

اگر بتوانید اندکی شرّ توقعات را از سر خود کم کنید، میتوانید بدون پرداخت هزینه گزاف معایب این معیارها، به مزایای آنها تا اندازه ای دست یابید. کم کردن توقعات مساوی است با استرس کمتر، سلامت جسمانی، استراحت، آرامش و روابط بهتر صلاح مملکت خویش خسروان دانند. حال تصمیم با شماست.

۷. میزان زمانی را که صرف حفظ این معیارهای میکنید، مشخص سازید.

می توانید از مهارت تنظیم وقت استفاده کنید. جدولی تهیه کنید و برای هر کار، وقت معینی در نظر بگیرید. بیشتر از زمان معین به آن کار نپردازید. اگر وقت شما برای آن کار تمام شد، کار را در هر مرحله ای که هست متوقف کنید. با اینکار به سبزی با تله زندگی رفته اید. امیلی از این تکنیک در نوشتن استفاده کرد. او در هفته شش ساعت از وقت خود را به نوشتن و داوری مقالات اختصاص داد. امیلی: براساس این روش در طول هفته جاری سعی کردم که بیشتر از شش ساعت به کار داوری و نوشتن مقاله ها نپردازم. دائم دلم میخواست کار را تمام کنم تا خیالم راحت شود، اما به خودم نهیب میزدم و با بچه ها بازی کردم. زمانی که تصمیم گرفتید برای هر کاری چقدر وقت بگذارید، مطمئن باشید که در زندگی در راه تعادل گام برداشته اید. افرادی که گرفتار تله زندگی معیارهای سختگیرانه شده اند، اغلب درک درستی از زمان و اهمیت دهی به کارها ندارند. به همین دلیل برای این تیپ افراد همه کارها ارزش یکسان دارند و نمی توانند ضرورت، فوریت و اهمیت کارها را با توان و زمان خود تطبیق دهند. احتمالاً تمام هم و غم شما سایه کار بهتر میشود و چندان برای شما اهمیّت ندارد که چقدر اینکار بر سایر ابعاد زندگی شما سایه می اندازد. امیلی حدس میزد که احتمالاً نوشتن یک مقاله، بیست ساعت طول خواهد کشید. اما ارتباط او با خانواده اش مهم تر بود. بنابراین تصمیم گرفت که وقت کمتری برای نوشتن مقاله صرف کند. در طول این فرآیند امیدواریم که یاد بگیرید که کمال گرایی خوب است، اما نه به هر قیمتی. سعی کنید خودتان را به کارهای در سطح مختلف (عالی، متوسط،

ضعیف) راضی کنید تا بتوانید زندگی متعادل تر و آرام تری را تجربه کنید. اگر برای رسیدن به معیارهایتان مدام تلاش کنید به تدریج کنترل زندگی از دست شما خارج میشود.

۸. با نظر خواهی از افراد معقول، دیدی دقیق تر و منطقی تر نسبت به این معیارها پیدا کنید. این کار برای افرادی که معیارهای سختگیرانه دارند بسیار سخت است. با اینکار می خواهیم از یکسو شما را به دیدگاه منطقی تری درباره این معیارها برسانیم و از سوی دیگر به شما کمک کنیم تا از نظرات دیگران نیز مطلع شوید. این کار از این جهت اهمیت دارد که شما را به سمت رعایت تعادل در زندگی سوق می دهد. به این دلیل قصد داریم شما از نظرات دیگران مطلع شوید تا پی ببرید که بسیاری از افراد در عین تلاشمندی و نظم، آرامش و آسایش را نیز تجربه میکنند. اگر در اطرافیان خود کسی را میشناسید که زندگی متعادلی دارد (تعادل بین کار و تفریح) از او پرسید که چگونه وقتش را بین کار، استراحت، ورزش، ملاقات دوستان و خانواده صرف میکند. سعی کنید ساختار متعادل تری برای زندگی خود پایه ریزی کنید.

۹. با برنامه ریزی تدریجی یا تغییر رفتار، در راستای ارضای نیازهای اصیل تر گام بردارید. به تدریج سبک زندگی تان را تغییر دهید تا به زندگی متعادل تری دست یابید. امیلی و ویلیام از پس اینکار برآمدند. امیل از تکنیک تنظیم وقت به خوبی استفاده کرد. او توانست برای هر کاری، وقت معینی صرف کند: کار در بیمارستان، نظارت بر طرح های پژوهشی، گذراندن وقت با همسر و فرزندان، پیاده روی. او توانست برخی از مسئولیت ها را به دیگران محول کند. اما همان طور که میدانید تله زندگی معیارهای سخت گیرانه، بیکار نمیشیند و با ترساندن شما باعث میشود که از هدف خود دست بکشید. امیلی: یک بار تلاش کردم در زندگی حرفه ای خودم تغییراتی جزئی بدهم. بلافاصله متوجه شدم که زندگی ام بهتر شده است. خوشحال تر شدم. اطرافیانم نیز از این کارم خوشحال بودند. همین امر باعث شد که بیشتر تشویق شوم و دلگرم شدم که روند تغییر را دنبال کنم. امیلی همیشه کارت آموزشی را همراه خودش داشت تا

به او یادآوری کند: میتوانم توقعاتم را کم کنم و در عین حال حس نکنم که محکوم به شکستم. میتوانم کارهایم را در حد معمول انجام بدهم و احساس خوبی نسبت به آنها داشته باشم. مجبور نیستم همه کارهایم را بدون عیب و نقص انجام بدهم. تغییر برای ویلیام معنای دیگری داشت. ویلیام سعی کرد که خودش را به روابط عاطفی پایبند کند و ست از دلربایی بردارد. ویلیام: مثل قبل به رتبه و شأن اجتماعی اهمیت نمیدهم. روابط عاطفی و افزایش کیفیت این روابط برای من در زندگی فعلی ام جایگاه خاصی پیدا کرده است. هم زندگی فعلی ویلیام و هم زندگی فعلی امیلی حاکی از تعادل بودند. به جای نظم افراطی، پیشرفت گرایی، منزلت طلبی، بیشتر به دنبال روابط عاطفی رضایت بخش تر باشید.

## ۱۶) من باید به تمام خواسته هایم دست پیدا کنم

### تله زندگی استحقاق

مارتین: چهل و سه سال داشت و همسرش مدام به او میگفت که دیر یا زود رابطه را تمام می کند. قبل از اینکه اولین بار مارتین را حضوری ملاقات کنیم از دست او عصبانی شده بودیم. در اولین مکالمه تلفنی از ما سؤال کرد که آیا کلینیک عصرهای پنج شنبه باز است یا خیر. گفتیم که کلینیک فقط روزهای دوشنبه و چهارشنبه باز است. او سؤال کرد: خب پس امکان ندارد که من عصر پنج شنبه بیایم؟ دوباره به او گفتیم که عصرهای پنج شنبه کلینیک تعطیل است. قرار شد که عصر روز دوشنبه تشریف فرما شوند. قبل از دوشنبه نیز دوبار دیگر تلاش کرد که آیا راهی وجود دارد که ایشان عصر روز پنج شنبه بیایند. او اشاره میکرد که اگر اینگونه باشد برایشان خیلی راحت است. مارتین در اولین جلسه، بیست دقیقه تأخیر داشت. وقتی که به کلینیک آمد اولین حرفش این بود که چقدر آمدنش روزهای دوشنبه سخت است. او گفت: مجبور شدم تمام راه را از داخل شهر بیایم. در حالی که روی صندلی نشست گفت که راحت نیست و پرسید: می توانم آن را جابه جا کنم؟ از او پرسیدم که چی شده که وقت گرفته است؟

مارتین: به خاطر همسرم هانا. او تهدیدم کرده است که اگر برای درمان اقدام نکنم ترکم می کند. اصلاً دوست ندارم

زندگی مشترکمان را به هم بریزد. درمانگر: چی شده که شما را تهدید کرده است؟ مارتین: مثل اینکه متوجه شده است که من دوباره سر و گوشم می جنبد. درمانگر: قبلاً هم این اتفاق افتاده بود؟ مارتین: بله. این دومین باری است که به این موضوع پی برده است. درمانگر: این دومین رابطه شما بوده یا ...؟ مارتین: میخندد نه. این ویژگی شخصیتی من است. اصلاً نمی توانم خودم را به یک رابطه پایبند کنم. بعد از چند جلسه متوجه شدیم که هانا فقط به دلیل خیانت همسرش نیست که او را تهدید کرده است. هانا در یکی از جلسات زوج درمانی اشاره کرد: هانا: اصلاً نمی توانم تحملش کنم. همیشه باید همه چیز مطابق میل حضر تعالی باشد. از این کارش متنفرم. عین یک بچه لوس و از خود راضی است که دیگران باید خدمتگزارش باشند. به نظر میرسید که مارتین از رفتارها نا تعجب کرده است و شکایت میکرد. همیشه از کاه کوه میسازد و متخصص فاجعه سازی است. نینا: سی سال داشت و اصلاً نمی توانست در یک شغل پایبند باشد. نینا در اولین جلسه درمان دیر کرد. گفت: معذرت میخواهم. تأخیر داشتن یکی از مشکلات من است. هیچ وقت به موقع نمیرسم. درمانگر: چی شد که به این مرکز مراجعه کردید؟ نینا: شوهرم ریمون از من خواست که کاری پیدا کنم تا بتوانم از پس هزینه های مالی زندگی برآیم. درمانگر: شما هم دوست دارید کار کنید؟ نینا: بعد از این همه سال زندگی مشترک و ادار کردن من به اینکه کار کنم، منصفانه نیست. این خواسته اش واقعاً اعصابم را بهم ریخته است. درمانگر: اما به نظر میرسد که باید حتماً به دنبال کار بگردید. درسته؟ نینا: بله. دنبال کار میگردم. چاره ای ندارم. واقعاً هزینه های زندگی بالا رفته و کار بدرد بخور هم پیدا نمی شود. کار پیدا می کنم، اما بیش از یک مدت معین نمی توانم در کاری دوام بیاورم. درمانگر: چی باعث میشود که نتوانید به کارها پایبند باشید؟ نینا: کارها بعد از مدتی برای من کسل کننده و بیزار می شوند. بی انصافی است به خاطر نیاز مالی مجبور جبور باشم کاری انجام بدهم که مرا خسته و بی حوصله می کند. رفتار نینا مناسب با سنش نبود. ظاهراً هدف او از آمدن به درمان این بود که نظر ما را با نظر خودش هماهنگ کند تا از این طریق همسرش مجاب شود که ایشان نباید کارهای اجباری

