهارت کامل. هرگز در یک زمینه به اندازه کافی پیشرفت نکرده اید. هر شغلی را چند صباحی دنبال کرده اید و سپس در سودای وضعیت بهتر، کار قبلی را رها کرده اید. ۷. شغلی را انتخاب کرده اید که دست یابی به موفقیت در آن شغل، بسیار مشکل است و نمیدانید که چه موقع باید آن شغل را رها کنید (مثل ورزش حرفه ای، موسیقی، بازیگری) این شغل ها حد نهایی برای موفقیت ندارند یا حوزه هایی هستند که مدعی زیاد دارند. ۸. میترسید در زمینه کاری خود ابتکار عمل و خلاقیت نشان بدهید. بنابراین از پذیرش مسئولیت بیشتر، طفره می روید. ۹. احساس میکنید که ذاتاً آدم بی استعداد و احمقی هستید و حتی اگر منصفانه قضاوت کنیم آدم موفق‌تری هستید با این حال خودتان را بی استعداد و به درد نخور تلقی میکنید. ۱۰. برای توانایی ها و مهارت هایتان ارزش قائل نمیشوید و خطاها و نقطه ضعف های خودتان را پررنگ جلوه میدهید. اگرچه در مقایسه با افراد همسن و سال خودتان موفق هستید اما چنان از خودتان عیب جویی میکنید که احساس شکست، ضعف و حقارت دامن شما را رها نمی کند. ۱۱. فردی را به عنوان همسر برگزینید که از شما خیلی موفق تر است. با اینکه شما با این وضعیت اسفبار باز هم از او موفق تر هستید. فردی را به عنوان همسر انتخاب میکنید که مدام دل شما را خالی میکند و خطر پذیری را از شما میگیرد یا دائم در حال محافظت از شماست. ۱۲. سعی میکنید با تمرکز بر سایر جنبه های زندگی تان (مثل خوش تیپی، جوانی، زیبایی، جذابیت، ایثارگری) کمبودهای درونی تان را جبران کنید اما غافل از اینکه احساس شکست دست از سر شما برنمی دارد. بسیاری از چنین الگوهای حاکی از فرار هستند: شما هیچ تلاشی برای پیشرفت نمیکنید. فرار را بر قرار ترجیح میدهند و اطلاعات را به گونه ای تحریف میکنند تا دائم شیوه تفکر تان (من آدم نالایق، بی استعداد و مزخرفی هستم) مُهر تأیید بخورد. گاهی اوقات نیز برخی از افراد گرفتار تله زندگی شکست، ممکن است با تلاش برای بهترینمایی در سایر نقش ها، این تله زندگی را جبران کنند. به عنوان مثال مردان ممکن است با تبحر در ورزش و مهارت های

برقراری ارتباط با جنس مخالف (مهارت های مُخ زنی) و زنان با جذابیت و دلربایی به حمله با تله زندگی شکست بر می خیزند. اما جبران کارگشا برای مردان کار سختی است. باید به این نکته توجه داشت که جامعه به موفقیت مردها بیشتر اهمیت میدهد. هویت شغلی و انگیزه های شغلی احتمالاً در مردان و زنان متفاوت است. ممکن است شکست های شغلی به دلیل سرمایه گذاری و اهمیت دهی برای زنان و مردان متفاوت باشد. برایان در سن نوجوانی سعی کرد با عصیان و مخالفت جویی به جبران تله زندگی شکست برود. او لباس های عجیب و غریب میپوشید و رو به موتورسواری خطرناک آورده بود. او استاد مسلم دختر بازی بود. برایان با این کارها از انجام وظایف متداول و معمول متناسب با سن خود، طفره می رفت. افتخار برایان این بود که بتواند در کمترین زمان ممکن مخ دختری را بزند. کاترین با انتخاب همسری بسیار موفق، احساس شکست خودش را جبران کرد. شوهر کاترین، مجری مشهور و صاحب سبکی بود. شوهر کاترین با از ما بهتران، نشست و برخاست می کرد. شاید شما هم یکی از معیارهای انتخاب همسر دلخواه را موفقیت و شهرت در نظر گرفته اید تا به این وسیله بتوانید احساس شکست خودتان را جبران کنید. البته این کار نیز شگردی برای فرار از درد و رنج تله زندگی شکست است. به عبارتی جبران با فرار فرق چندانی ندارند. ظاهرشان متفاوت است، اما در اصل هدفشان یکی است: فرار از درد و رنج تله زندگی شکست. شما با حمله به تله زندگی، سعی میکنید حس شکنندگی یتان را پنهان کنید. این پنهان کاری هرآن ممکن است بر ملا شود. بنابراین باید مشکل اصلی تله زندگی شکست را حل و فصل کنید. فرار، تسلیم و حمله به نوعی پاک کردن صورت مسئله به شمار میروند. در این قسمت به مراحل تغییر تله زندگی شکست اشاره میشود:

۱. صحت و سقم احساس شکست را بررسی کنید. ۲. با کودک درون خود ارتباط برقرار کنید که کماکان احساس شکست میکند. ۳. به کودک درون خود کمک کنید که چقدر نامنصفانه با او برخورد کرده اند. ۴. استعدادها، توانایی ها و مهارت هایتان را برای دستیابی به موفقیت بشناسید. اگر در مقایسه با همسن و سال های خود شکست خورده اید

این اقدامات را در پیش بگیرید. ۵. تلاش کنید الگوی تکراری شکست های خود را بشناسید. ۶. زمانی که متوجه الگوی تکرار شکست شدید، طرحی نو برای تغییر این الگو در افکنید. ۷. برای برطرف سازی تله زندگی شکست، کارت آموزشی یا خلاصه ای مفید از مطالب درمان تهیه کنید. طرح تغییر را گام به گام دنبال کنید. ۸. از افرادی که دوست شان دارید در فرآیند تغییر خود کمک بگیرید.

۱. صحت و سقم احساس شکست را بررسی کنید. اولین کار این است که شکست خود را به بوته نقد و ارزیابی بگذارید. طبق تجارب ما، اکثر شما مثل کاترین، برای احساس شکست خود شواهد محکمی در دست دارند. در واقع در مقایسه با همسن و سال هایتان، فردی شکست خورده محسوب می شوید. اما گاهی اوقات، مثل برایان، درک شما از شکست ها چندان واقع بینانه نیست و شواهد محکم و مستدلی نیز برای شکست خود ندارید. فهرستی از نام همکلاسی و همبازی های خود در مقاطع مختلف زندگی قبل از دبستان، دبستان، راهنمایی، دبیرستان و دانشگاه تهیه کنید. مطمئن شوید که در این فهرست شما همه نوع فردی قرار گرفته اند: متوسط، میانه حال، زرنک، تنبل. سپس بنویسید که هر کدام از آنها در جنبه های مختلف زندگی شان در حال حاضر چقدر موفق اند؟ چقدر پیشرفت کرده اند؟ چقدر درآمد دارند؟ از لحاظ شغلی چقدر پیشرفت کرده اند؟ آنگاه مشخص سازید که شما در مقایسه با آنها کجا هستید.

