



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

ویژه مطالعه دانشجویان

تله‌های زندگی

۱۴۰۳



تله‌های زندگی

گردآورنده: فرناز عباسی
روان‌شناس بالینی

۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

تله‌های زندگی

گردآوری:

فرناز عباسی

روانشناس

طراحی و گرافیک: حمیدرضا منتظری

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳

تیراژ: محدود

فهرست مطالب

۷	تله های زندگی چگونه شکل می گیرند؟
۸	مروری اجمالی بر تله های زندگی
۱۰	روبرو شدن با تله های زندگی

آیا مدام به سمت ارتباط با افرادی کشیده می‌شوید که با شما سرد برخورد می‌کنند؟ حس می‌کنید که نزدیک ترین افراد زندگیتان به شما اهمیت نمی‌دهند؟ آیا حس می‌کنید که ذاتا دچار کمبودهای شخصیتی هستید که کسی نمی‌تواند شما را بپذیرد یا دوست بدارد؟ آیا نیازهای دیگران را بر نیازهای خود ترجیح می‌دهید؟ آیا می‌دانید که نیازهای شما حقیقتا چه هستند؟ آیا با وجود هر میزان تحسین عمومی و تایید اجتماعی همچنان احساس نارضایتی، ناکامی و حق ناشناسی می‌کنید؟ الگوهای از این دست را «تله‌های زندگی» می‌نامیم. در ادامه به توصیف ۱۱ تله رایج در زندگی می‌پردازیم. تله زندگی، الگویی است که از کودکی آغاز و تاثیرات آن در طول زندگی منعکس می‌شود. آنچه که خانواده‌ها با ما در کودکی انجام می‌دهند، آغازگر این الگوست.

تله‌های زندگی یا تله‌های شخصیتی یک باور عمیق، گسترده و فراگیر در زندگی است که به یک الگوی رفتاری، احساسی و ذهنی تکراری تبدیل شده و می‌توانند مشکلاتی را برای ما ایجاد کنند. تکرار مداوم دردها و رنج‌های کودکی ما یکی از آگاهی‌های اصلی در روان درمانی با رویکرد روان‌کاوی است. روان‌شناسان چنین فرایندی را «تکرار بی اختیار» می‌نامند.

فرزندی که مورد بدرفتاری واقع شده، زمانی که بزرگ شود، یا با فردی بدرفتار ازدواج می‌کند و یا خود تبدیل به فردی بدرفتار می‌شود. این فرایند پدیده‌ای شگفت‌انگیز است. چرا چنین چیزی رخ می‌دهد؟ چرا درد خود را تکرار می‌کنیم؟ تقریبا همه انسان‌ها الگوهای منفی کودکی شان را با روش‌های خود ویرانگر تکرار می‌کنند. ما به نوعی در دوران بزرگسالی، شرایطی را خلق می‌کنیم که به شکل معناداری شبیه شرایط نابودکننده دوران کودکی مان می‌باشد. تله‌های زندگی را اصطلاحا

«پیش‌زمینه» می‌نامند. مفهوم پیش‌زمینه از روان‌شناسی شناختی می‌آید. پیش‌زمینه‌ها عمیقاً در باورهای ما درباره خودمان و دنیایی که در اوایل زندگی شکل گرفته‌اند، ریشه دارند. این پیش‌زمینه‌ها هستند که احساس ما را نسبت به خودمان تشکیل می‌دهند. برای تغییر و دست کشیدن از یک پیش‌زمینه، بایستی از باورها و آگاهی نسبت به اینکه چه کسی هستیم و دنیا چگونه است، دست بکشیم. بنابراین حتی زمانی که باورهایمان باعث رنجش ما می‌شوند، باز هم به آن‌ها متوسل می‌شویم. این باورهای اولیه به ما حس اطمینان و قدرت پیش‌بینی می‌دهند. آن‌ها آشنا و آرامش‌بخش هستند. به عبارت دیگر آن‌ها حس بودن در خانه خودمان را به ما می‌دهند. به همین دلیل است که روان‌شناسان شناختی معتقدند که پیش‌زمینه‌ها یا همان تله‌های زندگی بر حس جاذبه و کششی که در روابط عاشقانه تجربه می‌کنیم، بسیار تاثیرگذارند.

