

ماری هر وقت از خانه بیرون رفتم باید پدرم از همه کارهایم اطلاع می داشت. با کی بیرون میروم. برای چه کاری می روم. کی برمیگردم. آنجا که میروم چه کسانی حضور دارند. هدفم از بیرون رفتن چیست. تا سن هفده سالگی با هیچ پسری حرف نزد. اگر کلاغ در اطراف خانه ما پر میزد، پدرم وحشت میکرد. اجازه آرایش نداشتم. نمی توانستم لباس مد بپوشم. دوران سختی بود. هنوز هم که یاد آن روزها می افتم حسابی ناراحت میشوم. درمانگر: آیا در مقابل سخت گیری های پدر نافرمانی هم میکردید؟ ماری: آره. گاهی اوقات به ندرت. اما در مقابل نافرمانی ما عصبانی می شد. یا غر میزد. بعضی وقت ها هم که دست بزن داشت و حسابی از خجالت ما در می آمد. از پدرم متنفرم. ماری احساس میکرد که در زندان و تحت نظارت زندان بانی بی رحم و بی مروت است. ظاهراً به دلیل ترس از پدرش اطاعت می کرد. در حالی که درونش غوغایی از خشم، غضب و انتقام بود. اگر شما نیز در دام این تله زندگی گرفتار شده اید در میزان قدرت افرادی که شما تحت سلطه شان قرار گرفته اید، اغراق می کنید. این نوع تفکر، آسیب زا و گمراه ساز است. اگرچه زمانی تحت شرایط خاصی (مثل ضعف در دوران کودکی و نوجوانی) مجبور بودید از طرف مقابل اطاعت کنید اما در حال حاضر مجبور نیستید به این وضعیت ادامه بدهید. برعکس شما توانایی این را دارید که بندهای فکری، عاطفی و رفتاری را از خودتان باز کنید. تنها موردی که شاید مجبورید به خواسته های طرف مقابل گوش جان بسپارید، رابطه رئیس و کارمندی است. البته همین مورد استثنایی نیز گاهی اوقات افراد را واداشته است که حق خود را بگیرند و نگذارند رئیس به ایشان ظلم کند. شما در حال حاضر مجبور نیستید تن به رابطه ای بدهید که از شما سوء استفاده می شود. این قدرت و توانایی را دارید که برای این روابط چاره ای بیاندیشید و خودتان را از زیر یوغ این اسارت فکری، عاطفی و رفتاری خلاص کنید. یک زمان اطاعت کردن شما به این دلیل بود که هیچ چاره ای به جز این کار نداشتید: در دوران کودکی باید از بزرگترها اطاعت میکردید چون وابسته و ناتوان بودید و تحمل تهدید به تنبیه با طرد شدن را نداشتید. بنابراین اطاعت کردن شما در آن شرایط از قضا راهکاری ارزشمند بوده است. اما در

دوران بزرگسالی، وابسته و ناتوان نیستید و حق انتخاب دارید مگر اینکه از یک سو به این وابستگی و ناتوانی خودتان سخت اعتقاد داشته باشید و از سوی دیگر، توانمندی و زورگویی طرف مقابل را بیش برآورد کنید. قبل از شروع به تغییر رفتارتان باید اعتقاد داشته باشید که حق انتخاب دارید و دیگر آن کودک ناتوان و بیچاره نیستید.

## نقش خشم

اگرچه شما خیلی زود یا اطرافیان اخت می شوید و رفتاری دوستانه دارید، اما عواطف شدیدی در درون شما وجود دارد که شما را تحت تأثیر قرار میدهند. یکی از عواطف مهمی که مدام با آن مشکل دارید، خشم است. این خشم به این دلیل در درون شما جریان دارد که مدام نیازهای خودتان را به خاطر دیگران نادیده گرفته اید. وقتی دائم نیازهای شما ناکام می ماند، خشم گریزناپذیر و قطعی است. در زندگی احساس میکنید که دیگران از شما سوء استفاده میکنند، شما را به شدت کنترل میکنند و به نیازهای شما پشیزی ارزش قائل نمیشوند. اگرچه شما مدام عصبانی هستید، اما از خشم خود آگاهی دقیقی ندارید. ناآگاهی شما از این احساس ممکن است چنان باشد که حتی از کلمه خشم برای بیان احساس های خود نیز استفاده نکنید. کارل: از دست کتی خیلی ناراحت شدم. به من گفت که منتظر میمانم تا توییایی. ایستگاه مترو درست روبه روی اداره آنهاست. مجبور شدم مسیر خودم را تغییر بدهم و کلی توی ترافیک بمانم تا با هم به خانه برویم. شما سخت اعتقاد دارید که بروز خشم، کاری اشتباه و خطرناک است. به همین دلیل خشم خود را انکار و سرکوب میکنید. شاید از شنیدن این سخن تعجب کنید که خشم یکی از مؤلفه های اساسی در روابط سالم است. خشم در واقع علامتی است مبنی بر اینکه یک جای کار می لنگد یا طرف مقابل، کار ناشایستی انجام داده است. خشم به ما انگیزه میدهد که جسورتر باشیم و به اصلاح موقعیت پردازیم. تا زمانی که خشم این تأثیرها را بر زندگی ما میگذارد، پس سالم و طبیعی است. با این حال شما خشم را در درون خود نگه میدارید و از رفتارها و گفتارهای جسارتمندانه دوری میکنید، اختارهای طبیعی بدنتان را نادیده میگیرد، پس لاجرم در تغییر موقعیت فعلی ناتوان می

مانید. اغلب از شیوه های درست ابراز خشم، اطلاع چندانى ندارید. ممکن است گاهی اوقات در قبال حادثه ای جزئی و بی اهمیت چنان واکنشى نشان بدهید که اطرافیان به دلیل بی تناسبی این واکنش با موقعیت، انگشت به دهان بمانند. شاید بعد از واکنش نیز خودتان پی ببرید که پیاز داغش را زیاد کرده اید. ماری طبق سنت دیرینه خود کاملاً در موقعیت ها منفعل عمل میکرد. یک شب دخترش ۱۰ دقیقه بدون اطلاع قبلى دیرتر به خانه رسید. ماری چنان قشقرقى راه انداخت که آن سرش ناپیدا بود. هم ماری و هم دخترش از این واکنش تعجب کردند. ماری : به محض اینکه دخترم آمد یک دفعه مثل دیوانه ها شروع کردم به داد کشیدن. تا حالا هیچ وقت این طوری سرش داد نزده بودم. خودم باورم نمى شد. دخترم لحظاتی مثل اینکه شو که بشود، به من زل زد. بعدش زد زیر گریه. دستپاچه شدم. بلافاصله از او عذرخواهی کردم و همان لحظه به خودم گفتم که واقعا دیوانه شده ام تا کار به جاهای باریک نکشیده است باید به فکر راه چاره باشم. چنین خشم های شدید و نامنتظره ای هم برای کسانی که تله زندگی اطاعت دارند، مایه تعجب است و هم برای کسانی که هدف حمله این خشم ها قرار میگیرند. تقریباً در تمام مواردی که این خشم ها بروز پیدا میکنند از لحاظ تناسب با موقعیت و شرایط کاملاً نامتناسب تلقی میشوند. اگرچه گاهی اوقات این خشم را مستقیماً نشان میدهید، اما متداول ترین شیوه شما این است که خشم را غیر مستقیم ابراز میکنید. شیوه ای که از آن با عنوان منفعل - پرخاشگر یاد میکنند. شما تحت سلطه افراد هستید و به دلیل این سلطه پذیری دچار خشم فراوان میشوید، اما با شیوه هایی مثل تنبلی، دیر رسیدن، اتلاف وقت و غیبت کردن، این خشم را نشان میدهید. شما ممکن است از این خشم خود چندان آگاه نباشید. وقتی تحت فشار هستید منکر خشم خود می شوید. به عنوان مثال وقتی ماری اینگونه از دست دخترش عصبانی شد در واقع از رفتار رئیس دلخور و عصبی بود. درمانگر: چى شد که از رفتار دخترتان این قدر عصبانى شدید؟ ماری: خیلی دیر به خانه رسیدم. دیدم که خانه مثل طویله است. سریع دست به کار شدم. خیلی کار سرم ریخته بود. تا آمدن دنیس باید شام را آماده میکردم. انتظار داشتم دخترم کمکم دستم باشد. اما او دیرتر از

زمان مقرر آمد. آن روز در اداره مجبور شدم بیشتر کار کنم چون رئیس بی فکر و خودخواه من را مجبور کرد که کارهای اداری را تمام کنم. حسابی از دست او کلافه شده بودم. پیداست که ماری مجبور بود ساعات بیشتری را به درخواست نابه جای رئیس در اداره بماند و به قول خودش خرچمالی کند. او نه میتواند خشم خودش را ابراز کند و نه آن قدر جسارت داشت که بتواند در مقابل رئیس با قاطعیت رفتار کند. البته این مسئله فقط به آن روز ربطی نداشت. این شیوه منفعل - پرخاشگر ماری، سنت مرضیه او بود. ماری تلافی کارهای خودخواهانه رئیس را با این اقدامات در می آورد: دیر رسیدن سرکار و تحویل ندادن کارها سر موعد مقرر. ماری با این شگردها از رئیس انتقام می گرفت و رئیس او نیز نمی دانست که مشکل از کجا آب میخورد. رفتارهای منفعل - پرخاشگرانه (مثل اهمال کاری، غیبت کردن، پذیرش انجام کار؛ ولی بدقولی و بهانه تراشی) اگرچه به ظاهر متفاوتند، اما یک ویژگی مشترک دارند: همه این رفتارها باعث عصبانی شدن طرف مقابل می شوند. به عبارتی کفر دیگران از دست شما در می آید. دیگران سر از کار شما در نمی آورند چون فکر میکنند که شما نباید این کارها را انجام دهید. افراد مطیع چه به این دلیل وارد فرآیند درمان شوند یا به دلایل دیگر، دوست دارند گاهی اوقات جسارتمندانه عمل کنند. اگر جرأتمند رفتار کنند، اغلب احساس گناه شدید دامن شان را میگیرد. این احساس گناه شدید به این دلیل به وجود می آید که تله زندگی اطاعت سخت شما را محکوم میکند که نباید رفتارهای جسارتمندانه داشته باشید. به عبارت بهتر شما قانون شکنی کرده اید زیرا قانون ذهن شما این است که نباید موجب ناراحتی دیگران شوم. رفتار جسارتمندانه موجب ناراحتی کسانی می شود که از قبل شما بر خر مراد سوارند. بهترین کار این است که یاد بگیرید احساس گناه را تحمل کنید و همچنان به رفتارهای جسارتمندانه ادامه دهید. تا زمانی که مهارت جسارتمندانه را یاد بگیرید، خشم کماکان برای شما مشکلی جدی محسوب میشود، حتی اگر از اثرات زیان بار آن آگاه نباشید.

