

# زندگی خود را دوباره بیافرینید

جفری یانگ

جانن اس. کلوسکو

مترجم:

ستاره محسنی



موسسه انتشاراتی آقایی



سرشناسنامه	:	یانگ، جفری (۱۹۵۰)
عنوان و نام پدیدآور	:	زندگی خود را دوباره بیافرینید / نویسندگان: جفری یانگ، جانن اس. کلوکو؛ مترجم: ستاره محسنی.
مشخصات نشر	:	تهران، ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری	:	۳۰۷ صفحه رقعی
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۴۸۰۶-۵۵-۰
فهرست نویسی	:	فیبا
رده بندی کنگره	:	RC ۴۵۵/۴
رده بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
کتابشناسی ملی	:	۹۷۹۲۷۰۶



## موسسه انتشارات آقایی

### زندگی خود را دوباره بیافرینید

جفری یانگ، جانن اس. کلوکو

مترجم: ستاره محسنی

ناشر: نشر آقایی

چاپ: اول ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۱۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۰۶-۵۵-۰

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

نشر و پخش: تهران میدان انقلاب انتشارات آقایی

تلفن: ۰۹۱۲۴۵۷۸۶۰۳ [www.Aghaepub.com](http://www.Aghaepub.com) تماس:





## فهرست

۱. مقدمه ای از آرون بک ..... ۶
۲. چرا این کتاب متفاوت است؟ ..... ۸
۳. تله های زندگی ..... ۱۰
۴. تله های زندگی شما ..... ۲۳
۵. الگوهای تکراری و خودتخریبی ..... ۳۱
۶. سه روش برای مبارزه، تسلیم، فرار و یا ضد حمله ..... ۴۱
۷. تغییر تله های زندگی و چگونگی آن ..... ۵۰
۸. خواهشا مرا ول نکن ..... ۶۲
۹. عدم اعتماد ..... ۸۵
۱۰. عدم وجود محبت کافی ..... ۱۰۶
۱۱. عدم سازگاری با دیگران ..... ۱۲۸
۱۲. خود بودن ..... ۱۵۰
۱۳. یک فاجعه در کمین است ..... ۱۸۰
۱۴. احساس بی ارزشی ..... ۱۹۸
۱۵. به زودی شکست خواهیم خورد ..... ۲۲۱
۱۶. انجام کار به شیوه شخصی ..... ۲۴۰
۱۷. فیلتر تمام عیار ..... ۲۷۵
۱۸. هر چیزی که میخواهم بدست می آورم ..... ۲۸۷
۱۹. فلسفه تغییر کردن ..... ۳۰۲

## ۱. مقدمه ای از آرون بک

### سفر به دنیای اختلالات شخصیتی

خوشحالی من از اینکه جفری پانگ و جنت کلو سکو به بررسی چالش‌های پیچیده اختلالات شخصیتی پرداخته‌اند، وصف ناپذیر است. این دو نویسنده با ارائه ابزارهای نوآورانه و کارآمد، در واقع درهای جدیدی را به سوی درمان و بهبود روابط انسانی گشوده‌اند. اختلالات شخصیتی می‌توانند همچون سایه‌ای سنگین بر زندگی فرد بیفتند و احساس نارضایتی عمیقی را در طول زندگی ایجاد کنند. افرادی که با این اختلالات دست و پنجه نرم می‌کنند، علاوه بر مواجهه با علائمی چون افسردگی و اضطراب، معمولاً در روابط شخصی و حرفه‌ای خود نیز با مشکلات جدی روبرو هستند. کیفیت زندگی آن‌ها به‌طور قابل توجهی پایین‌تر از آن چیزی است که انتظار دارند. شناخت درمانی: کلید تغییر

توسعه روش‌های شناخت درمانی به‌منظور مقابله با این الگوهای مکرر و دشوار طراحی شده است. این رویکرد نه تنها به شناسایی علائم مختلف مانند اضطراب، اعتیاد و مشکلات خواب کمک می‌کند، بلکه به بررسی الگوها و باورهای مدیریتی که نویسندگان تحت عنوان «تله» معرفی کرده‌اند، می‌پردازد. بسیاری از مراجعین با الگوهای خاصی برای درمان مراجعه می‌کنند که این الگوها در علائم آن‌ها منعکس می‌شود. توجه به این الگوها

در فرآیند درمان می‌تواند تأثیرات مثبتی بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد داشته باشد.