تله‌های زندگی چگونه شکل می‌گیرند؟

طبق تحقیقات علمی دلایل مختلفی برای شکل‌گیری تله‌های زندگی مطرح شده است. از مهمترین این دلایل می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- **نیازهای هیجانی برآورده نشده**

منظور از نیازهای هیجانی، نیازهای اولیه‌ای است که کودک باید آن‌ها را در زندگی داشته باشد مثل احساس امنیت، استقلال، شادکامی و غیره.

- **تجارب اولیه مشکل‌ساز**

گاهی اوقات افراد ممکن است تجارب ناگواری را در چند سال اول زندگی خود داشته باشند. مثل تجربه از دست دادن والدین، تنش همیشگی در

خانواده، مورد سوء استفاده قرار گرفتن و غیره. این تجارب می‌توانند در شکل‌گیری تله‌های زندگی یا طرحواره‌های ناسازگار موثر باشند.

● سرشت هیجانی اولیه

هر کودکی با سرشت هیجانی خاصی متولد می‌شود. برخی کودکان از ابتدا آرام‌تر بوده و برخی غرغرو و بدقلق هستند. این سرشت هیجانی در تعامل با رویدادهای ناخوشایندی که فرد تجربه می‌کند، موجب شکل‌گیری تله‌ها می‌شوند. مثلاً کودکان بدقلق و بازیگوش بیشتر از سمت والدین و مراقبین تنبیه می‌شوند. تنبیه مداوم می‌تواند موجب شکل‌گیری یک حس منفی به خویشتن و دنیا در ذهن فرد شود. درونی شدن چنین احساسات و تصوراتی پیش‌زمینه شکل‌گیری تله‌ها هستند.

مروری اجمالی بر تله‌های زندگی

رها شدگی: شما ممکن است هر لحظه احساس کنید که کسانی که دوستشان دارید، شما را ترک خواهند کرد یا نزدیکانتان را به دلیل مرگ از دست می‌دهید، این افکار باعث ایجاد ترس از تنهایی می‌شود. به همین دلیل به اطرافیان خود به طور افراطی وابسته می‌شوید و همین باعث دوری کردن آن‌ها از شما می‌شود.

بی‌اعتمادی/ بد رفتاری: این تله باعث می‌شود که دائماً فکر کنید دیگران به شما صدمه می‌زنند، کلاه سرتان می‌گذارند، تحقیرتان می‌کنند، دروغ می‌گویند و می‌خواهند از شما سوء استفاده کنند. بنابراین به دیگران اجازه نمی‌دهید به شما نزدیک و صمیمی شوند. همچنین هرگونه بد رفتاری دیگران منجر به عصبانیت و کینه‌توزی در شما می‌شود.

وابستگی: در این تله احساس می‌کنید نمی‌توانید بدون کمک دیگران به زندگی ادامه دهید. اگر در کودکی سعی کرده‌اید مستقل عمل کنید

و دیگران به جوانه‌های خودمختاری شما صدمه زده‌اند، بنابراین در بزرگسالی نیز به دنبال افرادی توانمند می‌گردید.

آسیب‌پذیری: دائم نگران بروز حادثه و مصیبت هستید؛ امنیت ندارید و در کودکی دائم شنیده‌اید که دنیای خطرناکی داریم. احتمالاً والدین شما بیش از حد حمایت تان کرده‌اند. البته حوزه نگرانی‌ها متفاوت است گاه نگران سلامتی، مسائل مالی و یا ترس از ارتفاع و زلزله و... می‌تواند باشد.

محرومیت هیجانی: اگر در دام این تله افتاده باشید، باور دارید که نیاز دوست داشته شدن شما هیچ‌گاه برآورده نخواهد شد. حس می‌کنید دیگران دوستتان ندارند و شما را درک نمی‌کنند، خود را لایق عشق و علاقه نمی‌دانید و همیشه بین عصبانیت و تنهایی سرگردان هستید.

