

ذهنی تکراری در زندگی تبدیل می‌شوند. تله‌های زندگی معمولاً یک ماهیت خود آسیب رسان داشته و می‌تواند مانع رشد و پیشرفت افراد شود. به عنوان مثال کسی که تله‌ی «شکست» در ذهن او شکل گرفته، همواره خود را در دستیابی به اهداف ناتوان دانسته و حین قبول مسئولیت به شدت آشفتنه می‌شود.

ویژگی تله‌های زندگی

تله‌های زندگی یا شخصیتی چندین ویژگی مشترک دارند:

۱. الگوی تکراری از خاطرات، احساسات، افکار و رفتارها را موجب می‌شوند.

۲. معمولاً در روابط فرد با دیگران تأثیرگذار هستند.

۳. در طول سال‌های کودکی و یا نوجوانی شکل می‌گیرند.

۴. در سراسر زندگی فرد وجود دارند.

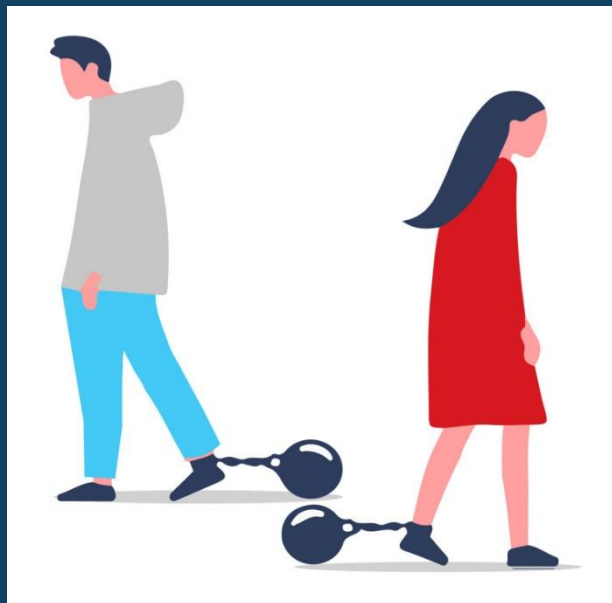
۵. به راحتی می‌توانند عملکرد زندگی فرد را مختل کنند.

تله‌های زندگی چگونه شکل می‌گیرند؟

دلایل مختلفی برای شکل‌گیری تله‌های زندگی یا طرحواره‌ها مطرح شده است. اما از جمله مهمترین این دلایل می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

نیازهای هیجانی برآورده نشده

منظور از نیازهای هیجانی یک سری نیازهای اولیه است که کودک باید آنها را در زندگی داشته باشد



تعریف تله‌های زندگی

تله‌های زندگی که گاهی آن را تله‌های شخصیتی نیز می‌نامند، در واقع همان معادل عامیانه طرحواره‌هایی هستند که از کودکی و نوجوانی در ذهن ما شکل می‌گیرند. این مفهوم را (Jeffrey E. Young) روان‌درمانگر مشهور آمریکایی از سه دهه قبل مطرح کرد. پروفیسور یانگ متوجه شد معمولاً افرادی که به مشاور و درمانگر مراجعه می‌کنند و شکایت از مشکلات تکراری در زندگی‌شان دارند، در واقع از الگوهای ذهنی خاصی در رنج هستند.

او این الگوها را «طرحواره‌های ناسازگارانه» یا به زبان دیگر تله‌های زندگی نامید. تله‌ها یا طرحواره‌ها در اصل یک باور عمیق در زندگی افراد هستند که سال‌های سال در ذهن اوست. این تله‌ها یا طرحواره‌ها به قدری در زندگی ما گسترده و فراگیر هستند که به یک الگوی رفتاری، احساسی و



تله‌های زندگی

گردآورنده: غزل صاحبی

رشته علوم تربیتی

دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

مثل احساس امنیت، احساس استقلال، احساس شادکامی و غیره.

