

ج) دقت کنید که قرار نیست برای بیان خواسته های خود، دست به سخنرانی غرایبی بزنید. کوتاه، شفاف و مشخص حرفتان را بزنید. اگر اینکار را بکنید احتمال اینکه دیگران به حرفتان گوش بدهند، زیاد است از کلمه "من" استفاده کنید و درباره احساسات خود حرف بزنید (در کمال تعجب بسیاری از افراد مطیع از به کارگیری کلمه "من" در زمان حرف زدن از احساس های خود اجتناب می کنند. به جای اینکه بگویند: من عصبانی میشوم وقتی وسط حرف من میپرید، میگویند: تو وقتی وسط حرف من میپری عصبانی میشوم). صحبت درباره احساسات بخش مهمی از رفتار جسارتمندانه است. هیچکس نباید احساس های شما را تعیین یا به شما تلقین کند. باید خودتان از احساس هایتان آگاه شوید و آنها را به زبان بیاورید. نباید درباره احساس های خود جر و بحث راه بیندازید. بایستی با کمال آرامش و خونسردی احساس های خودتان را به دیگران بازگو کنید، بدون اینکه شخصیت آنها زیر سؤال برود.

د) برای هر کدام از فهرست جدول، حداقل یک هفته وقت بگذارید. هر مورد را بارها تکرار کنید تا بر انجام آن تسلط یابید. اگر برخی از موارد به گونه ای بودند که زیاد تکرار نمی شوند، مواردی را با همان سطح دشواری انتخاب کنید. ه) انجام این تمرین ها را به سایر حوزه های زندگی تان تعمیم بدهید. سعی کنید جسارتمندی را این قدر تکرار کنید که به طبیعت ثانویه شما مبدل گردد. رفتار جسورانه باید ملکه ذهن شما شود. سعی کنید متناسب با هر موقعیت، رفتار جسارتمندانه ای در پیش بگیرید. مهارت جسارتمندی را مدام به کار بگیرید.

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 شما در روابط بین فردی تا اندازه ای متعادل باشد. از دیگران بخواهید که بیشتر به شما کمک کنند. درباره مشکلات خودتان با اطرافیان صحبت کنید. بسیاری از کسانی که در دام تله زندگی اطاعت افتاده اند به این نکته اشاره میکنند که هر زمان درباره خودشان حرف میزنند تا مدت ها حالشان آشفته است. بنابراین برای اینکه دچار چنین حالت آشفته ای نشوند یا اصلاً درباره خودشان حرف نمیزنند یا سعی میکنند با شگردهای زیرکانه

ای موضوع صحبت را عوض کنند. اگر بتوانید این احساس آشفته‌گی را تحمل کنید، قدم بزرگی در راه کاهش شدت تله زندگی اطاعت برداشته اید. البته اگر قرار شد درباره مشکلات خودتان صحبت کنید، اولاً افرادی را برای اینکار برگزینید که حوصله شنیدن حرف‌های شما را داشته باشند و ثانیاً، یک مرتبه تمام مشکلات و غم و غصه‌های چند ساله خود را بر سر یک نفر خالی نکنید.

۷. با افراد خودخواه و خودمحور که به نیازهای شما پشیزی ارزش قائل نمیشوند، قطع رابطه کنید. وقتی احساس کردید در روابط یک طرفه و ناسالم گرفتار شده اید، رابطه را تغییر بدهید یا از خیر رابطه بگذرید. اوایل که کار درمان را شروع کرده بودیم، تمایل داشتیم در روابط بیماران زیاد دخالت نکنیم. به عبارتی اگر بیمار متأهل بود، توصیه میکردیم که رابطه فعلی‌اش را حفظ کند. یا اگر بیمار نامزد داشت، سعی می‌کردیم به رابطه‌اش کماکان ادامه دهد. اما در حال حاضر نظرم‌ان عوض شده است و اصولاً این‌طور فکر نمی‌کنیم که باید رابطه‌اش را به هر قیمتی که شده حفظ کنیم. بعضی از روابط خیلی آسیب‌زا هستند و نمی‌توان چشم‌امیدی به آنها داشت. روی ریسمان برخی از روابط نمیتوان هیزم جمع کرد. برخی از افراد از اینکه شما قصد دارید رابطه‌اش را از حالت یک طرفه به سمت رابطه متعادل و سالم سوق دهید، چندان راضی نیستند. پرواضح است که منافع خودشان را از دست میدهند. سعی کنید به آنها فرصت انتخاب بدهید. ببینید که آیا میخواهند رابطه‌اش را به حالت سالم و متعادل بکشانند یا اینکه خواهان رابطه ناسالم گذشته هستند. اگر از این فرصت استفاده نکردند در رابطه، تجدید نظر کنید یا رابطه‌اش را قطع کنید. کارل کماکان تصمیم گرفت رابطه‌اش را حفظ کند. هرچه کارل جسورتر و قاطع‌تر میشد، همسرش کتی، برای او بیشتر شاخ و شانه میکشید. اما بعد از مدتی کتی فهمید که اوضاع تغییر کرده است و شرایط همسرش را پذیرفت. کتی از اینکه میدید همسری قاطع‌تر و جرأت‌مندتر دارد، خوشحال بود. کتی اگرچه منافع زیادی را به دنبال جسارت‌مندی کارل از دست داد، ولی از اینکه میدید همسرش در قبال پر توقعی‌های وی می‌ایستد باطناً خوشحال و راضی بود. به همین دلیل احساس امنیت

کتی به پشت گرمی های همسرش بیشتر شد. با این حال ماری تصمیم گرفت که به رابطه خود خاتمه دهد. همسرش، دنیس، نتوانست رشد و پیشرفت ماری را بر بتابد. دنیس خیلی تلاش کرد تا ماری را تحت کنترل خودش در آورد و او را از این تصمیم منصرف کند. تمام این تلاش ها باعث شدند که ماری بیشتر به بدعاقبتی و نافرجامی این رابطه پی ببرد. ماری رابطه اش را با دنیس قطع کرد. هم اینک در مدرسه ای به کار تدریس پاره وقت مشغول است. او دوست دارد رابطه بعدی را طوری پیش ببرد که در آخر سر پشیمان نشود.

۸. تمرین کنید به جای موافقت با دیگران، با آنها جسارتمندانه برخورد کنید. به محض اینکه عصبانی شدید با شیوه ای مناسب خشم خود را ابراز کنید. اگر کسی موجب ناراحتی یا آزرده گی خاطر شما شد، یاد بگیرید که آرامش خاطر خودتان را حفظ کنید و سپس دلخوری تان را به او بگویید. باید یاد بگیرید که خشم خود را مناسب و به نحو مؤثری ابراز کنید. به جای اینکه خشم خود را درون ریزی کنید و کنترل رفتار تان را از دست بدهید میبایست بیاموزید که از دلخوری ها و عصبانیت های کوچک برای بهبود رابطه و فرصت جسارتمندی استفاده کنید. از این رهنمودها کمک بگیرید: علی رغم تلاش های دیگران برای اینکه شما را از تصمیم تان منصرف کنند، خونسردی خودتان را حفظ کنید، اجازه ندهید دیگران شما را فریب بدهند یا شما را به لاک دفاعی ببرند، سر حرف خود بایستید و بر موضع خودتان پافشاری کنید. آرامش خودتان را از دست ندهید. داد و بیداد راه نیندازید. وقتی که آرامش دارید، قدرت در دست شماست. داد و فریاد راه انداختن نشانه ای از ضعف روان شناختی است. سعی نکنید به کسی توهین کنید. زمانی که آرامش ندارید و آشفته هستید، برگ برنده در دست دیگران است و به راحتی شما را مغلوب می کنند. اگر رابطه شما با طرف مقابل خوب است، اما اخیراً دلخوری هایی پیش آمده است، پس سعی کنید ابتدا جنبه های مثبت رابطه را بازگو کنید. با صداقت و صراحت و در عین حال با اشاره به رضایتمندی از سایر ابعاد رابطه، به دلخوری خود اشاره کنید. مردم زمانی میتوانند شنونده خوبی باشند که به آنها احترام گذاشته شود. اگر دیگران را عصبانی کنید در موضع

دفاعی قرار میگیرند و از شما دور میشوند. به عنوان مثال یکی از دشوارترین موارد برای کارل این بود که به کتی بگوید مرا جلوی دیگران خوار و خفیف نکند. کارل با چنین جملاتی این موضوع را به کتی گفت: کتی میدانم که مرا دوست داری. واقعیت های مثبت را بیان کنید، قرار نیست ریاکارانه حرفی بزنید. در گام بعدی انتقاداتان را متوجه رفتار آن شخص کنید نه کل شخصیتش. کارل به کتی نگفت: تو آدم خودخواه و عیب جویی هستی. بلکه در عوض طوری حرفش را به کتی زد که رفتارش را عوض کند: تو بارها در مقابل دیگران از کارهای من انتقاد کردی. اگر از دیگران تقاضا دارید که برخوردشان را با شما عوض کنند، بایستی رفتار مورد نظر را دقیق و شفاف برای فرد توضیح بدهید. وقتی به رفتار مشخص اشاره میکنیم تمایل طرف مقابل به پذیرش درخواست ما بیشتر میشود. در نهایت پس از اشاره به دلخوری و گفتن مشخص و شفاف توقع خود به نکته ای مثبت اشاره کنید. کارل درخواست خود را این چنین به پایان برد: واقعاً از شما ممنونم که به حرف دل من گوش دادی. موقعیت شناس باشید. زمانی که هر دو نفر یا یکی از شما سخت آشفته و ناراحت است برای چنین بحثی اصلاً زمان مناسبی نیست. منتظر باشید که فضای ذهنی و حالت عاطفی شما آرام باشد. سعی کنید هنگام درخواست خود، قاطعیت را هم در کلام و هم در بدن خود نشان بدهید. اگر درخواست خود را با صدای قاطع بیان کنید، ولی زبان بدن شما حاکی از ترس و نگرانی مفرط باشد، انگار به طرف مقابل پیام داده اید که حرف شما را زیاد جدی نگیرد. اگر فکر میکنید تمرین رفتار قاطعانه جلوی آینه به شما کمک میکند حتماً اینکار را بکنید. در حین گفتن درخواست تماس چشمی فراموش نشود.