و خسته کننده انجام بدهند. درمانگر: فکر میکنید همسران تمایل داشته باشد که برای حل مشکل به کلینیک مراجعه کند؟ نینا: آره. این طوری بهتر است شما با او حرف بزنید و او را متوجه کارش کنید. نظر شما را احتمالاً قبول می. کند حرف های من که به گوشش نمی رود. من اصلاً برای کار ساخته نشده ام. منصفانه نیست که برای کمبودهای مالی، دست به کارهای خسته کننده و تکراری بزنم. درمانگر: مثل اینکه دوست دارید همسران مشکلات شما را درک کند. چی شده که تا به حال خودتان این مسئله را به او نگفته اید؟ زمانی که معلوم شد ما آن طوری که نینا میخواهد حرف هایش را به همسرش منتقل نمیکنیم بد اخلاق و بدعُتق شد و پرسید: چرا این خواسته معقول را برآورده نمیکنید؟ من که از شما چیزی نخواستم.

### تجارب منجر به شکل گیری تله زندگی استحقاق

سه نوع استحقاق وجود دارد. هر کسی در این حوزه تجربه خاص خودش را دارد. این سه نوع استحقاق همپوشی دارند، اما ممکن است یکی از آنها در مقایسه با سایر انواع استحقاق ها در فرد قوی تر باشد.

انواع استحقاق: ۱. استحقاق لوس ۲. استحقاق وابسته ۳. تکانشگری

### استحقاق لوس

شما در این تله زندگی، خودتان را فردی خاص و ویژه تلقی میکنید. شما بسیار پر توقع و کنترلگر هستید و دوست دارید همه چیز مطابق میل شما باشد. اگر کسی توقعات شما را برآورده نسازد یا سد راه شما برای رسیدن به اهداف تان شود، سخت عصبانی میشوید. هانا: ما دائماً مثل سگ و گربه به جان هم میافتیم چون کار من طوری است که مطابق میل او نیست. مارتین: چون من میرسم خانه و هنوز شما تشریف فرما نشده اید. هانا: من نیم ساعت بعد از شما به خانه میرسم. مارتین: اما بعدش که نمی توانید شام درست کنید. هانا: مارتین! فقط یک شب در هفته این اتفاق می افتد. آن یک شب هم که آسمان به زمین نرسیده، میتوانیم شام سفارش بدهیم یا بیرون شام بخوریم. مارتین: همیشه

همین طور بوده. اصلاً مرا درک نمی‌کند. من مثل سگ، جان می‌کنم و می‌خواهم توی خانه استراحت کنم و آرامش داشته باشم. می‌فهمی؟ داد می‌زند. آرامش و استراحت من در اولویت اول زندگی است. اگر شما گرفتار این تله زندگی شده باشید در قبال احساس های دیگران، همدلی کمی دارید و احساس های دیگران روی شما کمتر اثر می‌گذارند. این حالت می‌تواند منجر به بی‌پروایی و گاهی حتی بدرفتاری شما با دیگران شود. آداب و رسوم و قراردادهای بهنجار زندگی اجتماعی از نظر شما پیش‌پا نیازی نیست و خودتان را بالاتر از هر قانونی میدانید. سیاست شما یک بام و دو هوا است. از یک سو معتقدید وقتی دیگران کار اشتباهی انجام می‌دهند، باید سخت تنبیه شوند و گوشمالی حسابی داده شوند و از سوی دیگر اگر شما مرتکب اشتباهی شوید هیچکس نباید به شما بگوید بالای چشم تان ابروست. اصلاً انتظار ندارید که در صورت ارتکاب کار اشتباه یا قانون شکنی، جریمه شوید. مارتین: ببخشید دیر کردم. منتظر بودم که پلیس گورش را کم کند تا بتوانم آن طرف خیابان پارک کنم. درمانگر: آن طرف خیابان پارک ممنوع است. ممکن است پلیس ماشین شما را ببرد؟ مارتین: مهم نیست. ماشین برادرم را قرض گرفتم، چون پلاک مخصوص دارد. حتی اگر جریمه هم بشوم می‌توانم با ارائه کارت ماشین از زیر بار جریمه در بروم. از آنجایی که احساس حق به جانبی دارید، بنابراین بدون احساس گناه هر کاری که دلتان می‌خواهد، انجام می‌دهید. توقع دارید از موقعیت هایی که دیگران با جریمه و پیامد منفی روبه رو می‌شوند، به نحوی فرار کنید. از تنبیه یا مجازاتی که حق شماست، فرار می‌کنید یا از همین موقعیت ها به نفع خودتان سوء استفاده می‌کنید. به همین دلیل اصلاً مجبور نیستید پیامدهای منفی را تجربه کنید.

## استحقاق وابسته

اگر این تله زندگی سر راه شما قرار گرفته باشد به خودتان کاملاً حق می‌دهید که بار زندگی تان روی دوش اطرافیان بیفتد. خودتان را به عنوان فردی ضعیف، بی‌کفایت و نالایق و نیازمند جا می‌زنید و از دیگران انتظار دارید قوی باشند

و از شما مراقبت کنند. شما در دوران کودکی نیز همین انتظار را از والدین تان داشته اید. همیشه حق با شما بوده است و دیگران بدهکار شما هستند. گو اینکه ارث پدرتان را از اطرافیان طلبکارید. نینا: ریموند واقعاً از دست من عصبانی و کلافه است. دلیل این عصبانیتش این است که متوجه شد من از پول خورد و خوراک خانه کم میکنم و در عوض لباس میخرم. درمانگر: چی شد که این کار را کردید؟ نینا: حب هزینه خرید لباسم را قطع کرده بودم و از این کارش عصبانی و ناراحت بودم. کاری نمی توانستم بکنم. منظورتان این است که باید همان لباس های کهنه و مزخرف را میپوشیدم؟ درمانگر: متوجه شدم. همسران هزینه های خرید لباس را قطع کرده بود چون دخل و خرج خانه به هم نمی خورد. نینا: او فکر میکند که کارش عیب و نقصی ندارد. مدام میگوید تو به فکر دخل و خرج زندگی نیستی. متأسفانه قرار نیست برای حل مشکل به روان شناس مراجعه کند. شاید شما هم مثل نینا انتظار دارید که دیگران از نظر مالی به شما کمک بی دریغ کنند. دیگران را وادار میکنید تا مسئولیت تمام کارهای شما و بسیاری از تصمیم های شما را بر عهده بگیرند. احتمالاً بیشتر خشم خود را به صورت منفعلانه نشان میدهند تا فعالانه. وقتی فردی نمیتواند از شما مراقبت کند احساس میکنید قربانی شده اید و نقش افراد مظلوم و بیگناه را بازی میکنید. عصبانی می شوید، ولی خودتان را کنترل می کنید. کین توزی خود را به شیوه های دیگری مثل رفتارهای منفعلانه - پرخاشگرانه ابراز می کنید. با نق زدن، قشقرق راه انداختن، شکایت کردن، آویزان کردن لب و لوجه و شکایت از دردهای بدنی بی اساس، خشم خود را نمایان میسازید. لزومی ندارد که احساس کنید ادم خاصی هستید. در واقع سخت تلاش میکنید خوش برخورد و مردم دار باشید. اما احساس میکنید حق دارید بار زندگی تان و تصمیم های خود را روی دوش دیگران بیندازید. به دلیل اینکه از یک سو، احساس میکنید ضعیف و آسیب پذیر هستید و به کمک دیگران نیاز دارید و از سوی دیگر اعتقاد دارید دیگران باید به شما کمک کنند.

## تکانشگری

اگر در دام این مشکل افتاده باشید طولانی در کنترل ناپذیری احساس ها و رفتارهای خودتان دارید. شما بدون توجه به پیامدهای کارتان طبق احساس ها و تمایلات تان عمل میکنید. در کنترل تکانه های خود مشکل دارید. حوصله انجام کارهای خسته کننده و تکراری را ندارید و اگر بخواهید دست به این کارها بزنید خیلی زود ناکام و بی حوصله می شوید. اهل نظم، ساختار و انضباط نیستید. آدم بی نظمی هستید. نینا: خب دوست نداشتم در آژانس مسافرتی کار کنم. درمانگر: پس در مصاحبه برای آن شغل قبول نشدید بعدش چی شد؟ نینا: واقعاً دوست نداشتم آنجا کار کنم. کلی فرم بود که باید تکمیل میکردم. نمی توانستم از این فرم ها سر در بیاورم. کسی هم نبود که برای تکمیل فرم ها از او کمک بگیرم. دیدم کاری که شروع آن این همه دنگ و فنگ دارد وای به حال خود کار. مطمئن شدم که اینجا جای من نیست. شاید شما هم مثل نینا تمایل به اهمال کاری داشته باشید. اگر هم بخواهید کار نادلخواه را انجام بدهید با کلی شکایت و نق زدن و بدون شور و شوق، آن را به سرانجام میرسانید. شما نمیتوانید تمرکز و پشتکار داشته باشید. حتی زمانی که تمایل دارید کارهای دلخواه خودتان را انجام بدهید بلافاصله دل زده می شوید. مشکل اصلی شما این است که نمی توانید رضایت آنی را فدای خوشحالی آتی کنید. به عبارتی شما نمی توانید دندان روی جگر بگذارید و حوصله به خرج بدهید تا بعداً به پاداش های بزرگ تری دست یابید. مشکل در به تأخیر انداختن رضایت فوری، ممکن است شما را به دام انواع و اقسام اعتیاد پرخوری، میگساری مواد مخدر بکشاند. البته این نکته را به خاطر داشته باشید که اعتیاد لزوماً دال بر وجود این تله زندگی نیست، اما تله زندگی استحقاق از نوع تکانشگری ممکن است یکی از عواملی باشد که شما را نسبت به مسایل اعتیاد آسیب پذیر کند. اعتیادها باید به عنوان بخشی از مشکلات کلی تر در نظر گرفته شوند تا خویشتن داری و بی انضباطی. ممکن است در کنترل هیجان ها، مخصوصاً خشم، مشکل داشته باشید. اگرچه ممکن است گاهی اوقات افسردگی نیز دامن شما را بگیرد اما مشکل اصلی شما با خشم است. نمی