### نشانه‌ها و چالش‌ها

متخصصان شناخت درمانی دریافته‌اند که نشانه‌های خاصی وجود دارد که می‌تواند نشان‌دهنده مشکلات در سطح الگو باشد. فرد ممکن است بگوید: «من همیشه همین‌طور هستم» یا «این مشکل همواره با من است»، که نشان‌دهنده طبیعی بودن این احساس برای اوست. همچنین، مراجعه‌کنندگان ممکن است در انجام تکالیف درمانی احساس ناتوانی کنند؛ آن‌ها تمایل به تغییر دارند اما در برابر آن مقاومت نشان می‌دهند و از اثر رفتارهای مخرب خود بر دیگران بی‌خبرند.

### تله‌های زندگی: مسیری به سوی آگاهی

تغییر الگوها کار ساده‌ای نیست، زیرا این الگوها تحت تأثیر عوامل شناختی، رفتاری و احساسی قرار دارند. اگر تغییر تنها در یک یا دو مورد صورت گیرد، تأثیر چندانی نخواهد داشت. کتاب «زندگی خود را دوباره بیافرینید» به یازده تله شخصیتی اشاره دارد که می‌تواند زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. این کتاب پیچیدگی‌ها را ساده کرده و خواننده را قادر می‌سازد تا تله‌های زندگی را شناسایی کند و با استفاده از تکنیک‌های ارائه‌شده، تغییرات مثبتی ایجاد کند.

### رویکرد نوآوران

این کتاب نه تنها تکنیک‌های کاربردی برای غلبه بر مشکلات زندگی ارائه می‌دهد بلکه نمایانگر نگرش عمیق و دلسوزانه نویسندگان نسبت به موضوع

است. رویکرد نویسندگان همواره تکاملی بوده و سعی دارند تا به شیوه‌های درمانی شناختی رفتاری، روانکاوی و تجربی دست یابند. در نهایت، «زندگی خود را دوباره بیافرینید» همچون چراغ راهنمایی است که ما را در مسیر غلبه بر چالش‌های زندگی هدایت می‌کند و امید را در دل ما زنده نگه می‌دارد.

## **۲. چرا این کتاب متفاوت است؟**

کتاب «زندگی خود را دوباره بیافرینید» به عنوان یک منبع نوآورانه در زمینه خودسازی، به شکلی عمیق و جامع به موضوعات روان‌شناختی می‌پردازد. در دنیای پر از کتاب‌های خودیاری، این اثر به وضوح جبران‌کننده کمبودهای موجود است. بسیاری از کتاب‌ها تنها بر روی یک مشکل خاص مانند وابستگی، افسردگی یا کم‌رویی تمرکز می‌کنند، در حالی که این کتاب به بررسی الگوهای عمیق‌تری می‌پردازد که زندگی روزمره ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

## **تله‌های زندگی: چالش‌های پنهان**

در این اثر، جفری پانگ و جنت کلوسکو به بررسی یازده تله زندگی می‌پردازند که در تعاملات روزمره ما ایجاد مشکل می‌کند. این تله‌ها نه تنها بر رفتار ما تأثیر می‌گذارند، بلکه بر احساسات و افکار ما نیز سایه می‌اندازند. با ترکیب روش‌های مختلف درمانی، نویسندگان تلاش کرده‌اند تا رویکردی جامع و کاربردی ارائه دهند که بتواند به تغییرات واقعی در زندگی افراد



منجر شود.