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. وقت آن فرا رسیده است که اولویتها و نیازهای خودتان را در روابط با دیگران ابراز کنید. از هر فرصتی برای اینکار سود ببرید. ابتدا با مسایل جزئی و کم اهمیت شروع کنید تا بعداً بتوانید مسایل مهم تر را بازگو کنید. کارل: شاید عجیب باشد که از شیی که با دوستم برای شام دعوت شده بودم، تغییر را شروع

کردم. کتی از من پرسید که برای شام چی سفارش بدهم. اولش طبق عادت میخواستم بگویم فرقی ندارد، اما یک دفعه به خودم آمدم و گفتم پیتزای مرغ. مطمئناً تلاش برای حفظ وضعیت فعلی یا تلاش برای تغییر مزایا و معایبی دارند. تلاش کنید مزایا و معایب هر دو شق را ارزیابی کنید، آنگاه تصمیم بگیرید.

۱۰. به بررسی روابط گذشته خود پردازید. دوستان یا افراد کنترل گر و نیازمند را مشخص کنید. در روابط بعدی خود مواظب باشید که چنین با افرادی رابطه برقرار نکنید. فهرستی از افراد خودخواه، مغرور، بی مسئولیت یا وابسته تهیه کنید که در شما اشتیاق زیادی برای برقراری رابطه ایجاد میکنند.

از روابط مهم خود در زندگی فهرستی تهیه کنید. الگوهای متداول رفتاری شما و این افراد چگونه بودند؟ آیا در این افراد علائم هشدار بود که بهتر است در روابط بعدی خود مواظب اینگونه علائم باشید؟ آیا به سمت رابطه با افراد سلطه گر و قدرت طلب کشیده میشوید؟ آیا آن قدر جذب همسران شده اید که بدون اجازه او آب هم نمیخورید؟ آیا به طرف افرادی جذب میشوید که بسیار زورگو هستند یا با مظلوم نمایی در شما احساس گناه ایجاد میکنند؟ آیا به سمت افراد نیازمند و درمانده کشیده میشوید؟ اگر بعد از پاسخ به این سؤال ها به الگوی مشترکی پی بردید، بدانید که این الگوی مشترک، قاتل روابط شماست و نمیگذارد آب خوش از گلوی شما پایین برود. نمیخواهیم دستانمان را دور از آتش بگیریم. میدانیم که اینکار برای شما سخت است. شما گرایش و کشش زیادی برای شروع و حفظ این روابط دارید. سال ها به دلیل تلاش فراوان برای دست یابی به ناکجاآباد، در حال حاضر خسته و افسرده شده اید و دوست ندارید برای اصلاح روابط خود قدمی بردارید. بهتر است به روابطی وارد شوید که ارزش و احترام هر دو طرف حفظ میشود. حتی اگر در نگاه اول، دلتان چندان به شروع این رابطه راضی نمی شود. یادتان باشد روابطی که از همان روزهای اول، آتشین و بسیار صمیمی هستند، ممکن است به دلیل فعال شدن تله های زندگی شما این قدر کشش و جذابیت دارند.

۱۱. به رابطه ای ارزش قائل شوید که طرف مقابل، نیازهای اصیل شما را ارضا میکند، از شما نظر میخواهد و

به شما مجال میدهد که توانایی های خودتان را بشناسید. شما مجال میدهد که : از روابطی که طرف مقابل به حق و حقوق شما احترام میگذارد، استقبال کنید. اگر چنانچه در برابر این روابط حس اولیه تان چندان خوشایند نیست، باز هم به این روابط ادامه بدهید. افراد مطیع با دلیل تراشی، چنین فرصت های خوبی را از دست میدهند. دلایلی که آنها می آورند معمولاً عبارت اند از:

طرف مقابل خیلی جذاب نیست. خیلی همدیگر را جذب نکردیم. در نگاه اول خیلی خوشم نیامد.

این دلایل همان افکاری هستند که تله زندگی اطاعت در ذهن شما تولید میکند تا این فرصت را از دست بدهید. اگر در برابر این افکار، سر خم کنید تله زندگی به حاکمیت بلامنازع خودش در ذهن شما ادامه می دهد و بیشتر بر ابعاد زندگی شما چنبره می اندازد.

۱۲. 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. مسئولیت های افراطی را به دیگران واگذار کنید. مهارته ای جسارتمندی را در محل کار استفاده کنید. موقعیت هایی را که تابع دیگران میشوید، تغییر دهید. آیا شما در پیش روی رئیس تملق و چاپلوسی میکنید، ولی پشت سرش هزار تا بدویراه نثار او می کنید؟ آیا علایق خودتان را فدای کسی میکنید که زیر سلطه او قرار گرفته اید؟ این موقعیت ها را اصلاح کنید. اگرچه در ابتدا فکر تغییر چنین موقعیت هایی به دل شما هراس می اندازد، اما اگر به تدریج جسارتمندی را شروع کنید متوجه میشوید که احساس خوبی به دنبال خواهد داشت. لازم نیست در همه موقعیت ها و با همه افراد رفتاری جسارتمندانه داشته باشید، اما یادتان باشد باید حق خودتان را بگیرید بدون اینکه حق دیگران را پایمال کنید.

۱۳. (درباره افراد سرکش و نافرمان صادق است): سعی نکنید در برابر درخواست های دیگران به لاک دفاعی بروید. تلاش کنید درخواست های دیگران را درک کنید. خواسته های خودتان را بشناسید. برخی از اوقات شما از سر لجبازی با خواسته افراد مافوق خود مخالفت میکنید. دست از لجبازی بردارید تا مشکل شما حل شود. کسانی که سرکش و نافرمان هستند به خیال خودشان با عنادورزی و مخالفت جویی، گردن خود را از یوغ افراد کنترل گر رها میکنند اما غافل از اینکه افراد کنترل گر بیشتر انگیزه پیدا میکنند تا سر این افراد را در مقابل خود خم کنند. به شیوه مقابله و اهداف خود دقت کنید. اگرچه ظاهراً سر تسلیم در مقابل دیگران فرود نمی آورید، اما در مقایسه با افراد مطیع، وضعیت چندان بهتری هم ندارید. شما با لجبازی و مخالفت جویی، دیگران را بیشتر به کنترل خودتان وادار می کنید. بنابراین هرچه آنها بیشتر به شما زورگویی کنند، بیشتر عصبانی و دلخور میشوید. به خودتان این آزادی را بدهید تا با مراجع قدرت موافقت کنید. فکر نکنید که سرکش و نافرمان هستید، پس برای رهایی از شر تله زندگی اطاعت فقط باید مرحله سیزدهم را اجرا کنید. سایر مراحل را نیز پیگیری کنید. باید یاد بگیرید که جسارتمندی بیشتری نشان دهید. سعی کنید میزان دادوستد زندگی تان را متعادل کنید.

۱۴. نتیجه گیری های خودتان از این مراحل را روی کارت آموزشی بنویسید و آن را همراه خودتان داشته باشید. وقتی دچار مشکل میشوید از کارت آموزشی کمک بگیرید. کارت آموزشی، حق و حقوق شما را یادآوری میکند تا قاطع تر و جسورتر باشید. در این قسمت به کارت آموزشی کارل اشاره میکنیم. کارل می خواست یادش باشد که در برابر درخواست های نامعقول اطرافیان جسورانه تر برخورد کند.

کارت آموزش مربوط به ایثارگری

من حق دارم وقتی کسی از من درخواست نامعقولی دارد، جواب "نه" بدهم. اگر جواب "بله" بدهم هزار تا گرفتاری پیش می آید و از دست خودم عصبانی میشوم. احساس گناه ناشی از نه گفتن، مرا نمیکشد. می توانم این احساس را

تحمل کنم. ممکن است کسی از دست من دلخور یا ناراحت شود. اشکال ندارد. این ناراحتی موقتی است. اگر به دیگران نه بگویم، دیگران به من احترام میگذارند. ممکن است در اثر این رفتار کسانی با من سرسنگین برخورد کنند. اشکالی ندارد. این افراد ضرر کرده‌اند و منافعتان را از دست داده‌اند. رفتارهایشان قابل درک است.

ماری نیز برای رابطه اش با دنیس چنین کارت آموزشی تهیه کرد.

کارت آموزش مربوط به فرمانبرداری

خواسته های من مهم هستند. لیاقت این را دارم که با من با احترام رفتار کنند. نباید به دنیس اجازه بدهم با من بدرفتاری کند. شایستگی این را دارم که با من خوب رفتار شود. می توانم از حق خودم دفاع کنم. باید از دنیس بخواهم که احترام مرا حفظ کند و گرنه با او حرف نمیزنم. اگر ظرفیت آن را ندارد که در این رابطه برای من حقوق مساوی قائل شود، باید رابطه را تمام کنم. هر چند مدتی بعد از قطع رابطه، دلم برای بی احترامی هایش تنگ میشود، اما این دل تنگی ها حاکی از آن هستند که تله زندگی ام دوباره دست به کار شده است تا روزگار مرا از این سیاه تر کند.

