

## شما در کدام تله‌ی زندگی به دام افتاده‌اید؟

در این فصل به شما کمک می‌کنیم تا دریابید که در کدام یک از تله‌های زندگی اسیر هستید. هر یک از ۲۲ جمله‌ی زیر را بر روی یک مقیاس ۶ قسمتی بر اساس این‌که تا چه اندازه در مورد شما صدق می‌کند، به صورت زیر نمره بدهید:

کلید نمره‌گذاری

۱) در مورد من کاملاً اشتباه است.

۲) در مورد من بیشتر اشتباه است.

۳) در مورد من اندکی بیشتر درست است تا اشتباه.

۴) در مورد من نسبتاً درست است.

۵) در مورد من بیشتر درست است.

۶) کاملاً به خوبی مرا توصیف می‌کند.

اول بر این اساس نمره بدهید که هر یک از این جمله‌ها وقتی **بچه** بودید تا چه اندازه در مورد شما صدق می‌کردند. اگر جواب شما در طول زمان‌های مختلف در طی دوران کودکی شما متغیر است، آن‌گاه به آن جمله براساس احساساتان تا قبل از ۱۲ سالگی به‌طور کلی نمره بدهید. سپس تعیین کنید که در حال حاضر تا چه اندازه هر جمله در مورد شما به عنوان یک فرد بزرگسال صدق می‌کند. اگر پاسخ شما در مقاطع مختلف زندگی بزرگسالی‌تان متفاوت است، آن‌گاه نمره را براساس این‌که در طی ۶ ماه گذشته چه احساسی داشته‌اید، انتخاب کنید.

### پرسشنامه تله‌ی زندگی

وقتی بچه بودم	در حال حاضر	
		۱) متوجه هستم که به نزدیکانم می‌چسبم چون می‌ترسم آن‌ها مرا

بخش‌هایی از کتاب زندگی خود را از نو بسازید. نوشته‌ی پرفسور جفری یانگ ترجمه‌ی دکتر لادن فتی. ویژه‌ی مراجعینی که طر حواره درمانی دریافت می‌کنند.

		ترک کنند.
		۲) خیلی نگرانم که مبدا کسانی که عاشقشان هستم کس دیگری را پیدا کنند که او را بر من ترجیح می دهند و در نتیجه مرا ترک کنند.
		۳) من معمولاً به دنبال انگیزه های پنهان آدم ها می گردم و به این سادگی ها به کسی اعتماد نمی کنم.
		۴) احساس می کنم نمی توانم در مقابل دیگران جبهه بگیرم چون نگرانم مبدا به من آسیب برسانند.
		۵) من بیش از حد معمول نگران خطر بیمار شدن یا صدمه خوردن هستم.
		۶) نگرانم مبدا من (یا خانواده ام) فقیر و بدبخت یا محتاج دیگران بشویم.
		۷) به نظر خودم نمی توانم به خوبی از عهده امور بر بیایم و در نتیجه احساس می کنم به دیگران نیاز دارم تا به من در اداره ی امور کمک کنند.
		۸) من و والدینم خیلی بیش تر از حد متعارف در زندگی و مسایل هم درگیر می شویم.
		۹) کسی را نداشته ام که مرا نوازش کند، عاطفه نثارم کند، شریک غم و شادی ام باشد و از صمیم قلب نگران سرنوشت من باشد.
		۱۰) کسی را نداشته ام که نیاز عاطفی مرا برای درک شدن، همدلی، راهنمایی، نصیحت و حمایت برآورده سازد.
		۱۱) احساس می کنم انگار به جایی تعلق ندارم. با دیگران فرق دارم. با اطرافم جفت و جور نمی شوم.
		۱۲) کودن و کسالت آور هستم. در موقعیت های اجتماعی نمی دانم چه بگویم.
		۱۳) هیچ فردی که مطلوب من باشد و شخصیت واقعی مرا بشناسد (تمامی معایب مرا دیده باشد) نمی تواند مرا عاشقانه دوست داشته باشد.

بخش هایی از کتاب زندگی خود را از نو بسازید. نوشته ی پرفسور جفری یانگ ترجمه ی دکتر لادن فتی. ویژه ی مراجعینی که طر حواره درمانی دریافت می کنند.

۱۴) از خودم خجالت می‌کشم. ارزش دوست داشته شدن و مورد توجه و احترام دیگران قرار گرفتن را ندارم.		
۱۵) در کار یا تحصیل به اندازه‌ی دیگران باهوش و توانا نیستم.		
۱۶) اغلب احساس بی‌کفایتی می‌کنم چون از نظر هوش، استعداد و موفقیت در سطح دیگران نیستم.		
۱۷) احساس می‌کنم چاره‌ای ندارم بجز این که تسلیم خواسته‌های دیگران بشوم و در غیر این صورت آن‌ها به نحوی تلافی کرده یا مرا طرد می‌کنند.		
۱۸) به نظر دیگران، من خیلی خودم را وقف دیگران می‌کنم و به اندازه کافی به خودم نمی‌رسم.		
۱۹) نهایت تلاشم را می‌کنم. نمی‌توانم به نسبتاً خوب قانع باشم. من دوست دارم در کاری که انجام می‌دهم بهترین باشم.		
۲۰) آنقدر کارهایی که باید انجام بدهم زیاد هستند که وقت استراحت کردن و لذت بردن برای خودم را ندارم.		
۲۱) احساس می‌کنم که من نباید قوانین متعارف و هنجارها را مثل دیگران رعایت کنم.		
۲۲) به نظر نمی‌رسد که بتوانم خودم را مجبور کنم که وظایف خسته‌کننده معمول را به پایان رسانده و یا هیجاناتم را کنترل کنم.		
<b>مجموع نمره حذف اجتماعی شما</b>		
نمراتتان را برای پرسش‌های ۱۰-۱ با هم جمع بزنید.		

### استفاده از ورقه‌ی نمره‌گذاری

حالا شما می‌توانید نمرات‌تان را از پرسشنامه به ورقه نمره گذاری منتقل کنید. نمونه پرسشنامه و پاسخنامه‌ای که در زیر آمده به شما نشان می‌دهد که چگونه این کار را انجام دهید.

نمونه جمله‌های پرسشنامه		
	در حال حاضر	وقتی بی‌چه بودم

بخش‌هایی از کتاب زندگی خود را از نو بسازید. نوشته‌ی پرفسور جفری یانگ ترجمه‌ی دکتر لادن فتی. ویژه‌ی مراجعینی که طر حواره درمانی دریافت می‌کنند.

۳	۲	۱) متوجه هستم که به نزدیکانم می‌چسبم چون می‌ترسم آن‌ها مرا ترک کنند.
۵	۴	۲) خیلی نگرانم که مبادا کسانی که عاشقشان هستم کس دیگری را پیدا کنند که او را بر من ترجیح می‌دهند و در نتیجه مرا ترک کنند.