توانید خشم را به روش سالم تر و درست تر ابراز کنید. از آنجایی که توانایی بیان درست خشم را ندارید مثل بچه های عصبانی، بی حوصله و ایرادگیر، عمل میکنید. هانا: داد زدن مارتین واقعاً خجالت آور است. اصلاً درک نمیکند که کی و در چه موقعیتی دست به این کار می زنند. یک دفعه شروع میکند به داد زدن. ممکن است در جمع دوستان باشیم یا در خیابان. اصلاً برایش مهم نیست. مارتین: درست میگوید. وقتی عصبانی هستم قصدم این است که دیگران بفهمند من چقدر خشمگین ام. هانا: من و بقیه برای اینکه کاری کنیم تا خفه شود دستورات او را رعایت می کنیم. شما در ابراز خشم هیچ قید و بندی ندارید. احساس میکنید باید هرگونه هیجان خود را ابراز کنید. اصلاً برای شما پیشیزی اهمیت ندارد که ابراز هیجان هایتان چه تأثیری روی دیگران می گذارد. ناتوانی در کنترل خشم و تکانه ها باعث میشود در معرض رفتارهای پرخطر قرار بگیرید. ناتوانی در کنترل تکانه ها حتی ممکن است شما را به سمت کارهای جنایتکارانه و مجرمانه سوق دهد. اما بیشتر ممکن است شما را مستعد استثمار دیگران، قشقرق راه انداختن یا حتی رفتار نامتناسب با سن کند. نینا: این پیراهن جدید را برای مهمانی آخر این هفته خریدم. درمانگر: چه طور پولش را جور کردید. از ریموند که پول نگرفتید؟ نینا: قسم بخورید به شوهرم حرفی نمی زنید. راستش پول را دزدیدم. راحت بود رفتم توی اتاق و یواشکی از توی کیفش پول برداشتم. درمانگر: متوجه نمی شود؟ نینا: نه. حواسش نیست. مشکل اوست که این قدر مرا در مضیقه قرار داده که مجبورم از کیفش پول بردارم. ریموند متوجه پیراهن جدید نینا شد و چنان قشقرقی راه انداخت که در نهایت کار به دعوا و تقاضا برای جدایی کشید. این آخرین خواسته نینا نبود. او بدون در نظر گرفتن پیامدهای عملش، تکانشی رفتار می کرد. او باید یاد بگیرد که بین تکانه و عمل، اندیشه را وارد کند. تله زندگی استحقاق برخلاف سایر تله های زندگی که در اثر ناکامی در ارضا نیازها پدید آمده اند، به این دلیل شکل گرفته است که نیازهای شما بیش از حد برآورده شده است. مثل اینکه هیچگونه محدودیتی در زندگی نداشته اید. دیگران در حد معقول جلوی احساسات و هیجان های خود را میگیرند اما شما خودتان را ملزم به این کار نمیدانید.

اکثر بیماران مبتلا به تله زندگی استحقاق هیچگاه احساس درماندگی نمیکنند. از این نظر این تله زندگی با سایر تله های زندگی متمایز است که فرد به دلیل ناراحتی از تله زندگی استحقاق به کلینیک مراجعه نمی کند. معمولاً این افراد یا به اصرار دیگران برای درمان مراجعه میکنند یا به دلیل پیامدهای ناشی از این تله زندگی. با این حال بسیاری از بیمارانی که گرفتار این تله زندگی شده اند با نامزد یا همسرشان مشکلات جدی پیدا میکنند. یکی از دلایل اصلی مراجعه اینگونه افراد به کلینیک، اصرار همسر یا نامزد است (ما اغلب از همسر یا نامزد این افراد میخواهیم برای حل مشکل به کلینیک مراجعه کنند). خیلی صادقانه و روراست بگوییم، اگر گرفتار این تله شده باشید، بیشتر مشکل را در دیگران جستجو میکنید و نیازی به درمان خودتان نمیبینید. تنها زمانی که در اثر این تله زندگی، عرصه بر شما تنگ شود (شغلتان را از دست بدهید یا در معرض اخراج قرار بگیرید یا همسرتان تهدید کند که راهش را از شما جدا میکند) آنگاه برای کمک طلبی مراجعه می کنید. زمانی که متوجه شدید دیگران از شما رضایت ندارند و حق به جانبی در زندگی تان مسئله درست کرده باشد، برای درمان مراجعه میکنید، تازه این کار از سر رغبت و رضایت نیست بلکه به دلیل اجبار و تنگ شدن عرصه است. گرفتاری های ناشی از این تله زندگی کم نیستند و این گرفتاری ها به نوعی بهای گزافی است که شما در برابر این تله میپردازید.

## ریشه های تحولی استحقاق

استحقاق میتواند به سه دلیل متفاوت شکل بگیرد. اولین دلیل آن را میتوان در ضعف والدین برای محدودیت گذاری جستجو کرد:

ریشه تحولی اول: ضعف در محدودیت گذاری (آزاد گذاری افراطی)

آزاد گذاری افراطی، واضح ترین علت استحقاق است. والدین نتوانسته اند نظم و کنترل را بر رفتار فرزندان اعمال کنند. فرزندان چنین والدینی بسیار لوس، نر و از خودراضی بار می آیند.

**(الف) استحقاق لوس:** بچه ها هر کاری دلشان میخواد انجام میدهند و هر حرفی دلشان بخواد بر زبان می آورند. ممکن است خواسته های آنها مادی باشد یا حتی پافشاری و اصرار بر روش خودشان باشد. چنین بچه هایی والدین شان را کنترل میکنند.

**(ب) تکانگری:** به بچه ها تحمل ناکامی یاد داده نشده است. آنها هیچگاه مجبور نبوده اند مسئولیت بپذیرند یا کارها و وظایف خودشان را انجام دهند. از کارهای مدرسه و خانه، گریزان بوده اند. پدر یا مادر در قبال مسئولیت گریزی بچه ها، دست از پا خطا نکرده اند. بچه ها را متوجه عواقب کارهای خودشان نکرده اند. همچنین به آنها یاد نداده اند که دست روی دلشان بگذارند و جلوی تکانه ها و امیال خود را بگیرند. بچه ها بدون هیچگونه ترسی، خشم خود را ابراز کرده اند. شاید هم یکی از والدین یا هر دوی آنها در کنترل تکانه ها یا هیجان هایش مشکل داشته است و از این نظر، الگویی برای بچه ها بوده است. وقتی از محدودیت ها بحث میکنیم، منظورمان قواعد و پیامدهای منطقی است که برای رفتار و شیوه عملکرد طبیعی مان وضع شده است. والدین مارتین و نینا نتوانستند در دوران کودکی فرزندان شان، محدودیت هایی را برای آنها اعمال کنند. به عبارتی والدین با اینکار عملاً به بچه ها یاد میدهند که در راه خودشیفتگی و استحقاق گام بردارند. محیط زندگی هر دو نفر تابع سبک فرزند پروری سهل انگار بود و از همین رو بسیار لوس و ناز پرورده بار آمدند. آنها یاد نگرفتند برای ارضای نیازهایشان به دیگران احترام بگذارند و نیازهای خودشان را بر همه ترجیح ندهند. گاهی اوقات خود والدین نمونه برجسته ای از خویشتن داری و انضباط شخصی هستند. برخی اوقات فرزندان چنین والدینی دست به ناهمانند سازی میزنند و افرادی بی نظم و کم طاقت میشوند.

مارتین : بله. تا جایی که یادم می آید پدرم همیشه عادت داشت جو خانواده را به هم بزند. کنترلش را از دست میداد و سر ما داد می کشید. من از این لحاظ به او شبیه هستم. هانا: مادران خیلی ساده و راحت به شرایط تن میداد و تمام هدفش این بود که صدای پدرتان در نیاید. مارتین : بله. هیچ کدام رفتار سالم نداشتند. اعضای خانواده مارتین به این

موضوع تن داده بودند که با پدر مثل یک کودک برخورد کنند. وقتی بزرگسالان نتوانند خودشان را کنترل کنند خیلی احتمالش کم است که اینکار از سوی فرزندانشان سر بزنند. به واسطه خویشتن داری والدین یاد میگیریم خودمان را کنترل کنیم. ما با خودمان همان طور رفتار میکنیم که با ما رفتار شده است. وقتی والدینی داشته باشیم که حد و حریم را رعایت و منطقی عمل کنند، ما نیز می آموزیم که چنین حد و مرزهایی را درباره خودمان اعمال کنیم. معمولاً بیمارانی که در جو آزادگذاری افراطی رشد کرده اند اصل احترام متقابل را یاد نمیگیرند. پدر و مادران به شما یاد نداده اند که در قبال خواسته ها و نیازهایتان از دیگران باید متقابلاً به خواسته ها و نیازهای دیگران جواب بدهید. انگار همیشه از دیگران طلبکارید و ارث پدرتان را از آنها میخواهید. والدین با رفتارشان این پیام را به شما داده اند که ما همیشه برای جانفشانی آماده ایم، اما شما نباید دست به سیاه و سفید بزنید یا خودتان را ملزم به انجام تعهداتی در این باره بکنید. مارتین و نینا وجه اشتراک جالبی داشتند: مارتین تنها پسر خانواده و نینا هم تنها دختر خانواده بود.