کارت آموزشی را همراه خودتان داشته باشید. زمانی که در اثر فعال سازی تله زندگی احساس ها و افکار قدیمی شما را احاطه کردند، کارت آموزشی را مطالعه کنید. این کارت های آموزشی باعث میشوند که شما به آهستگی درک عقلانی مشکل را به پذیرش هیجانی آن گره بزنید.

سخن پایانی

هم زمان که برای تغییر کردن تلاش میکنید، به خودتان پاداش بدهید و قدر اینکار را بدانید. به خودتان پاداش بدهید زیرا پاداش ندادن به تغییرات، کار سخت تغییر را دشوارتر می کند. سعی کنید به مراحل که پشت سر گذاشته اید، نگاه کنید و نه مراحل که هنوز پیش رو دارید. جزیی بودن یا کلان بودن تغییر مهم نیست بلکه آنچه اهمیت دارد تلاش شما برای تغییر است. اگر به تلاش خودتان اهمیت بدهید به تدریج حس اعتماد به نفس شما قوی خواهد شد و

احساس بهتری را تجربه می کنید. به یاد داشته باشید که تله زندگی اطاعت چنان قدرتی دارد که می تواند تا آخر عمر شما، خاطرات بد و ناخوشایند را در حافظه تان نگه دارد. همیشه احساس میکنید بلاهایی که سرتان آمده حق شماست. تله زندگی، مرکز ثقل نگرش شما به جهان، دیگران و خودتان است. طبیعتاً شما بر علیه تله زندگی تان اعلام جنگ کرده اید. او بیکار نمیشیند و به جنگ با شما بر می خیزد. البته تغییر نکردن همواره کار راحت تر و بی دردسری است. تله زندگی بارها شما را وسوسه میکند که دست از تلاش بردارید. نباید ناامید شوید چرا که تغییر یک شبه روی نخواهد داشت. تغییر، فرآیندی تدریجی و دشوار است. وسوسه انگیزترین فکری که ممکن است شما را گول بزند این است که به خاطر تله زندگی اطاعت، خودتان را سرزنش کنید. ماری مدام به خودش میگفت: من آدم بزدل و بی عرضه ای هستم و همین امر باعث می شود از خودم متنفر باشم. خود سرزنش گری مانع تغییر شما می شود. سعی کنید به علل شکل گیری تله زندگی که تلخ و دردناک نیز بوده اند، برای اولین بار با دیده احترام و پذیرش نگاه کنید. علل زیادی در دوران کودکی سبب آسیب شما شده اند و کماکان هم آسیب میزنند. زمان آن فرا رسیده است که دست از خود سرزنش گری بردارید. سفر خود را آغاز کنید: "از خود آسیب رسانی و فداکاری بیمارگونه به سوی اعتماد به نفس و بهبود یابی."

۱۵) هیچ وقت از هیچ چیز راضی نیستم

تله زندگی معیارهای سخت گیرانه

امیلی: چهل و چهار سال داشت. به دلیل اینکه میخواست در زندگی شخصی و حرفه ای اش به حد کمال برسد، سخت تحت فشار بود. امیلی از آن دسته زنانی است که ابر انسان به شمار میروند. او در کارش، بهترین است. فوق تخصص هوشبری است. مدیر بخش هوشبری یکی از دانشگاه های علوم پزشکی معروف است. با اینکه به پایان رساندن رشته بیهوشی سخت است، اما او توانسته به عالی ترین مدارج علمی برسد. پروژه های پژوهشی زیادی در کشور تحت

نظارت و سرپرستی ایشان انجام می شود. سردبیر چندین مجله تخصصی است. جوایز علمی زیادی را دریافت کرده است و سالانه بیش از دویست هزار دلار درآمد دارد. امیلی در عین حال مادر و همسری کامل و تمام عیار است. شوهرش مدیر یک شرکت بازرگانی بزرگ است. امیلی هر هفته ساعت هایی را نیز به کارهای این شرکت میپردازد، زیرا یکی از سهامداران این شرکت است. از همه اینها گذشته، امیلی نمیخواهد این کارها، رابطه با فرزندانش را تحت الشعاع قرار دهد. به همین دلیل اصرار دارد که هر روز مدت زمانی را برای بچه هایش کنار بگذارد. از ورزش نیز غافل نیست. مرتب ورزش میکند، آن هم نه در سطح آماتور. او عالی تنیس بازی می کند. خانه اش برق میزند که تمیز است زمین های اطراف خانه را گلکاری کرده است و از اینکه نمیتواند تمام کارهای مربوط به گلکاری را خودش یک تنه انجام بدهد، اندکی متأسف است. درمانگر: پس شما همه کارها را خودتان انجام میدهید. امیلی: بله. همیشه در حال دوندگی هستم. انگار هیچ آرامش و آسایشی ندارم. با این همه کار باز هم احساس میکنم کم کاری کرده ام. درمانگر: به نظر میرسد کارهایی که میکنید خیلی توان فرسا هستند. امیلی: بله. خودم نیز همین طور فکر میکنم. جالبه که از این زندگی لذت نمی برم. فکرش را بکنید همه چیز در زندگی دارم، اما لذت نمی برم. کاملاً احساس درماندگی و افسردگی میکنم. برای همین خاطر به شما مراجعه کردم. گاهی اوقات افسردگی چنان به من فشار می آورد که دوست ندارم از رختخواب بلند شوم. درمانگر: کارهای خودتان را به دلیل افسردگی و درماندگی کم کرده اید؟ امیلی: نه. به هر سختی که شده از رختخواب بلند می شوم. فکر میکنم چون کم کم دارم پیر میشوم انرژی ام کاهش پیدا کرده است. اما گوش من بدهکار این حرف ها نیست. کما کان مثل تراکتور کار میکنم. جالبه که با این همه موفقیت باز هم احساس میکنم در زندگی کمبود دارم. ویلیام: چهل و دو سال داشت و تلاش سرسختانه او برای دست یابی به موفقیت باعث شده که از لحاظ جسمی مشکل پیدا کند.

ویلیام در هر کاری موفق است. او گوینده و مجری یکی از شبکه های خبری معروف است. بسیار خوش تیپ و جذاب است و اندکی نیز حس خود بزرگ بینی و برتری طلبی دارد. او با حالتی خونسرد که حاکی از غرور اوست درباره موفقیتهايش حرف میزند بسیار معروف است و با افراد صاحب نام و مشهور نشست و برخاست می. کند با نفوذ است هر کاری از دستش بر می آید اما علی رغم این همه مواهب، باز هم احساس نارضایتی میکند و زیاده خواهی پایانی ندارد درمانگر چی باعث شد که برای درمان مراجعه کنید؟ ویلیام واقعیتش این است که اصلاً با رضا و رغبت درونی به اینجا نیامدم دکترم گفت که علت سردردها و تحریک پذیری روده هایم به استرس ربط دارد شما را معرفی کرد و گفت باید روشهای استرس زدایی را یاد بگیرم

درمانگر: پس قصد دارید که از شز سردردها و تحریک پذیری روده خلاص شوید مسئله دیگری هم دارید؟ ویلیام: بله. مدام نگرانم که مبدا پیشرفت نکنم و موفق نشوم.

تجارب منجر به شکل گیری تله زندگی معیارهای سختگیرانه

افرادی که در دام این تله زندگی افتاده اند، احساس اصلی شان این است که تحت فشارند. هیچگاه روی آرامش را نمیبینند و از زندگی لذت نمیرند. همیشه به خودشان سخت میگیرند که پیشرفت کنند. دائم میجنگند که در هر کاری (ورزشی، تحصیلی، خانوادگی، تفریحی) بهترین باشند. حتی برای انتخاب شریک زندگی نیز معیارهای سختگیرانه ای دارند و انگار در جستجوی ناکجا آباد هستند. باید در همه چیز بهترین باشند: بهترین خانه، بهترین کار، بهترین لباس، بهترین فرزند. نظم و ترتیب برای این افراد جایگاه خاصی دارد. همه چیز باید مرتب و منظم باشد. دیگران وقتی با چنین افرادی روبه رو میشوند به معیارهای سختگیرانه آنها پی می برند. خود این افراد از سخت گیرانه بودن معیارهایشان چندان آگاه نیستند. از نظر این افراد چنین تلاش سختگیرانه ای فقط تلاشی معمولی است کسانی که گرفتار این تله زندگی شده اند. موفقیت های زیادی کسب کرده اند. جالب اینکه اطرافیان از موفقیت شما بیشتر

خوشحال میشوند تا خودتان. دیگران فکر میکنند که شما خیلی موفق هستید، اما شما کسب این موفقیت ها را کاری معمولی و پیش پا افتاده میدانید. از نظر شما عملکردتان معمولی است. علائم جسمی استرس مثل تحریک پذیری و سندروم روده تحریک پذیر که ویلیام با آنها درگیر بود، در شما نیز زیاد مشاهده میشوند.. ممکن است از علائمی مثل فشارخون، زخم معده، زخم کولیت، بی خوابی، خستگی، حملات وحشت زدگی، ضربان قلب نامنظم، چاقی، کمردرد، مشکلات پوستی، آسم و آرتروز نیز در عذاب باشید. ویلیام: انگار بدنم دائم به من اخطار میدهد که بیش از این نمیتوانم کار کنم. نمیتوانم این قدر فشار تحمل کنم اما کو گوش شنوا. درمانگر: مثل اینکه مجبورید بر خلاف خواسته هایتان تا حدودی دست به تغییر بزنید. ویلیام آره. متأسفانه. زندگی شما در کار کردن خلاصه میشود. معنای زندگی برای شما یعنی کار و کسب موفقیت. همیشه تا آخرین نفس تلاش میکنید. هیچ فرصتی برای کسب لذت، آرامش و استراحت ندارید. برای شما فعالیت هایی مثل بازی و تفریح، سخت و طاقت فرسا می شوند، زیرا فکر میکنید که این کارها نفعی ندارند و وقت خود را هدر میدهید. امیلی و همسرش، کریگ، در یکی از جلسات زوج درمانی به این نکته اشاره کردند: امیلی: وقتی تنیس بازی میکنم انگار آرام و قرار ندارم. نگرانم که هر دفعه به توپ خوب ضربه بزنم. هر وقت نتوانم خوب بازی کنم از دست خودم عصبانی و دلخور می شوم. آمده ام که تفریح کنم و شاد باشم. خود این تفریح مایه عذاب می شود. درمانگر: پس بازی و تفریح نیز این قدر برای شما جدی میشود که لذت نمی برید. کریگ: بله. به همین دلیل اصلاً دوست ندارم با امیلی تنیس بازی کنم. چنان بازی را جدی میگیرد که انگار مسابقات ویمبلدون است.. هر بازی برای او مسئله مرگ و زندگی است. اگر ببازد خیلی ناراحت می شود. طاقت باخت ندارد. معیارهای سخت گیرانه میتوانند به طیف وسیعی از هیجان های منفی دامن بزنند. مدام به دلیل ناتوانی در رسیدن به معیارهای دلخواه، احساس درماندگی و ناراحتی میکنید. وقتی قرار است دست به کاری بزنید ممکن است سخت دچار اضطراب شوید. دغدغه اصلی شما "زمان" است. انگار با زمان مسابقه گذاشته اید. کارهای زیادی دارید،