۲. با کودک درون خود ارتباط برقرار کنید که کماکان احساس شکست میکند. سعی کنید خاطره انتقادهای، تحقیر شدن ها، مقایسه شدن ها، مأیوس شدن ها را به یاد بیاورید. ممکن است این خاطره را افراد خانواده یا دوستان برای شما رقم زده باشند، با اینکار ریشه های تحولی شکل گیری تله زندگی تان را درک میکنید. اگر در زندگی فعلی شما اتفاقی می افتد که تله زندگی شکست را فعال میکند، فرصتی برای تصویر سازی ذهنی این اتفاق به خودتان اختصاص بدهید. در جایی آرام و ساکت بنشینید. چشمان خود را ببندید. تا جای ممکن این اتفاق را به صورت دقیق و شفاف

در ذهن خود مجسم کنید. طوری تجسم کنید که احساس ها و عواطف شما نیز درگیر شوند، گو اینکه اتفاق همین الان در حال رخ دادن است. ذهن خود را آرام بگذارید تا خاطره ای را به یاد شما بیاورد که همین احساس های فعلی را در شما دامن زده است. به خودتان سخت نگیرید. سعی نکنید خاطره ای از گذشته را به یاد بیاورید. ذهن خود را آرام بگذارید و اجازه بدهید که ذهن تان کار خودش را انجام بدهد. در این قسمت به توصیف به کارگیری همین روش درباره کاترین می پردازیم. کاترین : آه. واقعاً آشفته بودم. احساس خیلی بدی داشتم. اصلاً باورم نمیشد. به رئیس گفتم که امروز زمان مناسبی برای بسته بندی اسباب ها نیست. رئیس همه کارگرا را بسیج کرده بود که برای اضافه کاری بیایند به اداره ما. به خیال خودش اینها کمک حال ما بشوند. رئیس مزد کارشان را داد. از دست من حسابی کفرش در آمده بود. وای خدایا چقدر احساس بدی داشتم. اصلاً دوست ندارم درباره این اتفاق فکر کنم (شروع به گریه میکند). درمانگر: دوست دارید این اتفاق را با کمک تصویر سازی ذهنی بیشتر بررسی کنیم؟ کاترین: در حالی که به گریه خود ادامه میدهد باشد. درمانگر : خب چشم های خود را ببندید. همین موقعیت را تجسم کنید که با رئیس بحث تان می شود. لطفاً به زبان اول شخص و در قالب زمان حال، این حادثه را برای من توضیح بدهید. انگار که همین الان در حال تماشای آن هستید. کاترین: دارم به اتاق رئیس نزدیک می شوم. درخواست کرده تا درباره اتفاق امروز با من حرف بزنند. درمانگر: چه احساسی دارید؟ کاترین : مضطربم. واقعاً وحشت زده ام. دائم راه میروم. نمیدانم با من چه کار دارد. قلبم تند تند میزند. خدایا چقدر ترسیده بودم. درمانگر : خب حال میخواهیم همین احساسی را که دارید، به گذشته شما ربط بدهیم. لطفاً کماکان چشمان خود را بسته نگه دارید. ذهن تان را آرام بگذارید و ببینید که آیا خاطره ای از گذشته به یادتان می آید که در شما نظیر همین احساس و وحشت و اضطراب را ایجاد کرده باشد. به خودتان سخت نگیرید. شما فقط با حفظ احساس های فعلی به ذهن تان اجازه بدهید به گذشته برگردد. کاترین : آره کلاس ششم هستم. معلم جلوی کلاس این طرف و آن طرف می رود. هر کدام از ما باید

خلاصه داستانی را که هفته قبل درباره آفریقا خواندیم، به عنوان تکلیف آماده میکردیم. فقط من این کار را نکرده بودم و حالا معلم دارد به طرف من می آید و من حرفی برای گفتن ندارم. تصویر سازی ذهنی، به شما کمک میکند که ریشه های تحوّل شکست را درک کنید. اگرچه الآن سن و سالی از شما گذشته است، اما کودک درون شما کماکان بیدار است.

۳. به کودک درون خود کمک کنید تا پی ببرد که چقدر نامنصفانه با او برخورد شده است. اکثر اوقات وقتی به عنوان کودک احساس شکست میکنیم به این دلیل است که شرایط دیگران، ما را در مسیری نادلخواه انداخته است. بعضی از والدین آرزوهایی در سر دارند که بچه هایشان را قربانی این آرزوها میکنند بدون اینکه به استعدادها و توانایی های بچه هایشان فکر کنند. پدر برایان به کشور دیگری مهاجرت کرده بود. بنابراین سخت تلاش میکرد تا بتواند امکانات خوبی برای تحصیل فرزندانش فراهم کند. او آرزو داشت که برایان را در کسوت پزشکی ببیند. از همان زمان کودکی برایان پدرش دائم او را آقای دکتر خطاب می کرد. برایان: بدبختی اینجا بود که پدرم آرزو داشت من دکتر بشوم، ولی من از علوم و ریاضی خوشم نمی آمد. بیشتر به کارهای هنری و خلاقانه علاقه داشتم. پدرم همیشه علایق هندی من را به باد تمسخر می گرفت. او همیشه می گفت آخر و عاقبت زندگی تو، مفلسی است. سعی کردم برای ورود به دوره پزشکی آماده شوم. اما نتوانستم این کار را بکنم و پس از چند سال تلاش مزبوحانه از خیر پزشکی گذشتم. نمی توانستم در درس های پزشکی نمره حتی متوسط بگیرم و همین که هرچه تلاش میکردم باز هم نتیجه نمیگرفتم، بنابراین بیشتر عصبی میشدم. بالاخره تغییر مسیر دادم و نویسندگی را آغاز کردم. پدرم مرا به باد انتقاد گرفت و خرج تحصیل در رشته نویسندگی را به من نداد. مجبور شدم برای ادامه تحصیل، هم کار کنم و هم وام بگیرم. پدرم از این سماجت من عصبانی بود و میگفت این کار به درد روزگار نمی خورد. برو فکران کن که خربزه آبه. هنوز هم پدرم از شغل من ایراد میگیرد. شغلی خوبی دارم. همکارانم به من احترام میگذارند. مقاله های من در روزنامه ها و

مجلات، خوانندگان و طرفداران پروپا قرصی دارد. پول خوبی در می آورم، اما هنوز از کارم ناراضی ام. او دائم پسر همسایه مان را به رخ من میکشد. او جراح است. پدرم مدام میگوید که شغل او به درد زندگی میخورد و نه شغل تو.

از نظر خودتان، شما چه توانایی ها و استعدادهایی دارید؟ آیا انتظارات و توقعات دیگران از شما واقع بینانه بود؟ در صورتی که دیگران توانایی شما را در جهت درست هدایت میکردند و به شما دلگرمی میدادند، چقدر پیشرفت میکردید؟ از دست کسانی که باعث شکست شما شدند، عصبانی باشید. تله زندگی شکست باعث خطور افکاری میشود که به ناامیدی و درماندگی شما دامن میزنند. به این افکار، جواب دندان شکن بدهید. به کسانی که تله زندگی شکست را سر راه شما قرار دادند، نامه بنویسید. یا با کمک تصویر سازی ذهنی، حرف دلتان را به این افراد بزنید.