طرد اجتماعی: این تله خود را در روابط دوستانه و گروهی نشان می‌دهد. به طوری که احساس می‌کنید با بقیه فرق دارید و این احساس شما را به انزوا می‌کشاند. به خاطر ویژگی‌هایتان در گروه‌ها جایی ندارید و احساس زشتی و بی‌ارزشی می‌کنید و در موقعیت‌های اجتماعی از خود راضی نیستید.

نقص/شرم: احساس می‌کنید عیب‌های زیادی دارید، ارزش ندارید و دوست داشتنی نیستید. در کودکی حس کرده‌اید خانواده همیشه از شما عیب‌جویی می‌کند. در بزرگسالی از عشق ورزیدن گریزان هستید و انتظار دارید دیگران شما را طرد کنند.

شکست: احساس می‌کنید در دستیابی به موفقیت‌های متفاوت ناکام هستید و شما را به عنوان کودک احمق و نادان شناخته‌اند. همیشه حس می‌کنید محکوم به شکست هستید.

اطاعت: در این تله، نیازهای خود را فدای دیگران می‌کنید. اینطور حس می‌کنید که اگر نافرمانی کنید، طرد می‌شوید، اختیار خود را به افرادی می‌سپارید که خوراکشان افرادی مثل شماست تا نیازهایشان را تامین کنند.

معیارهای سخت‌گیرانه: سرسختانه تلاش می‌کنید تا به معیارهای بلند پروازانه خود دست یابید و برای رسیدن به آن حاضرید سلامتی و روابط سالم را فدا کنید. برای پول، زیبایی و منزلت اجتماعی و... ارزش زیادی قائلید.

استحقاق: ناشی از افراط در ارضای نیازهاست؛ به طوری که فرد هیچ محدودیتی را تجربه نکرده است. احساس می‌کنید آدم منحصر به فرد و خاصی هستید و صرفاً در پی ارضای خواسته‌های خود هستید. این دسته افراد در کودکی لوس و نازپرورده بار آمده‌اند و اگر در بزرگسالی به خواسته خود نرسند، سخت عصبانی می‌شوند.

روبرو شدن با تله‌های زندگی

۱. تله خود را بشناسید و روی آن عنوان بگذارید.

در اولین قدم باید تله مربوط به خود را تشخیص دهید. پرسشنامه طرحواره یانگ، در این راه می‌تواند به شما کمک کند. همین که تله خود را بشناسید و دریابید که چگونه بر زندگی شما اثر می‌گذارد، در موضع بهتری برای تغییر آن قرار می‌گیرید. با انتخاب یک اسم برای تله (مانند تله نقص یا تله وابستگی) و یا مطالعه در مورد آن می‌توانید به خودشناسی بهتری دست پیدا کنید. زندگی برای شما روشن‌تر می‌شود. قدم اول همین بینش است. تله شما دشمن شماست، ما از شما می‌خواهیم تا دشمن خودتان را بشناسید.



۲. سرچشمه تله را در دوران کودکی تان پیدا کنید.

زخم دوران کودکی را در درون خود حس کنید. برای این کار از شما می‌خواهیم تا چشمانتان را ببندید و تصور کنید، در به خاطر آوردن آن‌ها تقلا نکنید. اجازه بدهید یکی یکی به ذهنتان خطور کنند و بعد تا جایی که می‌توانید به آن‌ها رسوخ کنید و آن‌ها را زنده و روشن به خاطر آورید. می‌توانید رنجش و احساسات مربوط به تله را حس کنید. چنین تصویری دردناک است. چنین تجربه‌ای شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد یا می‌ترساند، این نشان می‌دهد که شما به درمان نیاز دارید. شاید کودکی شما چنان دردناک بوده است که نباید آن را به تنهایی به خاطر آورید. شما در این مسیر به یک حامی یا راهنما احتیاج دارید. همین که دوران کودکی خود را به خاطر آوردید از شما می‌خواهیم تا با آن کودک گفت و گویی داشته باشید. ما قصد داریم تا زندگی را به او برگردانیم، جایی که رشد و تغییر در آن امکان‌پذیر است. از شما می‌خواهیم تا با کودک درون خود صحبت کنید. در واقع حتی با صدای بلند یا از طریق نوشتن با او حرف بزنید. می‌توانید با دست غالب خود (دستی که با آن می‌نویسید) با او حرف بزنید و از کودک بخواهید تا با دست دیگر به شما پاسخ دهد. ما باور داریم که کودک درون شما می‌تواند در دست غیر غالب شما خود را بروز دهد.