### سفر نویسنده: از ناکامی تا موفقیت

نویسنده در این کتاب تجربیات شخصی خود را نیز به اشتراک می‌گذارد. او از دوران دانشجویی خود در دانشگاه پنسیلوانیا و چالش‌هایی که با مراجعانش داشت، صحبت می‌کند. او از ناکامی‌های اولیه خود در درمان بیماران یاد می‌کند و اینکه چگونه با مطالعه رفتار درمانی و سپس شناخت درمانی، توانسته است رویکردهای مؤثرتری پیدا کند.

### کشف الگوها: کلید تغییر

به مرور زمان، او متوجه شد که بسیاری از بیمارانش دچار الگوهای رفتاری مشابهی هستند که مانع از پیشرفت آن‌ها می‌شود. این کشف منجر به تدوین فهرستی از تله‌های زندگی شد که در کتاب معرفی شده‌اند. این تله‌ها شامل احساس کمبود، تنهایی و وابستگی منفی نسبت به دیگران هستند.

### رویکرد چندبعدی: ترکیب بهترین‌ها

نویسنده بر این باور است که برای ایجاد تغییرات پایدار، باید الگوهای رفتاری را شناسایی و تجزیه و تحلیل کرد. او معتقد است که ترکیب بهترین روش‌ها از حوزه‌های مختلف روانشناسی می‌تواند به نتایج مؤثرتری منجر شود. این کتاب نه تنها یک راهنمای عملی برای غلبه بر مشکلات روانی است، بلکه فرصتی برای خودشناسی و رشد فردی فراهم می‌آورد.

### چشم انداز جدید: امید به تغییر

در نهایت، «زندگی خود را دوباره بیافرینید» ابزاری قدرتمند برای کسانی است که به دنبال تغییرات مثبت در زندگی خود هستند و می‌خواهند با چالش‌های عاطفی خود روبرو شوند. امید است این کتاب بتواند نیاز شما را برای مواجهه با مشکلات عمیق زندگی برطرف کند و راهی نوین برای رشد و تحول شخصی فراهم آورد.

### ۳. تله‌های زندگی

آیا هر بار که به یک رابطه جدید وارد می‌شوید، احساس می‌کنید که طرف مقابلتان سرد و بی‌توجه است؟ آیا این احساس در شما به وجود می‌آید که نزدیک‌ترین افراد به شما نمی‌توانند نیازهای عاطفی‌تان را درک کنند؟ آیا در دل خود حس می‌کنید که هیچ‌کس نمی‌تواند شما را به‌طور کامل بپذیرد یا دوست داشته باشد؟ آیا همیشه نیازهای دیگران را بر نیازهای خود ترجیح می‌دهید و در نتیجه از خواسته‌های واقعی خود دور می‌شوید؟ آیا ترس از وقوع حوادث ناخوشایند، احساس زخم و اضطراب عمیقی را در وجودتان ایجاد می‌کند؟ حتی با وجود تحسین و تأیید اجتماعی، آیا همچنان احساس نارضایتی و ناکامی دارید؟

این الگوهای رفتاری که به آن‌ها تله‌های زندگی می‌گوییم، می‌توانند زندگی ما را تحت تأثیر قرار دهند. در این کتاب، به بررسی یازده تله رایج پرداخته و روش‌های شناسایی، درک ریشه‌ها و تغییر آن‌ها را آموزش

خواهیم داد. تله زندگی الگویی است که از دوران کودکی شکل می‌گیرد و تأثیرات آن در طول زندگی ادامه دارد. تجربیات ما در خانواده، مانند رها شدن، انتقاد یا حمایت بیش از حد، به مرور زمان به بخشی از هویت ما تبدیل می‌شود.

پس از ترک خانه‌ای که در آن بزرگ شده‌ایم، ممکن است همچنان به خلق موقعیت‌هایی ادامه دهیم که در آن‌ها مورد بدرفتاری یا نادیده گرفتن قرار گرفته‌ایم. این تله‌ها تعیین‌کننده نحوه تفکر، احساس و عمل ما هستند و بر روی روابط ما با دیگران تأثیر می‌گذارند. حتی زمانی که ظاهراً همه چیز داریم—مانند موفقیت شغلی یا یک ازدواج ایده‌آل—احساس رضایت واقعی را تجربه نمی‌کنیم.