نمونه برگه‌ی نمره‌گذاری هم‌تا شده						
✓	تله‌ی زندگی	وقتی بچه بودم	در حال حاضر	وقتی بچه بودم	در حال حاضر	بالاترین نمره
✓	به حال خود رها شدن	۱: ۳	۱: ۲	۲: ۵	۲: ۴	۵

سؤال‌های یک و دو هر دو بخشی از تله‌ی زندگی به حال خود رها شدن هستند. با سؤال یک شروع کنید. نمره خود را در این سؤال در خانه «وقتی بچه بودم» به خانه‌ای که درست روی واژه‌ی به حال خود رها شدن است و مقابل عدد ۱ (زیر ستون وقتی بچه بودم) منتقل کنید. حالا نمره‌ی همین سؤال را «در حال حاضر» برداشته و به خانه‌ی شماره‌ی ۱ بعدی (زیر ستون «در حال حاضر») منتقل کنید.

سپس به نمره‌ی خود در پرسش شماره‌ی دو «وقتی بچه بودم» نگاه کنید. این نمره را به خانه‌ای که شماره‌ی ۲ در آن نوشته شده زیر ستون «وقتی بچه بودم» منتقل کنید. سپس نمره‌ی خودتان را برای پرسش ۲ «در حال حاضر» به خانه‌ی شماره‌ی ۲ بعدی زیر ستون در حال حاضر منتقل کنید. به هر چهار نمره‌ی خود در تله‌ی زندگی «به حال خود رها شدن» نگاه کنید. کدام یک از همه بالاتر است؟ بالاترین نمره‌ی خود (۴، ۳، ۲، ۱، ۵) را در آخرین خانه در ردیف «به حال خود رها شدن» بنویسید. اگر بالاترین نمره شما ۴، ۵، یا ۶ است در اولین ستون یک علامت ✓ بگذارید. این علامت ✓ نشانه‌ی آن است که «به حال خود رها شدن» احتمالاً یکی از طرحواره‌های شما است. اگر بالاترین نمره‌ی شما ۱، ۲ یا ۳ است، این خانه را خالی بگذارید. این به آن معنا است که احتمالاً «به حال خود رها شدن» یکی از طرحواره‌های شما نیست. حالا ادامه بدهید و بقیه ورقه‌ی نمره‌گذاری را به همین ترتیب پر کنید.

بخش‌هایی از کتاب زندگی خود را از نو بسازید. نوشته‌ی پرفسور جفری یانگ ترجمه‌ی دکتر لادن فتی. ویژه‌ی مراجعینی که طرحواره درمانی دریافت می‌کنند.

برگه‌ی نمره‌گذاری تله‌های زندگی						
✓	تله‌ی زندگی	وقتی بچه بودم	در حال حاضر	وقتی بچه بودم	در حال حاضر	بالاترین نمره
	به حال خود رها شدن	۱:	۱:	۲:	۲:	۲:
	عدم اعتماد و مورد سؤاستفاده قرار گرفتن	۳:	۳:	۴:	۴:	۴:
	آسیب‌پذیری	۵:	۵:	۶:	۶:	۶:
	وابستگی	۷:	۷:	۸:	۸:	۸:
	محروریت عاطفی	۹:	۹:	۱۰:	۱۰:	۱۰:
	حذف اجتماعی	۱۱:	۱۱:	۱۲:	۱۲:	۱۲:
	ناقص بودن	۱۳:	۱۳:	۱۴:	۱۴:	۱۴:
	شکست	۱۵:	۱۵:	۱۶:	۱۶:	۱۶:
	انقیاد	۱۷:	۱۷:	۱۸:	۱۸:	۱۸:
	استانداردهای سخت‌گیرانه	۱۹:	۱۹:	۲۰:	۲۰:	۲۰:
	استحقاق	۲۱:	۲۱:	۲۲:	۲۲:	۲۲:

### معنی نمره‌های شما

در این قسمت هریک از ۱۱ تله‌ی زندگی را به‌طور خلاصه و در حد آشنایی مختصر شرح می‌دهیم. به برگه‌ی نمره‌گذاری خود مراجعه کنید. هر تله‌ی زندگی که یک علامت ✓ در کنار آن گذاشته شده است، احتمالاً در مورد شما مصداق دارد. بدیهی است که هرچه نمره شما در هر تله‌ی زندگی بالاتر باشد، احتمالاً آن تله‌ی زندگی اثر بیش‌تر و قوی‌تری بر زندگی شما می‌گذارد. بعد از خواندن فصل‌های مقدماتی، فصل‌های مربوط به تله‌های زندگی مرتبط با خودتان را می‌خوانید.

اگر هنگام خواندن خلاصه‌های یازده تله‌ی زندگی در این فصل، شک داشتید که آیا این تله‌ی زندگی در مورد شما یا فردی نزدیک به شما صدق می‌کند یا خیر، نگران نشوید. تصور نکنید که باید همین الآن در این مورد مطمئن شوید. وقتی به فصلی که اختصاص به هر تله‌ی زندگی دارد

بخش‌هایی از کتاب زندگی خود را از نو بسازید. نوشته‌ی پرفسور جفری یانگ ترجمه‌ی دکتر لادن فتی. ویژه‌ی مراجعینی که طر حواره درمانی دریافت می‌کنند.

رسیدید، ما آزمون دقیق‌تری در اختیار شما می‌گذاریم که با کمک آن دریابید آیا آن تله‌ی زندگی در مورد شما صدق می‌کند یا خیر.

۱۱

### تله‌ی زندگی به‌طور خلاصه

دوتا از تله‌های زندگی مربوط به عدم امنیت یا سلامتی در زندگی خانوادگی دوران کودکی است. این دو عبارتند از **به حال خود رها شدن** و **عدم اعتماد**.

#### ● به حال خود رها شدن ●

تله‌ی زندگی «به حال خود رها شدن» یعنی احساس این که آدم‌هایی که دوستشان دارید شما را ترک خواهند کرد و برای همیشه از نظر عاطفی تنها خواهید ماند. وقتی احساس می‌کنید نزدیکانتان می‌میرند، یا برای همیشه خانه را ترک خواهند کرد، یا کس دیگری را بر شما ترجیح خواهند داد، به‌طور افراط به نزدیکانتان می‌چسبید. البته این اقدام شما برعکس باعث می‌شود که آنها را از خود دور کنید. این احتمال وجود دارد که حتی در هنگام جدایی‌های طبیعی نیز به گونه‌ای افراطی غمگین یا خشمگین شوید.

#### ● عدم اعتماد و مورد آزار قرار گرفتن ●

عدم اعتماد و سؤرفتار به‌عنوان یک تله‌ی زندگی یعنی این که شما منتظرید که آدم‌ها به نحوی به شما آسیب رسانده یا شما را مورد آزار قرار دهند. به بیان دیگر شما را فریب دهند، به شما دروغ بگویند، شما را مسخره کنند، ملعبه دست خود قرارتان بدهند، به شما صدمه جسمی وارد کنند و یا به نحو دیگری شما را مورد سؤاستفاده قرار دهند. اگر شما در این تله‌ی زندگی اسیر باشید، در پشت حصار بی‌اعتمادی پنهان می‌شوید تا به این ترتیب از خویشتن مراقبت کنید. شما هرگز به آدم‌ها اجازه نمی‌دهید خیلی به شما نزدیک شوند. در مورد قصد و نیت دیگران مشکوک هستید و معمولاً بدترین عواقب را در ذهن خود تصویر می‌کنید. همیشه منتظرید آدم‌هایی که دوستشان دارید به شما خیانت کنند. در این حالت یا از برقراری روابط با دیگران به‌کلی پرهیز می‌کنید، یا روابطی سطحی و تصنعی برقرار می‌کنید که در آن واقعاً خود را به دیگران نمی‌نمایانید. یک حالت دیگر این است که روابطی با افرادی برقرار می‌کنید که با شما بد رفتاری شود و سپس نسبت به این افراد خشمگین شده و احساس کینه می‌کنید.