اما وقت ندارید. دائم وقت از دست شما می‌رود و شما مدام به ساعت نگاه می‌کنید. از پوچی زندگی و بی معنایی زندگی، افسرده هستید. با این همه تلاش واقعاً آدم موفق‌تری هستید، اما انگار مشکل از جای دیگری آب می‌خورد. شاید این سؤال به ذهن تان خطور کند که چرا من این قدر به خودم سخت می‌گیرم؟ دلیل آن را باید در تله زندگی معیارهای سختگیرانه جستجو کنید. علی‌رغم آن که میدانید خسته شده‌اید و انرژی ندارید، اما باز هم کارها و مسئولیت‌های بیشتری بر عهده می‌گیرید. انگار متوجه نمی‌شوید که تلاش بیشتر شما باعث خستگی و فرسودگی تان می‌شود. شاید به ظاهر قبول دارید که کارها و مسئولیت‌هایتان زیاد است، اما به محض اینکه می‌خواهید کارها و مسئولیت‌ها را کم کنید صدای تله زندگی معیارهای سختگیرانه در می‌آید. ویلیام: دائم فکر می‌کنم که هنوز به تمام خواسته‌هایم نرسیدم. اگر به تمام خواسته‌هایم برسم دست از تلاش بر می‌دارم. درمانگر: شک دارم که اگر به تمام خواسته‌هایتان از زندگی برسید آرامش پیدا کنید. مثل اینکه سرنا را از سر گشادش می‌زنید. به نظرم بهتر است معیارهای سخت‌گیرانه خود را تغییر بدهید، تا اینکه بخواهید به تمام خواسته‌هایتان برسید. موفقیت‌های زندگی شما مثل آب دادن به کویر و نمک زار است. شما سخت اعتقاد دارید که موفق می‌شوید. معتقدید که اگر تلاش کنید واقعاً می‌توانید به کمال برسید. اگرچه خودتان را احتمالاً آدم موفق‌تری نمی‌دانید اما احساس می‌کنید که هر لحظه به موفقیت نزدیک می‌شوید. آرامش خودتان را در پایان راه موفقیت جستجو می‌کنید. مدام خیالبافی می‌کنید که اگر به خواسته‌هایتان برسید آنگاه سعادت و آرامش قرین شما خواهد شد. درمانگر: این ناکجا آبادی که شما به دنبالش هستید آدرسش کجاست؟ امیلی: فکر می‌کنم ساخته و پرداخته ذهنم است. آرامش واقعی من به دست یابی خواسته‌هایم بستگی دارد. فکر می‌کنم در انتهای این راه پر دست‌انداز زندگی من، یک آرامش عمیق و واقعی نهفته است. دوست دارم به آنجا برسم. آن حالت آرامشی که شما در آرزوی دست‌یابی به آن به سر می‌برید، هیچگاه فرا نمی‌رسد و هرگز روی این حالت آرامش را نخواهید دید. حتی اگر با فرض محال به آن آرامش واقعی برسید باز هم آنجا معیارهای سختگیرانه شما را وادار به تلاشی دیگر

میکنند. مشکل اصلی شما نداشتن آرامش نیست، بلکه ریشه مسئله در معیارهای سختگیرانه و ایده آل پرستی است که برای موفقیت قائل شده اید. افکار حاصل از تله زندگی معیارهای سختگیرانه نمیگذارند که آب خوش از گلوی شما پایین برود. تله زندگی معیارهای سختگیرانه شکل های مختلفی دارد. حداقل این تله به سه شکل ممکن است متجلی شود. ممکن است در ذهن شما یک نوع آن نقش بسته باشد یا شاید هم هر سه شکل آن دامن شما را گرفته باشند.

انواع تله زندگی معیارهای سختگیرانه : ۱. وسواسی ۲. موفقیت طلب ۳. منزلت طلب

وسواسی

آدم وسواسی کسی است که برای او همه چیز باید در بهترین حالت باشد. اگر شما جزو این دسته از افراد باشید مدام به جزئیات کم اهمیت و پیش پا افتاده توجه میکنید. سخت از اشتباه کردن می ترسید. مهم نیست که کار شما جزیی باشد یا بزرگ در هر صورت شما از بروز اشتباه میترسید. اگر کاری طبق معیارهای شما انجام نشود ناکام و آشفته میشوید. ویلیام: بیرون رفتن با نامزد که برای همه مردم لذت بخش است. برای من یک مصیبت تمام عیار است. وقتی به تماشای تئاتر میرویم با مجریان برنامه درباره نشستن روی صندلی ها مشکل پیدا می کنم. همیشه دعوا دارم که باید به ما صندلی ای بدهند که تمیز و بی عیب و نقص باشد. تازه اگر در حین تئاتر، فردی با بغل دستی اش صحبت کند حواسم پرت میشود و دیگر نمی توانم تئاتر تماشا کنم. درمانگر: پس حسابی اذیت میشوید. با صرف این همه وقت و کلی دعوا و مرافعه با مجریان برنامه باز هم آن طور که باید و شاید نمی توانید از تماشای تئاتر لذت ببرید.

تمام فکر و ذکر ویلیام به جزئیات مشغول است. فقط به جزئیات توجه می کند. این قدر به جزئیات توجه میکند که اصل ماجرا فراموش میشود. صندلی ها نباید ایراد داشته باشند، کیفیت غذا باید عالی باشد، دمای محیط باید مطبوع باشد. اما اگر همه این موارد رعایت شود باز هم مشکل کماکان پابرجاست. مشکل همانا نداشتن آرامش و کسب لذت است. اگر محیط و شرایط طبق معیارهای ویلیام نباشد، به شدت عصبانی می شود. اما همه افراد وسواسی از محیط و

شرایط عصبانی نمیشوند. برخی از این افراد از دست خودشان عصبانی میشوند و خودشان را مقصر قلمداد میکنند. امیلی هم وسواسی بود، اما بیشتر از دست خودش عصبانی بود. درمانگر: مهمانی چطور برگزار شد؟ امیلی: خوب بود اما برنج خوب از آب در نیامد. کفرم بالا آمده بود که چرا برنج یک کم مشکل داشته است. در مهمانی هزاران اتفاق افتاد اما ذهن امیلی مدام به دنبال عیب جویی و جزئی نگری است. به دلیل یک اشتباه جزئی، کل مهمانی و کل شخصیت اش را زیر سؤال می برد. افراد وسواسی، سخت خویشان دار هستند. در واقع مشکل اصلی افراد وسواسی را باید در "کنترل گری" دنبال کرد. وقتی سایر جنبه های زندگی تان (مثلاً به دلیل تله های زندگی آسیب پذیری و اطاعت) را نمی توانید کنترل کنید وسواس می تواند به کمک شما بیاید تا بتوانید خودتان، اطرافیان و شرایط را کنترل کنید.

موفقیت طلبی

این افراد معتاد به کار هستند. شما سعی میکنید که بیشتر ساعات شبانه روز را کار کنید. استراحت برای شما بی معناست. برای کسب عالی ترین موفقیت ها ارزش زیادی قائل میشوید. سایر نیازهای زندگی تان فدای نیاز به موفقیت طلبی می شوند. شما باید همیشه بهترین و عالی ترین باشد. به هیچ عنوان نمی توانید توقعات خودتان را کم کنید. امیلی: یادم می آید که یکبار در دوران دانشجویی تمام شب را بیدار بودم که چرا در یکی از درس هایم نمره B گرفتم. فکر میکردم چون نمره B گرفته ام پس نمیتوانم در جشن فارغ التحصیلی شرکت کنم. خیلی از دست خودم عصبانی بودم که چرا نمره B گرفتم. نکته مهم این است که بین تله زندگی شکست با تله زندگی معیارهای سخت گیرانه، تمایز قائل شوید. اگر گرفتار تله زندگی شکست شده اید در مقایسه با همسن و سال هایتان در حد متوسط نیز نیستید. در تله زندگی معیارهای سختگیرانه، شما در مقایسه با میانگین افراد هم سن و سال خودتان، موفق هستید اما مدام تلاش میکنید به معیارهای سخت گیرانه تری دست پیدا کنید. افراد گرفتار تله زندگی شکست پس از انجام کار به خودشان میگویند:

من نمی توانم هیچ کاری را درست انجام بدهم، دیدی گند زدم. اما فردی که تله زندگی معیارهای سختگیرانه در ذهنش نقش بسته است میگوید: خوب انجامش دادم، اما میتوانستم بهتر عمل کنم. امیلی: فکر نمیکنم که از پس کارها بر نمی آیم. میدانم که میتوانم کارم را خوب انجام بدهم. نمی ترسم که شکست بخورم، بلکه میترسم که آدم معمولی باشم و نتوانم برتری خودم را به دیگران ثابت کنم. تله زندگی معیارهای سخت گیرانه گاهی اوقات ممکن است به احساس شکست دامن بزنند. اگر معیارهای سخت گیرانه شما خیلی بلند پروازانه باشند، امکان ندارد به این معیارها دست پیدا کنید. احتمالاً این معیارها به تدریج در شما احساس بی کفایتی و شکست را دامن میزنند. ممکن است چنان این معیارهای سخت گیرانه شما را زمین گیر کرده اند که احساس میکنید در هیچ کاری موفق نیستید. بسیاری از افراد معتاد به کار سال هاست با خصومت و تحریک پذیری دست به گریبان هستند. این حالت در شخصیت های تیپ A زیاد رخ میدهد. افراد تیپ A زمانی که دیگران و شرایط جلوی جاه طلبی و آرزوهایشان را بگیرند به شدت عصبانی میشوند. دوست دارند در هر رقابتی برنده شوند. اگر نتوانند به خواسته هایشان برسند، گاهی اوقات لبه تیز خشم را به سمت خود میگیرند. گاهی اوقات شدت موفقیت طلبی شما ممکن است کمتر باشد. در چنین شرایطی، تعادل کار و تفریح از دست شما خارج شده است. اگرچه واقعاً نمیتوانید طعم آرامش و لذت را بچشید، اما حداقل زندگی شما کار نیست. اگرچه احتمال دارد که شما معتاد به کار باشید، اما میتوانید به سایر جنبه های زندگی تان نیز توجه کنید. میتوانید به خرید لباس، ورزش و تفریح پردازید. هنوز شدت موفقیت طلبی، عرصه را بر شما تنگ نکرده است که هر فعالیتی را فقط به خاطر فایده اش ارزیابی کنید.

منزلت طلبی

افرادی که گرفتار این شکل از تله زندگی معیارهای سختگیرانه شده‌اند ذهن شان سخت درگیر منزلت طلبی، ثروتمندی، زیبایی و شأن و جایگاه است. دنبال کردن افراطی این موارد حاکی از آن است که شما طبق خواسته های خویشتن غلط خود در حرکت هستید. خویشتن غلط به شما آدرس اشتباه می‌دهد. اغلب منزلت طلبی نوعی حمله برای جبران احساس بی ارزشی و طرد اجتماعی است. اگر شما سخت به دنبال منزلت طلبی هستید، هیچگاه از هیچ چیز راضی نمی‌شوید و مهم نیست که شما چه کار میکنید، خورۀ نارضایتی به ذهن شما افتاده است. زمانی که نتوانید به خواسته ها و انتظارات خودتان دست یابید، از دست خود شرمسار می‌شوید و برای کاهش این شرمساری به تنبیه خودتان روی می آورید. در جنگ بی پایان شهرت طلبی، قدرت طلبی و ثروت اندوزی افتاده اید و تا زمانی که از این جنگ بی برنده بیرون نیابید، روی آرامش و خوشحالی را نخواهید دید. درمانگر: جالبه. با اینکه تمام تلاش شما این بود که به آن مهمانی دعوت شوید و نظر همه را به خودتان جلب کنید مثل اینکه خیلی هم به شما خوش نگذشته است. ویلیام: اصلاً خوش نگذشت. خیلی مرا تحویل نگرفتند. اصلاً برخی از مهمانان مشهور که مرا ندیدند. برخی نیز با من سلام و علیک سرسری داشتند. ویلیام از هیچ چیز راضی نبود. هیچ وقت از درون احساس نمی‌کرد که آدم ارزشمندی است. احساس میکند که پای در جاده بی انتهای منزلت طلبی گذاشته است. تشنه شهرت، ثروت و منزلت است، اما انگار هیچ وقت از خودش رضایت درونی و عمیق ندارد. منزلت طلبی میتواند راهی برای سرپوش گذاری بر احساس محرومیت هیجانی باشد. شما تلاش میکنید با کسب ثروت، شهرت، قدرت، احساس کمبود عاطفی خودتان را جبران کنید. فکر میکنید که با منزلت طلبی میتوانید جای خالی رضایت و پیوند عاطفی را پر کنید. اما انگار عطش شما برای

قدرت ثروت و شهرت تمامی ندارد. مثل بیماری به نام نانسی که با مردی ثروتمند ازدواج کرد که بویی از محبت به مشامش نرسیده بود. اگرچه نانسی می‌توانست با ثروت کلان همسرش تمام آرزوهای خود را برآورده سازد، اما مدام جای خالی عاطفه و صمیمیت را در زندگی زناشویی خود احساس میکرد.

شکل گیری تله زندگی معیارهای سخت گیرانه چهار دلیل عمده دارد:

ریشه های تحولی تله زندگی معیارهای سختگیرانه

۱. والدین عشق خود را مشروط به شما داده اند. اگر به معیارهای آنها دست می یافتید، آنگاه از عشق و محبت والدین برخوردار می شدید. ۲. یکی از والدین یا هر دوی آنها معیارهای بلند پروازانه و نامتعادل داشته اند. ۳. شما معیارهای سختگیرانه را انتخاب کرده اید تا بتوانید حس بی ارزشی، طرد اجتماعی، محرومیت هیجانی یا شکست را جبران کنید. به عبارتی از چاله به در آمده اید و در چاه افتاده اید. ۴. زمانی که شما نمی توانستید به انتظارات ایده آل پرستانه والدین دست یابید، یکی از آنها یا هر دو شما را شرمسار میکردند و شما را از انتقادهای بی رحمانه بی نصیب نمیگذاشته اند. بزرگ شدن در فضایی که عشق و محبت والدین را مشروط دریافت کرده اید شایع ترین دلیل شکل گیری تله زندگی معیارهای سختگیرانه محسوب میشود. والدین تان تنها زمانی که بچه خوبی بودید یا موفق می شدید به شما توجه میکردند. این همان بلایی بود که بر سر امیلی آمده بود. امیلی: انگار مرا آدم حساب نمیکردند مگر زمانی که جایزه ای میبردم یا نمره خوبی میگرفتم. هروقت در مدرسه موفقیتی کسب میکردم در پوست خود نمی گنجیدم. نه به این خاطر که خودم خوشحال بودم بلکه بیشتر به این خاطر بود که الآن والدینم این خبر را بشنوند چقدر خوشحال می شوند. بیشتر وقت ها به نیازهای من بی توجه بودند، مگر اینکه شاهکار میکردم و باعث افتخارشان می شدم. اگر عشق و محبت را مشروط دریافت کنید، دوران کودکی شما صرف مسابقه ربودن محبت والدین می شود. متأسفانه در این راه باید تلاش های جان فرسایی از شما سر بزند تا گوی محبت والدین را براباید. در یکی از جلسات درمان که درباره

تجارب اولیه امیلی صحبت میکردیم این تصویر به ذهنش خطور کرد: امیلی: دارم به طرف خانه میروم، اما خانه از من دور میشود. انگار سراب است. هر چقدر سریعتر میدوم خانه از من دورتر و دورتر میشود. شما زمانی میتوانسته اید عشق و محبت والدین را دریافت کنید که به توقعات و انتظارات بلند پروازانه والدین دست می یافته اید. نکته مهم این است که شما یاد گرفتید همه راه ها به رم ختم می شود. برای کسب عشق و محبت والدین باید به موفقیت، شهرت، مقام و زیبایی دست یابید. البته گاهی اوقات نیز زیرکانه متوجه شدید که یکی از این راه ها، تملق و چاپلوسی از والدین است. متأسفانه والدین نیز ممکن است هر روز شما را تشنه موفقیت بیشتر کرده اند و از شما در ذهن خودشان و دیگران بت ساخته اند. گاهی اوقات نیز پدر و مادران خودشان نمونه‌ی اعلا‌ی معیارهای سخت گیرانه بوده اند. ممکن است خودشان کمال پرست، سخت مقرراتی، برخورداری از منزلت و پایگاه اجتماعی بالا یا موفق بوده اند. اغلب والدین تان بسیار موفق بوده اند. خانواده ای که همه اعضای آن موفق بوده اند و معیارهایشان بلند پروازانه است، احساس میکنند که با یکدیگر رفتار و برخوردی معمولی دارند، اما غافل از اینکه به خودشان و سایر اعضای خانواده سخت میگیرند. امیلی: تا زمانی که درمان را شروع نکرده بودم اصلاً به مخیله ام راه نمی دادم که معیارهای من بلند پروازانه هستند. اصلاً فکر نمی کردم که پدرم و مادرم خیلی کمال گرا باشند. فکر میکردم رفتارشان با من معمولی است. وقتی که بیشتر توجه کردم پی بردم که مادرم اصلاً حاضر نبود خانه ای آشفته و بی نظم داشته باشد. خانه مثل آینه برق می انداخت همه چیز سر جایش بود. اگر تکه کاغذی روی زمین می افتاد بلافاصله مادرم خودش آن را بر می داشت یا به دنبال مقصد میگشت و بالاخره مجرم این کار را پیدا میکرد. مجبورش میکرد که آن تکه کاغذ را بردارد. پدرم هم آدم کمال گرایی بود. البته او در حوزه کارش کمال گرا بود. مدام کار میکرد. اصلاً هیچ وقت ندیدم که او استراحت کند. کارش را به هیچ کس واگذار نمیکرد. حتی موقع استراحت نیز مطالعه می کرد.