۳. برای رد کردن تله خود، باید لیستی از معایب و مزایا نسبت به آن تله

در زندگی خود تهیه کنید. به عنوان مثال اگر از نظر اجتماعی احساس ناخوشایندی دارید، ابتدا باید لیستی تهیه کنید که نشان می‌دهد شما دچار آن تله هستید و سپس لیستی تهیه کنید که ثابت می‌کند شما در چنین تله‌ای گرفتار نشدید. در بسیاری از موارد شواهد نشان می‌دهد که تله شما حقیقت ندارد. آیا گواهی مبنی بر درستی تله وجود دارد؟ یا اینکه

فقط در دوران کودکی توسط والدین و... شست و شوی مغزی شده‌اید؟ به عنوان مثال آیا شما به طور مادرزاد ناکارآمد به دنیا آمده‌اید؟ یا ناکارآمد بودن شما همیشه توسط والدینی ایرادگیر در گوش شما خوانده شده؟

۴. به والدین، خواهر، برادر یا همسن و سال هایی که منجر به ایجاد تله شما شده‌اند نامه بنویسید. خالی شدن شما از خشم و ناراحتی ناشی از آنچه برای شما رخ داده، بسیار اهمیت دارد. از شما می‌خواهیم تا به کودک درون خود صدا ببخشید، صدایی که به او اجازه می‌دهد تا درد خودش را فریاد بزند.

۵. با جزئیاتی دقیق به بررسی الگوی تله ای زندگیتان بپردازید. در این مرحله قصد داریم تا چگونگی عملکرد تله در زندگی شما، کاملاً روشن و آشکار شود.

۶. مرحله بعد الگوشکنی نام دارد. تله ای که بیشترین اثر بر زندگی شما گذاشته را انتخاب کنید. یک یا دو راهی که تله شما را تشدید می‌کند، انتخاب کنید. روش‌هایی را که از طریق آن می‌توانید تغییر کنید، برگزینید. به عنوان مثال «اگر زمانی که یکی از دوستان فوراً به تماس پاسخ ندهد، عصبانی می‌شوم» را در نظر بگیرید و راهی برای تغییر این رفتار انتخاب کنید. مثلاً «می‌توانم به جای اینکه در زمان گرفتاری دوستانم آن‌ها را از نظر احساسی تهدید کنم، به آن‌ها فضای بیشتری دهم.»

۷. به تلاش ادامه دهید و به راحتی تسلیم یا مایوس نشوید. همواره به یاد داشته باشید: تله‌ها بهبود می‌یابند اما نیاز به زمان طولانی و تلاش بسیار دارد.

منبع

یانگ، جفری ای، کلوسکو، جان‌ت‌اس، زندگی خود را دوباره بیافرینید، ترجمه: حمیدپور،
حسن، پیرمرادی، الناز، گلی زاده، ناهید، انتشارات ارجمند.



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع
شیخ فضل الله نوری و شهید چمران، جنب ساختمان
معاونت دانشجویی و فرهنگی، مرکز مشاوره
دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران



تلفن پذیرش: ۸۶۷۰۳۵۴۱ - ۸۸۶۲۲۶۴۳



تلفن مشاوره تلفنی (hot line): ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰



اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://instagram.com/counseling.iums>



سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://counseling.iums.ac.ir>