## نافرمانی و سرکشی: اصلاً سر تسلیم فرود نمی آورم.

افراد مطیع معمولاً در اجرای نقش منفعل راحت تر هستند. با این حال برخی از افرادی که در دام تله زندگی اطاعت گرفتار شده اند با حمله متقابل به جنگ این تله زندگی می روند. در عوض پذیرش نقش مطیع و منفعل از در مخالفت جویی در می آیند. آنها بسیار سلطه گر و پرخاشگر می شوند. با سرکشی به جنگ احساس اطاعت میروند و از این رهگذر، ضعف درونی شان را جبران میکنند. برخلاف کارل و ماری، افراد سرکش و مخالفت جو تمایل دارند که طوری عمل کنند که نیازهای دیگران اصلاً اهمیت ندارد. آنها دائم رجز میخوانند و مخالف می طلبند. چنین افرادی با پناه بردن به رفتارهای پرخاشگرانه، خود محورانه و گستاخانه، احساس اطاعت خود را جبران می کنند. اگر شما جزو این افراد هستید به ظاهر سرکش و نافرمان هستید، اما از درون سخت احساس شکنندگی میکنید. از قضا در برابر کسانی که خیلی با آنها از در سرکشی و مخالفت جویی در آمده اید، در درون در برابر همین افراد خیلی مطیع و گوش به فرمان هستید. پرخاشگری، نقابی است که بر ضعف درونی خود زده اید. شما در جسارت‌مندی راه افراط را می پیمایید. دیگران ممکن است به دلیل همین رفتارها، شما را آدمی کنترل گر و رئیس مأب تلقی کنند. لاف زنی و قدرت نمایی شما در واقع واکنش به ترس شما از دیگران است. به عبارتی چون از دیگران میترسید نشان میدهید که خیلی قدرتمند هستید. فارس خشم ارتباط نزدیکی با نافرمانی دارد. در واقع شما اغلب اوقات تحریک پذیر هستید و به همین دلیل به نارنجکی می مانید که فقط منتظر کشیدن ضامن است. در کودکی و نوجوانی در برابر تلاش های والدین خود که سعی میکرده اند شما را مطیع و گوش به فرمان بیاورند، با سرکشی و نافرمانی جواب داده اید. شاید به دلیل همین رفتارهای پرخاشگرانه در مدرسه دچار مشکلات رفتاری شده اید. احتمالاً هنوز هم با مراجع قدرت، مشکل دارید. در برابر مراجع قدرت آرامش تان را خیلی زود از دست میدهید، خشم خود را خیلی زود و نامناسب

بروز می‌دهید و با آنها همیشه بر سر قدرت، جنگ دارید. اصولاً دوست ندارید دیگران در کار شما مداخله کنند و به شما دستور بدهند. حساسیت شما گاه چنان بالا می‌گیرد که هرگونه پیشنهادی را نوعی دستور و تحکم در نظر می‌گیرید. افراد سرکش و نافرمان معمولاً با والدین شان سال هاست که در جنگ و کشمکش به سر می‌برند. به نظر می‌رسد که این تعارض ها پایانی ندارند. شما در برابر والدین تان نمیتوانید نقش فرد بزرگسال عاقل و بالغ را ایفا کنید. انگار مثل کودکی نافرمان هستید که گوشش بدهکار هیچ حرف حسابی نیست. می‌کنید به دنبال مشاغلی بروید که والدین تان سخت مخالف این مشاغل هستند یا به دنبال روابطی هستید که از نظر والدین تان این روابط بد عاقبت و نافرجام هستند. واقعیت این است که افراد سرکش و نافرمان نیز در تله زندگی اطاعت گرفتارند. بنابراین ظاهر نافرمان و جنگجوی آنها نباید موجب گمراهی شما شود. این افراد در انتخاب ها و روابطشان چندان آزاد نیستند. مدام انتخاب های آنها از سوی اطرافیان با طعنه کنایه و تمسخر روبه رو میشود. افراد سرکش مصداق این جمله اند: "من سرکشی میکنم، پس هستم." نوجوانان گاهی اوقات از سر لجبازی با والدین خود دست به کارهایی میزنند که خودشان نیز به نافرجامی این کارها واقفند، اما چون نمیخواهند به اصطلاح "کم" بیاورند بر تصمیم های خود پافشاری میکنند. رزیتا: نوزده سال داشت. دچار بی اشتهاهی عصبی بود. سعی میکرد تا جای ممکن غذا نخورد. برخی از افراد تله زندگی اطاعت و احساس های خوشایند ناشی از آن را با خویشتن داری افراطی جبران میکنند. از آنجا که احساس میکنند بیشتر حوزه های زندگی شان از کنترل خارج است، بنابراین کنترل را بر بخش هایی از وجودشان معطوف میکنند. افراد دچار اختلال بی اشتهاهی عصبی نیز در همین فرآیند گرفتارند. رزیتا لاغر و مردنی بود، اما غذا نمی خورد و مدام اصرار میکرد که خیلی چاق است. سابقه خانوادگی رزیتا نشان میدهد که مادرش بسیار سلطه گر بود و با رزیتا مثل یک بچه کم سن و سال رفتار میکرد. بنابراین رزیتا یاد گرفت که نیازهای خودش را نادیده بگیرد و در عوض آرزوهای مادرش را برآورده سازد.

رزیتا: همیشه دختر خوب بودم. همیشه غلام حلقه به گوش مادرم بودم. این قدر این نقش را خوب بازی میکردم که هیچ کس فکر نمیکرد که در خانواده باعث دردسر و مشکل بشوم. پدر: درسته. رزیتا هیچ عیب و ایرادی نداشت. رزیتا در دوران کودکی آن چنان نیازهایش را نادیده گرفت که در دوران بزرگسالی از خواسته های خودش آگاهی چندانی نداشت. او در شناسایی احساس هایش دچار مشکلات عدیده ای بود و اغلب حس درونی آشفته ای داشت. رزیتا در این جو به تدریج متوجه شد که تنها میتواند بر غذا خوردنش کنترل داشته باشد. او به شدت وزنش را کنترل می کرد. مادرش مدام بر سر میزان غذا خوردن رزیتا درگیر بود. به عبارتی رزیتا سعی میکرد با رعایت رژیم غذایی طاقت فرسا به نوعی در برابر کنترل گری مادرش قد علم کند. مسئله غذا خوردن رزیتا به میدان جنگ و کشمکش قدرت بین او و مادرش تبدیل شده بود. رزیتا با پناه بردن به مشکلات اختلال بی اشتهایی عصبی در برابر مادرش نافرمانی می کرد. با این کار عملاً شرایط دوران کودکی اش (تله زندگی اطاعت) را بازآفرینی میکرد.

#### ریشه های تحوّل تله زندگی اطاعت

۱. والدین تان سعی کرده اند تمام جنبه های زندگی شما را تحت کنترل بگیرند. چنان بر زندگی شما چنبره انداخته اند که اجازه نفس کشیدن نداشته اید. ۲. اگر از خواسته ها و اوامر والدین اطاعت نمیکرده اید، گوشمالی سختی میخورده اید. ۳. اگر گاهی اوقات در برابر اوامر و خواسته های والدین مخالفت میکردید، به شما بی اعتنایی میکردند یا رابطه شان را با شما قطع می کردند. ۴. والدین تان در دوران کودکی به شما هیچگونه حق انتخابی نداده اند. ۵. از آنجا که پدر یا مادر تان حضور فیزیکی نداشتند یا افراد بی قابلیتی بودند بنابراین نگهداری و مراقبت از اعضای خانواده روی دوش شما افتاده بود. ۶. همیشه سنگ صبور مشکلات والدین بوده اید. ۷. اگر در برابر اوامر و درخواست های والدین می ایستادید، در شما احساس گناه ایجاد میکردند و شما را خودخواه و بی فکر می دانستند.

۸. والدین شما یا یکی از آنها حلال مشکلات همه بودند. آنها تمام فکر و ذکرشان رفع نیازهای دیگران بود و به نیازهای خودشان توجه نمیکردند. ۹. در سن کودکی هیچگاه احساس نکردید نیازها و حق و حقوقی دارید. ۱۰. به دلیل افسردگی یا نگرانی مادر یا پدرتان شما در سن کودکی مدام مراقبت گفتار و رفتار خودتان بودید که مبادا آنها را برنجانید. ۱۱. اغلب از دست والدین خود عصبانی بودید، زیرا مثل سایر والدین به شما آزادی نمی دادند.