تجارب اولیه مشکل‌ساز

گاهی اوقات افراد به دلایل مختلف 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 واقع شدن 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 بدخلق‌تر هستند. این سرشت هیجانی در تعامل با رویدادهای ناخوشایندی که فرد تجربه می‌کند، موجب شکل‌گیری طرحواره‌ها می‌شوند. مثلاً کودکان بدقلق و بازیگوش بیشتر از سمت والدین و مراقبین تنبیه می‌شوند تا کودکان آرام. تنبیه مداوم می‌تواند موجب شکل‌گیری یک حس منفی به خویشتن و دنیا، در ذهن فرد شود. درونی شدن چنین احساسات و تصوراتی پیش زمینه شکل‌گیری تله‌های زندگی هستند.

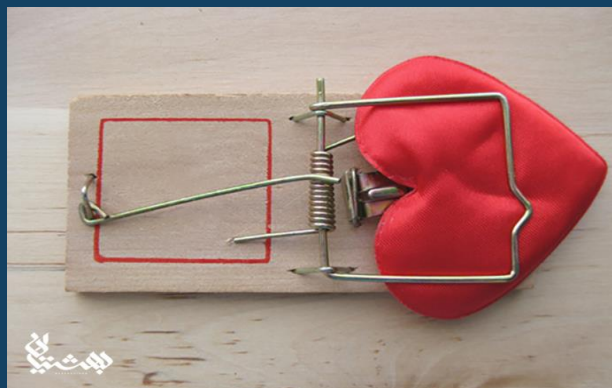


انواع تله‌های زندگی کدامند؟

پروفسور یانگ بر اساس مطالعات بالینی خود، ۱۸ تله زندگی یا طرح‌واره ناسازگار اولیه را مطرح کرد. در ادامه بر برخی از مهمترین تله‌های زندگی اشاره می‌شود.

۱. تله جدایی و طرد شدن

افرادی که تله جدایی یا طرد شدن دارند بر این باورند که افراد مهم زندگی‌شان، رابطه خود را با آنها قطع کرده و در نهایت تنها خواهند ماند. چنین افرادی مدام استرس و ترس از طرد شدن دارند. آنها به شدت این باور را دارند که به خاطر دیگری از جانب فرد مورد علاقه خود کنار گذاشته خواهند شد.



۲. تله محرومیت هیجانی

نگرانی دائمی افراد دارای تله محرومیت هیجانی، عدم دریافت توجه و احساس از سمت دیگران است. این افراد به دلیل اینکه احساس می‌کنند کسی به آنها توجه ندارد، بسیاری از روابط خود را محدود کرده و همواره تنها هستند.

۳. تله بی‌اعتمادی

اگر تله بی‌اعتمادی در ذهن فردی شکل گرفته باشد، همیشه اعتقاد دارد که دیگران درصدد سوء استفاده از وی هستند یا اینکه می‌خواهند سر او کلاه بگذارند. بر این اساس این افراد به سختی می‌توانند به دیگران اعتماد کنند.

۴. تله نقص و شرم

برخی از افراد به صورت مستمر این احساس را دارند که آدم‌های شایسته‌ای نبوده و نقایص و مشکلات عمده دارند. این افراد در واقع درگیر تله نقص و شرم هستند. این تله می‌تواند این افراد را نسبت به قضاوت دیگران بیش از حد حساس کند. چنین افرادی سعی دارند از روابط اجتماعی و اجتماعات انسانی دوری کنند تا کسی متوجه نقص و ضعف آنها نشود.

۵. تله وابستگی و بی‌کفایتی

افرادی که درگیر تله وابستگی و بی‌کفایتی هستند، معمولاً قادر به پذیرش مسئولیت‌های روزمره زندگی نیستند. آنها نمی‌توانند به طور مستقل برای زندگی خود تصمیم بگیرند. احساس وابستگی این افراد به دیگران به اندازه‌ای است که موجب می‌شود

دیگران از ارتباط با آنها طفره بروند. چنین امری احساس وابستگی و بی‌کفایتی آنها را تشدید می‌کند.