نینا: من تنها دختر خانواده بودم. مادرم دختر پرست بود. بعد از سه پسر به دنیا آمدم. در دوران کودکی فرمانروای خانه بودم. فقط لازم بود دستور بدهم. همه مواظب و مراقب من بودند. ممکن است برخی از کودکان مثل تک فرزندان، ته تغاری یا تک جنسیتی بیشتر مستعد این تله زندگی باشند. شاید به این دلیل که آنها احتمالاً بیشتر در معرض لوس شدن و از خود راضی شدن هستند.

ریشه تحولی دوم: وابستگی افراطی

علت استحقاق وابسته را باید در رفتار والدین جستجو کرد که به شیوه های مختلف در فرزندانشان وابستگی افراطی ایجاد کرده اند. این والدین، مسئولیت تصمیم ها و کارهای سخت فرزندانشان را بر عهده می گیرد. سعی میکنند تمام امکانات رفاهی را برای نور چشمی ها فراهم سازند و از فرزندانشان اصولاً انتظاری برای مسئولیت پذیری ندارند. تفاوت بین تله زندگی وابستگی و تله زندگی استحقاق وابستگی در حد کمیّت است. هر قدر بیشتر وابسته شوید بیشتر

در دامن پر توقعی گرفتار میشوید و به تدریج حق خودتان میدانید که دیگران نیازهای شما را رفع کنند اگر گرفتار هر دوی این تله ها شده باشید، پس بهتر است فصل دهم را نیز مطالعه کنید.

ریشه تحوّل سوّم: استحقاق به عنوان جنگ بر علیه سایر تله های زندگی

در اکثر بیماران، تله زندگی استحقاق نوعی جنگ یا جبران افراطی در برابر سایر تله های زندگی اصلی است. معمولاً این تله های زندگی عبارت اند از محرومیت هیجانی، نقص / شرم یا طرد اجتماعی. اگر تله زندگی استحقاق به عنوان واکنشی بر علیه این تله های اصلی است پس بایستی فصل های مربوط به این تله ها را مطالعه کنید. اگر از استحقاق به عنوان روشی برای مقابله با محرومیت هیجانی استفاده میکنید احتمالاً در دوران کودکی با محرومیت های سخت روبه رو شده اید. شاید پدر و مادران نسبت به شما بی توجه بوده اند و از شما مراقبت و حمایت نکرده اند و در آتش حرمان محبت، همدلی و راهنمایی سوخته اید. اما در حال حاضر برای جبران مافات، رویه استحقاق را در پیش گرفته اید. شاید شما فقیر بوده اید و دوستان شما در ناز و نعمت بزرگ شده اند و الآن با تله زندگی استحقاق می خواهید ثابت کنید که همه چیز دارید. ممکن است در پیش گرفتن رویه استحقاق در دوران کودکی، انطباقی و سازگار بوده باشد. استحقاق، دست شما را برای مقابله با تنهایی، بی مهری و بی توجهی دوران کودکی باز گذاشته است. ممکن است با استحقاق از محرومیت های مادی زندگی جان سالم بدر برده اید، اما مشکل اینجاست که در این کار چنان افراط کرده اید که از درد هیجانی ناشی از وقایع ناخوشایند دوران کودکی بسی فاصله گرفته اید. در دوران بزرگسالی از ترس اینکه مبادا دوباره گرفتار محرومیت های دوران کودکی شوید، پر توقع، کنترلگر و خود شیفته شده اید. با اینکار به تدریج روابط صمیمی خود را از دست میدهید. برای اینکه خیال تان جمع شود که دیگران نیازهای شما را برآورده میکنند، به آنها زور میگویید و در حقشان اجحاف میکنید. با اینکار خواه ناخواه دیگران از شما فاصله می گیرند. آنگاه باپ گله و شکایت را باز میکنید. به نظر میرسد که میتوان سؤال های جالبی طرح کرد: چرا برخی از کودکان که

سخت دچار محرومیت هیجانی شده اند از تله زندگی استحقاق به عنوان سبک مقابله ای استفاده میکنند؟ چگونه این راهبرد را انتخاب میکنند؟ ما معتقدیم که عواملی در این بین نقش بازی میکنند اول اینکه خلق و خوی کودک تعیین کننده است. بعضی از کودکان پرخاشگر ترند. خلق و خوی این بچه ها باعث میشود به سمت پاسخ های فعالانه حرکت کنند و از تسلیم شدن در برابر احساس های ناشی از محرومیت بگریزند. اما عامل دیگر، جو حاکم بر خانواده است. منظور این است که برخی از خانواده ها به فرزندان اجازه عکس العمل های افراطی را می دهند. به عنوان مثال والدی که نتوانسته است فرزندش را از نظر محبت، همدلی و درک کمک کند، ممکن است برای جبران احساس گناهش، به بچه اجازه بدهد که پرتوقع و طلبکارانه عمل کند. عامل بعدی را میتوان در توانمندی ها و ویژگی های کودک جستجو کرد. عواملی مثل هوش، زیبایی و ذکاوت در این بین نقش دارند. ممکن است کودکان با این ویژگی ها و توانمندی ها باعث جلب توجه دیگران شوند. با اینکار دست کم بخشی از نیازهای کودک برآورده شده است. عامل بعدی خشم است که میتواند فرد را به سمت استحقاق به عنوان راهکار مقابله ای در برابر محرومیت سوق دهد. خشم افراطی میتواند محرکی قوی باشد تا افراد را به سمت غلبه بر مشکلات دوران کودکی بکشاند. این خشم باعث میشود که فرد از جان و دلش مایه بگذارد تا بتواند بی عدالتی های دوران کودکی را جبران کند. یکی از راه های جبران این بی عدالتی ها حق به جانب بودن است. اگرچه استحقاق اغلب اوقات، واکنشی بر علیه احساس های محرومیت هیجانی است، اما میتواند پاسخی به سایر تله های زندگی نیز محسوب شود. مخصوصاً کسانی که احساس بی ارزشی را همراه با طرد اجتماعی تجربه میکنند، ممکن است اینگونه دست به دامن جبران این احساس ها شوند: من آدم خاص و ویژه ای هستم، من از همه برترم. باور زیربنایی این افراد این است: من حقیرم، اما به ظاهر اعتقاد دارند که هیچکس مثل من نیست، هیچ کس نمیتواند مثل من باشد. افرادی که در کنترل ناکامی و کنترل تکانه مشکل دارند، ممکن است به نوعی بر علیه احساس اطاعت خود بجنگند (اگرچه این ریشه تحوّل چندان متداول نیست). در چنین شرایطی کودکی

که عمری تحت سلطهٔ نظم آهنین و کنترل قرار گرفته است، بعدها با سرکشی و مخالفت جویی بر علیه کنترل هیجانی و نظم حاکم بر محیط اولیه طغیان می کند.

## علائم خطر در همسر

در این قسمت به علائمی اشاره میکنیم که باعث تقویت تله زندگی تان می شوند. منظور این است که اگر فردی را انتخاب کنید که این ویژگی ها را داشته باشد تله زندگی استحقاق در شما تقویت می شود.

**استحقاق لوس:** شما جذب کسی میشوید که: ۱. نیازهایش را فدای نیازهای شما کند. ۲. به شما اجازه میدهد که بر او سلطه و کنترل پیدا کنید. ۳. از ابراز نیازها و احساس هایشان میترسد. ۴. در برابر سوء استفاده شدن و رفتارهای ناخوشایند دیگران، صبر و طاقت زیادی دارد. ۵. به شما اجازه میدهد که از او سوء استفاده کنید. ۶. اعتماد به نفس ندارد و سخت پیرو شما می شود. ۷. به شما وابسته میشود و سلطه گری شما را با جان و دل می پذیرد.

**استحقاق وابسته:** شما جذب کسی میشوید که قوی، مسلط، با کفایت باشد و در مراقبت از شما از هیچ کوشش فروگذاری نکند (فصل وابستگی را نگاه کنید).

**تکانشگری:** ممکن است به سمت کسی کشیده شوید که مرتب، با نظم و وسواسی است تا از این رهگذر، آشفته‌گی و بی نظمی شما را سروسامان بدهد. خلاصه اینکه شما به سمت افرادی میروید که حس استحقاق را در شما تقویت کنند و از کسانی که این حس حق به جانبی را در شما ضعیف میکنند، دور می شوید. روابط مارتین و نینا، چه با خودشان و چه با اطرافیانشان، طاقت فرسا و حوصله بر بود. روابط عاطفی آنها قبل از ازدواج نیز چندان رضایت بخش نبود. احتمالاً اگر در روابط خود به دقت کنکاش کنید ممکن است این پدیده درباره شما نیز صدق کند. بر بیشتر روابط شما این الگوی ارتباطی حاکم است. اطرافیان طوری با شما رفتار میکنند که روز به روز بر حس حق به جانبی شما افزوده میشود. البته کسانی هم که راضی میشوند با ویژگی های شما کنار بیایند نیز تاوان تله های زندگی خودشان را

می پردازند. چنین روابطی در عین حال که آسیب زا هستند، اما انگار با همدیگر خوب چفت شده اند. در سه جدول بعدی به شایع ترین نشانه های افرادی میپردازیم که در دام تله زندگی استحقاق افتاده اند:

**نشانه های استحقاق لوس:** ۱. به نیازهای اطرافیانتان توجه نمیکنید، نیازهای خودتان را همیشه در اولویت قرار میدهید. دیگران را آزرده خاطر میسازید. ۲. ممکن است از اطرافیان خود سوء استفاده کنید، آنها را خوار و خفیف سازید و به آنها آسیب بزنید. ۳. سخت است که با احساس های اطرافیانتان همدلی کنید. اطرافیانتان احساس میکنند شما درکشان نمیکنید یا به احساس هایشان بی اعتنا هستید. ۴. از جامعه طلبکار هستید. این فکر باعث میشود در قبال دیگران بی انصافانه رفتار کنید. ۵. ممکن است در محیط کار به دلیل نادیده انگاری نیازها و عواطف دیگران یا زیر پا گذاشتن قوانین در آستانه اخراج قرار گرفته اید یا جلوی ارتقای شما را گرفته اند. ۶. ممکن است همسر، دوستان، اعضای خانواده تان به دلیل رفتارهای خودخواهانه، بی انصافانه و توهین آمیز شما، رابطه شان را قطع کرده اند یا اخطار نهایی را به شما داده اند. ۷. اگر کلاهبرداری کرده باشید یا قوانین را زیر پا گذاشته باشید (مثل فرار از مالیات یا صدور چک بی محل) ممکن است گرفتار مشکلات حقوقی و قضایی شده باشید. ۸. هرگز فرصت مهرورزی خالصانه و عاری از تکبر و تفرعن را نداشته اید یا از لذت رابطه سالم مبتنی بر احترام متقابل محروم بوده اید. ۹. اگر استحقاق را به عنوان جبران سایر تله های زندگی به کار گرفته باشید، هیچ گاه تله های زندگی اصلی شما حل و فصل نخواهند شد. هیچگاه به نیازهای واقعی خود پی نمیرید و همچنان گرفتار محرومیت هیجانی، بی ارزشی یا طرد اجتماعی خواهید ماند.

**نشانه های استحقاق وابسته:** ۱. هرگز مهارت های مراقبت از خودتان را یاد نمیگیرید، زیرا اصرار دارید که دیگران از شما مراقبت کنند. ۲. نامنصفانه وقت دیگران را میگیرید. توقع دارید که دیگران اگر آب دستشان است زمین بگذارند و به نیازهای شما جواب بدهند. ۳. کسانی که شما به آنها وابسته هستید، ممکن است به تدریج از وابستگی



شما خسته و عصبانی شوند و شما را دست تنها بگذارند یا از کار اخراج شوید و به شما اصلاً کمک نکنند. ۴. ممکن است افرادی را که به آنها وابسته هستید از دست بدهید یا عمرشان به سر آید. در این صورت هیچگاه یاد نگرفته اید از خودتان مراقبت و مواظبت کنید.

**نشانه های تکانشگری: ۱.** هیچگاه برای پیشرفت شغلی خود برنامه ریزی نمی کنید. متناسب با استعدادها و توانمندی های خود پیشرفت نمیکنید و سال هاست که رفتار این مسئله هستید. در نهایت، احساس بی کفایتی، کار دست تان میدهد و شما در زندگی شکست میخورید. ۲. ممکن است اطرافیان کم کم از مسئولیت گریزی شما خسته شوند و رابطه شان را با شما قطع کنند. ۳. زندگی تان بی نظم و آشفته است. نمیتوانید در زندگیتان نظم را پیاده کنید تا زندگی تان هدفمند و سازماندار حرکت کند بنابراین رفتار می شوید. ۴. با انواع و اقسام اعتیادها (مواد مخدر، اعتیاد، پرخوری) مسئله دارید. ۵. بی انضباطی در هر حوزه ای از زندگی مانع دست یابی شما به اهدافتان میشود. ۶. ممکن است پول کافی برای خرید مایحتاج زندگی نداشته باشید. ۷. نمی توانید در برابر مراجع قدرت در مدرسه و محیط کار، تکانه هایتان را کنترل کنید و به دردسر می افتید. ۸. به دلیل زبردستی در استثمار کردن دیگران و خشم افراطی باعث میشوید که دوستان، همسر، فرزندان و حتی بالادستی ها از شما فاصله بگیرند. از آنجایی که ممکن است انگیزه شما برای تغییر وضعیت زندگی تان کم باشد، پس با دقت این فصل را بخوانید. کمبود انگیزه لازم برای تغییر تله زندگی استحقاق یکی از بزرگترین موانع است. در سایر تله های زندگی افراد ممکن است درد هیجانی و مشکلات خود را با دل و جان احساس کنند و از همین رو برای تغییر، انگیزه داشته باشند، اما در تله زندگی استحقاق اوضاع بر وفق مراد است، پس لزومی نمی بینید که تغییر کنید. درد و رنج را اطرافیان شما تحمل میکنند و نه خودتان. درمانگر: مارتین به نظر میرسد که میخواهید علی رغم رفتارهای ناخوشایندتان، هانا را متقاعد کنید که رابطه را به هم نزنند. درست متوجه شدم؟ مارتین: چرا باید اوضاع و احوال زندگی مان را به هم بزنند. همه چیز سر جای خودش است. من

از وضعیت زندگی مان راضی هستم. دوست دارم هانا به نیازهای من توجه کند. دیدگاه مارتین قابل درک است. واقعاً هم از نظر خودش درست میگوید. بر خر مراد سوار است و همه چیز به نفع اوست، پس نباید هم به فکر تغییر اوضاع باشد و خودش را به زحمت بیندازد. وقتی که به دنبال درمان افرادی هستیم که در دام تله زندگی استحقاق گرفتار شده اند، همیشه به دنبال اهرم فشار هستیم. چرا باید آنها تغییر کنند؟ تله زندگی چگونه به زندگی خانوادگی و حرفه ای آنها لطمه زده است؟ به دقت بررسی کنید که این تله زندگی چه بهایی برای شما داشته است.

### تغییر تله زندگی استحقاق

هم زمان که این فصل را مینوشتیم درباره میزان اثرگذاری آن بر افرادی که تله زندگی استحقاق دارند، چندان امیدوار نبودیم. ما به خوبی میدانیم که تعداد اندکی از این افراد حتی حاضر میشوند که این فصل را مطالعه کنند. چنین افرادی به ندرت برای تغییر اوضاع و احوال خودشان تلاش میکنند و معمولاً کتاب های خودیاری مثل این کتاب را نمی خوانند. آنها دوست ندارند برای درمان مشکلات خود به روان شناس مراجعه کنند و در عوض راه ساده تر و بی دردسرت تر را انتخاب کردند که همانا دیگر مقصر پنداری است. آنها سخت به دنبال حفظ وضعیت موجود هستند، چرا که از این وضعیت، نفع زیادی می برند. اگر شما استثنا هستید، در زمره این دسته از افراد قرار نمیگیرد، ولی با این حال تله زندگی استحقاق به احتمال زیاد با دامن زدن به پیامدهای ناگوار، چنان عرصه را بر شما تنگ کرده است که راهی به جز تغییر ندارید: همسران خواهان طلاق است، نامزدتان شما را به ترک رابطه تهدید کرده است یا کارتان را از دست داده اید. خیلی راحت بگوییم چاره ای به جز تغییر ندارید، چون شرایط شما بحرانی است. در تجارب خود به این نتیجه رسیدیم که بسیاری از پیامدهای تله زندگی استحقاق که در اوایل این فصل به آنها اشاره کردیم اصلاً برای شما اهمیت ندارند. به عنوان مثال اصلاً به روی مبارکتان نمی آورید که رفتارهای شما در قبال دیگران، نامنصفانه و نامعقول است. برای شما رنج دیگران محلی از اعراب ندارد. شما سخت خودخواه و خود محور هستید. فقط به

آسایش و راحتی خودتان بها میدهید و این مسئله متأسفانه پای شما را برای تغییر، سخت سست می کند. انگیزه لازم را برای تغییر ندارید. ما بخش مربوط به تغییر را به دو قسمت تقسیم کرده ایم. بخش اول مستقیماً به کسانی مربوط می شود که گرفتار این تله زندگی هستند و دوست دارند تغییر کنند. با این حال معتقدیم اکثر افرادی که این فصل را مطالعه میکنند خودشان قربانی افراد خودخواه و از خود راضی (کسانی که تله زندگی استحقاقی دارند) هستند. بنابراین اگر شما خودتان گرفتار تله -زندگی استحقاق نیستید، اما مطالعه این بخش به شما کمک میکند که چنین افرادی را درک کنید. ما در حین نوشتن این بخش گوشه چشمی هم به شما داشته ایم.

### غلبه بر مشکلات تله زندگی استحقاق

در این قسمت به توصیف مراحل میپردازیم که در تغییر این تله زندگی به شما کمک میکنند.

مراحل غلبه بر مشکلات تله زندگی استحقاق

۱. فهرستی از مزایا و معایب پذیرفتن محدودیت ها تهیه کنید. این کار برای انگیزه مندسازی شما ضروری است.
۲. بهانه تراشی های خود را برای پذیرفتن محدودیت ها کنار بگذارید. ۳. دقت کنید که چگونه پذیرفتن محدودیت ها در زندگی روزمره برای شما مشکل درست می کند. فهرستی از این مشکلات تهیه کنید.
۴. برای اینکه یادتان باشد که با بی انضباطی و استحقاق خود در موقعیت ها بجنگید، کارت آموزشی درست کنید.
۵. همچنان که به دنبال تغییر هستید از دیگران درباره میزان تغییر خود، نظرخواهی کنید. ۶. تلاش کنید با اطرافیان خود همدلی کنید. ۷. اگر تله زندگی شما از نوع حمله بر علیه سایر تله هاست، سعی کنید تله های زیربنایی را درک کنید و از تکنیک های مربوط به هر کدام از آنها استفاده نمایید. ۸ اگر در انضباط شخصی مشکل دارید، کارهای خود را براساس میزان ناکام سازی و بیزارسازی، درجه بندی کنید. کارهای خود را سلسله مراتبی در نظر بگیرید و برای انجام

آنها اقدام کنید. ۹. اگر در کنترل هیجان های خود مشکل دارید از تکنیک محروم سازی استفاده کنید. ۱۰. اگر گرفتار استحقاق از نوع وابستگی شده اید، کارهایتان را براساس میزان سختی درجه بندی کنید. آنگاه به تدریج کارها را از آسان به سخت و بدون کمک دیگران انجام دهید. از کارهای آسان تر شروع کنید تا به خودتان ثابت کنید که آدم با کفایتی هستید.