در دوران کودکی اطرافیان شما را وادار میکردند تا از ایشان اطاعت کنید. والدین، خواهر و برادر، همسالان یا هرکس دیگری شما را وادار میکرد از خواسته های خودتان چشم پوشی کنید. اگر تله زندگی - اطاعت یکی از مهمترین تله های زندگی شما محسوب میشود احتمالاً پدر و مادران نیز در همین دام افتاده بودند، زیرا والدین مهمترین الگوی فرزندان محسوب میشوند. در دوران کودکی ممکن است چندان از اطاعت خود آگاه نباشید. ممکن است از دست یکی از والدین یا هر دوی آنها حسابی دلخور باشید و کار این دلخوری به کین توزی نیز کشیده باشد. گاهی اوقات نیز ممکن است در دوران کودکی به دلیل سلطه گری والدین تان احساس کرده اید مظلوم و بی پناه هستید. بعضی اوقات بیمارانی که در دام این تله زندگی افتاده اند پس از اینکه فرآیند درمان را شروع میکنند تا ن متوجه میشوند که دوران کودکی سخت و ناگواری داشته اند. ممکن است در اثر این افزایش بینش، در حال حاضر عصبانی شوید. اگر از دست والدین عصبانی شوید، این عصبانیت قابل درک است. والدین دلایل مختلفی دارند که بچه هایشان را زیر سلطه و نفوذ خود میگیرند. بدترین حالت ممکن این است که والدین بدرفتار و بی رحم، فرزندشان را فدای خودخواهی خودشان کرده اند. پدر ماری از این دسته افراد بود. چنین والدینی سعی میکنند با تنبیه یا دریغ محبت، بچه هایشان را به طور کامل زیر سلطه و کنترل خودشان بگیرند. در چنین شرایطی، بچه ها برای اینکه زنده بمانند راهی بجز اطاعت ندارند. ماری: چند شب قبل من و دخترم به دیدار پدرم رفته بودیم. دخترم را وادار کرد که چندین بار از مهمان ها عذرخواهی کند. دلیل تکرار این عذرخواهی این بود که آن طور که او میخواست عذرخواهی نکرده



بود. دخترم چهار بار عذرخواهی کرد. بعدش زد زیر گریه. طفل بی گناه هر چقدر بیشتر گریه میکرد انگار پدرم بیشتر لذت می برد چون بیشتر سر او داد می کشید. درست شبیه همان رفتارهایی که با من بخت برگشته داشت. اگر والدین شما معتاد بوده اند، دچار بیماری های جدی جسمی و روانی بوده اند، احتمالاً تله زندگی اطاعت سخت در ذهن شما ریشه دوانده است. چنین والدینی نیازهای خودشان را در اولویت قرار می دهند و بچه ها را فدای نیازهای خود میکنند. این افراد همدلی ندارند و دیگران را درک نمی کنند. آنها به بچه هایشان بدجوری آسیب میزنند. اگر فرزند چنین والدینی بوده اید به احتمال زیاد تله زندگی اطاعت، سنگ بزرگی در مسیر زندگی شما انداخته است. شما با دریافت درمان مناسب میتوانید بر این مشکل غلبه کنید. ممکن است اوضاع به این وخامت نباشد. هر وقت علایق و خواسته های خودتان را ابراز میکردید یکی از والدین ممکن بود که شما را به باد انتقاد بگیرد و یا شما را مؤاخذه کند. این اتفاق درباره کارل افتاد. کارل هر وقت تقاضا یا خواسته ای داشت، پدرش او را آدم ضعیف و خودخواهی قلمداد می کرد. کارل: این قدر از خواسته های خودم چشم پوشی کردم که الان نمی دانم اگر کار و کاسبی فعلی پدرم را رها کنم، باید کجا دنبال کار بگردم یا اصلاً چه کاری بلدم. درمانگر: در دوران کودکی خواسته ای داشتید که تحت تأثیر والدین نباشد؟ منظورم خواسته های اصیل و واقعی است. کارل: بچه بودم دوست داشتم پیانو بزنم که متأسفانه پدرم این کار را دوست نداشت. او دیدگاه خوبی درباره موسیقی نداشت. موسیقی نوازان را مطرب میدانست. اصلاً اجازه نداد پیانو زدن را یاد بگیرم. او مدام از من میخواست که در ورزش های رقابتی و سنگین شرکت کنم. تیم ورزشی و نوع ورزش را او انتخاب میکرد. همیشه درباره سرنوشت من در ورزش، آیه یأس می خواند. جالبه خودش نوع ورزش را انتخاب می کرد، خودش تیم انتخاب میکرد، خودش مرا مجبور میکرد که سخت تلاش کنم و خودش هم مرا می ترساند و ناامید میکرد. پدر کارل دوست داشت پسری تربیت کند که در آرزوهایش به دنبال او میگشت. البته همسر کارل، کتی، نیز در حال حاضر نقش والدین کارل را بازی میکرد. به محض اینکه کارل اشتباه میکرد باید سرزنش

های همسرش را نوش جان میکرد. کارل در حال حاضر در کلاس های پیانو شرکت میکرد اما نکته جالب توجه شباهت رفتارهای کتی با پدر کارل بود. کتی از شرکت کارل در کلاسهای پیانو ناراضی بود و مدام غر می زد. کارل را مجبور میکرد سرکار جسورتر باشد. کارل از دست کتی حسابی کفری بود، اما صدایش در نمی آمد. در عوض همیشه سعی میکرد با عذرخواهی و حرف شنوی، سر و ته قضیه را هم بیاورد. کارل با دیگران طوری رفتار میکرد که آنها به خودشان اجازه میدادند هر رفتاری با وی داشته باشند. بنابراین به جای پدر کارل که زمانی او را مطیع و گوش به فرمان بار آورده بود در حال حاضر به جز کتی، همسرش همکارانش نیز همین رویه را در قبال کارل دنبال میکردند. کارل بسیار ایثارگر و فداکار بود. این ویژگی را از مادرش آموخته بود. کارل از زمانی که یادش می آمد، مادرش مریض و مدام در بستر بود. مادر کارل سخت نیازمند و افسرده بود. کارل باید نیازهای او را ارضا می کرد. کارل: سعی میکردم مادرم را خوشحال کنم و همیشه از دست من راضی باشد. بیشتر وقت ها افسرده بود. به جای اینکه با بچه ها بازی کنم پیش او میماندم و مراقبش بودم. یادم می آید زمانی را که در کنار مادرم نشسته بودم و صدای شادی بچه ها را می شنیدم. درمانگر: برای مادرتان چه کار میکردید؟ کارل: برایش حرف میزد. برای او آواز می خواندم. سعی میکردم داروهایش را سر موقع به او بدهم. به او غذا میدادم و برخی اوقات نیز سعی میکردم خودم غذا درست کنم. درمانگر: پس باید دست کشیدن از بازی و در کنار ما در ماندن برای شما سخت بوده باشد؟ کارل: یادم نمی آید. خیلی به بازی اهمیت نمی دادم. کارل خیلی از دست مادرش عصبانی نبود، زیرا مادرش او را مجبور به فداکاری نکرده بود. کارل به دلیل مریضی مادرش نقش پرستاری را پذیرفته بود. او در عمق وجودش سخت احساس محرومیت و کمبود می کرد. سابقه زندگی کارل و ماری نشان داد که در دوران کودکی میتواند دو نوع تله زندگی اطاعت شکل بگیرد. تله زندگی اطاعت به دلایل دیگری نیز میتواند شکل بگیرد. در ادامه به بررسی بخشهایی از جلسه درمان و سرگذشت دیگر افرادی میپردازیم که در دام تله زندگی اطاعت افتاده اند.

شانون: بیست و چهار سال داشت. او دختر سر به راه و مطیعی است که برده گوش به فرمان مادر و همسرش است.

اگرچه به نظر می رسید والدین شانون نیت خوبی دارند، اما شانون را سخت در کنف حمایت خود گرفته بودند. مادر شانون مدام دخترش را میترساند که مبادا دست به کار اشتباهی بزند یا تصمیم بدی بگیرد. شانون: مادرم حاکم مطلق خانه بود. تمام تصمیم های مربوط به زندگیم را او میگرفت و من اطاعت میکردم. دوستانم را مادرم تعیین میکرد، لباس هایم را او انتخاب میکرد. اینکه از چه راهی به مدرسه بروم نیز در کف اختیار مادرم بود. من عروسک خیمه شب بازی مادرم بودم. مادر شانون خیلی زیرکانه دخترش را کنترل می کرد. ما در شانون این کنترل گری را زیر پوشش حمایت و دلسوزی پنهان میکرد. مادر شانون راه دیگری نیز برای کنترل دخترش در پیش گرفته بود. او در لفافه، مدام با تذکر اشتباهات دخترش، اعتماد به نفس شانون را زیر سؤال می برد. با این شیوه برخورد، در ذهن شانون دو تله زندگی اطاعت و وابستگی شکل گرفت. ناتوانی شانون در تصمیم گیری، نشانه ای از اطاعت و وابستگی او به شمار میرود. در دوران بزرگسالی نیز شانون کماکان همان راهی را می رفت که مادرش برای او انتخاب کرده بود. او بار مسئولیت تصمیم گیری را روی دوش اطرافیانش می انداخت. آنتونی، همسر شانون، این گونه گلایه آمیز گفت.

آنتونی: شانون هیچ ابتکار عملی ندارد. همه تصمیم ها را به من واگذار می کند. حتی کی شام بخوریم، کجا برویم، چه برنامه تلویزیونی را تماشا کنیم بر عهده من است. خودش هیچ گونه نظری ندارد. هیچ گاه علائقش را بازگو نمی کند. گاهی اوقات فکر میکنم اصلاً به هیچ چیز علاقه ندارد. هر وقت از او سؤال میکنم که خواسته ات چیست. میگوید من خواسته ای ندارم، هر چی شما بگویید. شانون: واقعاً برای من مهم نیست. فرقی نمی کند. خواسته شما خواسته من هم هست. گاهی اوقات هم که شانون با کلی مکافات، خواسته ای را بیان میکند، همسرش او را به باد تمسخر میگیرد.

شانون به دنبال این حرکت و واکنش همسرش حالش بد میشود و به این نتیجه میرسد که همان بهتر که خواسته هایش را مطرح نکند. با این تصمیم و اجرای آن، رابطه شانون با همسرش عین رابطه با مادرش می شود.