بخش‌هایی از کتاب زندگی خود را از نو بسازید. نوشته‌ی پرفسور جفری یانگ ترجمه‌ی دکتر لادن فتی. ویژه‌ی مراجعینی که طرحواره درمانی دریافت می‌کنند.

دو تله‌ی زندگی به توانایی عملکرد مستقلانه در دنیا مربوط هستند. این تله‌های زندگی عبارتند از **وابستگی** و **آسیب‌پذیری**.

### • وابستگی •

اگر در تله‌ی وابستگی اسیر هستید، احساس می‌کنید که قادر نیستید بدون دریافت کمک اساسی از دیگران، از عهده‌ی مسایل زندگی خود به خوبی برآیید. به دیگران وابسته‌اید، همواره باید مورد حمایت قرار بگیرید و به دیگران به عنوان تکیه‌گاه نیاز دارید. وقتی که بچه بودید، هرزمان که سعی می‌کردید استقلالتان را اثبات کنید، اطرافیان‌تان در شما احساس بی‌کفایتی و بی‌عرضگی ایجاد می‌کردند. به عنوان یک فرد بزرگسال به دنبال افراد قوی می‌گردید که به آن‌ها وابسته شوید و اجازه بدهید که زندگی شما را اداره کنند. در کار و حرفه‌ی خود مستقلانه عمل نمی‌کنید. لازم به گفتن نیست که این موضوع باعث عقب‌نگه‌داشتن شما می‌شود.

### • آسیب‌پذیری •

تله‌ی آسیب‌پذیری یعنی این‌که شما با این ترس زندگی می‌کنید که فاجعه‌ای طبیعی، جنایی، پزشکی یا مالی در راه باشد. در زندگی احساس امنیت نمی‌کنید. اگر در این تله‌ی زندگی اسیرید، در دوران کودکی‌تان در شما این احساس را در شما ایجاد کرده‌اند که دنیا جای خطرناکی است. احتمالاً والدین‌تان بیش از حد از شما حمایت می‌کردند، درباره‌ی امنیت شما بیش از حد نگران بودند. ترس‌های شما مفرط و غیرواقع‌بینانه هستند ولی با این حال اجازه می‌دهید که این ترس‌ها زندگی شما را کنترل کنند و تمام انرژی خود را صرف این می‌کنید که اطمینان خاطر پیدا کنید که زندگی امن و امان است. ممکن است ترس‌های شما حول محور بیماری مثلاً حول محور دچار حمله‌ی اضطراب شدن، ابتلا به ایدز، یا دیوانه شدن بچرخد. ممکن است محور آسیب‌پذیری برای شما مسایل مالی باشد، مثلاً ورشکستگی و بی‌خانمانی و آواره‌ی خیابان‌ها شدن. آسیب‌پذیری شما ممکن است حول محور موقعیت‌های ترسناک دیگر نظیر ترس از پرواز، خفه شدن یا زمین‌لرزه بچرخد.

دو تا از تله‌های زندگی مربوط به شدت ارتباطات عاطفی شما با دیگران است. این دو عبارتند از **محرومیت عاطفی** و **کناره‌گیری اجتماعی**.

بخش‌هایی از کتاب زندگی خود را از نو بسازید. نوشته‌ی پرفسور جفری یانگ ترجمه‌ی دکتر لادن فتی. ویژه‌ی مراجعینی که طر حواره درمانی دریافت می‌کنند.

### • محرومیت عاطفی •

محرومیت عاطفی یعنی اعتقاد به این که نیاز شما به عشق هرگز به قدر کافی توسط دیگران برآورده نمی شود. احساس می کنید که هیچ کس واقعاً به فکر شما نیست یا احساسات شما را در نمی کند. شما درمی یابید که مجذوب افراد سرد و بی عاطفه می شوید. این نوع رابطه در نهایت منجر به عدم رضایت مندی می شود. احساس می کنید فریب خورده اید و متناوباً خشمگین می شوید و احساساتان جریحه دار شده و احساس تنهایی می کنید. خشم شما آدمها را باز هم از شما دورتر می کند و محرومیت عاطفی شما را یقیناً تداوم می بخشد.

وقتی که افراد دچار محرومیت عاطفی برای درمان به ما مراجعه می کنند، یک حس تنهایی در آنها وجود دارد که حتی وقتی جلسه را ترک می کنند باز هم آن را حس می کنیم. این حالت یک کیفیت خلاء عاطفی و عدم ارتباط احساسی است. اینها افرادی هستند که نمی دانند عشق چیست.

### • حذف اجتماعی •

کناره گیری و انزوای اجتماعی به ارتباطات شما با دوستان و اطرافیان مربوط می شود. حذف اجتماعی نوعی حس متفاوت بودن و جدا بودن از دنیای اطراف است. اگر در این تله اسیرید، در کودکی احساس می کردید همسالانان از شما فاصله می گیرند یا شما را کنار می گذارند. به یک گروه دوستی تعلق نداشتید. شاید ویژگی های غیرمتعارفی داشتید که به نحوی شما را از دیگران متمایز می کرد. در بزرگسالی این تله را از طریق اجتناب و فاصله گرفتن از دیگران همچنان حفظ کرده اید. از خوش و بش با دیگران و دوستیابی پرهیز می کنید. شاید شما احساس می کردید در جمع دیگر کودکان پذیرفته نمی شوید چون چیزی در شما هست که کودکان دیگر را دور می کند. بنابراین احساس می کردید از نظر اجتماعی محبوب و دوست داشتنی نیستید. به عنوان یک بزرگسال احتمالاً تصور می کنید که زشت هستید، جذابیت جنسی ندارید، سطح و موقعیت شما پایین است، مهارت های برقراری ارتباط کلامی تان ضعیف است، خسته کننده اید یا عیب و کاستی دیگری دارید. سناریوی طرد شدن در دوران کودکی را مجدداً بازی می کنید. در موقعیت های اجتماعی احساس حقارت کرده و به همین سبک هم رفتار می کنید.

بخش هایی از کتاب زندگی خود را از نو بسازید. نوشته ی پرفسور جفری یانگ ترجمه ی دکتر لادن فتی. ویژه ی مراجعینی که طر حواره درمانی دریافت می کنند.



همیشه نمی‌توان اسارت در تله‌ی طرد اجتماعی را آشکارا و واضح مشاهده کرد. خیلی از افرادی که در این تله به دام افتاده‌اند، در موقعیت‌های خصوصی و صمیمی کاملاً راحت هستند و از مهارت‌های اجتماعی کافی برخوردارند. تله‌ی زندگی آن‌ها در روابط دو نفره و صمیمی خود را ظاهر نمی‌سازد. گاهی حیرت زده می‌شویم که چطور این افراد در مهمانی‌ها، کلاس، جلسات یا محل کار مضطرب و کناره‌گیر می‌شوند. یک نوع بی‌قراری و جستجو به دنبال جایی برای تعلق یافتن در آن‌ها وجود دارد.

دو تله‌ی زندگی که به عزت نفس شما مربوطند عبارتند از **نقص داشتن** و **شکست**.