۱. فهرستی از مزایا و معایب پذیرفتن محدودیت ها تهیه کنید. این کار برای انگیزه مند سازی شما ضروری است. اگر معایب تله زندگی را در نظر بگیرید مطمئن باشید که باید چنین مواردی را لحاظ کنید: آسیب زدن به دیگران، احتمال از دست دادن روابط، احتمال اخراج از کار، تنزل رتبه شغلی، مشکلات حقوقی و قضایی. اگر در کنترل تکانه و ناکامیها مشکل داشته باشید به احتمال قریب به یقین به هدف های زندگی تان نمی رسید. اگر نتوانید دندان روی جگر بگذارید و بر این مشکلات غلبه کنید، خیال تان جمع باشد که پیامدهای منفی زیادی دامن گیر شما خواهد شد.

اگر افراد هنوز واقعاً در معرض پیامدهای مخرب این تله زندگی قرار نگرفته اند، میتوان با کمک تکنیک تصویر سازی، آنها را بیشتر متوجه پیامدهای مشکل شان کرد: تصوّر از دست دادن همسر، نامزد یا کار. به عنوان مثال یکی از موردی که نینا در ستون معایب نوشته عبارت بود از: ممکن است ریموند مرا ترک کند. اگر این اتفاق بیفتد نمیتوانم به تنهایی از پس زندگی بر بیایم. درمانگر: چشم هایتان را ببندید و تصور کنید که اگر زندگی مطابق اهداف شما پیش نرود چه اتفاقاتی می افتد؟ نینا: (مکث) دارم تلفنی با مادرم حرف میزنم. سعی میکنم مادرم را وادار کنم که مطابق میل من عمل کند. سر مادرم داد میکشم. احساس حقارت میکنم. عصبانی هستم. از دست ریموند هم عصبانی هستم. از کارهای دوستانم نیز سخت خشمگین هستم. اما متأسفانه عصبانیت من کارساز نیست. هیچ کس گوشش بدهکار داد و قال های من نیست و ریموند اصلاً حاضر نیست سر زندگی خود برگردد. تلاش کنید قبل از اینکه پیامدهای ناگوارتری دامن شما را بگیرد، پیامدهای فعلی را درک کنید. بین تکانه و عمل فکر را وارد کنید.

۲. بهانه تراشی های خود را برای نپذیرفتن محدودیت ها کنار بگذارید. ابتدا بهانه و عذر تراشی های خود را فهرست کنید. سپس ببینید که هر کدام از این بهانه های فرار چه سختی ها و مشکلاتی را پدید آورده اند. به عبارتی به این موضوع فکر کنید که کدام یک از این بهانه ها، بی ارزش هستند. با افکاری که به ذهن شما خطور میکنند و دستاویزی برای بهانه تراشی می شوند، مقابله کنید. جواب این افکار را بدهید. نگذارید در برابر این افکار دست و پا بسته بمانید. در این قسمت به برخی از بهانه تراشی هایی اشاره میکنیم که مارتین در طی جلسات درمان جمع کرده بود.

بهانه تراشی های من برای حفظ و ادامه استحقاق: دیگران باید همین شخصیت فعلی من را بپذیرند. من که به کسی صدمه نمیزنم. دیگران حساس هستند. همه آدم ها از خودراضی هستند. فقط من این طوری نیستم. من آدم خاصی هستم و لیاقتم بیش از اینهاست. با این کارهایی که میکنم هیچ وقت مشکلی برای من پیش نمی آید. من مواظب خودم هستم و دیگران هم باید مراقب خودشان باشند. ابراز تمام و کمال خشم برای سلامتی ضروری است. من استاد به بازی گرفتن دیگران هستم. میتوانم از این روش استفاده کنم. بیشتر بهانه تراشی های نینا به ناخوشتن داری او معطوف بود: بهانه تراشی برای تکانشگری: چرا باید کارهای خسته کننده را انجام بدهم؟ همیشه برای انجام کارها وقت هست. فردا کارم را انجام میدهم. با استعداد و مهارتی که دارم میتوانم سریع کارم را انجام بدهم. دیگران بهتر میتوانند اینکار را انجام بدهند. امکان ندارد ریموند مرا تنها بگذارد و ترکم کند. وقتی دست به کارهای دلخواه میزنم زندگی خوشایندتر می شود. نمی توانم جلوی رفتارم را بگیرم. این ویژگی شخصیتی من است. این بهانه ها به شما کمک میکنند تا از واقعیت زندگی خود فرار کنید. اگر بر همین منوال عمل کنید به دلیل تکانشگری و استحقاق، دیر یا زود باید بهای سنگینی بپردازید. در واقع مطالعه این فصل به شما نشان میدهد که یک جای کار می لنگد. به بهانه تراشی های خود اجازه ندهید تا پیامدهای منفی تله زندگی تان را کم ارزش کنند. ۳. دقت کنید که چگونه نپذیرفتن محدودیت ها در زندگی روزمره برای شما مشکل درست می کند. فهرستی از این مشکلات تهیه کنید. از شما میخواهیم که فهرستی

تهیه کنید از اینکه چگونه در زندگی روزمره خود این حس استحقاق را به نمایش میگذارید. میتوانید از دوستان و اعضای خانواده نیز کمک بگیرید. از اینکه چنین فرصتی در اختیارشان قرار دهید، شادمان خواهند شد. به جنبه های مختلف زندگی دقت کنید: در خانه، با همسران، با فرزندان، در محیط کار، در اتومبیل، با دوستان و در رستوران. مشخص کنید که در هر حوزه، چگونه محدودیت ها و قوانین را زیر پا میگذارید. اینکار به شما کمک میکند تا کارهای خودخواهانه خود را با هنجارها و قوانین مقایسه کنید. هنجارها از اصل بنیادین احترام متقابل نشأت میگیرند. این اصل به بهترین شکل در قانون طلایی بیان شده است: با دیگران همانگونه رفتار کن که دوست داری دیگران با تو رفتار کنند. حوزه های زندگی میتوانند خیلی ظریف باشند و به راحتی به چشم نیایند. به عنوان مثال وقتی مارتین به رستوران میرفت حس خودخواهی اش گل می کرد: درجه حرارت رستوران باید مناسب باشد، میز باید جای مناسبی باشد، رفتار پیشخدمت باید این طور باشد و هزاران باید دیگر. تمام زندگی او زیر سیطره حس استحقاق قرار گرفته بود. اگر دوره درمان را سپری میکنید درمانگر میتواند در تشخیص حوزه ها به شما کمک کند. همان طور که قبلاً اشاره کردیم اعضای خانواده و دوستان نیز میتوانند در این گام به شما کمک کنند. نکته حائز اهمیت این است که از دیگران کمک بگیرید چون شما نسبت به رفتارهای ناشی از حس استحقاق در زندگی تان چندان آگاه نیستند.

۴. برای اینکه یادتان باشد با بی انضباطی و استحقاق خود در موقعیت ها مبارزه کنید، کارت آموزشی درست کنید. در این قسمت باید بر علیه تله زندگی تان مبارزه کنید. هر زمان با موقعیتی روبه رو شدید که دوست دارید قوانین و انتظارات بهنجار را زیر پا بگذارید و براساس حس استحقاق خود عمل کنید این کارت های آموزشی میتوانند به عنوان یادیار به حافظه شما کمک کنند. به همین دلیل باید برای موقعیت هایی که در آنها دچار مشکل میشوید (یعنی اینکه براساس حس خودخواهی تان عمل کنید) آماده باشید و این کارت ها را مطالعه کنید. به هنگام نوشتن کارت آموزشی به این نکات دقت کنید. نکات مهم در نوشتن کارت های آموزشی مربوط به استحقاق:

۱. از نیازهای اطرافیان باخبر باشید. تلاش کنید احساس های آنها را درک کنید و با آنها همدل باشید. ۲. براساس اصول احترام متقابل انصاف و بی طرفی عمل کنید. ۳. از خودتان سؤال کنید: آیا نیازهای فوری من آن قدر مهم هستند که پیامدهای منفی اصرار بر ارضا نیازها ( مثل از دست دادن شغل یا از دست دادن رابطه با دوستان) برای من هیچ اهمیتی ندارند؟ ۴. یاد بگیرید از کنترل ناکامی به عنوان وسیله ای برای دست یابی به اهداف ارزشمندتر استفاده کنید. دائم به خودتان بگویید: ناپرده رنج گنج میسر نمی شود. به کارت آموزشی مارتین دقت کنید. مارتین این کارت را برای موقعیتی نوشت که احساس میکرد جذب روابط عاطفی می شود.

کارت آموزشی من در موقعیت هایی که دست و دلم می لرزد

میدانم که سخت مجذوب این فرد شده ام. ذهنم مدام در حال نقشه کشیدن برای شروع رابطه است. اما اگر طبق این نقشه ها عمل کنم به زندگی مشترکمان لطمه زده ام. همسر من از این کار سخت عصبانی می شود. اگر این افکار در ذهنم جولان بدهند و طبق آنها عمل کنم، اوضاع سخت تر و دردسر سازتر می شود. من عاشق همسر هستم و دوست ندارم زندگی را به کام خودم و او تلخ کنم. مارتین تا آستانه از دست دادن هانا پیش رفت. احتمال این کار زیاد بود و استفاده از کارت آموزشی به وی کمک کرد تا اندازه ای از پس موضوع برآید. عشق مارتین به هانا این قدر بود که بتواند مارتین را به سمت تغییر مشکل سوق دهد. تغییرات رفتاری و ناتوانی در تغییر رفتارها را یادداشت کنید. زیرا این یادداشتها میتوانند به عنوان شاخصه های پیشرفت عینی شما قلمداد شوند.