#### ۶. تله شکست

گرفتار شدن در تله شکست موجب آماده کردن ذهن فرد برای پذیرش شکست و عدم موفقیت می‌شود. این تله موجب می‌شود فرد به گونه غیرقابل اجتناب بر این باور باشد که در مسائل مختلف زندگی مثل شغل، تحصیل، ورزش و ... نمی‌تواند به مانند همسالانش عملکرد مطلوبی داشته باشد، و حتماً شکست می‌خورد. این افراد به گونه‌ای افراطی از شروع هر کاری و پذیرش هر مسئولیتی اجتناب می‌کنند.



#### ۷. تله فداکاری

افرادی که تله فداکاری در آنها شکل گرفته به طور ارادی، آگاهانه و مستمر نیازهایشان را فدای کسانی می‌کنند که می‌پندارند از خودشان ضعیف‌تر است. چنین افرادی هیچ‌گاه به نیازهای خود فکر نمی‌کنند و اگر زمانی به دنبال نیازها و هدف‌های خود بروند به شدت احساس گناه می‌کنند. این امر باعث می‌شود که به مرور زمان نیازهای خود را فراموش کنند. عدم توجه به نیازهای شخصی در این افراد همواره یک خشم درونی شدید را موجب می‌شود. این خشم

فروخورده معمولاً مشکلاتی را برای فرد ایجاد می‌کند.

#### ۸. تله استحقاق و بزرگ منشی

برخی از افراد همواره حس می‌کنند از دیگران بالاتر بوده و شایسته توجه ویژه‌ای هستند. چنین افرادی معمولاً دارای تله استحقاق و بزرگ منشی می‌باشند. این افراد به دلیل این احساس برتری، نیازی نمی‌بینند که مثل دیگران از قوانین موجود تبعیت کنند. تفکر "تافته جدا بافته بودن" مشکلاتی را در زندگی شخصی و ارتباطی برای آنها ایجاد می‌کند.

#### ۹. تله اطاعت

تله اطاعت موجب می‌شود فرد برای اجتناب از پیامدهای منفی خاصی (مثل طرد شدن، عدم دریافت محبت و ...)، خود را بدون قید و شرط وقف درخواست دیگران کند. به همین خاطر به گونه افراطی تمایلات و خواسته‌های خود را در روابط سرکوب می‌کند. این امر موجب می‌شود که حس کند دیگران برای خواسته‌ها، عقاید و احساساتش اهمیتی قائل نیستند. معمولاً تله اطاعت نیز موجب شکل‌گیری یک خشم فرو خورده در فرد می‌شود. این خشم حتماً در آینده ابراز خواهد شد.

#### ۱۰. تله بازداری هیجانی

افرادی که تله بازداری هیجانی در ذهن آنها فعال است عمدتاً احساسات، عقاید و رفتارهای خودانگیزه خود را به دلیل ترس از عدم تأیید دیگران و احساس شرم سرکوب می‌کنند. چنین افرادی معمولاً هیچ‌کدام از هیجان‌های منفی و مثبت خود مثل خشم و

پرخاشگری، عشق و دوست داشتن و ... را ابراز نمی‌کنند.

#### ۱۱. تله معیارهای سرسختانه و عیب جویی افراطی

افراد گرفتار در تله معیارهای سرسختانه می‌پندارند که باید همواره تلاش کنند تا به استانداردها و ایده‌آل‌های خود برسند. چنین افرادی برای اجتناب از مورد انتقاد قرار گرفتن، استانداردهای درونی بسیار انعطاف‌ناپذیری برای خود تعیین می‌کنند. این افراد تنها زمانی احساس آرامش می‌کنند که دستاوردهایشان مطابق با این استانداردها باشد. افرادی که چنین استانداردهایی دارند معمولاً نسبت به عملکرد دیگران حساس بوده و از آنها نیز انتقاد می‌کنند.