ویلیام: سی و هفت سال دارد و در سن کودکی مجبور بود از مادر میگسار خود مراقبت کند. ویلیام مجبور بود زندگی اش را وقف مادر میگسارش کند. این سناریوی متداول بچه هایی است که والدین شان میگسار و معتاد به الکل هستند. ویلیام از همان سنین کودکی مجبور بود به خاطر وابستگی به مادرش از نیازهای خودش بگذرد و دست به فداکاری و ایثارگری بزند. ویلیام چون هیچ پشت و پناهی نداشت تمام چشم امیدش به مادرش بود که روزی از شر این میگساری خلاص شود و ویلیام را از این گرفتاری نجات دهد. در واقع قضیه برعکس شده بود. به جای اینکه مادر ویلیام به پسرش محبت کند و او را تحت حمایت و مراقبت خودش بگیرد، ویلیام همین کارها را در قبال مادر نیازمند و بیمارش انجام می داد. ویلیام: خرید میکردم و غذا می پختم. هر وقت مادرم به دلیل میگساری شب، صبح روز بعد در عالم نیمه مستی نمی توانست سر کار برود به اداره زنگ میزد و با هزار دوز و کلک برای او مرخصی میگرفتم. در مدرسه که برای کارهای تحصیلی من حاضر نمیشد، میگفتم ناخوش احوال است. مجبور بودم گاهی اوقات از مدرسه غیبت کنم و به مراقبت از مادرم پردازم. خیلی سعی کردم رابطه او را با پیاله فروشها قطع کنم. بارها از او خواستم برای ترک کردن از کسی کمک بگیرد. اما انگار نه انگار. یک گوشش در بود و گوش دیگرش دروازه. میخ آهنین نرود در سنگ. درمانگر: هیچ کس نبود که از او کمک بگیرید؟ ویلیام: نه. هر از گاهی خاله ها و دایی هایم احوالی میپرسیدند. من هم به آنها دروغ میگفتم که اوضاع رو به راه است. میدانستم که آنها به خاطر انجام وظیفه این کار را میکردند. هیچ کدام دوست نداشتند به خواهرشان کمک کنند. ویلیام در سن بزرگسالی نیز مایل بود که نقش ناجی را بازی کند. او با سعی و تلاش فراوان به حرفه پزشکی وارد شد که دقیقاً کارش نجات مردم است. ویلیام در زندگی شخصی اش کلی مشکل داشت. انگار همیشه به دنبال فرد نیازمندی میگشت تا به او کمک کند. او در دوره های آموزشی ترک الکل شرکت کرد و دوست داشت به زنان میگسار در ترک عادت پیاله نوشی کمک کند. او به یکی از گروههای حمایت از کودکان پیوست که والدین الکلیک داشتند. با این کار می خواست آسیب های دوران کودکی

اش را جبران کند. ویلیام از این شانس برخوردار بود که رابطه سالمی با همسرش داشت. رابطه او با همسرش در دادوستد عواطف، محبت، حمایت و کمک از تعادل خوبی برخوردار بود. ویلیام از رابطه با همسرش یاد گرفته بود که اگر نیازهایش را ابراز کند و افراد سالم تری را برای رابطه انتخاب کند شانس ارضا سالم نیازهایش بیشتر میشد. شاید داستان زندگی شما شبیه به یکی از همین افراد باشد. شاید هم سرگذشت زندگی تان تا حدودی متفاوت باشد. مسیرهای تحوّل زیادی بچه ها را به سمت شکل گیری تله زندگی اطاعت میکشاند. عاملی که در این بین نقش اصلی را بازی میکند این است که شما در شرایطی قرار گرفته بودید که هیچ کنترلی بر روی این شرایط نداشتید و مجبور بودید از خواسته های اطرافیان نیز تبعیت کنید. الآن در دوران بزرگسالی اگرچه چنین شرایطی نیست، اما مثل اینکه خودتان کاری میکنید تا دیگران به شما زور بگویند و تحت سلطه دیگران قرار بگیرند. شما در حال حاضر با دست زدن به این دو شیوه، عملاً شرایط گذشته زندگی خود را در شرایط فعلی بازآفرینی میکنید:

(۱) ایثارگری (۲) فرمانبرداری.

#### علائم خطر در همسر

۱. همسران سلطه گر و قدرت طلب است و انتظار دارد که همه چیز طبق میل او پیش برود. ۲. همسران اعتماد نفس زیادی دارد و در اکثر موقعیت ها دقیقاً از خواسته ها و تمایلاتش آگاه است. ۳. وقتی شما در برابر درخواست های همسران مخالفت میکنید یا دوست دارید به ارضای نیازهای خودتان بپردازید همسران آشفته و عصبانی می شود.
۴. همسران به عقاید، نیازها یا حقوق شما پشیزی ارزش قائل نمی شود. ۵. اگر کاری را طبق میل خودتان انجام بدهید با اخم همسران مواجه می شوید و بعداً باید کلی از او عذرخواهی کنید. ۶. همسران خیلی زود آشفته و آزرده خاطر میشود و حساس است. به همین دلیل مجبورید در برابر خواسته هایش کوتاه بیایید. ۷. به دلیل اینکه همسران زود از کوره در میرود یا میگسار قهاری است شما باید مواظب حرف ها و اعمال خودتان باشید. ۸. همسران چندان با کفایت

و جُربزه دار نیست، بنابراین گلی کار روی سر شما خالی میشود. ۹. همسران بی مسئولیت و غیر قابل اعتماد است و به همین دلیل شما مجبورید با مسئولیت پذیری افراطی، بار بی مسئولیتی او را به دوش بکشید. ۱۰. به دلیل اینکه از خواسته ها و تمایلات خودتان آگاه نیستید، بنابراین مسئولیت تصمیم گیری ها را بر عهده همسران میگذارید.

۱۱. زمانی که قصد دارید کاری را طبق دلخواه خودتان انجام بدهید همسران شما را به خودخواهی متهم میکند و دست به کاری میزند که شما احساس گناه کنید. ۱۲. همسران نگران، افسرده، ناراحت و آشفته است. بنابراین باید سنگ صبور و گوش شنوای خوبی برای مشکلات او باشید. شاید به شدت عاشق و دل بسته همسران هستید، همان کسی که شما را دوباره در مسیر انداخته است. به این رابطه اهمیت زیادی قائل میشوید، زیرا عواطف و احساسات مربوط به تله زندگی اطاعت را دوباره در شما زنده می کند. شما بارها و بارها تجارب دوران کودکی خود را بازآفرینی میکنید. به عبارتی، درگیر روابطی می شوید که همان احساس های دوران کودکی را در شما زنده می کنند. حتی اگر سرکش و نافرمان باشید اگرچه به ظاهر با شرایط دوران کودکی تان متفاوت عمل کرده اید، اما با انتخاب همسر منفعل و گوش به فرمان چنان بر او کنترل پیدا میکنید که باز هم مثل دوران کودکی خود شده اید. تنها تفاوتش این است که در دوران کودکی نقش منفعل و گوش به فرمان داشته اید و حالا برعکس طرف مقابل شما این نقش را بازی میکند و شما در نقش والدین تان رفته اید. یکی از الگوهای متداول در بین افراد مطیع این است که به دنبال رابطه با کسی هستند که سلطه گر و پرخاشگر باشد. به عبارت بهتر به دنبال کسی هستند که رهبر و پیشرو باشد. به دلیل منفعل بودن خودتان، دوست دارید کسی را پیدا کنید که دائم به شما امرونی کند. ممکن است به افرادی که برای شما تصمیم میگیرند وابسته شوید. اتفاقی که برای شانون رخ داد. مادر شانون تمام تصمیم ها را خودش میگرفت. شانون دختری مؤدب و مطیع بار آمد و در مدرسه نقش دختر خوب و سربه راه را بازی میکرد. شانون در ازدواج نیز اختیار زندگی اش را به والدینش داد. او با کسی ازدواج کرد که ایده آل والدینش بود، نه خودش. نکته غم انگیز ماجرای

زندگی شانون این بود که نقش "دختر خوب" را حالا به نقش "مادر خوب" و نقش "همسر خوب" تبدیل کرده بود. شانون: حدس می زنم هیچ چیزی واقعاً خوشحالم نمی کند. هر وقت به آنتونی میگویم که از ته دل شاد و خوشحال نیستم، واقعاً عصبانی و دلخور می شود. درمانگر: اگر آنتونی عصبانی شود اتفاق بدی می افتد؟ شانون: اوه. همین که فکر میکنم با کارها یا حرف هایم ممکن است باعث عصبانیت او بشوم، کلی می ترسم وای به حال اینکه بخواهد بر اساس عصبانیت خود تصمیم بگیرد که با من زندگی نکند. اگر واقعاً بخواهد روزی از من جدا شود چه خاکی به سرم بریزم؟ شانون کاملاً به همسرش وابسته بود. اگر فقط چند ساعت از همسرش بی خبر بود، سخت دچار اضطراب می شد. به دلیل اینکه نمیخواست آنتونی عصبانی شود، سعی میکرد زنی با کمالات باشد و هیچ عیب و نقصی در کارش پیدا نشود، شانون از این میترسید که مبادا عصبانیت آنتونی باعث شود که زندگی شان به طلاق منجر شود. شانون مطمئن بود که بدون آنتونی نمیتواند گلیم خود را از آب بکشد. شانون کاملاً مطیع و مرید همسرش بود. وابستگی و اطاعت او در یک چرخه معیوب، یکدیگر را تقویت میکردند. اگر ایثارگر هستید ( تله زندگی اطاعت از نوع ایثارگری) شاید به دلیل داشتن همسر نیازمند و وابسته، به تدریج دچار افسردگی شوید. شما سخت در تلاش هستید که به نیازهای همسر خود جواب بدهید. شما ممکن است برای نجات او سخت در تکیا باشید. گاهی اوقات افراد مطیع، همسری را انتخاب میکنند که خودشیفته است. افراد خودشیفته پرتوقع هستند، اما در عین حال به نیازهای دیگران هیچ اهمیتی قائل نمیشوند. به دلیل حاکمیت تله زندگی اطاعت، پذیرش نقش مطیع برای شما راحت تر است. اگر سرکش و نافرمان هستید ممکن است همسری را انتخاب کنید که حتی از شما مطیع تر است. با انتخاب این فرد عملاً میتوانید او را کنترل کنید، هر چند هر دوی شما افرادی مطیع و گوش به فرمان هستید.