### • نقص داشتن •

در وضعیت نقص داشتن شما احساس می‌کنید از درون معیوب و ناقص هستید. شما بر این باورید که اصولاً از نظر هر کسی که به شما تا حدی نزدیک می‌شود که شما را واقعاً بشناسد، غیر مطلوب و غیر دوست‌داشتنی هستید. نقص داشتن و عیب شما آشکار و ظاهر خواهد شد. به عنوان یک کودک در خانواده‌تان احساس محترم بودن به خاطر هر آنچه که بوده‌اید را تجربه نمی‌کردید. در عوض به خاطر کاستی‌هایتان مورد انتقاد قرار می‌گرفتید. خودتان را سرزنش می‌کردید و احساس می‌کردید ارزش دوست‌داشته شدن را ندارید. به عنوان یک فرد بزرگسال از عشق می‌ترسید. برای‌تان مشکل است که باور کنید افراد نزدیک به شما برایتان ارزش قایل هستند و بنابراین همواره انتظار طرد شدن را دارید.

### • شکست •

شکست یعنی باور به این که شما در حوزه‌های مربوط به موفقیت مثل مدرسه، کار و ورزش بی‌عرضه هستید. اعتقاد دارید که در مقایسه با همسالانتان شکست خورده‌اید. در کودکی‌تان وضع به گونه‌ای درآمده بود که در حوزه‌هایی که باید احساس موفقیت می‌کردید، احساس شکست بکنید. شاید دچار ناتوانی‌های یادگیری بودید یا شاید هرگز دیسیپلین کافی برای تسلط یافتن بر مهارت‌های مهم نظیر خواندن را تجربه نکردید. همیشه سایر بچه‌ها بهتر از شما بودند. خنگ، کم‌هوش یا تنبل نامیده می‌شدید. در بزرگسالی تله‌ی زندگی‌تان را همچنان حفظ کرده‌اید و این کار را با اغراق‌آمیز جلوه‌دادن شکست‌هایتان و نیز با رفتار کردن به سبکی که یقیناً باعث تداوم شکست‌هایتان شده است انجام داده‌اید.

بخش‌هایی از کتاب زندگی خود را از نو بسازید. نوشته‌ی پرفسور جفری یانگ ترجمه‌ی دکتر لادن فتی. ویژه‌ی مراجعینی که طر حواره درمانی دریافت می‌کنند.

دو تا از تله‌های زندگی مربوط به ابراز وجود هستند یعنی مربوط به توانایی ابراز آنچه که می‌خواهید و توانایی برطرف کردن نیازهای واقعی‌تان: **انقیاد** و **استانداردهای غیر واقع‌بینانه**.

### • انقیاد •

منظور از انقیاد، فداکردن نیازها و خواسته‌های خود به‌خاطر خشنود کردن دیگران و برآورده ساختن نیازهای آن‌ها است. شما به دیگران اجازه می‌دهید که شما را کنترل کنند. شما این کار را برای رهایی از احساس گناه انجام می‌دهید. احساس گناه به خاطر این که مبادا اگر خودتان را ترجیح بدهید به دیگران لطمه وارد کنید. گاهی نیز انقیاد به این دلیل است که می‌ترسید اگر اطاعت نکنید تنبیه شده یا ترکتان می‌کنند. وقتی بچه بودید، یک از نزدیکان‌تان احتمالاً یکی از والدین شما را تحت انقیاد درآورده بودند. در بزرگسالی مکرراً وارد رابطه با افراد مسلط و کنترل‌کننده می‌شوید و خود را فدای آن‌ها می‌کنید و یا وارد روابطی با افراد نیازمند می‌شوید که آنقدر آسیب دیده هستند که نمی‌توانند متقابلاً فداکاری‌های شما را جبران کنند.

### • استانداردهای غیر واقع‌بینانه •

اگر در تله‌ی زندگی استانداردهای غیر واقع‌بینانه اسیر هستید، بی‌قرارانه تقلا می‌کنید تا توقعات خیلی بالایی را که از خودتان دارید برآورده سازید. تأکید زیادی بر کسب موقعیت، پول، موفقیت، زیبایی، نظم یا شهرت دارید. بهای این تأکید، از دست دادن شادکامی، لذت، سلامتی، احساس موفقیت و روابط رضایت‌بخش است. شاید استانداردهای دگم خود را در مورد دیگران نیز پیاده می‌کنید و خیلی قضاوتی با دیگران برخورد می‌کنید. وقتی بچه بودید، از شما انتظار می‌رفت که بهترین باشید و به شما آموزش داده شده بود که بجز رتبه‌ی اول، هر چیز دیگری شکست محسوب می‌شود. شما یاد گرفتید که هیچ‌یک از کارهایی که می‌کردید به اندازه‌ی کافی خود نبوده است.

### • استحقاق •

تله‌ی زندگی آخری که در باره‌ی آن توضیح می‌دهیم، استحقاق است. این تله به توانایی پذیرش محدودیت‌های واقعی زندگی مربوط است. افرادی که در این تله گرفتارند، احساس می‌کنند خاص هستند. آن‌ها اصرار دارند که می‌توانند آنچه را که می‌خواهند بلافاصله انجام دهند، بگویند یا داشته باشند. آن‌ها آنچه را که دیگران منطقی می‌دانند، آنچه را که عملاً آشکار

بخش‌هایی از کتاب زندگی خود را از نو بسازید. نوشته‌ی پرفسور جفری یانگ ترجمه‌ی دکتر لادن فتی. ویژه‌ی مراجعینی که طر حواره درمانی دریافت می‌کنند.

است، زمان یا صبری را که معمولاً لازم است و بهایی که دیگران باید پردازند (خسارتی که به دیگران وارد می‌شود) را نادیده می‌گیرند. آن‌ها مشکل خودنظم بخشی دارند. بسیار از افرادی که در این تله‌ی زندگی هستند، در کودکی لوس بار آمده‌اند. لازم نبوده که خویشن‌داری نشان بدهند تا محدودیت‌هایی را که برای کودکان دیگر وجود دارد بپذیرند. به عنوان یک بزرگسال آن‌ها هنوز هم وقتی به خواسته‌هایشان نمی‌رسند، خشمگین می‌شوند. اکنون شما یک تصویر کلی درباره‌ی تله‌های زندگی مربوط به خودتان دارید. فصل بعد به شما می‌گوید که این تله‌های زندگی از کجا آمده‌اند. چگونه به عنوان یک کودک آن‌ها را ایجاد کرده‌ایم.

بخش‌هایی از کتاب زندگی خود را از نو بسازید. نوشته‌ی پرفسور جفری یانگ ترجمه‌ی دکتر لادن فتی. ویژه‌ی مراجعینی که طر حواره درمانی دریافت می‌کنند.

## فصل چهارم

### محاصره، فرار و حمله‌ی متقابل

تله‌های زندگی به گونه‌ای فعال تجارب ما را سازمان می‌بخشند. آن‌ها به طرق آشکار و پنهان بر شیوه‌ی تفکر، عمل و احساس ما تأثیر می‌گذارند.