درمانگر: به پدرتان بگویید که چه احساسی دارید. به او بگویید که چگونه نگرش او باعث شده که زندگی شما این قدر تحت تأثیر قرار بگیرد. براین: پدر جان، وقتی به خاطر شغلم مرا تحقیر می کردی و هروقت درباره موفقیت دکترها حرف می زدی واقعاً ناراحت و آشفته میشدم. برای من خیلی سخت بود که همه مرا آدم موفق بداند به جز شما. هر وقت شما را می دیدم احساس شکست مثل بختک بر ذهنم سنگینی میکرد. من در کارم خیلی خوب پیشرفت کردم. واقعاً مزخرفه! اصلاً نمی توانید این مسئله را درک کنید. در ذهن تان تصویری از فرد یا افراد دخیل در شکل گیری تله زندگی شکست، بسازید و احساس خودتان را به او بازگو کنید. بستگی به تصمیم شما دارد که میخواهید حرف دلتان را به او رو در رو بگویید یا در قالب تجسم. اگر تصمیم گرفتید که احساس های خودتان را به این افراد رودررو بگویید، اولاً باید مطمئن شوید که می توانید این کار را بکنید و ثانیاً باید آمادگی این را داشته باشید که با واکنش های طرف مقابل کنار بیایید. به احتمال زیاد اینگونه افراد منکر حرف های شما میشوند و گاهی اوقات خود شما را متهم می کنند. انتظار نداشته باشید که طرف مقابل به اشتباهات خودش پی ببرد و احساس ندامت کند و رفتارش را با شما عوض نماید. اگر چنین اتفاقی بیفتد گاهی اوقات از سر ناچاری و برای جلوگیری از حرف های شما به اینکار

مبادرت ورزیده اند. نکته مهم این است که با اینگونه افراد طوری برخورد کنید که باعث لطمه خوردن عزت نفس شما نشوند. آرامش و خونسردی خودتان را در روبه رو شدن با این افراد حفظ کنید. حرف هایتان را خیلی ساده و خلاصه به طرف مقابل بگویید. اگر طرف مقابل خواست وارد بحث و جدل شود، بر سر حرف خود بایستید و کوتاه نیایید. دلیل تراشی های طرف مقابل را قبول نکنید. به او بگویید که حرف ها یا رفتارهایش چه احساسی را در شما پدید آورده اند و آرزو داشتید چگونه با شما رفتار کنند. درمانگر: به پدرتان چی گفتید؟ براین: گفتم که استاد مسلم قضاوت ناحق است. به او گفتم که استعداد زیادی دارم، اما شما اصلاً به این استعدادها توجه نمی کردید. گفتم که باعث شدید من از درون احساس بی کفایتی کنم. دائم سعی میکرد جلوی حرف های مرا بگیرد و بهانه تراشی کند. ولی حرفهایم را خیلی مؤدبانه به او زدم. البته نا گفته نگذارم که این کار برای من خیلی سخت بود. از او خواستم برای موفقیت های شغلی من ارزش قائل شود و این قدر حرفه پزشکی را توی سر من نکوبد. درمانگر: وقتی داشتید این حرفها را میزدید چه احساسی داشتید؟ براین: کار خیلی سختی بود اما بعدش احساس خوبی داشتم. هنوز هم وقتی فکر میکنم که بالاخره توانستم حرف دلم را به او بزنم احساس خوبی دارم. اگر بتوانید با جراتمندی حرف های دلتان را به طرف مقابل بگویید، احساس خوبی خواهید داشت. چندان اهمیت ندارید که حتماً رو در رو حرف های دلتان را به این افراد بازگو کنید، مهم این است که بتوانید حرف دلتان را بزنید چه در قالب برخورد رویارو چه با نوشتن نامه و چه با تصویر سازی ذهنی. در ذهن خود، صدایی قوی، محکم، جراتمند و مستدل بسازید تا بتوانید در مقابل صدای تله زندگی شکست حرفی برای گفتن داشته باشید.

۴. استعدادها، توانایی ها و مهارت هایتان را برای موفقیت بشناسید. یک اصل مهم را به یاد داشته باشید: هوش انواع مختلفی دارد. هوشی که در مدرسه به کار می آید و باعث پیشرفت تحصیلی میشود تنها هوش ممکن نیست. روانشناسان به این نتیجه رسیده اند که هوش های مختلفی وجود دارد: هوش کلامی، هوش ریاضی، هوش فضایی - دیداری،

هوش موسیقی، هوش جسمانی، هوش مکانیکی، هوش بین فردی و هوش درون فردی. تمام این هوش ها در جایگاه خود ارزشمند هستند. نمیتوان قضاوت درباره یک فرد را به هوش تحصیلی منوط کرد. شما در چه زمینه هایی توانایی دارید؟ آیا در کاری استعداد ذاتی دارید؟ کدام یک از انواع هوش ها در شما نمود بیشتری دارند؟ آیا در زمینه خاصی خلاق هستید؟ آیا روابط بین فردی خوبی دارید؟ آیا به خوبی میتوانید احساس های دیگران را درک کنید؟ به ندرت پیش می آید که شخصی واقعاً بی استعداد باشد. هر موفقیتی را که تا به حال به دست آورده اید در ذهن تان مرور کنید. سعی کنید تا جای ممکن به موفقیت هایتان نگاه منصفانه ای داشته باشید. میدانیم که اینکار برای شما دشوار است چون همانگونه که دیگران درباره شما منصفانه قضاوت نکرده اند. در حال حاضر برای شما سخت است که دیدی همه جانبه و منصفانه به خودتان و موفقیت هایتان داشته باشید. شما شدیداً تمایل دارید موفقیت هایتان را بی ارزش کنید و شکست هایتان را پررنگ جلوه دهید. دست از اینکار بردارید. بر جنبه های منفی وجودتان انگشت نگذارید و تا جای ممکن به کارهایتان ارزش قائل شوید. شما نیاز به نگرشی دقیق و منصفانه دارید تا از چشم انداز این نگرش بتوانید استعدادهای خودتان را شکوفا سازید. نیک میدانیم که افراد موفق کسانی هستند که استعدادهای ذاتی شان را شناخته اند و برای پرورش این استعدادهای تلاش کرده اند. فهرستی از استعدادهای، توانایی ها، مهارت ها و موفقیت هایتان تهیه کنید. مخصوصاً استعدادهای ذاتی تان را بشناسید. هر روز این فهرست را مرور کنید تا به تله زندگی شکست یادآوری کنید که قضاوت هایش درباره شما چندان درست نیستند. از دوستان و آشنایان خود بخواهید که شما را در تکمیل این فهرست یاری کنند. براین این فهرست را تنظیم کرد:

استعدادهای، مهارت ها و دستاوردهای من

۱. نویسنده خلاق هستم. ۲. ذهنم پر از ایده های خلاق و نوآیین است. ۳. به خوبی میتوانم یک مباحثه را پیش ببرم.