## نشانه های تله زندگی اطاعت

۱. بیشتر وقت ها به دیگران اجازه می‌دهید که طبق مرام خودشان عمل کنند، ولو اینکه این کارشان به شما ضرر بزند.
۲. سخت مشتاق هستید تا رضایت دیگران را جلب کنید و حاضرید برای تأیید طلبی و مهر طلبی، دست به هر کاری بزنید.
۳. دوست ندارید صادقانه و جسارتمندانه با عقاید دیگران مخالفت کنید.
۴. زمانی که دیگران نقش تصمیم گیرنده و کنترل گر دارند، شما احساس آرامش و راحتی بیشتری می‌کنید.
۵. تقریباً هر کاری انجام می‌دهید تا از روبه رو شدن با خشم دیگران اجتناب کنید.
۶. همیشه خودتان را با شرایط وفق می‌دهید.
۷. از خواسته ها، نیازها و تمایلات خود آگاه نیستید.
۸. در زمینه شغل، تصمیم درست و مشخصی نگرفته اید، در زمینه شغل، بلا تکلیف و سرگردان هستید.
۹. همیشه از دیگران مراقبت می‌کنید و غم خوار آنها هستید، اما تقریباً هیچکس در زندگی شما نیست که اندکی سنگ صبور شما باشد و به حرف دلتان گوش بدهد.
۱۰. سرکش و نافرمان هستید. اگر کسی به شما دستور بدهد بدون لحظه ای فکر، جواب نه می‌دهید.
۱۱. انگار موجودیت خودتان را به مخالفت جویی و عنادورزی وابسته کرده اید.
۱۲. اگر حرف ها یا اعمال دیگران موجب رنجیدگی خاطر شما شوند، نمیتوانید در مقابل این افراد قد علم کنید.
۱۳. اغلب نمیتوانید از موقعیت هایی بیرون بیایید که نیازهای شما برآورده نمیشوند.
۱۴. به دلیل اینکه نمیخواهید دیگران شما را به عنوان فردی خودخواه و از خودراضی بشناسند در ایثارگری و فداکاری، راه افراط را در پیش می‌گیرید.
۱۵. به خاطر مراقبت و حمایت از دیگران، خودتان را اغلب نادیده میگیرید.
۱۶. در خانه یا در محل کار، اغلب بیشتر مسئولیت ها را بر عهده میگیرید.
۱۷. وقتی دیگران دچار مشکل میشوند یا درد و ناراحتی دارند با سخت کوشی بسیار به آنها کمک میکنید تا اوضاع زندگی شان سروسامان پیدا کند، ولو اینکه چنین کمک رسانی به ضرر شما تمام شود.
۱۸. اغلب از کسانی که به شما دائم دستور میدهند، عصبانی میشوید.
۱۹. اغلب احساس میکنید در روابط سر شما کلاه رفته است، زیرا بیشتر به نیازهای دیگران توجه میکنید و آنها کمتر به نیازهای شما بها می‌دهند.



۱۸. هرگاه خواسته خود را به دیگران میگویید، احساس گناه می کنید. ۱۹. اگر دیگران از شما کاری بخواهند غیر مستقیم در مقابل دستور آنها مقاومت میکنید. کارها را به تعویق می اندازید، کارها را عمداً اشتباه انجام میدهید و برای انجام ندادن کارها، هزار عذر و بهانه می تراشید. ۲۰. قدرت تحمل مراجع قدرت را ندارید. ۲۱. نمی توانید در محل کارتان تقاضای ارتقای شغلی کنید. ۲۲. نمی توانید از حق خودتان دفاع کنید. ۲۳. به دلیل اینکه بیشتر از حد، خودتان را با خواسته های دیگران و شرایط وفق میدهید، انگار که شخصیت شما ثابت و یکپارچه نیست. ۲۴. اطرافیانتان به شما میگویند که به اندازه کافی پرخاشگر و جاه طلب نیستید. ۲۵. به مهارت ها و موفقیت های خودتان ارزش قائل نمیشوید. ۲۶. نمی توانید بر سر منافع، با دیگران مذاکره کنید. در چنین مواقعی اکثراً دیگران برنده میشوند و شما ضرر می کنید. مشکلاتی در حوزه شغلی و روابط عاطفی دارید که از آنها دوری میکنید. حتی اگر همسرتان خواهان رابطه ای برابر و انسانی با شما باشد، خودتان دسته گل به آب میدهید و دست به کاری میزنید که رابطه از این حالت خارج شود و اگر شغلی داشته باشید که فرصت ارتقا دارد، یا این فرصت را داشته باشید که نقش مهمتری در این شغل ایفا کنید چنان فرصت سوزی میکنید که نگو و نپرس. با این فرصت سوزی ها عملاً دست تله زندگی اطاعت را باز گذاشته اید تا بر رفتار، احساس و تصمیم گیری شما حاکم باشد. در روابط خود اگرچه شما ظاهری آرام دارید، اما درون شما مملو از خشمی است که از ناکامی نیازها پدید آمده است. این خشم، تهدیدی برای ثبات روابط سالم است. در اوایل روابط، خشم را درون ریزی میکنید و تعارض گریزی را سرلوحه اهداف بین فردی قرار میدهید. اگرچه این کار شما باعث میشود که روابط ظاهراً خوب پیش بروند، اما تا کجا میتوانید دندان روی جگر بگذارید و این شیوه را ادامه دهید. بعد از گذشت چند سال ممکن است این خشم فرو خورده تبدیل به سرکشی و نافرمانی شود و رابطه را دچار مشکل کند. ممکن است این خشم سر از انتقام طلبی در بیاورد. اغلب در اینگونه مواقع سروکله مشکلات جنسی هم پیدا میشود. اگر بتوانید برای حل و فصل مشکل اطاعت چاره ای بیندیشید و به تدریج از خواسته ها و نیازهایتان آگاه

تر شوید، آنگاه ممکن است حس هویت شما انسجام و قدرت بیشتری پیدا کند. باید در اینگونه مواقع تصمیم های قاطع تری بگیرید یا باید روابط خود را تغییر دهید یا اینکه عطای روابط را به لقایش ببخشید.

## شغل

از آنجا که تله زندگی اطاعت میتواند تأثیر بسزایی در زندگی شغلی شما داشته باشد در این بخش به این بحث می پردازیم. افراد مطیع مخصوصاً آنها که اطاعت از نوع ایثارگری دامنشان را گرفته است، اغلب در حرفه های یاورانه کار میکنند. منظور از حرفه های یاورانه، شغل هایی است که شما باید در خدمت نیازهای دیگران باشید. حرفه هایی مثل پرستاری، پزشکی، معلمی، درمانگری، مددکاری و مشاوره ای از این دست شغل ها محسوب می شوند.

طبیعی است که با این تله زندگی به سمت مشاغلی کشیده میشوید که کارشان خدمت رسانی به دیگران است. تله زندگی اطاعت صدمه های زیادی به شما میزند، اما یکی از مواهب آن این است که شما حساسیت زیادی به دردها و نیازهای دیگران پیدا میکنید. به احتمال زیاد شغلی را انتخاب میکنید که توان به کارگیری این مهارت (یا به عبارتی حساسیت) را داشته باشید. اگرچه ممکن است در این شغل ها مشهور نشوید، اما احتمال دارد زیر دست شخص بانفوذتری باشید که خودتان را وقف او کرده اید و او شما را به عنوان فردی با کفایت و مفید میشناسد. شما با این تله زندگی، باب طبع رئیس خود هستید. شما مطیع، وفادار و کم توقع هستید. برای یک رئیس، چي بهتر از این. شاید به ندرت پیش بیاید که تقاضای ارتقای شغلی داشته باشید. سخت در تلاش هستید تا رضایت دیگران را جلب کنید. مخصوصاً به دنبال جلب رضایت افراد بالادستی هستید. به دلیل ایثارگری افراطی، چنان به دیگران رو داده اید که سوار سر شما شده اند. به این گفتگو دقت کنید تا پی ببرید که چگونه تله زندگی اطاعت به مشکلات بین فردی و شغلی دامن میزند. کتی: یک نکته دیگر هم که حسابی کفر مرا در می آورد، سرسپردگی کارل به کارهایش است. میدانید اصلاً به تحصیلات و مرخصی ها اهمیت نمیدهد. اصلاً مرخصی ندارد آخرین باری که با هم به تعطیلات رفتیم

شش سال پیش بود! کارل: چرا درک نمی کنی! شرکت به کار من محتاج است. اگر من نباشم کارشان لنگ میماند.

اگر سر کار نباشم پدرم سرخورده میشود و اصلاً دلم نمی آید باعث ناراحتی پیرمرد شوم. اگرچه کارل میدانست که باید برای تعطیلات و خوشگذرانی با خانواده اش اهمیت بیشتری قائل شود، اما کار او در اولویت اصلی زندگی اش قرار داشت. آیدا: سی و چهار سال داشت و مطیع بودنش باعث شده بود که نتواند توانمندی های شغلی اش را نشان دهد. آیدا در مؤسسه بزرگی، شغل معاونت یکی از بخش ها را بر عهده داشت. او در آموزش شیوه های تجارت فوق العاده موفق بود، اما جالب اینکه در جهان تجارت به اندازه همکارانش موفق نبود. آیدا دوست داشت در مشورت دادن به دیگران بیشتر طبق خواسته آنها حرف بزند. او سعی نمیکرد عقاید خودش را بیان کند زیرا عقیده داشت که گفتن این عقاید ممکن است باعث رنجش خاطر دیگران شود. مخصوصاً در رابطه با افراد صاحب منصب، این کار را بیشتر میکرد. او از ارائه پیشنهاد یا مخالفت، دوری میکرد حتی زمانی که این پیشنهادها یا مخالفت ها ارزشمند بودند و خریدار داشتند. بسیاری از اوقات در بحث ها شرکت نمیکرد و ساکت میماند. وقتی افراد بالادستی از آیدا نظر میخواستند، با ایده های آنها موافقت میکرد چرا که دوست داشت رضایت آنها را جلب کند. او در راستای رضایت طلبی سعی میکرد کارهای زیادی انجام بدهد که فراتر از وظیفه سازمانی او بودند. پس زیاد هم نباید تعجب کرد که در موقعیت خود درجا بزند و پیشرفتی نکند. برخلاف آیدا که نظرات و عقاید خوب و مستدلی داشت، اما نمی توانست آنها را ابراز کند، بسیاری از افراد مطیع احساس میکنند که درباره مسایل شغلی، اصلاً عقیده محکم و جالبی ندارند. وقتی از این افراد خواسته میشود که درباره مسایل شغلی نظر بدهند اغلب گیج و سردرگم میشوند. شانون که هم در دام تله زندگی وابستگی و هم تله زندگی اطاعت افتاده بود از این دست افراد به شمار می رفت. به جای اینکه اندکی هم به منافع خودش فکر کند، خیلی راحت به خواسته های گروه یا سایر اعضا گردن می نهاد. اگرچه سخت کوش بود اما از این سخت کوشی طرفی بر نمی بست و نمیتوانست این سخت کوشی را پایه و اساسی برای شخصیت خودش