آدم‌های مختلف به شیوه‌های مختلف با تله‌های زندگی خود مقابله می‌کنند. این موضوع برای ما توضیح می‌دهد که چرا کودکانی که در محیط یکسانی پرورش یافته‌اند تا به این اندازه با هم فرق دارند. مثلاً دو کودکی که والدین آزارگر دارند، ممکن است به آزار والدین به شیوه‌های متفاوتی عکس‌العمل نشان بدهند. یک از آن‌ها تبدیل به یک قربانی منفعل و ترسیده شده و باقی عمرش را به همین وضع بماند. کودک دیگر آشکارا سرکش و متمرّد شده و حتی ممکن است زودتر از موعد متعارف خانه را ترک کند تا به عنوان یک نوجوان خیابان‌گرد به بقای خود ادامه دهد. بخشی از این تفاوت به این دلیل است که ما هنگام تولد مزاج‌های مختلفی داریم و برآن اساس ترسو‌تر، فعال‌تر، اجتماعی‌تر یا خجالتی‌تر هستیم. مزاج ما مارا به سمت و سوی خاصی سوق می‌دهد. بخش دیگر این تفاوت به این برمی‌گردد که ما با کدام والدان همانندسازی کرده و از او تقلید می‌کنیم. با توجه به این که یک آزارگر غالباً با یک قربانی ازدواج می‌کند، فرزندان هر دو الگو را به عنوان مدل پیش روی خود دارند. کودک می‌تواند والد آزارگر یا والد قربانی را الگو قرار دهد.

### سه سبک مقابله با تله‌های زندگی: تسلیم، فرار و حمله‌ی متقابل

اجازه بدهید نظری به سه فرد مختلف بیان‌دازیم: آلکس، براندون و ماکس. هر سه این افراد در تله‌ی زندگی نقص داشتن اسیر هستند. هر سه آن‌ها عمیقاً احساس کاستی، محبوب نبودن و سرافکنندگی می‌کنند. با این حال این سه نفر با سه شیوه‌ی کاملاً متفاوت با تله‌ی زندگی نقص داشتن مقابله می‌کنند. ما این سه شیوه را سبک‌های **تسلیم، فرار، و حمله‌ی متقابل** می‌نامیم.

---

**آلکس:** وی به احساس نقص داشتن خویش تسلیم شده است.

---

بخش‌هایی از کتاب زندگی خود را از نو بسازید. نوشته‌ی پرفسور جفری یانگ ترجمه‌ی دکتر لادن فتی. ویژه‌ی مراجعینی که طر حواره درمانی دریافت می‌کنند.

آلکس یک دانشجوی ۱۹ ساله است. وقتی با او ملاقات می‌کنید، به چشمان شما نگاه نمی‌کند. سرش را پایین می‌اندازد. وقتی حرف می‌زند، به زحمت صدایش را می‌شنوید، سرخ می‌شود، لکنت زبان می‌گیرد، در مقابل دیگران خود را پایین می‌آورد و دائماً عذرخواهی می‌کند. دائماً برای هر اشتباهی را به گردن می‌گیرد حتی اگر واقعاً مقصر نباشد. آلکس همواره احساس می‌کند پایین‌تر از دیگران است و دائماً به گونه‌ای غیر منصفانه خود را با دیگران مقایسه می‌کند. وی احساس می‌کند که سایر آدم‌ها به نحوی بهتر هستند. به همین دلیل هر نوع ارتباط اجتماعی بلااستثنا برای وی دردناک است. در اولین سال تحصیلش در دانشگاه او در مهمانی‌های دانشجویی شرکت می‌کرد ولی مضطرب‌تر از آن بود که با کسی حرف بزند. وی موضوع را این‌گونه توضیح می‌دهد: «حرفی برای گفتن ندارم». هم‌اکنون که سال دوم دانشگاه است، حتی در یک مهمانی دانشجویی شرکت نکرده است.

آلکس با یک دختر دانشجو آشنا شد. این دختر خانم دائماً از آلکس انتقاد می‌کرد. دوستانش هم خیلی از او انتقاد می‌کنند. این انتظار که آدم‌ها بالاخره انتقاد می‌کنند غالباً تحقق می‌یافت. درمانگر: چرا اینقدر از خودت انتقاد می‌کنی؟

آلکس: فکر کنم می‌خواهم قبل از این که دیگران چیزی بگویند از خودم انتقاد کنم. آلکس خیلی احساس خجالت می‌کرد. وی سرخ می‌شد و در حالی که سرش را پایین انداخته بود قدم می‌زد چون احساس می‌کرد از خودش خجالت می‌کشید. وی حوادث و رویدادهای زندگی‌اش را به گونه‌ای معنی می‌کرد که تأیید مداوم بر کاستی‌ها، محبوب نبودن، و بی‌ارزشی وی باشند.

آلکس: من احساس می‌کنم از نظر اجتماعی طرد شده هستم. الآن وسط ترم است و من هنوز هیچ‌یک از هم‌کلاسی‌هایم را در هیچ‌یک از کلاس‌هایم نمی‌شناسم. باقی دانشجویان دور هم می‌نشینند و صحبت می‌کنند ولی من فقط آن‌جا بیهوده و بی‌فایده نشسته‌ام و هیچ‌کس با من حرف نمی‌زند.

درمانگر: هیچ‌وقت با کسی حرف می‌زنی؟

آلکس: نه، کی دلش می‌خواهد با من حرف بزند.

آلکس به گونه‌ای فکر می‌کند، احساس می‌کند و رفتار می‌کند که گویی نقصی دارد. این تله‌ی زندگی، در همه‌ی تجارب زندگی وی ریشه دوانیده است. این حکایت سبک مقابله‌ای «تسلیم» است. در سبک مقابله‌ای تسلیم تله‌ی زندگی مان همواره با ما است. آلکس به خوبی از احساس

بخش‌هایی از کتاب زندگی خود را از نو بسازید. نوشته‌ی پرفسور جفری یانگ ترجمه‌ی دکتر لادن فتی. ویژه‌ی مراجعینی که طر حواره درمانی دریافت می‌کنند.

نقص داشتن خویش آگاه است. وقتی تسلیم می‌شویم، دید خود را نسبت به موقعیت‌ها «تحریف» می‌کنیم تا جایی که تله زندگی ما تأیید شود. هرکجا که تله‌ی زندگی ما فعال شود، ما با احساسات شدید واکنش نشان می‌دهیم. شریکی را برای زندگی خویش برمی‌گزینیم و به موقعیت‌هایی وارد می‌شویم که تله‌ی زندگی‌مان را تقویت می‌کنند. ما کاری می‌کنیم که تله‌ی زندگی ما تداوم یابد.

آلکس همواره موقعیت‌ها را طوری تحریف می‌کرد و یا بد برداشت می‌کرد که تله‌ی زندگی‌اش را تقویت کنند. دید او به موقعیت‌ها غیر دقیق است. او احساس می‌کند آدم‌ها به او حمله کرده یا او را مسخره می‌کنند. وی این احساس را حتی زمانی که کسی او را مسخره نمی‌کند دارد. وی سوگیری شدید دارد که حوادث را به‌گونه‌ای تفسیر کند که نقص او را تأیید کنند. جنبه‌های منفی را بزرگ جلوه داده و جنبه‌های مثبت را کوچک می‌نمایاند. وی بی‌منطق است. وقتی ما تسلیم می‌شویم، دائماً آدم‌ها و رویدادها را به‌نحوی سؤتعبیر کرده و یا به اشتباه بازسازی می‌کنیم که تله‌ی زندگی ما را حفظ کنند.

