

آشنایی با طرحواره‌ها یا تله‌های زندگی



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

تهیه و تنظیم: بهنام براتی مشهدی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی کودک و نوجوان

نشانی: خیابان سید جمال‌الدین اسدآبادی - نبش
خیابان بیستم - مرکز درمانی و توانبخشی اسماء -
طبقه سوم

تلفن: ۸۸۵۵۶۶۰۰ - ۸۸۴۸۰۵۸۶

شناخت تله‌های زندگی

کودکی، دوران واقعا شگفت‌انگیزی در زندگی ما است. هفت سال نخست زندگی تاثیرگذارترین سال‌های شکل‌گیری ذهن افراد هستند. کودک هر آنچه را از محیط اطراف خود دریافت می‌کند به عنوان حقیقت می‌پذیرد. از این رو هر چیزی که از مادر، پدر یا سرپرست خود فرا می‌گیرند واقعی و درست تصور می‌کنند. کودک نیازهایی دارد که غریزی هستند؛ او نیاز به امنیت و برقراری ارتباط دارد، او نیاز دارد تا خود را بیان کند، مستقل باشد و عزت نفس را در محیط اطرافش تجربه کند.



تله‌های زندگی از کودکی آغاز می‌شوند و به صورت الگوهای رفتاری در زندگی بزرگسالی خود را نشان می‌دهد. آن‌ها می‌توانند بر روی افکار، احساسات و عملکرد ما تاثیر زیادی بگذارند. افراد موفق تنها در صورتی احساس رضایت‌مندی کافی از زندگی خواهند داشت که بتوانند بخشی از این تله‌های روانی را کنترل کنند.

تله‌های زندگی یا همان تله‌های روانی شامل موارد زیر هستند:

تلهی رہا شدگی

تلهی بی اعتمادی

تله‌ی محرومیت هیجانی

تله‌ی محرومیت اجتماعی

تلہی وابستگی

تله‌ی آسیب‌پذیری

تله ی نقص

تله‌ی شکست

تلهی کمال طلبی

تله‌ی استحقاق

تله‌های رهاشدگی و بی‌اعتمادی (امنیت)

رها شدگی یا مورد سوء استفاده قرار گرفتن از طرف والدین یا خواهر و برادر باعث رسیدن بیشترین ضربه به کودک می‌شود. به این ترتیب این واقعیت در درون وی شکل می‌گیرد که هیچ جا امن نیست و به هیچ کس نمی‌توان اعتماد کرد.

محرومیت عاطفی / محرومیت اجتماعی (اتصال)

دو سطح از اتصال وجود دارد که شامل اتصال صمیمی و اتصال اجتماعی است. سطح صمیمیت عمیق‌ترین نوع اتصال است که معمولاً بین فرد با مادر یا پدرش به وجود می‌آید. اتصال اجتماعی در خصوص تعلق است. در این دو تله (محرومیت عاطفی و اجتماعی) فرد احساس قطع ارتباط می‌کند. گاهی اوقات شناسایی این تله‌ها سخت است؛ چرا که اوضاع به نظر طبیعی می‌رسد.



وابستگی / آسیب پذیری (استقلال)

در دوران کودکی ما یاد می‌گیریم که روابطی را خارج از محیط منزل تجربه کنیم، قضاوت‌های درستی داشته باشیم و مناسب با سن خود رفتار کنیم. به این ترتیب نوعی احساس استقلال در ما شکل می‌گیرد. حالت دیگر هم ممکن است روی دهد. چنانچه پدر و مادر ما نگرانی‌های زیادی در خصوص فقر و شرایط مصیبت بار داشته باشند، نوعی احساس آسیب‌پذیری را به ما القا می‌کنند. هویت افراد وابسته، اغلب با دیگرانی مانند شرکای عاطفی‌شان ادغام می‌شود.

نقص / شکست (عزت نفس)

اگر در کودکی ما را دوست داشته باشند و از ما قدردانی شود، به احتمال زیاد به خوبی رشد می‌کنیم و عزت نفس خواهیم داشت. اما اگر پدر و مادر بیش از حد منتقدی داشته باشیم، برای انجام دادن یا ندادن هیچ کاری تحسین نمی‌شویم. در این حالت وقتی کسی با شما وارد ارتباط نزدیک می‌شود احساس می‌کنید که به علت نقص‌هایتان چندان مورد دوست داشتنش قرار نخواهید گرفت. به عبارتی اگر در کاری که انجام می‌دهید احساس نامناسب بودن کنید یا احساس کنید که آن قدر هوشمند و با استعداد نیستید که موفق باشید، در تله‌ی شکست اسیر شده‌اید و همین امر به شکست‌های شما دامن می‌زند.

اطاعت / کمال طلبی (ابراز وجود)

نبود احساس آزادی در ابراز وجود خودتان، باعث می‌شود که خواسته‌ها و نیازهای شما نادیده گرفته شود و در مورد ابراز احساسات خود حس گناه پیدا کنید. اگر احساس می‌کنید که لازم است به همه «بله» بگویید و خود را با خواسته‌های افراد انطباق دهید، نشان می‌دهد که در تله‌ی اطاعت گرفتار هستید. در شرایطی هم که احساس می‌کنید استانداردهای رضایت‌مندی شما فراتر از توان شما هستند ممکن است ریشه در این موضوع داشته باشد که پدر و مادر شما افرادی کمال گرا بوده‌اند که در این صورت این احساس درونی در شما شکل می‌گیرد که زندگی شما خالی از شادی و لذت است.

استحقاق (محدودیت واقعی)

این تله به وسیله‌ی والدینی ایجاد می‌شود که بیش از حد به فرزند خود سرویس داده‌اند. چنانچه در کودکی به هر چه خواسته بودید رسیده‌اید و به اصطلاح «لوس» بار آمده‌اید، احتمالاً در بزرگسالی خودخواه، پر توقع یا خودمحور هستید. این نوع رفتار مخرب است؛ چرا که مردم علاقه‌شان را به شما از دست خواهند داد، ترک‌تان خواهند کرد یا در برابر رفتارهای شما مقابله به مثل می‌کنند.

فراموش نکنید که تله‌های زندگی تجربه‌های ما را سازماندهی می‌کنند؛ چرا که به روش‌های آشکار و زیرکانه به طرز فکر، احساسات و اعمال شما نفوذ می‌کنند. پس بی‌تفاوت از کنار آن‌ها عبور نکنید و اقدام به شناسایی و کم اثر کردن آن‌ها کنید