بداند. شانون: چند روز قبل در محیط کارم سخت آشفته و نگران بودم. باید تصمیم می‌گرفتم که آیا در جلسه هیئت مدیره، برخی از مشکلات را گزارش کنم یا نه. هی این دست و آن دست می‌کردم و جلسه نیز به خاطر تأخیر من شروع نشده بود. مدام مرا صدا می‌زدند و من هر لحظه آشفته تر می‌شدم. درمانگر: بالاخره چه تصمیمی گرفتید؟ شانون: نظر صد نفر را پرسیدم. کلافه شده بودم. هر کسی یک چیزی می گفت. باید با یک نفر مشورت می‌کردم. با این کارم اوضاع بدتر شد. هر کسی که حرفی می‌زد من احساس خاصی پیدا می کردم. انگار مثل کشتی پی سکانی بودم که باد آن را به هر طرف میکشاند. درمانگر: پس با نظر خواهی از دیگران اوضاع ذهنی شما بدتر شد؟ احتمالاً شانون هویت کاری مشخصی نداشت. همین پدیده باعث کاهش کیفیت کارش شده بود. در نتیجه از اینکه می دید همکارانش با کار کمتر، سریعتر از او پله های ترقی را طی میکنند، ناراحت میشد. کارتان بیش از حد منفعل هستید. همین منفعل بودن باعث میشود که استاد تمام عیار فرصت سوزی شوید. ابتکار عمل ندارید و متأسفانه جاه طلبی سالم هم ندارید که باعث پیشرفت شغلی شما شود. شغل هایی را که مستلزم رهبری و مدیریت باشند، اصلاً قبول نمیکنید. بیشتر دوست دارید تحت فرمان افراد مسلط و مدیر باشید. سوزان: سی و سال داشت، اگرچه از کارنامه تحصیلی موفق برخوردار بود، اما نمی توانست در محیط های کاری عملکرد مستقلی داشته باشد. سوزان وکیل بود و در زمان دانشجویی اش از جمله دانشجویان باهوش و موفق دانشکده حقوق محسوب می شد. او سخت به استاد مشاورش وابسته بود. تا زمانی که در دانشکده بود به ظاهر مشکلی نداشت، اما همین که وارد کار وکالت شد، سروکله مشکلات پیدا شد. شغل وکالت ایجاب میکرد که استقلال رأی، خود مختاری و خود تعیین گری داشته باشد. سوزان: میدانم که قرار است خودم کار وکالت را به تنهایی بپذیریم. اما دوست دارم با همکارانم پروندهها را قبول کنم و از نظرات آنها استفاده کنم. اگر خودم به تنهایی وکالت یک پرونده را بر عهده بگیرم، انگار کوهی از مشکلات را بر شانه هایم حمل میکنم. سوزان همیشه تسلیم تله زندگی اطاعت میشد. از اینکه در مؤسسه حقوقی مجبور بود اندکی مستقل عمل کند چندان

راضی نبود. الیزابت: بیست و هشت سال داشت و در محیط کار به خودش ارزش قائل نمیشد. الیزابت ویژگی هایی از تله زندگی اطاعت داشت که فرصت های او را از دستش می گرفت. او در مؤسسه تبلیغاتی کار می کرد. شش نفر این مؤسسه را راه انداخته بودند. الیزابت بسیار باهوش بود و قوه تجسم و تخیل خوبی داشت. با این حال توانایی هایش را دست کم می گرفت. الیزابت: من سخت کار میکنم. طرح های زیادی ارائه میدهم. اما مشکل این است که اعتماد به نفس کافی ندارم. اصلاً دوست ندارم کانون توجه دیگران باشم. چند روز قبل یکی از همکارانم درباره طرح گرافیکی من خیلی نظر مثبتی نشان داد. فکر کردم که کجای این طرح گرافیکی درب و داغون، جالب است که چشم او را گرفته است. اصلاً با بلند حرف زدن و ابراز عقیده مشکل دارم. درمانگر: دوست نداشتید طرح گرافیکی خود را با جزئیات توضیح بدهید؟ الیزابت: آره. این قدر این دست و آن دست کردم که در آخرین لحظات جلسه دیگر فرصت چندانی برای بررسی طرح گرافیکی من نماند. همکاری که قبلاً طرح را دیده بود و در جلسه از طرح من تعریف کرد، کلی از دست من دلخور شد که چرا طرح گرافیکی خود را در آخرین دقایق جلسه مطرح کرده ام. علاوه بر این، الیزابت در مذاکره خیلی راحت پا پس میکشد و اصلاً مهارت های مذاکره را بلد نیست. الیزابت حتی در برخورد با زیردستان نیز مشکل دارد. با سخت کوشی زیاد سعی میکند رضایت این افراد را جلب کند و در اعمال محدودیت برای زیردستان، مشکل دارد. حتی زمانی که کار افراد زیر دست مطابق معیارهای الیزابت نیست باز هم از آنها تقدیر و تشکر میکند و بدتر اینکه به آنها پاداش هم می دهد. او کارهایی انجام میدهد که دون شأن شغلی اوست. اگر زیردستانش درخواست نامعقولی داشته باشند، انگار گنگ می شود و قدرت مخالفت ندارد. طبیعتاً برخی از افراد از چنین موقعیتی نهایت سوء استفاده را می کنند. بدون شک به دلیل مطیع بودن افراطی در محل کار به تدریج سروکله خشم پیدا می شود. اما به ندرت خشم خود را مستقیم و با صراحت ابراز می کنید. پس باید خشم خود را در درون پنهان کنید یا اهمیت آن را کم کنید، اما مشکل اینجاست که پری رو تاب مستوری ندارد، چو در بندی سر از روزن

برارد. بالاخره روزی خشم شما شعله ور می شود. جالب اینکه خشم خود را پس از سالها به شیوه های محکوم به شکست ابراز می دارید. شاید خود شما هم متوجه شده باشید که مدتها جلوی خشم خود را گرفته اید و ناگهان کنترل خشم از دست شما در رفت و نتوانستید خشم خود را به شیوه های نامناسب نشان دهید. شاید نمیتوانید جلوی زیاده خواهی و خودخواهی رئیس تان را بگیرید و هر چی به شما دستور میدهد، اطاعت می کنید. احتمالاً این خشم را درون ریزی میکنید و بعد از مدتی دق دلی خود را سر ارباب رجوع یا زیردستان خالی میکنید. چنین رفتار شغلی، نامناسب و نامعقول است و به هویت حرفه ای شما لطمه میزند. با این حال، سناریوی متداول تر این است که خشم خود را به شیوه ای منفعلانه - پرخاشگرانه بروز دهید. کارل اینگونه بود. کارل: پدرم خیلی بی انصاف است. کلی کار روی سرم میریزد. از آنجا که میداند که من میل چندانی به مسافرت و مرخصی گرفتن ندارم از این موقعیت سوء استفاده می کند. درمانگر: آیا تا به حال به پدرتان گفته اید که نباید این قدر کار به شما محول کند؟ کارل: نه. خودش باید بفهمد. توی چشم هایش زل میزنم و میگویم امر دیگری داشته باشید. با صراحت میگوید فعلاً کار دیگری ندارم. باید از طرز گفتن من پی ببرد که دوست ندارم خرحمالی کنم. کارل با هزار دوز و کلک پنهانی باعث دامن زدن به مشکل در محل کار میشد. بیشتر سعی میکرد با ترش رویی، خودش را آدمی عصبانی معرفی کند. اغلب با چهره گرفته و عبوس و مثل برج زهر مار پشت میز کار می نشست و مدام از کارمندان شکایت میکرد و پشت سر آنها حرف میزد. در کارهایش تنبلی می کرد و از انجام کارها طفره می رفت. بعدش هم از کسانی که کارشان را به تعویق انداخته بود، عذرخواهی میکرد.

## نافرمانی در محیط کار

افراد سرکش و نافرمان، الگوهای رفتاری متضادی دارند: سلطه جویی و کنترل گری. تیموتی: چهل و سه سال داشت. مقابل رئیس خود مثل یک نوکر رفتار میکرد و با زیردستانش خیلی بی رحم و قلدر مآب عمل می کرد.