ما به گونه‌ای رشد می‌کنیم که با نقش‌های خاصی منطبق باشیم و به شیوه‌های خاصی ادراک شویم. اگر ما در خانواده‌ای پرورش یابیم که در آن مورد آزار قرار بگیریم، در این صورت چنین محیطی جایی است که ما در آن بیش‌ترین احساس راحتی را خواهیم داشت. هرچقدر که این رویه ناسالم باشد، اکثر آدم‌ها در پی یافتن یا خلق محیطی هستند که شبیه محیط پرورش دوران کودکی‌شان باشد و در چنین محیطی احساس آشنایی می‌کنند. اصل و اساس سبک تسلیم این است که می‌خواهیم محیط زندگی خود را به گونه‌ای تنظیم و مدیریت کنیم که تداوم و تکرار الگوی دوران کودکی ما باشد.

آلکس در خانواده‌ای پرورش یافته بود که انتقادگر و طلبکار او بودند. این حالت ریشه‌ی متعارف تله‌ی زندگی نقص داشتن است. آلکس به عنوان یک بزرگسال به‌گونه‌ای رفتار می‌کند که یقین حاصل کند بالاخره مورد انتقاد واقع شده و تحقیر می‌شود. او شریک زندگی و دوستانی پیدا می‌کند که نسبت به وی بسیار انتقادگر باشند. وی به شیوه‌ای شرمسارانه و پوزش‌خواهانه رفتار می‌کند. وی در مقابل دیگران از خود انتقاد می‌کند. وقتی مردم نسبت به وی خوب رفتار می‌کنند، از آن‌ها فاصله می‌گیرد و یا به گونه‌ای رابطه را از زیر بنا خراب می‌کند. آلکس سعی می‌کند وضع موجود را نگه دارد. وقتی محیط بسیار حمایت‌کننده می‌شود، وی موقعیت را به گونه‌ای تغییر می‌دهد که بتواند به حالت راحت و آسوده برای خودش یعنی حالت شرمساری و

بخش‌هایی از کتاب زندگی خود را از نو بسازید. نوشته‌ی پرفسور جفری یانگ ترجمه‌ی دکتر لادن فتی. ویژه‌ی مراجعینی که طر حواره درمانی دریافت می‌کنند.

سرافکنندگی بازگردد. اگر برای لحظه‌ای احساس برتری یا حتی برابری کنید، به‌گونه‌ای رفتار می‌کند که به موقعیت و سطح پایین‌تر بازگردد.

تسلیم دربرگیرنده تمامی الگوهای خودویرانگری می‌شود که ما دوباره و دوباره آن‌ها را تکرار می‌کنیم. این تمامی و تنها راه تکرار زندگی کودکی است. ما هنوز همان کودک هستیم که از مسیر همان درد و رنج کهنه عبور می‌کنیم. تسلیم موقعیت کودک ما را به زندگی بزرگسالی ما می‌کشانند. به‌همین دلیل اغلب ما را به سوی احساس ناامیدی در مورد تغییر می‌کشانند. تمامی آنچه که می‌دانیم و می‌شناسیم یک تله‌ی زندگی است که هرگز از آن فرار نمی‌کنیم. این یک دایره‌ی بسته‌ی خود ابقاکننده است.

---

### براندون: وی از احساس نقص داشتن خود فرار می‌کند.

---

براندون ۴۰ ساله است و هرگز رابطه‌ی نزدیک و صمیمانه‌ای با کسی نداشته‌است. او بیشتر اوقات خود را به وراجی با آشنایانش در کافه‌ی محل می‌گذراند. براندون در روابط دوستانه‌ی معمولی که هیچ موضوع شخصی مورد بحث قرار نمی‌گیرد، راحت است. براندون با زنی بی‌احساس ازدواج کرده است. زن براندون خیلی به فکر حفظ ظاهر است. وی بیشتر قصد شوهر کردن داشته تا این که اختصاصاً قصد ازدواج با براندون را داشته باشد. وی دوستان زن صمیمی و نزدیکی دارد ولی انتظار صمیمیت و نزدیکی از براندون ندارد. وی تنها به این دلیل با یک مرد است که نقش متعارف یک زن و همسر را ایفا نماید. روابط آن‌ها صرفاً براساس نقش‌های سنتی است و نه براساس صمیمیت واقعی. آن‌ها به ندرت به هم اعتماد کرده و با هم راز دل می‌گویند.

براندون در طی دوران بزرگسالی‌اش همواره الکل مصرف می‌کرده است. دوستان و خانواده‌اش به وی پیشنهاد داده‌اند که برای درمان این مشکل اقدام کند ولی او به این پیشنهاد اعتنا نمی‌کند. براندون اصرار دارد که الکل نیست. وی می‌گوید تنها به‌خاطر رفع خستگی و سرحال آمدن الکل می‌خورد و کنترل و اختیار الکل نوشیدنیش را در دست دارد. علاوه بر نوشیدن الکل در کافه‌ی محله، براندون در مهمانی‌ها و محافل نیز در صورتی که احساس کند کسانی که در اطرافش هستند از او بهترند، الکل می‌نوشد. براندون افسرده شده و به همین دلیل

بخش‌هایی از کتاب زندگی خود را از نو بسازید. نوشته‌ی پرفسور جفری یانگ ترجمه‌ی دکتر لادن فتی. ویژه‌ی مراجعینی که طر حواره درمانی دریافت می‌کنند.

برای درمان مراجعه کرد. وی برخلاف آلكس ارتباطی با تله‌ی زندگی‌اش برقرار نکرده بود. او بیشتر زندگی‌اش را صرف پرهیز و فاصله‌گرفتن از تله‌ی زندگی‌اش می‌کرد. وقتی که در ابتدا درمان را شروع کرد، درک مبهمی از احساس نقص خویش داشت. وقتی ما از وی پرسیدیم که چه احساسی در باره‌ی خودش دارد، وی احساس عزت‌نفس پایین یا شرمندگی را انکار کرد (و البته بعداً در طی درمان این احساسات با شدت و قوت فراوان سربرآوردند). ما باید در هر لحظه از درمان با تمایل وی به فرار از درمان مبارزه می‌کردیم. وقتی از او خواستم افکار منفی‌اش را به عنوان تکلیف درمانی بنویسد، او این کار را انجام نداد. وی مدعی شد که: «اصلاً چرا باید درباره فکر کردن فکر کنیم؟ این افکار فقط حال مرا بدتر می‌کنند». وقتی از او درخواست کردیم که چشمش را ببندد و خود را به عنوان یک کودک تصور کند، وی گفت: «نمی‌توانم هیچ چیز ببینم. ذهن من خالی است». یا این که تصویر کودکی خود را به صورت یک عکس دوران بچگی می‌دید بدون این که هیجان و احساسی در میان باشد. وقتی از او پرسیدیم درباره‌ی پدر آزارگش چه احساسی دارد، وی اصرار داشت که خشمی احساس نمی‌کرده. او می‌گفت: «پدرم مرد خوبی بود».