### داستان جد: یک دلال سهام گرفتار در تله عاطفی

اجازه دهید داستان جد را برایتان تعریف کنم. جد، دلال سهام ۳۹ ساله‌ای است که در کارش موفق است اما هیچ‌گاه نتوانسته ارتباط عمیقی با زنان برقرار کند. او مدام بین زنان مختلف جابجا می‌شود و هیچ‌یک از آن‌ها را مناسب نمی‌داند. جد تنها به روابط سطحی اکتفا کرده و هیچ‌گاه نتوانسته عشق واقعی را تجربه کند.

او از نزدیکی دائمی یک زن بیزار است و ترجیح می‌دهد تنها باشد. جد احساس خستگی و پوچی دارد و همچنان به دنبال زنی است که بتواند این حفره عاطفی را پر کند. او بر این باور است که هرگز چنین زنی را پیدا نخواهد کرد و همیشه تنها خواهد ماند. تنهایی او ریشه در دوران کودکی

دارد؛ او هرگز پدرش را نشناخت و مادرش نیز بی‌عاطفه بود. جد سال‌ها این الگو را از یک متخصص به متخصص دیگر منتقل کرده است، اما هیچ‌یک نتوانسته‌اند او را به تغییر واقعی سوق دهند. او همواره ایراداتی پیدا می‌کند که باعث قطع ارتباطش با درمانگران می‌شود. برای فرار از تله کمبود محبت، جد باید ایراد گرفتن از زنان را کنار بگذارد و مسئولیت نزدیک شدن به دیگران را بر عهده بگیرد.

### مسیر تغییر: رویارویی با تله‌ها

زمانی که جد برای درمان سراغ ما آمد، بارها او را به چالش کشیدیم تا الگوی خود تخریبی‌اش را شناسایی کند. پس از یک سال تلاش مستمر برای مواجهه با مشکلاتش، جد توانست رابطه‌ای سالم با نیکول—زنی گرم و دوست‌داشتنی—ایجاد کند. این کتاب به شما یاد خواهد داد چگونه تله‌های زندگی خود را شناسایی کنید و با آن‌ها مقابله کنید تا بتوانید الگوهای منفی را از زندگی خود حذف کنید. بیایید با هم سفر کنیم تا دریابیم چگونه می‌توانیم زندگی خود را دوباره بسازیم و عشق واقعی را تجربه کنیم.

### هدر: زندانی ترس‌های خود

هدر، زنی ۴۲ ساله با استعدادهای درخشان، به دلیل ترس‌های عمیق و فلج‌کننده‌اش در خانه محبوس شده است. او علی‌رغم مصرف داروهای آرام‌بخش برای درمان اضطرابش، همچنان در تله آسیب‌پذیری گرفتار است. زندگی برای او به یک جنگ تمام‌عیار تبدیل شده و هر روز با چالش‌های جدیدی روبرو می‌شود. هدر می‌داند که دنیای بیرون پر از فرصت‌های

طلایی است؛ او عاشق تئاتر است و از غذا خوردن در رستوران‌های شیک لذت می‌برد، اما انجام چنین کارهایی برایش مانند پرواز در آسمان است. او همواره نگران حوادث ناگوار مانند تصادف، سرقت یا ابتلا به بیماری‌های کشنده است. این ترس‌ها باعث شده‌اند که حتی یک گردش ساده به مرکز شهر نیز برایش جذاب نباشد. هدر احساس می‌کند که دنیا مملو از خطر است و او نمی‌تواند در برابر آن‌ها مقاومت کند.

### زندگی در سایه ترس و نگرانی

والث، همسر هدر، از وضعیت او ناامید و عصبانی است. او می‌خواهد با همسرش بیرون برود و تفریح کند، اما هدر ترجیح می‌دهد در محیط «امن» خانه بماند. والدین هدر نیز در این موضوع نقش مهمی دارند؛ آن‌ها یهودیانی هستند که از هولوکاست جان سالم به در برده‌اند و با ترس‌های خود، هدر را بیش از حد محافظت کرده‌اند. آن‌ها همواره او را درباره خطرات احتمالی هشدار می‌دهند و این رفتارها باعث شده که هدر احساس کند مانند یک عروسک شکننده است.