هیچ کس به امیلی مستقیماً نگفت که باید کارهایت را خوب انجام بدهی. او با مشاهده رفتار والدینش و صرفاً از طریق الگوسازی به این نکته پی برد که باید در همه کارهایش به عالی ترین حد ممکن برسد. اگر والدین شما معیارهای سخت گیرانه ای دارند مطمئن باشید که از پیامدهای نامطلوب این معیارها بی نصیب نمی مانید. هر چقدر والدین تحصیلات بالا داشته باشند و در رشته خود متخصص برجسته ای باشند، این احتمال بیشتر وجود دارد که بچه هایشان در معرض چنین فشارهای قرار بگیرند. فرهنگ حاکم برج نیز ممکن است آتش بیار معرکه شود و افراد را به سمت معیارهای سختگیرانه سوق دهد. هر چند تجربه بالینی ما نشان میدهد که داشتن معیارهای سختگیرانه به طبقه خاصی از جامعه تعلق ندارد و بیماران زیادی داشته ایم که والدین شان معیارهای سختگیرانه ای داشته اند. شغل های والدین این بیماران متنوع بوده است. معیارهای سختگیرانه برخی از بیماران حاکی از تلاش آنها برای برتری طلبی است. این بیماران دوست دارند فضای حاکم بر شرایط اولیه دوران کودکی را دوباره تجربه کنند و به همین دلیل به معیارهای سختگیرانه روی آورده اند. ممکن است نسبت به همسن و سال هایتان احساس حقارت می کردید یا شغل پدر و مادرتان باب طبع شما نبود و به همین دلیل سعی کردید با کسب موفقیت های بزرگ و موقعیت اجتماعی بالا، آن شرایط را جبران کنید. مشکل ویلیام همین بود. او در محله ای زندگی می کرد که سطح سواد و بینه مالی افراد کم بود و همین مسئله موجب شرمساری وی می شد. او مجبور بود به مدرسه ای برود که شغل پدر اکثر بچه ها کارگری بود. ویلیام نسبت به دانش آموزان ثروتمند، سخت احساس حسادت میکرد. ویلیام: احساس میکردم به این مدرسه تعلق ندارم. دوست داشتم به مدرسه بچه پولدارها بروم. آرزو داشتم امکانات آنها را داشته باشم. از همان کودکی عزم خودم را جزم کردم که از این مواهب برخوردار باشم. کل زندگی ویلیام در تلاش برای رسیدن به طبقه اجتماعی بالاتر خلاصه میشد. معیارهای سختگیرانه او در واقع واکنشی نسبت به خجالت ناشی از محرومیت های اجتماعی خانواده اش محسوب میشدند. معیارهای سخت گیرانه میتوانند با بقیه تله های زندگی گره بخورند. به عنوان مثال

ممکن است تله زندگی معیارهای سختگیرانه با تله زندگی محرومیت هیجانی ربط پیدا کند. در دوران کودکی پی بردید که تحسین شدن به خاطر پیشرفت هایتان میتواند تا حدودی غم کمبود عشق و محبت را جبران کند. موفقیت طلبی را شگردی برای ارتباط با دیگران فرض کردید. از بخت بد، این شگرد نمیتواند جای درک و محبت واقعی را بگیرد. ممکن است یکی از والدین، شما را برای دستیابی به معیارهای سختگیرانه ترغیب کرده باشد. مادر ویلیام احساس میکرد که متعلق به طبقه بالای اجتماع است و همسرش در شأن طبقه اجتماعی او نیست. به همین دلیل ویلیام را ابزاری فرض کرد تا از طریق او بتواند خودش را بیشتر به طبقه بالای اجتماع متعلق بداند. بالطبع ویلیام هیچ وقت روی آرامش را ندید. مادر ویلیام مدام مراقب پسرش بود که خوب تلاش کند و موفق شود. در یکی از جلسات درمان، این تصویر به ذهن ویلیام خطور کرد: ویلیام: در رختخواب دراز کشیده ام. سعی میکنم که خوابم ببرد. اما مدام صدای مادرم در گوش من طنین انداز میشود: "ویلیام باید تکالیف را انجام بدهی. زود باش. لازم نیست استراحت کنی. پاشو تبلی نکن." اگرچه افرادی که معیارهای سختگیرانه در ذهنشان شکل گرفته است در دوران جوانی فوق العاده موفق هستند، اما خاطرات خوبی از موفقیت های دوران کودکی ندارند. اگر به یاد تلاش های دوران کودکی می افتند، معمولاً احساس حقارت، بی ارزشی، تنهایی و درک نشدن دامنشان را میگیرند. تلاش آنها در دوران کودکی چندان اهمیتی نداشته است، بلکه تحت هر شرایطی از احترام توجه یا محبت کافی و غیر مشروط برخوردار نبوده اند.

امیلی: ذهنم مملو از خاطراتی است که با شور و شوق به دلیل کسب نمرات خوب به خانه می آمدم. اما دریغ از یک ذره توجه. بی توجهی والدین، مثل آب سردی بود که روی من می ریختند. باید خیلی تلاش میکردم تا گوشه چشمی به من نشان میدادند. در خانواده امیلی اگر کسی کار خیلی عالی انجام میداد، انگار وظیفه اش را انجام داده بود. تعریف و تشویق برای کارهای خارق العاده در نظر گرفته میشد. زمانی که از بیماران سؤال میکنیم که شما کمال گرا هستید، معمولاً پاسخ منفی میدهند. اگر پرسیم پدر و مادرتان کمال گرا بوده اند باز هم پاسخ منفی میدهند. جالبه که طبق

معیارهای سختگیرانه ای که در ذهنشان دارند با کمال گرایی فاصله زیادی دارند. زمانی که بچه ها کار خوبی انجام میدهند ممکن است والدین نتوانند آنها را درست و متناسب تشویق کنند. دریغ کردن محبت از بچه ها و محبت کردن به شرط انجام کار خیلی عالی، راهکاری است که والدین برای کنترل بچه ها به کار میگیرند. ویلیام: در سال اول دانشگاه، رتبه اول را کسب نکردم. انگار جنایتی مرتکب شده بودم. مادرم یک هفته با من حرف نزد. بیمار دیگری اشاره میکرد که هر وقت در مدرسه نمره عالی نمیگرفتم، مادرم یک مرتبه تمام محبت خودش را از من دریغ می کرد. شاید شما هم خاطرات زنده و روشنی از چنین شکست هایی داشته باشید. یکی از بیماران ما اشاره می کرد که هر وقت در بازی با برادرانش شکست میخورد، پدرش او را مسخره می کرد. خانواده او بر رقابت تأکید زیادی داشتند. به دلیل همین شرایط، او و برادرانش مدام در حال نشان دادن قدرت خود بودند. اگرچه این فرد بعدها ورزشکار خوبی از آب در آمد، اما خاطرات دوران کودکی سخت آزارش می داد. اگرچه او ورزشکار خوبی بود، ولی به دلیل ناکامی مکرر در دست یابی به ایده آل هایش، شکست های سختی خورده بود. وقتی نتوانید انتظارات والدین را برآورده سازید و والدین مدام شما را شرمسار کنند و دائم به دنبال عیب جویی از شما باشند به احتمال زیاد گرفتار تله زندگی نقص / شرم هم می شوید.

نشانه های تله زندگی معیارهای سخت گیرانه

۱. به دلیل استرس های روزمره مثل پرمشغله گی سلامتی شما به خطر افتاده است و نه به دلیل حوادث اجتناب ناپذیر
۲. تعادل بین کار و تفریح را از دست داده اید. انگار زندگی برای شما در حکم فشار کار و استرس دائمی و بدون تفریح و آرامش است.
۳. به نظر میرسد کل زندگی شما حول محور موفقیت، کسب موقعیت اجتماعی و ثروت اندوزی می گذرد. ارتباط با خویشان واقعی را از دست داده اید و در حال حاضر نمیدانید که چه چیزی شما را خوشحال می کند.
۴. انرژی شما صرف نظم و انضباط زندگی تان می شود. وقت زیادی را صرف برنامه ریزی،

سازماندهی و تمیز کردن می‌کنید و با طبع فرصتی برای خلاقیت و آرامش ندارید. ۵. به دلیل پرکاری و پرمشغله گی شما، روابطتان آسیب دیده است. ۶. دیگران در کنار شما احساس بی کفایتی و ناآرامی میکنند، زیرا نگران هستند که مبادا نتوانند انتظارات شما را برآورده سازند. ۷. به ندرت از موفقیت های خود لذت میبرید. بعد از هر موفقیتی، بلافاصله کار بعدی شما شروع می شود. ۸. چون مدام در حال تلاش برای کسب موفقیت هستید، احساس می‌کنید از پا افتاده اید. دائم با کمبود وقت مشکل دارید. ۹. معیارهای شما چنان ایده آل نگرانه هستند که بسیاری از فعالیت ها برای شما در حکم کار سخت جلوه میکنند. از کار لذت نمیبرید چون به خودتان سخت می گیرید. ۱۰. بسیار اهمال کار هستید. از آنجا که معیارهای سختگیرانه ای دارید در هر کاری احساس بدبختی و ناامیدی می کنید. به دلیل اینکه کارها برای شما سخت و طاقت فرسا میشوند از انجام آنها طفره میروید. ۱۱. از آنجا که اطرافیان نمیتوانند معیارهای سختگیرانه شما را برآورده کنند، سخت عصبانی و آشفته هستید. نکته اساسی در رابطه با تله زندگی معیارهای سختگیرانه این است که خویشتن طبیعی خود را گم کرده اید. چنان در گیر نظم، پیشرفت و منزلت اجتماعی شده اید که دیگر توجهی به نیازهای بنیادین جسمی و عاطفی خودتان ندارید. امیلی: بعضی وقتها انگار که مثل یک ماشین هستم. مدام در حال کار کردن هستم. مسائلی مثل عشق، خانواده، دوستی، خلاقیت و تفریح که باعث ارزشمندی زندگی می شوند، به دلیل جستجوی وسواس گونه شما برای موفقیت طلبی در اولویت های بعدی زندگی قرار گرفته اند یا اهمیت شان را از دست داده اند. کریگ: یاد می آید که هروقت به گردش میرویم روندی تکراری و قابل پیش بینی رخ میدهد. من و بچه ها بلافاصله به شادی و نشاط میپردازیم، اما امیلی مدام در حال تمیز کردن وسایل و فراهم سازی غذا است. هر چه به او می گویم این قدر به غذا گیر ندهد، بیا با بچه ها بازی کنیم بعدش یک غذای آماده میخوریم، اما از پس که حساس است، مگر میگذارد که از رستوران غذا بگیریم. معیارهای سختگیرانه بهای سنگینی دارند. فرصت شادی و رضایت در زندگی را از شما می گیرند. پاداش های خود را به موفق شدن منوط کرده اید. باید در تمام عرصه ها