براندون سعی می‌کند از احساس نقص خودش فرار کند. وقتی از روش فرار استفاده می‌کنیم، از فکر کردن درباره‌ی تله‌ی زندگی خود پرهیز می‌کنیم. تله‌ی زندگی‌مان را از ذهن خود بیرون می‌رانیم. ما هم‌چنین از احساس کردن تله‌ی زندگی‌مان فرار می‌کنیم. وقتی احساسات تولید می‌شوند، ما آن‌ها را سرکوب می‌کنیم. دارو و مواد مصرف می‌کنیم، زیاد می‌خوریم، یا به‌طور وسواس‌گونه تمییز می‌کنیم یا سخت کار می‌کنیم و از ورود به موقعیت‌هایی که ممکن است تله‌ی زندگی ما را فعال سازد پرهیز می‌کنیم. در واقع افکار، احساسات و رفتارها به گونه‌ای عمل می‌کنند که گویی این تله‌ی زندگی هرگز وجود نداشته‌است.

بسیاری از آدم‌ها از تمامی حوزه‌های زندگی که در آن احساس ضعف و آسیب‌پذیری می‌کنند فرار می‌کنند. اگر شما در تله‌ی زندگی نقص داشتن اسیرید، احتمالاً همانند براندون از روابط صمیمی به‌طور کلی پرهیز می‌کنید و هرگز به کسی اجازه نمی‌دهید که به شما نزدیک شود. اگر در تله‌ی شکست به دام افتاده‌اید احتمالاً از کار، تکالیف مدرسه، ارتقاء، یا شروع یک پروژه جدید پرهیز می‌کنید. اگر رفتار تله‌ی حذف اجتماعی هستید، ممکن است از گردهمایی‌ها، مهمانی‌ها و اجتماعات پرهیز کنید. اگر دچار تله‌ی وابستگی هستید احتمالاً از تمامی

بخش‌هایی از کتاب زندگی خود را از نو بسازید. نوشته‌ی پرفسور جفری یانگ ترجمه‌ی دکتر لادن فتی. ویژه‌ی مراجعینی که طر حواره درمانی دریافت می‌کنند.



موقعیت‌های مستلزم مستقل بودن اجتناب می‌کنید. ممکن است از تنها وارد شدن به مکان‌های عمومی بترسید.

این که فرار یکی از سبک‌های مقابله با تله‌های زندگی باشد امری طبیعی است. وقتی که یک تله‌ی زندگی فعال می‌شود، ما غرق در احساسات منفی می‌شویم؛ احساسات نظیر غمگینی، شرم، اضطراب و خشم در ما سربرمی‌آورد. در جهت فرار از درد و رنج ناشی از تله‌ی زندگی مان حرکت می‌کنیم. نمی‌خواهیم با آن‌چه که واقعاً احساس می‌کنیم روبرو شویم؛ زیرا تجربه‌ی بسیار ناخوشایندی است.

عیب فرار کردن این است که ما هرگز بر تله‌ی زندگی مان چیره نمی‌شویم. از آن‌جایی که ما هرگز با واقعیت روبرو نمی‌شویم، گیر افتاده‌ایم. وقتی نپذیریم که مشکلی وجود دارد، نمی‌توانیم آن را تغییر دهیم. در عوض ما همچنان به رفتار خودویرانگرانه و روابط بین‌فردی مخرب خویش ادامه می‌دهیم. در تلاش برای یک زندگی عاری از رنج، خود را در راه تغییر دادن چیزهایی که موجب رنج‌مان می‌شوند فرسوده می‌کنیم.

وقتی فرار می‌کنیم، در کوتاه مدت درد و رنجی تجربه نمی‌کنیم ولی در طولانی مدت از عواقب فرار و اجتناب در طی سالیان رنج خواهیم برد. براندون تا زمانی که فرار می‌کند، آن‌چه را که بیش از همه می‌خواهد به دست نمی‌آورد و این خواسته عاشق بودن و مورد عشق کسی قرار گرفتن که واقعاً او را می‌شناسد است. عشق آن چیزی است که در کودکی از براندون دریغ شده بود.

با فرار کردن ما از زندگی هیچانی خود صرف نظر می‌کنیم. چیزی احساس نمی‌کنیم. بی‌تفاوت و کرخت این سو و آن سو می‌رویم بی‌آن‌که رنج و لذت واقعی را تجربه کنیم. از آن‌جایی که از روبرو شدن با مشکلات اجتناب می‌کنیم، اغلب اوقات این روش در نهایت به رنجیدن و آسیب دیدن اطرافیان ختم می‌شود. علاوه بر این در خطر یک عاقبت خطرناک برای خودمان نیز قرار می‌گیریم. سرانجامی مثل الکل و مواد مخدر.

---

**ماکس:** وی برای مقابله با احساس نقص داشتن خویش با این احساس می‌جنگد.

---

بخش‌هایی از کتاب زندگی خود را از نو بسازید. نوشته‌ی پرفسور جفری یانگ ترجمه‌ی دکتر لادن فتی. ویژه‌ی مراجعینی که طر حواره درمانی دریافت می‌کنند.

ماکس در کار بورس و اوراق است. وی ۳۲ ساله است. در ظاهر او مطمئن به خود و متکی به نفس است. در واقع وی یک فرد افاده‌ای است که خیلی احساس برتری دارد. وی از دیگران بسیار انتقاد می‌کند درحالی که به‌ندرت به خطاهای خود اعتراف می‌کند. ماکس به این دلیل برای درمان مراجعه نمود که همسرش تهدید کرده بود که او را ترک می‌کند. وی پافشاری می‌کرد که مشکلات آن‌ها تقصیر زنش است.

درمانگر: بنابراین زنتان نسبت به شما بسیار خشمگین است.

ماکس: اگر از من می‌پرسید، تمام مشکلات تقصیر زنم است. وی همه چیز را از حد گذرانده و خیلی متوقع است. اوست که نیاز به درمان دارد.

واقعیت این است که ماکس زنی را انتخاب کرد که خیلی منفعل و فداکار بود و ماکس را می‌پرستید. طی سالیان وی آنقدر همسرش را با کلام آزار داد و خودخواهانه رفتار کرد که در نهایت زنش مصر شد که یا باید درمان را آغاز کنند و یا این که ماکس را ترک خواهد کرد. ماکس شرایطی را ایجاد می‌کند که خود در رأس قرار گیرد. وی دوستان و کارمندانی را برمی‌گزیند که چاپلوسی وی را بکنند و نه این که در مقابل وی بایستند و یا با او مقابله و مبارزه کنند. وی از احساس برتری لذت می‌برد. او بیشتر انرژی خود را صرف بدست آوردن مقام و جاهت اجتماعی می‌کند.

ماکس از آدم‌ها به هر طریق ممکن استفاده کرده و آن‌ها را ملعبه‌ی دست خود می‌سازد تا به این هدف برسد.

ماکس در درمان نیز سعی می‌کرد تسلط داشته باشد و مهار کار را در دست بگیرد. وی اعتبار، توانمندی، میزان موفقیت، سن و رویکرد درمانی درمانگرش را زیر سؤال برد. و دائماً به درمانگر یادآوری می‌کرد که تا چه اندازه موفق بوده است. زمانی که درمانگر به او گفت که به نظر وی ماکس با زنش بدرفتاری می‌کند، ماکس خشمگین شد. وی مصر بود که درمانگر احساسات وی را درک نمی‌کند. وی هم‌چنین اصرار داشت که با توجه به این که فرد مهمی است باید هر زمان که مایل بود برای وی قرار ملاقات تنظیم شود. وی احساس می‌کرد رفتار ویژه‌ای را که مستحق آن بود دریافت نمی‌کند.