۴. در زمینه روزنامه نویسی، آدم خودساخته ای هستم. ۵. آدم شوخ طبعی هستم. ۶. وقتی اضطراب زیادی ندارم، به خوبی در کارم پیشرفت میکنم. ۷. در بین همکارانم، آدم موفق و سرشناسی هستم. برای افرادی مثل برایان که درک و حس درستی از شکست ندارند طی کردن مراحل چهارگانه کافی است. طی کردن این مراحل باعث تغییر در شیوه تفکر و احساس شما نسبت به خودتان می شود. اما طی کردن این چهار مرحله در اکثر شما نمیتواند گره گشا باشد. چرا که اکثر افراد احساس و درک درستی از شکست ندارند. این چهار مرحله را طی میکنید، اما با این حال احساس شکست کماکان دست از سر شما بر نمیدارد و هنوز هم اعتقاد دارید که انسان محکوم به شکستی هستید. میتوانید توانایی ها و استعدادهای خودتان را بشناسید با افرادی که به شما آسیب زده اند حرف دلتان را بزنید و آنها را متوجه عواقب رفتارهایشان کنید و با کودک درونتان همدلی کنید و موفقیت هایی را که تا به حال به دست آورده اید، درست ارزیابی کنید. با اینکه همه این کارها را انجام داده اید، باز هم احساس شکست ممکن است دست از سر شما بر ندارد. شما به تلاش و تمرین بیشتری نیاز دارید. مجبورید رفتارتان را تغییر دهید. باید موضع زندگی تان را تغییر دهید. از موضع فرار و اجتناب به موضع جرأت‌مندی و تسلط افزایی تغییر وضعیت دهید. حتی برایان استعداد و توانمندی هایی داشت که تله زندگی شکست، اصلاً نگذاشته بود که به سراغ این حوزه ها برود. برایان خیلی علاقه داشت که داستان های تخیلی بنویسد و به دلیل بی اعتنایی های پدرش اصلاً سراغ این کار نرفته بود و در این زمینه طبع آزمایی نکرده بود. برایان وقتی میخواست کارهای کسل کننده انجام بدهد، هزار دلیل و بهانه می آورد تا از زیر کار در برود. برایان دائم کارها را پشت گوش می انداخت. اگر واقعاً در مقایسه با هم سن و سال هایتان، انسان شکست خورده ای هستید این گام ها را طی کنید:

۵. تلاش کنید الگوی تکراری شکست های خود را بشناسید. شرح حال دقیق و واضحی از زندگی گذشته خود بنویسید. از ابتدای زندگی شروع کنید. دوران تحصیلی و وقایع سرنوشت ساز زندگیتان را مرور کنید. آیا از همان

ابتدای تولد، آدم شکست خورده ای بودید؟ آیا به دلیل عدم حمایت دیگران در مسیر شکست افتادید؟ والدین تان در برابر شکست ها و موفقیت های شما چه واکنشی نشان میدادند؟ آیا حامی شما بودند و به شما دلگرمی می دادند؟ آیا به دلیل شکست ها، مدام از شما عیب جویی میکردند و به شما طعنه کنایه می زدند؟ آیا در زمان کودکی تکالیف را انجام میدادید یا از انجام این تکالیف طفره می رفتید؟ آیا بچه خطرگریزی بودید؟ آیا بچه خطرپذیری بودید؟ پس از اینکه الگوی شکست دوران کودکی را شناختید، حال به ردیابی همین الگو در شغل خود پردازید. آیا به شغل های خود پایبند هستید؟ آیا به دنبال شغل عجیب و غریب میگردید؟ آیا میخواهید راه صد ساله را یک شبه طی کنید؟ آیا در تعهدات شغلی خود شکست میخورید؟ آیا شغل فعلی شما با استعدادها و توانمندی هایتان فاصله زیادی دارد؟ آیا از کار کردن منظم طفره می روید؟ آیا برای کسب مهارت و پیشرفت شغلی از انضباط لازم برخوردار هستید؟ به احتمال زیاد الگوی رفتاری شما فرار است. متوجه نقش فرار در شکست های خود بشوید. بخش عمده ای از تداوم شکست های شما به دلیل فرار است و نه به دلیل ضعف ذاتی، بی استعدادی یا بی کفایتی. کاترین شواهد زیادی پیدا کرد که نشان میداد که از سبک مقابله ای فرار استفاده میکرده است و هنوز هم استفاده می کند. یادتان می آید که کاترین به محض اینکه باید تکلیف سختی انجام میداد یا امتحان داشت، بلافاصله مریض میشد و مدرسه نمی رفت. در نتیجه از درس عقب می افتاد و باقی ماجرا کاترین از مدرسه تجربه خوبی نداشت. کاترین: یادم می آید خیلی وقتها معلّم اسم مرا صدا میزد و سؤال میپرسید و من هیچ جوابی نداشتم. خیلی خجالت میکشیدم. بچه ها مرا مسخره میکردند. عادت کرده بودند که در حیاط مدرسه مرا "کودن و عقب افتاده" خطاب کنند. هر چقدر مدرسه برای کاترین نفرت انگیزتر میشد، تمایل وی به فرار نیز بیشتر میشد. بیماری های او و شکست در مدرسه مثل جریان مرغ و تخم مرغ بودند. نمی توان تعیین کرد که کدام یک علت دیگری بودند. اما نکته مهم این بود که این دو عامل سرنوشت کاترین را تحت تأثیر قرار دادند. کاترین در زمینه هنر، استعداد داشت. او طراح خوبی بود و به خوبی میتوانست در ذهنش تصاویر

را بچرخاند و شکل های متفاوتی درست کند. او در سن کودکی خودش اتاق را تزئین میکرد و انصافاً در این زمینه استعداد داشت. اما کاترین نمی توانست این استعداد را در مدرسه به کار بگیرد، زیرا مدرسه برای او سخت اضطراب انگیز و حتی نفرت آور بود. کاترین: یادم می آید که یک بار در دبیرستان یکی از معلم ها از من خواست که طراحی صحنه نمایش را بر عهده بگیرم. او گفت که از کار من خوشش می آید. جالب این است که به او گفتم نه، کارم خوب نیست. در حالی که خودم هم دوست داشتم این کار را انجام بدهم. اما میترسیدم که مبادا کار را خراب کنم و مایه آبروریزی شوم. واقعیت این است که در مدرسه موضوعاتی بودند که کاترین در آن زمینه ها، استعداد کمی داشت. اما او می توانست ضعف های خود را بپذیرد و توانمندی هایش را شکوفا کند. دریغ که اینکار را نکرد. ضربه سخت و تلخ شکست در مدرسه باعث شد که در زندگی از هر کار چالش آفرینی فرار کند.

۶. زمانی که متوجه الگوی تکرار شکست شدید، طرحی نو برای تغییر این الگو در افکنید. این مرحله اساسی ترین مرحله محسوب میشود. در این مرحله باید به تدریج دست از فرار بکشید و رو به چالش ها بیاورید. استعدادهای واقعی تان را بشناسید. محدودیت هایتان را بپذیرید و به دنبال حوزه هایی باشید که بتوانید از توانمندی هایتان استفاده کنید. به دقت فکر کنید که چگونه میتوانید با مهیاسازی شرایط و مقدمات، موفق شوید. شاید مجبور شوید مسیر زندگی یا روند شغلی جدیدی را انتخاب کنید. شاید هم مجبور شوید اندکی در شرایط شغلی خودتان تغییر کنید. چه کارهایی باید انجام دهید تا به اهدافتان برسید؟ فهرستی از رفتارهایی تهیه کنید که قصد تغییر آنها را دارید. برای این تغییرات به خودتان فرصت بدهید. زمان مشخصی را برای این تغییرات در نظر بگیرید. اولین گام چیست؟ بهانه تراشی نکنید و به خودتان قول بدهید تا جای ممکن فرار نکنید. بپذیرید که احتمال شکست مجدد وجود دارد. تنها راه موفقیت همین است. از گام های کوچک شروع کنید. سنگ بزرگ برداشتن نشانه نزدن است. ما سخت اعتقاد داریم که یک سفر ده هزار مایلی با اولین قدم شروع می شود. کارهای خود را به صورت سلسله مراتبی بنویسید. سعی کنید تا حد امکان