یکه تاز میدان باشید. اگر به افراد بسیار موفق نگاه کنیم، متوجه میشویم که معیارهای سختگیرانه در ذهن آنها رسوخ کرده است. چه کسی حاضر است انرژی و وقت خود را برای رسیدن به موفقیت های روزافزون خرج کند؟ چه کسی مشتاق است که تک جنبه ای رشد کند؟ چه کسی حاضر است کل مسایل زندگی اش را فدای موفقیت هایش کند؟ اگر مصاحبه با افراد موفق و معروف را بخوانید به کمال گرایی، جزیی نگری، تلاشمندی آنها پی میبرید. مشکل اینجاست که هر چند موفق شوید، اما از این موفقیت ها چندان دلخوش و راضی نیستید. به محض اینکه موفقیتی کسب میکنید بلافاصله برنامه ریزی برای کسب موفقیت بعدی از راه میرسد و خوشی موفقیت قبل را به کام شما زهر می کند. این قدر درگیر مسایل جزیی میشوید که گاهی اوقات حتی کارها را نیمه تمام رها میکنید. ببینید که این مسایل واقعاً چقدر در زندگی شما اهمیت دارند: دست یابی به موفقیت های بزرگ - تمیز بودن و مرتب بودن کشوی لباس ها - خوش تیپ ترین فرد جمع بودن - کسب رتبه اول در امتحان

اگر دائم به دنبال اینگونه مسایل باشید، بی شک روابط صمیمی شما آسیب خواهد دید. شاید معیارهای سخت گیرانه دامن شما را در انتخاب همسر نیز گرفته باشد. ممکن است به دنبال همسری بسیار زیبا و با استعداد باشید، اما دو احتمال وجود دارد: اول اینکه ممکن است چنین فردی را پیدا نکنید و دوم اینکه احتمال دارد زمانی هم که با چنین فردی زندگی میکنید باز هم از رابطه ناراضی باشید. ویلیام حتی به زنان موفق و زیبا هم توجه نمی کرد. در روابط خود بسیار سخت گیر و پرتوقع هستید. از دیگران مثل همسر یا فرزند انتظار دارید مطابق خواسته ها و معیارهای شما عمل کنند. ممکن است متوجه نشوید که اگر آنها در راه رسیدن به معیارهای شما کوتاهی کنند، آنها را تحقیر میکنید و گره بر ابرو می اندازید. از آنجایی که فکر نمیکنید معیارهای شما بلند پروازانه هستند، بنابراین وقتی دیگران به وظایف معمولی خود عمل نمی کنند، سخت عصبانی و دلخور می شوید. شاید معیار شما برای انتخاب همسر این است که کاملاً شبیه به خودتان باشد یا برخلاف شما آدم راحت و آرامی باشد. احتمال دارد به دنبال کسی بگردید که بخواهید فشارهای

زندگی تان را کم کند. در هر صورت مواظب باشید که احتمالاً تله های زندگی، معیارهای انتخاب همسر را به شما تحمیل میکنند. معیارهای انتخاب همسر را تله زندگی به شما تحمیل می کند. انتخاب همسر نیز یکی از سازوکارهای بقای تله زندگی به شمار می رود. در جدول بعدی علایم خطر در روابط عاطفی و عاشقانه برای افرادی که گرفتار تله زندگی معیارهای سختگیرانه شده اند، ذکر شده است.

نشانه های خطر در روابط عاطفی و عاشقانه

۱. شما جذب کسانی میشوید که بسیار موفق، پولدار، صاحب مقام و منزلت اجتماعی میباشند. ۲. شما جذب کسانی میشوید که دقیقاً مثل خودتان بسیار دقیق و وسواس باشند. ۳. شما جذب کسانی می شوید که بسیار سخت گیر و ایده آل گر باشند. ۴. شما جذب کسانی میشوید که مثل خودتان عاشق کار و تلاش هستند و استراحت نمیکند. ۵. شما و همسرتان به دلیل کار زیادی که دارید، فرصت چندانی برای با هم بودن ندارید. ۶. ممکن است رابطه شما برای دیگران الگو باشد اما خودتان چندان راضی نیستید. ۷. شما جذب کسانی میشودی که از لحاظ مالی و حرفه ای از شما پایین تر باشند تا بتوانید به آنها فخر فروشی کنید. ۸. شما جذب کسانی میشوید که بسیار بی نظم و شلخته باشند. ۹. شما جذب کسانی میشوید که مثل والدین تان، عشق خود را مشروط به شما ابراز می دارند. ۱۰. شما جذب کسانی میشوید که در برابر معیارهای سختگیرانه تان کوتاه بیایند. ۱۱. شما جذب کسانی میشوید که در برابر معیارهای شما کوتاه نیامده اند و از این بابت به او افتخار می کنید. ۱۲. شما جذب کسانی میشوید که تحصیلات عالی دارند زیرا تحصیل برای شما از اهمیت خاصی برخوردار است. ۱۳. شما جذب کسانی میشوید که برخلاف شما آدمهای راحت و آسانگیری هستند. ۱۴. شما جذب کسانی میشوید که بتوانند در کاهش فشارهای زندگی به شما کمک کنند.

دامنه و نفوذ تأثیر این تله زندگی چنان است که روابط شما را بی نصیب نمیگذارد. اگر مجرد هستید از دوستان صمیمی خود غافل میشوید. اگر متأهل هستید خانواده را فراموش میکنید. برای روابط صمیمانه خود وقت کافی نمیگذارید.

سخت مشغول کار کردن هستید. آرامش خود را به دست یابی خواسته هایتان موکول کرده اید. پیش خودتان فکر میکنید که اگر همه شرایط آرامش (مثل پول، منزلت اجتماعی، خانه مجلل، ماشین گرانبها) را فراهم کنید، آنگاه به آرامش میرسید. اما زندگی در جریان است در حالی که در آتش محبت و آرامش واقعی میسوزید. جالب اینکه در زمان تفریح و آرامش نیز به شدت کار میکنید. مثل امیلی که هر چند روز وقتی را برای بچه هایش صرف میکرد، اما به دلیل معیارهای سخت گیرانه اش نه خودش از این فرصت لذت میبرد و نه فرزندانش. کریگ: امیلی مدام به بچه ها سخت میگیرد. دخترمان کتی، دچار مشکلات جسمی مثل سردرد و دل درد شده است. با اینکه سه سال بیشتر سن ندارد، اما در اثر مشاهده رفتار مادرش مدام نگران تکالیف مدرسه است. معیارهای سختگیرانه از نسلی به نسل دیگر منتقل می شوند. والدین این معیارها را به شما میدهند و شما نیز با رنگ و لعابی بهتر این معیارها را به فرزندان خود میسپارید. در رابطه با فرزندان مدام نگران هستید که مبدا برای آنها اتفاقی بیفتد و از مسیر موفقیت منحرف شوند. همین رویه باعث میشود که در نگرانی و ناکامی بچه ها سهیم شوید. به عبارتی شما بیشتر از خود بچه ها نگران کارهایشان هستید. افرادی که در دام این تله زندگی افتاده اند، پروژه های کاری بزرگ را قبول میکنند، اما به دلیل سخت گیری، نظم، ساختاردهی و انضباط آهنین، روزگار خودشان را سیاه میکنند. به دلیل اینکه دوست دارید کار را بی عیب و نقص انجام دهید مدام انجام کار را به فردا می اندازید. افکار سخت گیرانه، امان شما را می برند.

دنبال کردن معیارهای سختگیرانه، فرصت تجربه آرامش، عواطف مثبت، رضایتمندی، عزت نفس سالم را از شما دریغ می کند. در عوض شما را به مهمانی خشم، عصبانیت، ناکامی، ناامیدی و استرس دعوت میکنند. وقت آن است که بیدار شوید و ببینید که چه بهای سنگینی در قبال این معیارها پرداخته اید. آیا واقعاً ارزش آن را دارد که این همه هزینه بپردازید؟ در این قسمت به مراحل تغییر تله زندگی معیارهای سخت گیرانه میپردازیم:

مراحل تغییر تله زندگی معیارهای سخت گیرانه

۱. حوزه هایی از زندگی تان را مشخص کنید که زیر سیطره معیارهای سختگیرانه یا نامتعادل قرار گرفته اند. ۲. مزایای تلاش برای رسیدن به این معیارهای سختگیرانه را بنویسید. ۳. معایب تلاش برای رسیدن به معیارهای سختگیرانه را بنویسید. ۴. تلاش کنید که به تصوّر خود پروبال بدهید و زندگی رها از این معیارها را تجسم کنید. ۵. ریشه های تحوّلی و دلایل شکل گیری تله زندگی تان را درک کنید. ۶. تصور کنید که اگر توقعات خود را کم کنید، چه اتفاقی می افتد. ۷. میزان زمانی را که صرف حفظ این معیارها میکنید، مشخص سازید. ۸. با نظرخواهی از افراد معقول، دیدی دقیق تر و منطقی تر نسبت به این معیارها پیدا کنید. ۹. با برنامه ریزی تدریجی یا تغییر رفتار در راستای ارضا نیازهای اصلی تر گام بردارید.