### داروها: فرار از واقعیت

قبل از مراجعه به ما، هدر سه سال را با مصرف داروهای ضد اضطراب گذرانده بود. این داروها به او کمک کردند تا کمی آرامش پیدا کند و زندگی‌اش را خوشایندتر کند، اما همچنان از خروج از خانه اجتناب می‌کرد. او به شدت به این داروها وابسته شده بود و فکر ترک آن‌ها او را می‌ترساند. هدر احساس می‌کرد که بدون داروها نمی‌تواند با دنیای بیرون روبرو شود و مانند یک انسان عادی زندگی کند.

### گام‌های تغییر

با شروع درمان مبتنی بر تله‌های زندگی، هدر پیشرفت قابل توجهی داشت. او به تدریج شروع به ورود به محیط‌هایی کرد که اضطرابش را تحریک می‌کردند. سفر کردن، ملاقات با دوستان و حتی پذیرش شغلی پاره‌وقت که نیازمند رفت و آمد بود، بخشی از تغییرات مثبت او بودند.

به عنوان بخشی از درمان، ما به هدر کمک کردیم تا واقعیت‌ها را بهتر ارزیابی کند و بفهمد که تا چه اندازه در مورد احتمال وقوع حوادث بد مبالغه کرده است. او یاد گرفت که احتیاط‌های منطقی و معقولی را در نظر بگیرد و دیگر نیازی به حمایت دائمی همسر و دوستانش نداشت.

### تله‌های زندگی: چرخه تکرار

داستان هدر نمایانگر یکی از تله‌های زندگی — تله آسیب‌پذیری — است. این الگوها نه تنها بر روی رفتار فرد تأثیر می‌گذارند بلکه ریشه در تجربیات دوران کودکی دارند. تکرار دردها و رنج‌های گذشته یکی از آگاهی‌های اصلی در روان‌درمانی است. افراد معمولاً شرایطی را خلق می‌کنند که مشابه تجربیات منفی دوران کودکی‌شان است.

این پدیده نشان‌دهنده این است که چرا ما تمایل داریم الگوهای منفی را تکرار کنیم و چرا نمی‌توانیم از آن‌ها فرار کنیم. باورهای اولیه ما درباره خودمان و جهان شکل‌دهنده احساسات ما هستند و تغییر آن‌ها کار آسانی نیست.

با شناخت تله‌های زندگی خود، مانند تله آسیب‌پذیری هدر، شما نیز می‌توانید قدم‌هایی برای تغییر بردارید. این کتاب به شما کمک خواهد کرد

تا الگوهای منفی را شناسایی کرده و راهکارهایی برای غلبه بر آنها پیدا کنید. بیایید با هم شروع کنیم تا زندگی‌ای پر از شادی و آزادی بسازیم!

### پاتریک: داستان مردی در جستجوی ثبات عاطفی

پاتریک، یک پیمانکار ۳۵ ساله، در دنیایی از ناامیدی و اضطراب غرق شده است. او در یک رابطه پرتنش با همسرش، فرانسیس، گرفتار است. هر بار که فرانسیس با مردان دیگر ارتباط برقرار می‌کند، پاتریک به طرز عجیبی بیشتر به او وابسته می‌شود. این وابستگی به شدت او را آزار می‌دهد و احساسات متناقضی را در او ایجاد می‌کند. پاتریک با خود می‌گوید: «اگر فقط بتوانم بهتر باشم، شاید او دیگر نیازی به این روابط نداشته باشد.» این افکار او را در یک چرخه معیوب قرار داده و نمی‌تواند تصور کند که اگر فرانسیس را از دست بدهد، چه بلایی بر سرش خواهد آمد. وعده‌های مکرر فرانسیس مبنی بر وفاداری هرگز به حقیقت نمی‌پیوندد و هر بار که این وعده‌ها شکسته می‌شود، پاتریک دچار یأس بیشتری می‌شود.