۵. همچنان که به دنبال تغییر هستید از دیگران درباره میزان تغییر خود نظرخواهی کنید. با کسانی درباره میزان پیشرفت خود حرف بزنید که افرادی صادق و قابل اعتماد باشند. از دوستان صمیمی، همکاران یا اعضای خانواده تان پرسید که عملکرد شما چگونه است؟ آیا در رفتار و شیوه برخورد شما با تعارض ها و اختلاف نظرها تغییری مشاهده میکنند؟ پرسید که در چه حوزه هایی همچنان احساس میکنند که شما خودخواهانه رفتار میکنید؟ ممکن است احساس

استحقاق در ذهن شما چنان ریشه دوانده است که حتی متوجه خودخواهی هایتان نمیشوید، در حالی که دیگران به راحتی میتوانند این حس را در رفتارهای شما درک کنند. به همین دلیل نظرخواهی از دیگران باعث افزایش درک و دقت شما میشود. علاوه بر این چنین کاری باعث میشود تا به تدریج انتظارات و خواسته های بهنجار را برای رفتار خود پایه ریزی کنید: معمولاً مردم برای اطرافیان خود چه کارهایی میکنند؟ انصاف و برابری در روابط به چه معناست؟ مردم براساس چه سنت ها و عرف هایی رفتار میکنند؟ میتوانید به این سؤال ها جواب بدهید. میتوانید برای خودتان قوانین روشن و آشکاری وضع کنید و از این رهگذر به درک بیشتر مردم نائل می شوید. قوانینی که از این طریق به آنها پی میرید در بطن روابط اجتماعی نهفته هستند.

۶. تلاش کنید با اطرافیان خود همدلی کنید. ناهمدلی با دیگران یکی از عوامل مهم در تقویت تله زندگی استحقاق است. هانا: انگار اصلاً مارتین متوجه نمیشود که چه ضربه و صدمه ای به من میزند، هیچ درکی ندارد و اثر رفتارهایش روی من اصلاً برای او اهمیت ندارد. گریه های من در او اثر نمی کند. درمانگر: رنجی که همسران میبرد مانع کارهای شما نمیشود؟ مارتین: اصلاً نمی فهمم چرا پیاز داغش را زیاد میکند؟ چرا از کاه کوه میسازد؟ من که کاری نکردم؛ دست خودم نیست. بدون اینکه بخواهم زن ها به سمت من جذب میشوند. مارتین واقعاً متوجه احساس های دیگران نبود. اکثر کسانی که به دام تله زندگی استحقاق لوس افتاده اند این مسئله را دارند. خود محوری در این افراد سابقه ای دیرپا دارد و از تأثیرهای بد رفتارهای خود روی دیگران ناآگاهند. به دلیل حاکمیت بی چون و چرای خودخواهی، روابط انسانی و صادقانه برای این افراد اصلاً معنایی ندارد. واکنش های دیگران در موقعیت های اجتماعی میتواند سرنخ مهمی از چگونگی رفتار ما باشد. واکنش های دیگران میتواند در تصمیم گیری های بعدی ما اثر بگذارد. اگر خوب به واکنش های دیگران در قبال خودمان دقت کنیم ممکن است در رفتارهای خودمان تجدید نظر کنیم. واکنش های دیگران برای مارتین محلی از اعراب نداشت. انگار بودن یا نبودن دیگران برایش اصلاً مهم نبود. اصلاً درک نمی



کرد که رفتارهایش از سر خودخواهی است. او صرفاً گمان میکرد که چون من حس خوبی دارم، پس نباید مشکلی وجود داشته باشد. انگار خودش مرکز عالم بود. ما در زوج درمانی با انجام تمرین های آینه سازی به زوجین کمک میکنیم تا همدلی را یاد بگیرند. آینه سازی نوعی تکنیک گوش دادن فعال است. دو بخش دارد. در بخش اول شما آنچه را که از حرف های طرف مقابل شنیده اید به او منعکس میکنید و در بخش دوم، میگویید که طرف مقابل چه احساسی دارد. هانا: واقعاً از فرمایش های مارتین دارم دیوانه میشوم. اگر با هم سریال تماشا میکنیم من باید مثل یک نوکر و کلفت دائماً به دنبال اجرای اوامر او باشم. اگر بگویم تا زمان پخش آگهی های بازرگانی صبر کند تا رشته سریال از دست من در نرود، قاطی می کند. درمانگر: (خطاب به مارتین) میتوانید قبل از این جوابش را بدهید به هانا بگویید چی گفت؟ مارتین: (خطاب به هانا) داشتید میگفتید من توی خانه بیش از حد دستور می دهم. وقتی سریال تماشا میکنیم دوست ندارید دائم بلند شوید و اوامر مرا اجرا کنید. از این کار من عصبانی میشوید. درست متوجه شدم؟ به تدریج توجه تان را به سمت گفتار و رفتار دیگران سوق دهید. تمرین کنید که به مشکلات و شکایت های دیگران گوش بدهید. درک کنید زمانی که به نیازهای آنها توجه نمیکنید چه احساسی دارند. بدون اینکه حالت دفاعی به خودتان بگیرید، سعی کنید با اطرافیان همدلی کنید.

۷. اگر تله زندگی شما از نوع حمله بر علیه سایر تله هاست، سعی کنید تله های زیربنایی را درک کنید و از تکنیک های مربوط به هر کدام از آنها استفاده کنید. اگر تله زندگی شما - استحقاق - شیوه ای مقابله ای برای کنار آمدن با سایر تله های زندگی مثل محرومیت هیجانی، نقص یا طرد اجتماعی است بنابراین از تکنیک های سایر فصل های این کتاب استفاده کنید. اگر واقعاً تله زندگی بنیادین را پیدا نکنید، تغییر برای شما فوق العاده سخت و دشوار می گردد. یکی از جنبه های مهم تغییر در شما این است که آسیب پذیری خود را با جان و دل درک کنید. استحقاق، سرپوشی است برای فرار و جبران این حس آسیب پذیری درونی و به همین دلیل لزومی برای درک آسیب پذیری خود نمی بینید.

باید حس عمیق محرومیت، نقص یا طرد اجتماعی را درک کنید و گرنه نمی توانید برای تغییر مشکلات قدمی بردارید. استحقاق شما را سخت به سمت تفکر سیاه و سفید (تفکر همه یا هیچ) سوق داده است. یا دوست دارید کاملاً تغییر کنید یا اینکه اصلاً دست به تغییر نزنید، یا هیچگونه عیب و ایرادی ندارید یا تمام شخصیت شما پر از عیب و ایراد است، یا همه شما را می ستایند یا هیچکس شما را دوست ندارد. دقت کنید که چقدر این نوع تفکر در تصمیم گیری های شما رخنه کرده است. لازم است یاد بگیرید به تدریج به سمت تعادل اندیشی حرکت کنید و دست از جزم اندیشی بردارید تا نیازهای شما به گونه ای درست تر برآورده شوند. راه های مناسب تری برای برطرف سازی نیازهای هیجانی اصلی شما وجود دارد. قرار نیست یا نیازهای شما برآورده شوند یا نیازهای دیگران. راه هایی وجود دارند که با احترام به حقوق و نیازهای دیگران، شما نیز میتوانید نیازهایتان را برطرف سازید. لازم نیست برای دست یابی به خواسته هایتان، پر توقع، کنترلگر و خودخواه باشید. با پرتوقعی، خودخواهی و کنترل گری میخواهید به دیگران نشان بدهید که هیچ عیب و ایراد درونی ندارید، از قضا با این روش ها عملاً دست شما پیش دیگران رو میشود. در روابط صمیمی خود تمرین کنید تا همدلانه برخورد کنید و در تعارض ها و اختلال نظرها به گونه ای برخورد کنید که نیازهای دیگران نیز ارضا شود. یاد بگیرید بدون پرتوقعی، خواسته هایتان را به دیگران بازگو کنید. جلال و جبروت بیرونی شما حاکی از ضعف درونی شماست. حداقل با خودتان صادق باشید و به خودتان دروغ نگویید. سعی کنید بدون سرپوش گذاشتن بر ضعف ها و آسیب ها به دیگران بگویید کی هستید. البته نیک میدانیم که اینکار برای شما سخت و چالش آفرین است. سخت میترسید از اینکه تنها و آسیب پذیر رها شوید و نیازهایتان برآورده نشوند یا دیگران بر عواطف و خواسته های شما دست رد بزنند. امتحان کنید. همیشه اینگونه نیست. با کمک تمرین های این کتاب به زندگی ارزشمندتر و رضایت بخش تری دست می یابید. تکنیک های این کتاب به شما کمک میکنند تا تله های زندگی را بهتر درک کنید و بر این فرآیند تسلط داشته باشید.

۸. اگر در انضباط شخصی مشکل دارید، کارهای خود را براساس میزان ناکام سازی و بیزار سازی، درجه بندی کنید. کارهای خود را سلسله مراتبی در نظر بگیرید و برای انجام آنها اقدام کنید. با این کار می توانید خویشتن داری را یاد بگیرید. کارها را اولویت بندی کنید و خودتان را به انجام آنها ملزم کنید. می دانیم که این کار برای شما سخت است. گاهی اوقات از انجام این کارها خسته و دلزده میشوید و گاهی اوقات نیز ناکامی دامن گیر شما می شود. اما به این موضوع فکر کنید که انگار تحت آموزش هستید. افرادی که ابتدا در حال یادگیری مهارت ها هستند، کار برایشان سخت است. اما با انجام اینکار، توان تحمل ناکامی را در خودتان افزایش میدهید. برای اینکه پایند به اینکار باشید مدام منافع بلند مدت آن را به خودتان یادآوری کنید. کارهای خود را فهرست بندی کنید و سپس این کارها را براساس سخت بودن درجه بندی کنید. از مقیاس ۰ تا ۸ استفاده کنید. میتوانید از مثالی که نینا برای کارهای خودش زده است، به عنوان راهنما استفاده کنید. البته به این نکته دقت کنید که ممکن است یک کار برای شما خیلی آسان باشد، اما برای فرد دیگری سخت باشد یا برعکس. تفاوت های فردی را مدنظر قرار دهید.