۱. حوزه هایی از زندگی تان را مشخص کنید که زیر سیطره معیارهای سخت گیرانه یا نامتعادل قرار گرفته اند. ابتدا باید دقت کنید که شما به کدام یک از انواع معیارهای سختگیرانه گرفتار شده اید: وسواسی، موفقیت طلبی، منزلت طلبی. آنگاه میتوانید حوزه های زندگی را که زیر سیطره بی رحمانه این معیارها قرار گرفته اند، مشخص سازید: کار، ثروت، زیبایی، ورزش، محبوبیت، شأن اجتماعی، شهرت و نظافت. گاهی اوقات این معیارها چنان عرصه را به شما تنگ میکنند که باید به دنبال حوزه هایی بگردید که از دست این معیارها جان سالم بدر برده اند.

۲. مزایای تلاش برای رسیدن به این معیارهای سخت گیرانه را بنویسید. در هر صورت ادامه رفتار بستگی به پاداش های آن رفتار دارد. به دلیل اینکه شما کماکان به دنبال تحقق معیارهای خود هستید پس به احتمال زیاد از این رفتارها نفع می برید. هر چند ممکن است از مزایا نیز چندان راضی نباشید. موفقیت، جلب توجه دیگران، تحسین شدن، کم مزایایی نیستند. مخصوصاً اینکه برخی از فرهنگ ها به تقویت این معیارهای سختگیرانه میپردازند. در این قسمت به مزایایی اشاره میکنیم که ویلیام برای معیارهای سختگیرانه اش بازگو کرده بود:

مزایای معیارهای سخت گیرانه (ویلیام):

۱. می توانم هر آنچه را که دوست دارم بخرم. ۲. احساس میکنم آدم خاص و متمایزی هستم. ۳. حسادت دیگران را نسبت به خودم بر می انگیزم (دیگران نسبت به من حسادت میکنند). ۴. می توانم در روابط عاطفی سرآمد باشم و توجه جنس مخالف را به خودم جلب کنم. ۵. می توانم با از ما بهتران، نشست و برخاست کنم.

ظاهراً مزایای این معیارها کم نیستند. اما این سکه روی دیگری نیز دارد: ویلیام از کارهایش راضی و خوشحال نیست. از هیچ کاری لذت نمی برد، مدام نگران است، به دنبال سراب میگردد و در به در به دنبال ساختن مدینه فاضله است. متأسفانه خوره نارضایتی به ذهن او افتاده است. امیلی مزایای معیارهای سختگیرانه اش را اینگونه بیان کرد:

۱. پول زیادی در می آورم. ۲. در حوزه کاری خودم جزو بهترین ها محسوب میشوم. ۳. جوایز زیادی گرفته ام و میگیرم. ۴. خانه تمیز و زیبایی دارم. ۵. خانه ام مرتب و منظم است. ۶. سطح عملکرد من به عنوان متخصص بیهوشی، عالی و ممتاز می شود.

کیست که نخواهد از این مزایا برخوردار باشد؟ امیلی به تمام خواسته هایش رسیده و آدم موفق است اما راضی نیست، احساس خوشبختی نمیکند و مدام احساس میکند باید کار کند. احتمال دارد این موضوع درباره شما هم صدق کند. داشتن یک خانه تمیز و مرتب و بی عیب و نقص به بهای ناراحتی دیگران و رفتارهای خشن و دل آزار چه ارزشی دارد؟ داشتن شغل پردرآمد به بهای نداشتن یک روز یا حتی یک ساعت آرامش خیال، چه ارزشی دارد؟ تأمین وسایل رفاهی، به بهای لذت نبردن از آنها، چه ارزشی دارد؟ احتمالاً این قدر ارزش دارد که حاضرید آنها را دنبال کنید. اما یک بار دیگر دقیق تر و با حوصله فکر کنید، شاید در شیوه تفکر شما تغییری رخ داد.

۳. معایب تلاش برای رسیدن به این معیارهای سخت گیرانه را بنویسید. تمام معایب و مشکلاتی را که در راستای دست یابی به این معیارهای سختگیرانه، تجربه کردید، فهرست کنید: بیماری های جسمی و روانی، از دست دادن آرامش،

از دست دادن شادی و نشاط واقعی، به هم خوردن روابط انسانی، نداشتن روابط صمیمی. به کیفیت زندگی عاطفی خود دقت کنید. ببینید که این معیارهای سختگیرانه چگونه کیفیت روابط عاطفی شما را تحت تأثیر قرار داده اند.

ویلیام به دو مورد معایب اشاره کرد: ۱. مریض شده ام. ۲. راضی و خوشحال نیستم.

امیلی به این معایب اشاره کرد: معایب معیارهای سخت گیرانه (امیلی)

۱. خسته شدم و از پا افتاده ام. ۲. هیچ تفریح و سرگرمی ندارم. ۳. از روابط عاطفی خودم راضی نیستم. ۴. به بچه ها خیلی سخت میگیرم. از بودن در کنار بچه ها لذت نمی برم. فکر میکنم احترامی که به من میگذارند بیشتر از سر ترس است تا محبت اصیل و واقعی. ۵. بسیاری از روابط دوستانه و صمیمانه ام را از دست داده ام. ۶. اصلاً برای خودم وقت نمیگذارم. حال باید به سبک و سنگین کردن مزایا و معایب پردازید و تصمیم بگیرید. آیا تمام این مزایا، ارزش آن را دارند که حاضرید چوب تمام معایب به گوش شما بخورد؟

۴. تلاش کنید به تصوّر خود پروبال بدهید و زندگی رها از این معیارها را تجسّم کنید. برخی اوقات که به شدت تحت فشار هستید یک لحظه تجسم کنید که همه این فشارها از دوش شما برداشته میشوند. ببینید که آن لحظه چه احساسی دارید؟ دقایقی چشمان خود را ببندید و در یک جای راحت و آرام بنشینید. به خیال خود مجال پرواز بدهید. در دنیایی سیر کنید که تمام این فشارها به حداقل ممکن رسیده اند و شما بی تاب و بیقرار دست یابی به این معیارها نیستید. ویلیام: چند شب پیش جایی مهمان بودم. با اینکه همه چیز رو به راه بود و عیش و طرب به پا بود، اما باور نمیکند که من چقدر در آن مهمانی عذاب کشیدم. مدام ذهنم به دنبال نظم دادن به کارهای فردا بود. هر چقدر افسار این ذهن لعنتی را میکشیدم که از زمان حال لذت ببر، اما انگار که نه انگار. تمرین تصویر سازی ذهنی به شما کمک میکند که مستقیماً به آثار معایب این معیارهای سخت گیرانه پی ببرید و لذت واقعی ناشی از تعدیل این معیارها را درک کنید.

۵. ریشه های تحولی و علل شکل گیری تله زندگی تان را درک کنید. به این سؤال ها جواب بدهید: آیا والدین با محبت و عشق مشروط با شما رفتار میکردند؟ آیا خود والدین نمونه اعلاای معیارهای سختگیرانه بودند؟ چه کسی این معیارها را در ذهن شما کاشت؟ آیا قاعده خانوادگی شما این بود که باید بیشتر تلاش کنیم تا شرمنده خودمان و دیگران نشویم؟ همان طور که اشاره شد ممکن است این تله زندگی با سایر تله های زندگی شما گره خورده باشد. شاید معیارهای سخت گیرانه، نوعی مُسکن موقت برای درد و رنج حاصل از سایر تله های زندگی مثل نقص / شرم، طرد اجتماعی یا محرومیت هیجانی باشند.

۶. تصور کنید که اگر توقعات خود را کم کنید، چه اتفاقی می افتد. شما به دلیل گرفتار شدن در چنگال بی رحم معیارهای سختگیرانه اصلاً راضی نمی شوید دست از تفکر دو قطبی بردارید. ذهن شما همه چیز را سیاه و سفید می نگرد: خوب یا بد، با ارزش یا بی ارزش، موفق یا ناموفق، با کفایت یا بی کفایت. ابتدا باید یقه این تفکر دو قطبی را بگیرید که آتش بیار معرکه است. باید به تدریج یاد بگیرید که از سیاه اندیشی و سفیداندیشی فاصله بگیرید و به موضع متعادل اندیشی برسید. دست از قضاوت های بی رحمانه و صدور حکم های ناعادلانه درباره خودتان، دیگران و شرایط بردارید تا راه درست اندیشی برای شما هموارتر شود. امیلی: چند شب پیش پدر و مادر کریگ به خانه ما آمده بودند. قرار بود شام درست کنم. قبلاً سس را خودم درست می کردم، اما چون وقت نداشتم مجبور شدم که سس آماده بخرم. مدام در ذهنم میگفتم که چقدر بد شد. الآن می فهمند و آبروی من میرود. اتفاقاً بعد از صرف شام از دست پخت من تعریف کردند. به دلیل اینکه خودم را لایق این تحسین نمیدانستم، احساس گناه کردم. فکر کردم برای دلخوشی من دارند این گونه حرف می زنند. اما بعدش مدام به خودم گفتم بین زلزله که رخ نداده. سس آماده را برای سالاد سر میز گذاشتی. دیدی که اتفاقی نیفتاد. تازه بهتر هم شد. بعدش یک کم احساس راحتی داشتم.