شما احتمالاً مجبورید از بعضی افراد در محل کارتان اطاعت کنید و تلافی آن را سر دیگران در می آورید. تیموتی همین کار را میکرد. او فروشنده ارشد بخش پوشاک یک فروشگاه بزرگ بود. در برابر مدیر فروشگاه مثل یک برده بود و بی وقفه تلاش میکرد که رضایت او را به دست بیاورد اما هیچ وقت هم موفق نمی شد. تیموتی: به نظر می رسد که مدیر فروشگاه دل پری از دست من دارد. خیلی از من خوشش نمی آید. گاهی وقت ها مرا شرمسار و خجالت زده می کند. چند روز پیش مرا جلوی چند مشتری و چند تا از همکاران حسابی کنف کرد. دستور داد مثل یک خدمتکار لباس ها را تا کنم. این کار دون شأن شغلی من است. درمانگر: شما چه کار کردید؟ تیموتی: چه کار می توانستم بکنم. در کف شیر نر خون خواره ای، غیر تسلیم و رضا، کو چاره ای. ایستادم و لباس ها را تا کردم. طبیعتاً در چنین شرایطی، آتش خشم و کین توزی شعله ور می شود. تیموتی تلافی این خفت را سر فروشندگان و کارمندان رده پایین در آورد. مرام او این بود. تیموتی: در فروشگاه مثل یک خود کامه سلطه گر رفتار میکنم. دستور میدهم. باید اجرا کنند. اگر اندکی در اجرای دستور تأخیر کنند چنان دادی سر آنها میزنم که حساب کار دست بقیه هم بیاید. درمانگر: در واقع تلافی رفتارهای رئیس را سر بقیه در می آورید. درسته؟ رفتارهای تیموتی از حالت تعادل خارج شده بود. در یک سر طیف در مقابل رئیس، رفتاری نوکرمابانه داشت و دوست داشت رضایت او را جلب کند و در سر دیگر طیف در مقابل زیردستان و مشتری ها، بی نهایت پر توقع و عصبانی بود. در برابر رئیس لام تا کام حرف نمیزد و اصلاً به روی خودش نمی آورد که عصبانی است و در برابر زیردستان و مشتری ها گردن کلفتی میکرد و دستور می داد. برای رهایی از تله زندگی اطاعت بهتر است این مراحل را طی کنید:

#### مراحل تغییر تله زندگی اطاعت

۱. ریشه های تحوّل تله زندگی اطاعت را در دوران کودکی تان بشناسید و درک کنید. کودک درون مطیع و فرمانبردار خود را بشناسید. ۲. موقعیت هایی را بشناسید که در محل کار یا در خانه تحت سلطه دیگران قرار میگیرید

یا موقعیت هایی را بشناسید که نیازهایتان را فدای دیگران می‌کنید. ۳. در بسیاری از جنبه های زندگی برای خودتان علایق و ایده هایی دست و پا کنید (مثل سینما، غذا، تفریح، اوقات فراغت، استفاده از زمان و ....). به تدریج با اینکار، خودتان و نیازهایتان را بشناسید. ۴. ببینید که چقدر به دیگران کمک می‌کنید و در مقابل، دیگران چقدر به شما کمک می‌کنند. چقدر برای دیگران وقت می‌گذارید و در برابر آنها چقدر برای شما وقت می‌گذارند. ۵. رفتارهای منفعلانه - پرخاشگرانه را کنار بگذارید. خودتان را مجبور به رفتارهای جسارتمندانه کنید تا حقتان پایمال نشود. ابتدا خواسته های کوچک خود را برای دیگران مطرح کنید. ۶. از دیگران بخواهید که از شما حمایت و مراقبت کنند. از آنها کمک بگیرید و مشکلات خودتان را با آنها در میان بگذارید. سعی کنید ترازوی دادوستد شما در روابط بین فردی تا اندازه ای متعادل باشد. ۷. با افراد خودخواه و خود محور که به نیازهای شما پیشیزی ارزش قائل نمیشود، قطع رابطه کنید. وقتی احساس کردید در روابط یک طرفه و ناسالم گرفتار شده اید رابطه را تغییر بدهید یا از خیر رابطه بگذرید.

۸. تمرین کنید به جای موافقت با دیگران، با آنها جسارتمندانه برخورد کنید. به محض اینکه عصبانی شدید با شیوه ای مناسب خشم خودتان را ابراز کنید. اگر کسی موجب ناراحتی و آزردهی خاطر شما شد، یاد بگیرید که آرامش خود را حفظ کنید و سپس دلخوری تان را به او بگویید. ۹. برای گرایش خودتان به جلب رضایت دیگران، دلیل تراشی نکنید. مدام به خودتان نگوئید بلاهایی که از این راه بر سر شما می آیند، اهمیتی ندارند. ۱۰. به بررسی روابط گذشته خود پردازید. دوستان یا افراد کنترل گر و نیازمند را مشخص کنید. در روابط بعدی خود مواظب باشید با چنین افرادی رابطه برقرار نکنید. فهرستی از ویژگیهای افراد خودخواه، مغرور، بی مسئولیت یا وابسته تهیه کنید که در شما اشتیاق زیادی برای برقراری رابطه ایجاد میکنند. ۱۱. به رابطه ای ارزش قائل شوید که طرف مقابل، نیازهای اصیل شما را ارضا میکند، از شما نظر می خواهد و به شما مجال میدهد که توانایی های خودتان را بشناسید.



در محل کار قاطع تر باشید به کارهای خودتان ارزش قائل شوید اگر فکر میکنید که درخواست پیشرفت و ارتقای شغلی حق شماست از تقاضای درخواست به سادگی نگذرید. مسئولیتهای | افراطی را به دیگران واگذار کنید ۱۳ درباره افراد سرکش و نافرمان صادق است سعی نکنید در برابر درخواستهای دیگران به لای دفاعی بروید تلاش کنید درخواستهای دیگران را درک کنید خواستههای خودتان را بشناسید | برخی اوقات شما از سر لجبازی با خواسته افراد مافوق خود مخالفت میکنید دست از لجبازی بردارید تا مشکل شما حل شود. ۱۴. نتیجه گیریهای خودتان از این مراحل را روی کارت آموزشی بنویسید و آن را همراه خودتان داشته باشید

۱. ریشه های تحولی تله زندگی اطاعت را در دوران کودکی تان بشناسید و درک کنید. کودک درون مطیع و فرمانبردار خود را بشناسید. تله زندگی اطاعت به عواطف شدیدی در شما دامن میزند. شدت عواطف این تله زندگی به این دلیل است که در دوران کودکی عواطف قدرتمند و تأثیرگذاری را تجربه کرده اید. کودکان در مقایسه با بزرگسالان از قدرت کمتری برای کاهش شدت هیجان های خود برخوردارند. بنابراین هیجان های دوران کودکی، عامل نیرومندی در هدایت رفتارهای کودکان محسوب می شوند. وقتی تله زندگی اطاعت فعال می شود، عواطف منفی مثل خشم، احساس گناه و ترس دامن شما را میگیرند. به طور معمول سعی میکنید از فعال شدن تله زندگی تان دوری کنید. همچنین تمام سعی تان این است که این عواطف دردناک را تجربه نکنید. این عواطف را نادیده میگیرید یا انکار می کنید. بعداً بدون اینکه از خواسته های خود آگاه باشید، عنان زندگی تان را در اختیار دیگران قرار میدهید و مدام نقش فرد مطیع و سرسپرده را بازی میکنید. برای اینکه تغییر کنید باید این عواطف دردناک را تا حدودی تحمل کنید. بهترین روش برای درک کودک درون مطیع و فرمانبردار، تصویر سازی ذهنی است. یکی از موقعیت های فعلی زندگی تان را انتخاب کنید که سخت از دیگران اطاعت کرده اید. چشمان خود را ببندید و این صحنه را واضح در ذهن تان تجسم کنید. خیلی به خودتان سخت نگیرید. فقط تمام احساس ها، حرف ها و افکار را به یاد

بیاورید. آن موقعیت را درست مثل یک فیلم تماشا کنید. پس از اینکه عواطف مربوط به آن صحنه را به خوبی تجربه کردید، ذهن تان را آرام بگذارید تا بتواند بین این موقعیت و موقعیت های مشابه در زندگی گذشته ارتباط برقرار کند. اگر صحنه ای از گذشته به یادتان آمد به این سؤال ها جواب بدهید: چه کسانی آنجا بودند؟ چی گفتند؟ شما چه کار کردید؟ چه احساسی داشتید؟ چه افکاری داشتید؟ چه آرزویی داشتید؟ الآن دوست دارید به آن افراد چی بگویید؟ ماری: چند شب قبل دوباره با دنیس دعوا کردیم. اصلاً هیچ اعتنایی به حرف هایش نکردم. سعی کردم حرف نزّم. درمانگر: از دستش عصبانی بودید؟ ماری: سعی کردم با او حرف بزّم، ولی حرفم را قطع کرد. مدام حرف خودش را می زد. به همین دلیل تصمیم گرفتم حرف نزّم. او هم از این فرصت استفاده کرد و تا دلش میخواست حرف زد. درمانگر: موافقت درباره این تجربه شما تکنیک تصویر سازی ذهنی را انجام بدهیم؟ ماری: آره. درمانگر: چشم هایتان را ببندید و به اتفاق چند شب قبل فکر کنید، لطفاً همان صحنه را دقیق در ذهن تان مجسم کنید. دنیس داشت مدام حرف میزد و شما اصلاً به حرف هایش گوش نمی کردید. ماری: دارم سعی میکنم که این تصویر در ذهنم شکل بگیرد. درمانگر: حال سعی کنید به احساس ها و افکاری که در همان موقعیت تجربه کردید، دقت کنید. به تأثیر این احساس در تمام قسمت های بدن تان توجه کنید. حال ذهنتان را آرام بگذارید تا حادثه ای را به یاد بیاورید که همین احساس ها را در شما ایجاد میکند. ماری: (مکث). تصویر پدرم به ذهنم آمده است. سعی میکنم که او را متوجه کنم که همه دخترها تا این ساعت از شب در کنسرت بودند، اما نرود میخ آهنین در سنگ. او حرف خودش را میزند و با داد و فریاد، قشقرقی به پا کرده است که نگو و نپرس. او فریاد میزند که نباید تا این وقت از شب بیرون خانه بمانی. به شدت عصبانی هستم و دوست دارم جیغ بزّم. چنین تصویر سازی ذهنی به عواطف شدید شما دامن میزنند. ممکن است از این عواطف شدید غافلگیر شوید. تلاش کنید این احساس ها را بپذیرید و یاد بگیرید که این عواطف درباره نیازهای شما چه مطلبی به شما می آموزند. شاید متوجه شوید که خشم شدیدی نسبت به افراد سلطه گر در زندگی