این کارها را معقول و دسترس پذیر بنویسید. اول از کارهای ساده شروع کنید. اگر از همان ابتدا نقشه ایده آلی بریزید و در همان گام اول بخواهید راه نرفته را یک شبه طی کنید، مطمئن باشید که باز هم شکست میخورید. مسلماً توانایی های زیادی دارید که به درستی از آنها استفاده نکرده اید. به دلیل اینکه همیشه از کارهای خود فرار کرده اید احتمالاً ضعفهایی جدی در یادگیری مهارت ها داشته اید. در همین راستا باید مهارت اساسی را یاد بگیرید. به پیشرفت های خودتان امتیاز بدهید. با این اقدام به کارتان ارزش قائل شوید. خودتان را تقویت کنید. به دلیل اینکه کاترین استعداد خوبی در طراحی و تجسم فضایی داشت، تصمیم گرفت طراح صحنه در تلویزیون شود. جالب اینکه او هیچ تجربه ای در این زمینه نداشت. با وجود اینکه این کار، زمینه مساعدی برای پیشرفت او محسوب میشد، کاترین به دنبال شغل های اداری مثل برنامه ریزی و کارگزینی رفته بود. هر چند کاترین در این حوزه ها مهارت هایی را کسب کرد، اما به دلیل اینکه این کارها به استعداد او ربطی نداشتند، احساس نارضایتی یک آن کاترین را رها نمیکرد. کاترین در وقت های آزاد خود به صورت پاره وقت شغل طراحی صحنه و دکور را برای برنامه های تلویزیونی بر عهده گرفت. با کارکنان سریال ها و برنامه های تلویزیونی رابطه خوبی برقرار کرد. پس از چندی متوجه شد که باید مهارت های بیشتری در این زمینه یاد بگیرد. از همین رو در چند کارگاه آموزشی و دوره های کارآموزی شرکت کرد. اگرچه شرکت در این دوره ها و کارگاه ها برای کاترین درآمد چندانی در پی نداشت، اما مهارت های خوبی یاد گرفت. کاترین تمام تلاش خود را به کار گرفت تا استعداد طراحی خود را پرورش دهد. انجام کارهای اداری و وقت گیر را به دیگران واگذار کرد. همین کار باعث شد که احتمال شکست خودش کم شود. میدانیم که سخت ترین بخش فرآیند تغییر همین است. شما باید به خودتان سخت بگیرید تا دوباره به عادت های قبلی محکوم به شکست روی نیاورید. شما با پناه بردن به مهارت های قبلی محکوم به شکست، عملاً آب به آسیاب دشمن تله زندگی شکست،

میریزید. تقریباً همیشه اجتناب از روبه رو شدن با مشکلات پیامدهای سنگینی به همراه خواهد داشت. شروع این کار سخت است. بعد از اینکه شروع کردید، روند کار برای شما راحت تر می شود.

۷. برای برطرف سازی تله زندگی شکست "کارت آموزشی" یا خلاصه ای مفید از مطالب درمان تهیه کنید. طرح تغییر را گام به گام دنبال کنید. تله زندگی شکست را بشناسید و در تاریخچه زندگی تان الگوی فرار را ردیابی کنید. شواهدی پیدا کنید که نشان می دهند شما استعدادها بالقوه خوبی برای کسب موفقیت دارید. مدام به خودتان یادآوری کنید که بایستی مراحل کسب موفقیت را به تدریج و آهسته طی کنید. یادتان نرود که فرار نمی تواند گهری از مشکلات شما باز کند. در ادامه کارت آموزشی را میبینید که با کاترین تهیه کردیم.

کارت آموزشی من برای مقابله با تله زندگی شکست

الآن به شدت احساس های ناشی از شکست های قبلی دامنم را گرفته است. این احساس ها برای من آشنا هستند. سالهاست که با آنها سوخته و ساخته ام. هیچ وقت سعی نکردم برای پیشبرد اهدافم خطر را به جان بخرم. هیچ وقت استعداد طراحی را در خودم رشد ندادم. زمانی که معلم هایم به این استعداد توجه میکردند خودم ارزش چندانی به این استعدادها قائل نمیشوم. دائم به دنبال کارهای اداری بودم و با این کارها عملاً مُهر تأییدی میزدم به محکومیت خودم به شکست خوردگی. ید طولایی در فرار کردن دارم. از همان زمان که به بهانه مریضی به مدرسه نمی رفتم، به تدریج یاد گرفتم که از مشکلات فرار کنم. هر وقت احساس میکردم که با مشکل مواجه میشوم، فرار را بر قرار ترجیح دادم. هیچکس به من کمک نکرد که در درس ها پیشرفت کنم. اگرچه آن فرارها باعث میشد که از زیر بار تمسخر بچه های مدرسه فرار کنم، اما همین الگوی فرار به شکل آب زیر کاه در زندگی فعلی من نیز ادامه پیدا کرده است. حالا به دنبال این هستم که استعداد خودم را در زمینه طراحی صحنه شکوفا کنم. باید از این وضعیت استفاده کنم. فرصت سوزی بس است. نباید به خودم اجازه بدهم که از این موقعیت های سخت و چالش زا فرار کنم. دائم باید از

خودم ببرسم که قدم بعدی چیست؟ با اینکار از خیال پردازی و محال اندیشی نجات پیدا میکنم. زمانی که در راه تغییر گام گذاشتید برای هر موفقیت کوچک به خودتان امتیاز بدهید. این موفقیت ها را به کارت آموزش اضافه کنید.

۸. از افرادی که دوست شان دارید در فرآیند تغییر خود، کمک بگیرید. سعی کنید با کسانی دوست شوید یا از دوستانی کمک بگیرید که به شما دل و جرأت می دهند. از کسانی که شما را مدام در دام این تله زندگی می اندازند، فعلاً دوری کنید. در مقابل آیه یأس خواندن دیگران، محکم بایستید و جواب آنها را بدهید. اجازه ندهید که این افراد شما را ناامید کنند و در کار و هدف شما زهر ناامیدی بپاشند. سعی کنید با کسانی رابطه داشته باشید که از طرح و هدف شما حمایت میکنند. اگر همسران در کار خودش خیلی موفق است، شما نیز به موفقیت های خودتان بها بدهید و اگر حتی نیاز مالی ندارید با این حال برای رشد استعدادهای خود، دست به فعالیت های مناسب بزنید.