مقیاس دشواری کارها: ۰ راحت ۲ اندکی سخت ۴ تقریباً سخت ۶ خیلی سخت ۸ تقریباً ناممکن

سعی کنید حداقل هر هفته یک کار از این لیست را انجام بدهید. شاید برخی از کارها را باید هر روز انجام بدهید. بعد از تکمیل این مقیاس برای هفته های بعد برنامه ریزی کنید و کارهای انجام شده و انجام نشده را یادداشت کنید. بپذیرید که این روند را با افت و خیز دنبال خواهید کرد. دوباره گرفتار تفکر دو قطبی نشوید: یا باید کاملاً برنامه را اجرا کنم یا اینکه دست به سیاه و سفید نمی زنم.

۹. اگر در کنترل هیجان های خود مشکل دارید از تکنیک محروم سازی استفاده کنید. تکنیک محروم سازی مخصوصاً برای کنترل خشم مفید است. وقتی با خشم و عصبانیت رفتار میکنید این تکنیک به شما کمک میکند تا جلوی خشمستان را بگیرید و افکار خشم برانگیز کمتر بر شما اثر بگذارند. این تکنیک میتواند به تدریج مهارت های تدبیر اندیشی و

پیش اندیشی را به شما یاد بدهد. از شما می‌خواهیم که از تشدید تمایل برای پرخاشگری به عنوان نشانه ای در جهت استفاده از این راهکار سود ببرید. ابتدا براساس این مقیاس شدت خشم خود را نمره گذاری کنید.

مقیاس خشم: ۰ اصلاً خشمگین نیستم. ۲ اندکی خشمگین هستم. ۴ نسبتاً خشمگین هستم. ۶ خیلی خشمگین هستم. ۸ ناجور خشمگین هستم.

هر زمان میزان خشم شما در این مقیاس، نمره بالاتر از ۴ بگیرد می‌توانید از تکنیک محروم سازی استفاده کنید. می‌توانید به هر بهانه ای از موقعیت خشم برانگیز خارج شوید (می‌توانید به اطرافیان چنین جمله ای بگویید متأسفم باید چند دقیقه ای درباره این موضوع فکر کنم. اجازه بدهید چند دقیقه ای بحث را متوقف کنیم). اگر ترک موقعیت امکان پذیر نیست، می‌توانید در ذهنتان از عدد ۱۰۰ با ضرب ۷، کسر کنید تا میزان خشم شما در مقیاس به زیر عدد ۴ برسد.

زمانی که خشم شما کم میشود، آنگاه بهتر می‌توانید افکار خود را جمع بندی کنید و خواسته هایتان را مطرح کنید. زمانی که خشم شما کم شود، می‌توانید تصمیم بگیرید که خشم خود را ابراز کنید. اگر شیوه ابراز خشم مناسب باشد شما دست به رفتار جرأت‌مندانه ای زده اید. می‌توانید با خونسردی بحث را پیش ببرید. به شخصیت طرف مقابل حمله نکنید. دقیقاً به طرف مقابل بگویید که کدام رفتار طرف مقابل باعث خشم شما شده است. راهکار دیگر این است به این موضوع فکر کنید که ابراز نکردن خشم چه فوایدی به دنبال دارد. تا به حال چندبار خشم خود را ابراز کرده اید و بعدش متأسف شده اید؟

۱۰. اگر گرفتار استحقاق از نوع وابستگی شده اید کارهایتان را براساس میزان سختی درجه بندی کنید. آنگاه به تدریج کارها را از آسان به سخت و بدون کمک دیگران انجام دهید. از کارهای آسان شروع کنید تا به خودتان ثابت کنید که آدم با کفایتی هستید. باید حس کفایت‌مندی و توانمندی را در خودتان پرورش دهید، حسی که سال‌ها زیر چتر حمایت دیگران اصلاً مجال نمو و پروبال نیافته است. به عبارتی در این گام باید به درک و حل و فصل تله زندگی

وابستگی پردازید. شما استاد به بازی گرفتن دیگران هستید تا از شما مراقبت کنند. فهرستی از مزایا و معایب اینکار تهیه کنید. این کار چه اثری روی اعتماد به نفس شما میگذارد؟ علاوه بر این چنین کاری چه تأثیری روی زندگی اطرافیان شما میگذارد؟ تهیه فهرست مزایا برای نینا کار راحتی بود: کارهایش راحت تر انجام می شد، به خواسته هایش دست می یافت و زحمت زیادی نمیکشید. اما نوشتن معایب این روش برای او سخت بود. نینا: احساس میکنم دیگران از من توانا ترند. کسانی که نصف سن مرا دارند با چیره دستی کارهایی را انجام میدهند که من سر سوزنی از آنها سر در نمی آورم. کارهایی که نوجوانان انجام دهند من در برابرشان دست تسلیم را بالا میبرم. در اثر پیامدهای این تله زندگی، بخش اعظم احترام به خویشان را از دست میدهید و نمیتوانید به اندازه هم سن و سال هایتان پیشرفت کنید. بار زندگی شما روی دوش اطرافیان میافتد و هم خودتان و هم دیگران را به نحوی اذیت می کنید. کمک ها و یاری های اطرافیان را ثبت کنید. دقت کنید که چه کسانی شما را به سمت وابستگی سوق میدهند و عملاً مسئولیت های زندگی شما را بر عهده میگیرند. از کارهایی که قصد انجام آنها را دارید سلسله مراتبی تهیه کنید. برای اجرای این کارها، ابتدا برنامه ریزی و سپس به تدریج گام بردارید. ابتدا کارهای آسان تر را انتخاب کنید و سپس به سراغ کارهای مشکل تر بروید تا حس توانمندی و تسلط در شما شکل بگیرد. شما گرفتار دو تله زندگی شده اید: (۱) استحقاق (۲) وابستگی. شما باید به درک و حل و فصل هر دوی اینها پردازید. از تکنیک های فصل ده نیز استفاده کنید. اگر شما در زندگیتان با فردی سروکار دارید که نمیتواند محدودیت های واقع بینانه را بپذیرد و گرفتار تله زندگی استحقاق است، به احتمال زیاد با مشکلات و دردسرهایی زیادی روبه رو خواهید شد. چنین فردی تمایل چندانی برای تغییر ندارد و شاید شما را عامل اصلی مشکلاتش تلقی کند. در این قسمت به رهنمودهایی میپردازیم که میتوانید با به کارگیری آنها تا حدودی تأثیر مشکلات این افراد بر خودتان و زندگیتان را کم کنید. اگر کسی از نزدیکان شما گرفتار تله زندگی استحقاق باشد بدون شک شما را در معرض آسیب قرار میدهد. چگونه این آسیب را

کاهش دهید؟ ۱. دقت کنید که شما چه ویژگی یا مزیتی دارید که برای چنین فردی ارزشمند محسوب میشود؟ ببینید که او به چه ویژگی یا مزیتی در شما سخت نیازمند است؟ پول شما؟ شغل شما؟ احترام شما؟ توجه شما؟ ۲. چقدر اشتیاق دارید که این شرایط سخت را تغییر دهید؟ آیا واقعاً حاضر هستید در رابطه بمانید یا اینکه دوست دارید فکری به حال این وضع بکنید؟ ۳. سعی کنید ناراحتی های خود را در رابطه با این افراد به شیوه ای محترمانه بیان کنید. از آنها پرسید که چقدر از احساس های شما آگاه هستند؟ آیا برای تغییر شرایط تمایلی دارند؟ ۴. اگر برای تغییر تمایلی دارد، مراحل غلبه بر تله زندگی استحقاق را با کمک هم طی کنید. ۵. اگر برای تغییر تمایلی ندارد، پیامدها و عواقب تغییر ناپذیری را به او گوشزد کنید. تلاش کنید فرد این عواقب منفی را به تدریج احساس کند. دست از تلاش بردارید تا طرف مقابل وادار به همکاری شود. تلاش کنید به او این حس را منتقل کنید که تغییر کار دشواری است. با او همدلی کنید، اما دست از برنامه خود (روبه رو ساختن طرف مقابل با عواقب تله زندگی استحقاق) برندارید.

۶. این نکته مهم را به یاد داشته باشید که برای برخی از افرادی که گرفتار این تله زندگی شده اند، تغییر ناممکن است. اگر ویژگی یا مزیتی که شما دارید برای طرف مقابل پشیزی نمی ارزد، احتمالاً برنامه شما با شکست روبه رو میشود و تیرتان به سنگ می خورد. تصمیم شما برای تغییر طرف مقابل نیز بدون شک پیامدهایی دارد. فکر کنید که آیا حاضرید پیامدهای این برنامه را بپذیرید. مزایا و معایب این برنامه را بنویسید. ممکن است برنامه شما، آتش تعارض ها را شعله ور کند و رابطه شما تمام شود. در هر صورت تصمیم با شماست. هم مارتین و هم نینا جزو افراد نادری بودند که گرفتار تله زندگی استحقاق بودند و می خواستند مشکلاتشان را حل و فصل کنند. معمولاً افرادی که این تله زندگی را دارند، تمایل چندانی برای تغییر خودشان ندارند. چرا آنها متفاوت بودند؟ مطمئناً همسرانشان در این بین نقش تعیین کننده ای داشتند. همسرانشان میخواستند به رابطه مشترک خاتمه بدهند و از قضا هر دو نفر زندگی مشترکشان را دوست داشتند. به عبارتی عشق، اهرمی بود که آنها را به سمت تغییر مشکل سوق داد.