تان دارید. این خشم را تحمل کنید. چنین خشمی حاکی از آن است که هنوز در ذهن شما، بخشی وجود دارد که در چنبره تله زندگی اطاعت نیفتاده است. این بخش با چنین خشمی به شما هشدار میدهد که باید در شیوه رفتار خودتان، تغییراتی اعمال کنید. خشم به شما کمک میکند تا با قسمت سالم ذهن تان ارتباط برقرار کنید. این بخش از ذهن شما خواهان رشد و تغییر است. یکی از شیوه های مفید ارتباط با این بخش از ذهن تان، کمک گرفتن از همین احساس خشم است. خشم ممکن است تنها نشانه ای از خواسته های شما باشد. از طریق تکنیک تصویر سازی ذهنی رد پای شکل گیری تله زندگی اطاعت را پیدا کنید. با کمک این تکنیک از شیوه برخورد اطرافیان و نقش آنها در شکل گیری این تله زندگی مطلع شوید. توجه کنید که چقدر تجارب دوران کودکی تان در تقویت این تله زندگی نقش داشته اند. این تمرین را آن قدر تکرار کنید تا به درک بهتری از شرایط اولیه زندگی خانوادگی تان برسید. امیدواریم احساس غم یا خشم ناشی از حوادث دوران اولیه کودکی را تجربه کنید، اما نباید از این شواهد به عنوان مُهر تأییدی بر مطیع بودن خودتان استفاده کنید. ۲. موقعیت هایی را بشناسید که در محل کار یا در خانه تحت سلطه دیگران قرار می گیرید یا موقعیت هایی را بشناسید که نیازهایتان را فدای دیگران میکنید. چند روزی به رفتاری های خودتان دقت کنید. از موضع یک مشاهده گر بی طرف، رفتارهای خودتان را زیر نظر بگیرید. هر زمان که متوجه شدید در شاهراه اطاعت افتاده اید، یادداشت کنید. موقعیت هایی را تسلط و چیرگی برسید بنویسید که دوست دارید از موضع اطاعت به موضع تسلط و چیرگی برسید. ان توانست بعد از چند روز این رفتارها را مشخص کند.

#### قدم هایی برای اطاعت زدایی

۱. به روزنامه رسان بگویم که وقتی هوا بارانی است روزنامه را دم در ورودی نگذارد، چون خیس می شود. ۲. به فروشنده بگویم که برای انتخاب وسیله کمک نمی خواهم. ۳. به بچه ها پول توجیبی بیشتر ندهم. ۴. از دنیس (همسر) بخوام روزهایی که کلاس دارم بچه ها را به مدرسه ببرد. ۵. به پدرم بگویم که در حضور من و دیگران از بچه هایم

عیب جویی نکند. ۶. یک روز کامل را به خودم اختصاص بدهم و به کارهای مورد علاقه ام ( مثل خرید، مطالعه، دیدن دوست و قدم زدن) پردازم. ۷. به دوستم بگویم به دلیل بدحسابی هایش باعث شده که هزینه این ماه سرویس بچه ها را من پردازم و از این مسئله ناراحتم. ۸. به دنیس بگویم وقتی جلوی دیگران مرا سکه یک پول میکند، چه احساسی دارم. ۹. به دنیس بگویم که اصلاً قبول نمیکنم وقتی کاری را انجام میدهم جلوی دیگران مرا ضایع کند. ۱۰. وقتی با دنیس برای خرید بیرون میرویم، فقط به سلیقه خودش بها ندهد و به نظرات من هم ارزش قائل شود.

۳. در بسیاری از جنبه های زندگی برای خودتان علایق و ایده هایی دست و پا کنید (مثل سینما، غذا، تفریح، اوقات فراغت، استفاده از زمان و ...). به تدریج با این کار خودتان و نیازهایتان را بشناسید. این کار دگرگونی جدی در زندگی شما ایجاد میکند. به جای اینکه انرژی خود را صرف برآورده سازی خواسته های دیگران کنید، اندکی نیز به خواسته ها و نیازهای خودتان اهمیت قائل شوید. درمانگر: قرار بود این هفته با همدیگر فیلم ببینید. این کار را کردید؟ کارل: آره. درمانگر: از فیلم خوشتان آمد؟ کارل: نمیدانم. فیلم خوبی بود. کتی بیشتر لذت برد. خیلی درباره این فیلم و احساس هایم فکر نکردم. درمانگر: خب الآن درباره فیلم و احساس های خود فکر کنید. کارل: یک کم اغراق آمیز بود. درمانگر: پس آن قدر هم از آن فیلم خوشتان نیامد. کارل: نه. خوشم آمد. نکته جالبش این بود که تا آخر فیلم معلوم نشد قاتل کی بوده است. به تدریج درباره خودتان علایق و سلیقه هایی پیدا کنید. به دنبال علایق و سلیقه های دیگران نباشید

۴. ببینید چقدر به دیگران کمک میکنید و در مقابل، دیگران چقدر به شما کمک میکنند. چقدر برای دیگران وقت میگذارید و در برابر آنها چقدر برای شما وقت میگذارند. به تعادل دادوستد خود در روابط بین فردی دقت کنید. به روابط مهم خود مثل رابطه با همسر، نامزد، فرزندان، دوستان، والدین یا کارفرما توجه کنید. برای هر کدام از این افراد جدولی دو ستونی تهیه کنید. در ستون سمت راست بنویسد: کارهایی که من برای او انجام میدهم. در ستون سمت

چپ بنویسید: کارهایی که او برای من انجام میدهد. با تکمیل این جدول دو ستونی، بلافاصله به میزان تعادل یا بی تعادلی رابطه خود پی ببرید. ماری: جدول مربوط به رابطه ام با دنیس را تکمیل کردم (جدول را به من میدهد). درمانگر: به جدول نگاهی می اندازد. جالبه. ستون مربوط به شما ۳۲ مورد است مثل "غذا درست کردن"، "کادو خریدن"، "شستن لباس ها" و بقیه موارد. جدول مربوط به دنیس تنها یک مورد دارد: تأمین امنیت مالی شما. ماری: زمانی که داشتم جدول را تکمیل میکردم تازه فهمیدم عصبانیت و ناراحتی من خیلی هم بیراه نیست. هدف نهایی ما تعادل آفرینی در روابط شماست. اصلاً مایل نیستیم که شما از ارضای نیازهای دیگران دست بکشید. بلکه قصدمان این است که شما در ایثارگری خود به راه افراط کشیده نشوید. هدف این است که در حمایت، مراقبت، حل مشکل و احترام، براساس اصل انصاف عمل کنید.

۵. رفتارهای منفعلانه - پرخاشگرانه را کنار بگذارید. خودتان را به رفتارهای جسارتمندانه مجبور کنید تا حق تان پایمال نشود. ابتدا خواسته های کوچک خود را برای دیگران مطرح کنید. برای تغییر کردن باید شیوه های رفتاری جدیدی را امتحان کنید. باید بتوانید نیازهای خودتان را جسورانه تر بازگو کنید. بهتر است در شیوه ارتباط خود با دیگران تغییری ایجاد کنید. اگر رفتار خودتان را تغییر بدهید احساس شما نیز تحت تأثیر قرار میگیرد. اگر به تغییر رفتار ادامه دهید، به تدریج نگرش شما نیز نسبت به خودتان تغییر می کند. تغییر رفتار باعث افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس شما میشود. با دنبال کردن این شیوه های جدید به تدریج حس تسلط شما افزایش می یابد. قدم بعدی این است که رفتار جسارتمندانه تری در پیش بگیرید. کاملاً واقفیم که این کار برای شما آسان نیست. به همین دلیل باید با آرامش و به تدریج در این راه قدم بردارید. ابتدا از موقعیت های ساده تر شروع کنید و به تدریج به دنبال تغییر رفتار در موقعیت های سخت باشید. فهرستی از موقعیت هایی تهیه کنید که مطیع دیگران می شوید. براساس مقیاس زیر میزان دشواری این موقعیت را مشخص کنید.

۰ راحت ۲ اندکی سخت ۴ تقریباً سخت ۶ خیلی سخت ۸ تقریباً ناممکن

با آسان ترین مورد در این فهرست کار خود را شروع کنید. سپس به موارد مشکل تر پردازید. برای اینکه کار شما راحت تر شود از این رهنمودها استفاده کنید:

الف) به یاد داشته باشید که هدف شما طی کردن تدریجی این فهرست است. اجازه ندهید تله زندگی ان اطاعت شما را از مسیر دلخواه منحرف کند. به عنوان مثال هنگامی که ماری آیتم شماره هفت را انتخاب کرد هدفش این بود که خشم خود را بیان کند و اصلاً در پی این نبود که کاری کند دورتی دوستش داشته باشد. اگر هدف تان پنهان سازی تله زندگی اطاعت (یعنی خشنودسازی و جلب رضایت دیگران) باشد عملاً نمیتوانید جسارت‌مندانۀ اهداف این فهرست را دنبال کنید.

ب) اگر دیگران در برابر جسارت‌مندی شما قد علم کردند، کوتاه نیایید و خون‌سردی خودتان را از دست ندهید. اگر کسی خواست با متلک، تهدید، تطمیع و چانه زنی شما را از هدف‌تان منصرف کند، به لاک دفاعی نروید. به عنوان مثال در یکی از جلسات درمان قرار شد تکنیک ایفای نقش را به کار بگیریم تا ماری بتواند در مقابل بدحسابی های دوستش بایستد. ما نقش دوست ماری را بازی کردیم و ماری نقش خودش را ایفا کرد. ماری: دورتی مسئله ای هست که باید درباره آن با شما صحبت کنم. من از بدحسابی های شما دلخورم. هفته قبل مجبور شدم تمام صورت حساب های مربوط به سرویس بچه ها را من پردازم. درمانگر: (در نقش دورتی) عجب. چه آدم ناخن خشک و خسیسی هستی. اصلاً فکر نمی کردم که این جور آدمی باشی. حالا این موضوع بچه گانه این قدر اهمیت داشت که وقت مرا به خاطرش گرفتی. ماری: هر چی دوست دارید مرا صدا کنید. اما باید سر وقت پول سرویس بچه های مدرسه را پردازید تا دیگر دلخوری پیش نیاید و دوستی مان لطمه ای نبیند.