سخن پایانی

اگر خوب دقت کنیم پی می بریم که تله زندگی شکست یا سایر تله های زندگی به همدیگر گره خورده اند. واقعیت این است که برای مبارزه و چالش با تله زندگی باید با مسایل دیگری نیز روبه رو شوید. به عبارتی باید با مشکلاتی که سایر تله های زندگی سر راه شما قرار میدهند، به خوبی کنار بیایید. برایان مجبور شد به شناسایی و چالش با تله زندگی نقص / شرم نیز پردازد. ایران تله زندگی شکست یکی از تله هایی است که قابلیت تغییر زیادی دارد و از اینکه تلاش های شما در زمینه کاهش اثرات این تله زندگی، خوب و زود به نتیجه میرسد، درمان این تله زندگی بسیار پاداش بخش است. تلاش شما برای جنگ با شرمساری و تنش ناشی از این تله زندگی، الهام بخش عزت نفس شما می شود. مهم این است که بخواهید با این تله، مبارزه کنید. آن را دوست خود تلقی نکنید. دست از الگوی فرار بردارید و از توانمندی هایتان استفاده کنید.

۱۴) مجبورم همیشه از خواسته های دیگران تبعیت کنم

تله زندگی اطاعت

کارل: سی سال داشت و همیشه نیازهای دیگران را بر نیازهای خودش ترجیح می داد. اولین نکته ای که به محض دیدن کارل به ذهن مان رسید، این بود که سخت دچار اضطراب شده بود و مضطرب به نظر میرسید. دوست داشت همه از او راضی باشند. مدام با نظرات دیگران موافقت و همراهی میکرد، ولو اینکه در باطن مخالف عقاید آنها بود. دوست نداشت دل هیچکس را بشکند. اکثر بیمارانی که پیش ما می آیند حداقل قسمتی از جلسه اول را به ارزیابی ما میپردازند تا مطمئن شوند که ما درمانگری قابل اعتماد و با کفایت هستیم یا نه. جالب اینکه کارل برعکس عمل می کرد. مدام طوری رفتار می کرد که ما فکر کنیم او بیمار خوب، حرف گوش کن و سربه راهی است. کارل متأهل بود و دو فرزند کوچک داشت. کارل از جمله مردانی بود که به شدت مطیع زنش بود و به اصطلاح "زن ذلیل" به شمار می رفت. همسرش، کتی به شدت پر توقع بود. کارل هر چند تلاش میکرد که زنش را راضی نگه دارد اما هیچگاه موفق به اینکار نمیشد. تمام تصمیم های خانه را کتی میگرفت و کارل نقش اجرایی داشت. کارل نمی توانست برای فرزندانش محدودیت قائل شود و آنها را به انضباط پایبند کند. هر وقت برای بچه هایش محدودیت قائل می شد به شدت احساس گناه میکرد. او در شرکت نساجی و پارچه فروشی پدرش کار میکرد. هر چند هیچ وقت دوست نداشت آن جا کار کند، اما بالاخره تسلیم شد که باید به همین کار تن بدهد. از کارش لذت نمی برد. کارل احساس میکرد که در زندگی اش گرفتار شده است. به دلیل علائمی از افسردگی، خواهان درمان بود. او بعضی وقت ها خواب میدید که فرار کرده است و همان کسی شده که آرزویش را داشته است. ماری: بیست و چهار سال داشت. او احساس میکرد که ازدواج با مردی سلطه گر باعث شده که در زندگی به دردمرست بیفتد. اگرچه ماری در اولین برخوردش به ظاهر سرخوش و شاد به نظر می رسید، اما از حرفهای او می توانستیم به عمق دلخوری و کینه توزی وی از همسرش

پی ببریم. زمانی که همین نکته را به او یادآور شدیم بلافاصله حالت دفاعی به خودش گرفت. فکر میکرد که ما سعی در سلطه گری داریم. درمانگر: به نظر میرسد از رابطه با همسران چندان راضی نیستید؟ ماری: منظور تان این است که باید طلاق بگیرم؟ متوجه شدیم که باید در ارتباط اولیه با ماری، حرف هایمان را طوری به او بگوییم که فکر نکند ما قصد کنترل کردن او را داریم. ماری خیلی زود ازدواج کرد. به عبارتی او زمانی باردار شد که هنوز در سن نوجوانی بود. در سن هجده سالگی ازدواج کرد و در حال حاضر دو فرزند دارد. ماری: بزرگ ترین مشکل زندگی من، شوهرم دنیس است. خدای نق زدن و غر زدن است. من مثل یک مرید گوش به فرمان دائم در حالت خدمت رسانی هستم. اگر خواسته ای داشته باشد باید فوراً اجابت شود. باید همه چیز مطابق میل او باشد. اگر اندکی بر خلاف میل حضرت والا عمل شود، عین بچه ها قشقرق راه می اندازد. دیروز به خاطر اینکه ده دقیقه دیر بیدارش کردم، ساعت ها سر من داد کشید. ماری احساس میکند که دیگر طاقت زندگی با دنیس را ندارد. دنیس نیز اوضاع را بدتر کرده است. او اخیراً برای ماری خط و نشان کشیده است که حق ندارد پایش را از خانه بیرون بگذارد. یک بار که ماری پنهانی و بدون اطلاع دادن به دنیس برای دیدن دوستانش بیرون رفت، دنیس حسابی از خجالت او درآمد. دنیس، ماری را به باد کتک گرفت. بعد از این حادثه ماری تصمیم گرفت برای حل مشکل خود به ما مراجعه کند. ماری از زندگی زناشویی چندان دل خوشی نداشت اما میترسید که بعد از ترک رابطه چه خاکی سرش بریزد. او اعتقاد راسخ داشت که باید کنار فرزندانش بماند زیرا اعتقاد داشت که آنها از این جدایی آسیب می بینند. این رابطه برای ماری دردناک تر نیز بود. زیرا یادآور رابطه ماری با پدرش بود. ماری رابطه چندان خوبی با پدرش نداشت. ازدواج او با دنیس راهی برای فرار از شرایط بد و ناخوشایند زندگی خانوادگی اش به شمار می رفت. اما انگار از چاله درآمده بود و در چاه افتاده بود. هم کارل و هم ماری در دام تله زندگی اطاعت افتاده اند. آنها طوری عمل میکنند که دیگران به خودشان اجازه میدهند که هر طور دلشان میخواهد با ایشان رفتار کنند.

تجارب منجر به شکل گیری تله زندگی اطاعت

بخش اعظمی از تجربه شما در دنیا پیرامون مسئله کنترل می چرخد. دیگران شما را کنترل میکنند و شما هم متقابلاً آنها را کنترل می کنید. شما اعتقاد راسخ و تزلزل ناپذیری دارید که باید همه از شما راضی باشند. شما باید رضایت والدین، برادر(ان)، خواهر(ان)، فرزند(ان)، همسر، رئیس، همکاران و حتی غریبه ها را به دست بیاورید. به احتمال قریب به یقین، تنها کسی که شما اصلاً به فکر رضایت او نیستید، خودتان هستید. خواسته های خودتان را نادیده میگیرید تا تن به خواسته های دیگران بدهید. ته رنگ مشترک زندگی کارل و ماری این بود که احساس میکردند در دام مشکلات زندگی افتاده اند و نمی توانستند از این دام رهایی یابند. چنین زندگی ای مسئولیت و فشار زیادی به شما وارد می کند. برآورده سازی مداوم نیازهای دیگران، کاری پر مسئولیت و طاقت سوز است. به بهای این مسئولیت پذیری بیمارگونه، زندگی راحت و آرامش بخش را از دست خواهید داد. اطاعت باعث میشود آزادی شما محدود شود زیرا تمام اختیارات خود را تحت تأثیر رضایت دیگران قرار میدهید. اصلاً به خودتان توجه ندارید. اصلاً به دنبال خواسته ها و احساس های خود نیستید، بلکه بیشتر به دنبال این هستید که چه کار بکنید تا دیگران از شما راضی باشند. تله زندگی اطاعت به تدریج حس هویت (نیازها، خواسته ها و تمایلات) را از شما دریغ میکند. کارل که در دوران کودکی از رابطه با پدرش اوضاع خوبی نداشت، وارد شغلی شد که شرایط سخت گذشته را دوباره پدید می آورد. او به کاری مشغول شد که طبق خواسته اش نبود و تازه از کار رضایت نیز نداشت. افرادی که در دام این تله زندگی افتاده اند، بسیار منفعل و دست به عصا عمل میکنند و به همین دلیل در روند زندگی خود هیچ نقشی ندارند. به عبارتی زندگی بر اینگونه افراد تحمیل می شود. کارل: اصلاً نمیدانم از زندگی چی میخواهم. نمیدانم چطور در زندگی به خواسته هایم برسم. درمانگر: دوست دارید دیگران خواسته های شما را برآورده کنند یا اینکه اصلاً نمی دانید در زندگی دنبال چی می گردید؟ احساس میکنید نمیتوانید بر روند وقایع زندگی تسلط داشته باشید. احساس میکنید