ماکس در تماس و ارتباط با تله‌ی زندگی‌اش است. اما در عین حال این تله همواره همراه اوست. با احساس برتری کردن، ماکس چیزی را تجربه می‌کند که برخلاف احساسات

بخش‌هایی از کتاب زندگی خود را از نو بسازید. نوشته‌ی پرفسور جفری یانگ ترجمه‌ی دکتر لادن فتی. ویژه‌ی مراجعینی که طر حواره درمانی دریافت می‌کنند.

کودکی اش است. وی سعی بر آن دارد که تا جای ممکن متفاوت با بچه‌ی بی‌ارزشی باشد که در دوران کودکی والدینش به او القا کرده بودند.

می‌توان گفت که وی در تمام طول زندگی اش سعی کرده است آن کودک را در جای امنی محافظت نموده و از وی در مقابل حمله‌های افرادی که از آن‌ها انتظار انتقاد و سؤرفتار می‌رود مراقبت نماید.

زمانی که ما دست به حمله متقابل می‌زنیم، سعی می‌کنیم که تله‌ی زندگی را جبران کنیم و خویشتن و دیگران را متقاعد سازیم که درست برعکس است. ما طوری احساس، رفتار و فکر می‌کنیم که انگار فردی خاص، برتر، کامل و مصون از خطا هستیم. ما ملتسمانه به این نقابی که بر چهره زده‌ایم متوسط می‌شویم.

حمله متقابل به این دلیل شکل گرفته که یک شق بهتر به جای نارزنده شدن، مورد انتقاد قرار گرفتن و مسخره شدن است. راهی برای گریز از آن آسیب‌پذیری وحشتناک است. حمله متقابل به ما کمک می‌کند تا مقابله کنیم. اما زمانی که این حمله‌های متقابل بیش از اندازه می‌شوند (مفرط هستند)، اغلب نوک پیکان حمله را به سوی خود ما برگردانیده و در نهایت به آسیب دیدن خود ما ختم می‌شوند.

کسانی که به حمله‌ی متقابل دست می‌زنند، می‌توانند سالم به نظر برسند. در واقع بسیاری از افرادی که ما آن‌ها را در اجتماع بیشتر از همه تحسین می‌کنیم، حمله‌کنندگان متقابل هستند (برخی ستارگان سینما، ستارگان موسیقی و رهبران سیاسی). ولی اگرچه آن‌ها با اجتماع خوب سازگار می‌شوند و در نظر دیگران موفق هستند، در درون خود آرامش ندارند. آن‌ها از درون و در عمق وجودشان احساس نقص می‌نمایند.

آن‌ها با این احساسات بی‌کفایتی و بی‌عرضگی به این ترتیب برخورد می‌کنند که خود را در موقعیت‌هایی قرار می‌دهند که تمجید و تحسین یک مستمع را به دست آورند. جلب تحسین و تمجید دیگران عملاً تلاشی است در جهت جبران حس عمیق بی‌ارزش بودن. آن‌ها با ماسک زدن بر کاستی‌ها از طریق موفقیت‌هایشان، پیش از آن که احساس نقص آشکار شده و تحقیر شوند، حمله‌ی متقابل می‌کنند.

حمله‌های متقابل ما را منزوی می‌کنند. آن‌چنان درگیر این موضوع می‌شویم که کامل جلوه کنیم که دیگر مجاللی باقی نمی‌ماند که به این بیان‌دیشیم که در این بین چه کسی آسیب می‌بیند. به حمله متقابل ادامه می‌دهیم بی‌آن‌که برایمان اهمیتی داشته باشد که بهای رفتار ما برای دیگران

بخش‌هایی از کتاب زندگی خود را از نو بسازید. نوشته‌ی پرفسور جفری یانگ ترجمه‌ی دکتر لادن فتی. ویژه‌ی مراجعینی که طر حواره درمانی دریافت می‌کنند.

چقدر است. آثار منفی ما بردیگران حد و مرزی دارد و بالاخره روزی ما را ترک می‌کنند و یا به طریقی رفتار ما را تلافی می‌کنند.

حملات متقابل مانع ایجاد صمیمیت نیز می‌شوند. ما توانایی اعتماد را از دست داده و آسیب‌پذیر می‌شویم. ما بیمارانی را ملاقات کرده‌ایم که ترجیح می‌دهند همه چیز خود را از دست بدهند (از جمله زندگی زناشویی‌شان یا رابطه‌ی عاشقانه‌ای که با کسی دارند) ولی ریسک نکنند که آسیب‌پذیر شوند.

سرانجام مهم نیست که ما سعی می‌کنیم تا چه اندازه کامل باشیم، بالاخره در چیزی شکست می‌خوریم. کسانی که به حمله‌های متقابل دست می‌زنند هرگز واقعاً یاد نمی‌گیرند با نقص داشتن خویش مقابله کنند. آن‌ها مسئولیت نقص داشتن خود را نمی‌پذیرند و به محدودیت‌های خود اعتراف نمی‌کنند. با این حال زمانی که یک عقب‌نشینی عمده در کار است، حمله متقابل از کار می‌افتد.

در باطن کسانی که به حمله‌ی متقابل دست می‌زنند، معمولاً بسیار شکننده هستند. برتری آن‌ها به راحتی جای خود را به تو خالی بودن می‌دهد. سرانجام ترکی در شکاف زرهی، و آن‌گاه تمام دنیا صدای شکستن را می‌شنوند. در چنین موقعی تله‌ی زندگی خود را با قدرتی عظیم نمایان می‌سازد و احساس اصیل نقص داشتن، محرومیت، حذف شدن یا مورد آزار قرار گرفتن باز می‌گردد.

هرسه این مردان (آلکس، براندون، و ماکس) ناقص بودن را به عنوان تله‌ی اصلی زندگی خود با خود همراه دارند. هرسه آن‌ها در درون خویش عمیقاً احساس بی‌ارزشی، دوست‌داشتنی نبودن، و نقص داشتن دارند. ولی با این حال آن‌ها با احساس نقص داشتن خود به شیوه‌هایی کاملاً متفاوت مقابله می‌کنند.

آلکس، براندون و ماکس نمونه‌های نسبتاً خالص هستند. هر یک از آن‌ها از یک سبک مقابله‌ای اولیه استفاده می‌کند. در واقع چنین سبک‌های خالصی نادر هستند. اغلب ما ترکیبی از تسلیم، فرار و حمله‌ی متقابل را مورد استفاده قرار می‌دهیم. ما باید برای غلبه بر تله‌های زندگی مان عوض کردن این سبک‌های مقابله را بیاموزیم تا به این ترتیب دوباره سالم شویم. فصل بعد به شما نشان می‌دهد که چگونه با تله‌های زندگی خود به شیوه‌ای مؤثر مواجه شوید بی آن‌که به تسلیم متصل شوید، فرار کنید، یا به حمله‌ی متقابل دست بزنید.

بخش‌هایی از کتاب زندگی خود را از نو بسازید. نوشته‌ی پرفسور جفری یانگ ترجمه‌ی دکتر لادن فتی. ویژه‌ی مراجعینی که طر حواره درمانی دریافت می‌کنند.