عوامل محیطی و اتفاقات زندگی، سرنوشت شما را رقم میزنند. بیشتر واکنش گر و ناظر اتفاقات زندگی تان هستید تا عامل و فعال. به ندرت از پس مشکلات بر می آید و دست تان از چاره جویی کوتاه است. صرفاً منتظر می نشینید تا دستی از غیب برون آید و کاری بکند. احتمالاً فکر میکنید از آن دسته افراد خوش برخورد و خوش مشرب هستید، اما ممکن است این گونه نباشد. از آنجایی که سخت طالب نظر مثبت دیگران هستید و به هر قیمتی که شده از مشاجره طفره می روید (تعارض گریز) پس طبیعتاً زود با دیگران به تفاهم میرسید و رابطه برقرار میکنید. خودتان را بیشتر فردی کم تعارض می شناسید و توانایی سازگاری تان بالاست. این را نقطه قوتی به شما می آورید، اما اکثر این مزیت ها در رابطه با اطرافیان، پیامدهای ناخوشایندی به دنبال دارند: نمی توانید در مقابل افراد پر توقع و خودخواه بایستید، بار مسئولیت ها در محیط کار بر روی دوش شما می افتد و نمیتوانید از دیگران تقاضای کمک کنید. همچنین از اینکه می توانید به دیگران کمک و نیازهایشان را ارضا کنید، به خودتان می بالید. تا اندازه ای حق با شماست. داشتن چنین ویژگی ها و مهارت هایی، سخت است و احتمالاً همین ویژگی ها و مهارت ها، شما را به سمت شغل هایی سوق داده اند که بیش از پیش نیازها و خواسته هایتان را باید نادیده بگیرد. در برابر زور و اجحافی که در حق شما میشود، لام تا کام حرف نمیزنید و جسارت برخورد با این مشکلات را ندارید. اطاعت باعث کاهش عزت نفس شما میشود. احساس میکنید حق شما پایمال میشود و دیگران به شما اجحاف میکنند. همه حق دارند به جز شما. کتی در یکی از جلسات زوج درمانی به این مسئله درباره کارل اشاره کرد. کتی: چند شب قبل حسابی از دست کارل عصبانی بودم. درمانگر: چه اتفاقی افتاده بود؟ کتی: برای شام رفته بودیم بیرون. غذا سرد بود. کارل به گارسون تذکر نداد، اما بعدش به حد تهوع آوری غر زد. کارل: خیلی مهم نبود. چنین جر و بحث هایی را از سوی افرادی که تله زندگی اطاعت دارند، خیلی زیاد میشنوم: برای به دست آوردن خواسته هایشان تلاش نمیکنند چون ظاهراً اراده ضعیفی دارند. تمام این دلخوری ها و ناراحتی ها را جمع میکنند و در یک موقعیت نامناسب، تمام مشکلات را سر یک فرد دیگر خالی

میکنند. زمانی که اولین بار به کارل خاطرنشان کردیم که به نظر آدم مطیعی میرسد، سخت در مقابل ما جبهه گرفت و اشاره کرد که از قضا بسیار آدم آسان گیری است. با این حال، کارل بیشتر منفعل بود تا اینکه آسان گیر باشد. افراد آسان گیر در برخی از حوزه ها اعتماد به نفس خوبی دارند و عقاید خودشان را محترمانه به دیگران بازگو می کنند. اگرچه این افراد در مسایل پیش پا افتاده از سر خیر بیان عقاید خود می گذرند، اما در مسایل مهم معمولاً عقاید خودشان را ابراز میکنند. افراد آسان گیر علیرغم اینکه به راحتی از برخی از مسایل می گذارند، اما خط قرمزهایی نیز دارند. افرادی که در ذهنشان تله زندگی اطاعت نقش بسته است تقریباً در هیچ حوزه ای از زندگی، عقاید چندان مستحکم و مستدلی ندارند. این گونه افراد مسایل کوچک و بزرگ زندگی برایشان فرق چندانی ندارد. در هر حال مطیع خواسته های دیگران و شرایط زندگی هستند. اینکه خشم خودتان را در قبال ناکامی ها بیان نمیکنید بیشتر حاکی از اطاعت شماست، نه آسان گیری. به دلیل اینکه حس خوبی درباره خودتان ندارید این خطر وجود دارد که احتمالاً خودتان را کاملاً تابع دیگران سازید و مدام تلاش کنید نیازهای آنها را در اولویت قرار دهید. نمیتوانید مرز مشخصی بین خواسته های خود و دیگران قائل شوید و به همین دلیل برای فرار از این سردرگمی، خودتان را تابع نظرات و خواسته های دیگران می کنید. البته این شانس هم وجود دارد که خودتان را تابع گروه کنید. افرادی که در دام این تله زندگی افتاده اند، لقمه چرب و نرمی برای جذب شدن به گروه هایی میشوند که رهبر و رئیس پرجاذبه ای دارند. ما در تجارب بالینی خودمان به این نتیجه رسیدیم که به دو دلیل افراد اجازه میدهند که اختیار زندگی شان را دیگران در دست بگیرند. دلیل اول این است که با این کار، شر احساس گناه را از سر خودشان کم میکنند. این افراد چون طاقت ناراحتی و رنج دیگران را ندارند، بنابراین رو به اطاعت از خواسته های دیگران می آورند. اگر بخواهند بر خواسته هایشان پافشاری کنند به احتمال زیاد دیگران ناراحت و دلخور می شوند. دلیل دوم این است که این افراد

چون از طرد شدن، رهاشدگی و انتقام می ترسند اختیار زندگی خود را به دیگران میسپارند. بر همین اساس به این نتیجه رسیدیم که دو نوع اطاعت وجود دارد:

انواع تله زندگی اطاعت

۱. ایثارگری (اطاعت به دلیل گریز از احساس گناه) ۲. فرمانبرداری (اطاعت به دلیل ترس). کارل به دلیل اینکه نمیخواست احساس گناه کند، مطیع دیگران میشد. او دوست داشت همه از دستش راضی باشند و میخواست همه دوستش داشته باشند. رضایت طلبی انگیزه اصلی کارل بود. علاوه بر این سخت دلسوز بود و رنج دیگران را عمیقاً احساس میکرد. به محض اینکه احساس میکرد فردی مشکل دارد، وظیفه خود میدانست که مشکل طرف را حل کند. اگر احساس میکرد که نتوانسته برای کاهش درد و رنج اطرافیان کاری بکند، دچار احساس گناه میشد. کارل متوجه شده بود که احساس گناه خیلی آزارش میدهد و میدانست که با ایثارگری میتواند برای لحظاتی شر احساس گناه را از سر خودش کم کند. اما اطاعت ماری به دلیل ترس او بود. به دلیل اینکه از تنبیه شدن می ترسید، اطاعت میکرد. با توجه به بافتار زندگی ماری این ترس چندان هم پُر بیراه نبود. دنیس ظالم و بی رحم بود. اما نکته قابل تأمل این بود که ماری به دلیل این ترس از یک رابطه آزاردهنده (رابطه با پدرش) به رابطه آزار دهنده دیگری (رابطه با همسرش) پناه آورده بود. افرادی نظیر ماری، خواسته ها و نیازهایشان را نمیگویند چون می دانند که پیامدهای ناگواری به دنبال دارد. ماری با تن دادن به این ازدواج هر چند قصد داشت از شرایط اولیه حاکم بر دوران کودکی اش فرار کند، اما عملاً اوضاع را دوباره بازآفرینی کرد.

ایثارگری

افراد ایثارگر، خودشان را مسئول خوشبختی و آسایش دیگران میدانند. ممکن است شما در دوران کودکی در قبال تأمین سلامتی هیجانی نزدیکان خود (خواهران، برادران، پدر و مادران) سخت احساس مسئولیت میکردید. به عنوان

مثال ممکن است والدین شما بیمار بوده اند یا سال ها به افسردگی مبتلا بوده اند. در اثر این عوامل به تدریج اعتقاد پیدا کردید که وظیفه شماست که از نزدیکان خود مراقبت کنید. به دلیل در پیش گرفتن همین رویه به تدریج از خودتان غافل شدید. ایثارگری خصلت بسیار ارزنده ای است اما شما راه افراط را پیموده اید و گرنه هیچ کس منکر ایثارگری سالم و متعادل نمیشود. کارل : شاید خیلی فداکاری میکنم. سنگ صبور همه هستم. غمخوار همه هستم. وقتی که مادرم مریض است تمام کارهای او از جمله وقت گرفتن از دکتر بردن و آوردن بر عهده من است. تازه بعد از سروسامان دادن همه این کارها، من باید مدام سفارش کنم که داروهایش را به موقع مصرف کند. داوطلب حمایت از افراد بی خانمان هستم. عضو سازمان صلح و سازمان عفو بین الملل نیز هستم. کار ما در این سازمان ها این است که دیگران را از رنج و بلا نجات دهیم، هر چند در این راه خودمان کلی عذاب می کشیم. شما دلسوز و همدل هستید و این خصلت شاید ویژگی ذاتی شما باشد. شما درد و رنج دیگران را احساس میکنید و دوست دارید که این درد و رنج را از بین ببرید. سعی میکنید همه چیز برای دیگران رو به راه باشد تا شما آسایش داشته باشید. باید به این نکته مهم دقت کنید که اطاعت شما عمدتاً ارادی است. دیگران در دوران کودکی شما، وادارتان نمی کرده اند که از خواسته های آنها تبعیت کنید، بلکه به دلیل اینکه اطرافیان تان در ضعف، درد و رنج بوده اند، شما احساس کرده اید که باید نیازهای آنها را مقدم بدانید. اگرچه افراد ایثارگر در مقایسه با افراد فرمانبردار خشم کمتری دارند، اما بی نصیب از خشم نیستند. در زندگی خود، نسبت متعادل دادوستد را از دست داده اید. یعنی بیشتر به دیگران خدمت میکنید، نیازهایشان را رفع میکنید تا اینکه شما هم خواسته و نیازی از دیگران داشته باشید. به دلیل اینکه میزان دادوستد شما در روابط اجتماعی به هم خورده است، شما اغلب اوقات عصبانی هستید و حتی ممکن است از کینه توزی خود نیز خبر نداشته باشید. شدت و میزان نفوذ احساس گناه از تله زندگی نشأت میگیرد. هر زمان که خودتان (نیازها و خواسته ها) را در اولویت قرار میدهید بلافاصله احساس گناه یقه شما را میگیرد. هر زمان از دست خودتان و شیوه

رفتارتان کفری میشوید، نیز احساس گناه میکنید. هر زمان جسارت‌مندانه خواسته‌هایتان را به دیگران می‌گویید باز هم دچار احساس گناه میشوید. هر زمان نمی‌توانید درد و رنج دیگران را کاهش دهید باز هم سروکله گناه پیدا می‌شود. احساس گناه آب‌شخور تله زندگی اطاعت است. به محض اینکه از نقش مطیع خارج شوید، احساس گناه میکنید و برای کاهش احساس گناه به ایثارگری رو می‌آورید. در دور باطلی گرفتار شده‌اید. احساس گناه میکنید و برای کاهش احساس گناه از خواسته‌های دیگران تبعیت می‌کنید. برای لحظاتی احساس گناه کم می‌شود، اما از دست خودتان و دیگران عصبانی میشوید. به دلیل اینکه عصبانی شده‌اید، احساس گناه می‌کنید. این چرخه کماکان ادامه پیدا میکند. کارل در رابطه با همسرش نمونه‌ای از این الگوی خشم و گناه را نشان میداد. تمام فکر و ذکر کارل این بود که همسرش را راضی نگه دارد، اما هرچه بیشتر تلاش میکرد، همسرش پر توقع‌تر میشد. پر توقعی همسرش باعث میشد که کارل بیشتر عصبانی شود. خودش را محکوم میکرد که نباید عصبانی شود. بنابراین به دام احساس گناه می‌افتاد و با طبع به جلب رضایت همسرش می‌پرداخت. او مثل توپ فوتبال بین احساس گناه، خشم و اطاعت سرگردان بود.

فرمانبرداری

فرمانبرداری، شکل دیگری از تله زندگی اطاعت است. شما فرآیند اطاعت را به شکل غیرارادی پذیرفته‌اید. احساس میکنید اصلاً هیچ حق انتخابی ندارید. مجبورید به این شرایط ناخوشایند تن بدهید. در دوران کودکی به خاطر فرار از تنبیه یا طرد شدن احتمالی، از پدر و مادرتان حرف شنوی افراطی داشته‌اید. والدین تان دائم تهدید میکردند که به شما صدمه می‌زنند یا توجه و عشق خود را از شما دریغ می‌داشته‌اند. شما مجبور شده‌اید اطاعت کنید. تقریباً همیشه عصبانی هستید حتی اگر از خشم خود چندان آگاه نباشید. همین خشم، زندگی شما را دچار مشکل می‌کند. ماری از جمله افرادی است که تله زندگی اطاعت (از نوع فرمانبرداری) در ذهنش شکل گرفته است. ماری زیر دست پدری سخت‌گیر، جزم‌اندیش و زورگو بزرگ شده بود.