### ترن هوایی احساسات

زندگی مشترک پاتریک و فرانسیس شبیه یک ترن هوایی است؛ او از امید به ناامیدی سقوط می‌کند و این چرخه تکراری را بارها تجربه می‌کند. انتظار برای بازگشت فرانسیس برای او به یک عذاب تبدیل شده است. گاهی ساعت‌ها یا حتی روزها منتظر می‌ماند تا همسرش به خانه برگردد و در این مدت احساساتی چون خشم و اندوه در او موج می‌زند. زمانی که فرانسیس به خانه می‌آید، تنش‌ها اوج می‌گیرد. پاتریک تحت فشار قرار می‌گیرد و

گاهی حتی به خشونت روی می آورد. او آرزو دارد که بتواند از این وضعیت رهایی یابد، اما هر چه بیشتر فرانسیس تهدید به ترک کند، پاتریک بیشتر جذب او می شود.

### ریشه های درد

پاتریک در دوران کودکی نیز با عدم ثبات عاطفی مواجه بوده است. پدرش خانواده را ترک کرده و مادرش الکی بود که فرزندانش را نادیده می گرفت. این تجربیات تلخ باعث شده اند که پاتریک در بزرگسالی دوباره همان احساسات را تجربه کند. او سه سال تحت درمان روان تحلیلی قرار گرفت، اما این درمان برایش بسیار کند و ناکافی بود. پاتریک احساس تنهایی عمیقی داشت و درمانگرش به ندرت با او ارتباط برقرار می کرد.

### شروعی تازه

با ورود به درمان مبتنی بر تله های زندگی، پاتریک توانست راهنمایی های لازم را دریافت کند. ما به او کمک کردیم تا الگوهای رفتاری خود را شناسایی کند و بفهمد چگونه از آنها رها شود. همچنین به او یاد دادیم که چگونه در روابطش با زنان انتخاب های هوشمندانه تری داشته باشد و نسبت به خطرات روابط مخرب آگاه باشد. پس از یک سال و نیم درمان، پاتریک تصمیم گرفت ازدواجش با فرانسیس را پایان دهد. او متوجه شد که هر فرصتی را برای اصلاح رفتارهای خود داده است اما هیچ تغییری در فرانسیس مشاهده نکرده است.

### رهایی از بندهای گذشته

پاتریک بعد از جدایی از فرانسیس متوجه شد که نابود نشده است بلکه به



فردی آرام‌تر و با اعتماد به نفس‌تر تبدیل شده است. او شروع کرد به ملاقات با زنان دیگر و پس از مدتی با سیلویا آشنا شد؛ زنی با ثبات و قابل اعتماد که وفادار بود.

این تجربه برای پاتریک یک تغییر اساسی بود؛ او یاد گرفت که از بودن در یک محیط سالم و حمایت‌کننده لذت ببرد و دیگر نیازی به جاذبه‌های مخرب نداشته باشد. داستان پاتریک نشان‌دهنده تأثیر عمیق تله‌های زندگی بر روابط عاشقانه است. شناخت این تله‌ها و کار بر روی آن‌ها می‌تواند منجر به تغییراتی مثبت در زندگی افراد شود. بیایید با هم یاد بگیریم که چگونه از الگوهای منفی رها شویم و روابط سالم‌تری بسازیم.

### کارلتون: مردی گرفتار در تله سلطه

کارلتون، مردی ۳۳ ساله که در دنیای تجارت پارچه با پدرش همکاری می‌کند، در یک چالش عمیق عاطفی گرفتار شده است. او به شدت از مدیریت دیگران ناتوان است و در واقع، از این شغل چندان رضایت ندارد. اما مشکل اصلی او نه فقط در کار، بلکه در روابطش با اطرافیانش نهفته است.

### فداکاری بی پایان

کارلتون به طور مداوم خود را فدای دیگران می‌کند و نیازهای آن‌ها را بر نیازهای خودش مقدم می‌دارد. او همیشه با لبخند می‌گوید: «هرچه شما بگویید!» و این رفتار باعث می‌شود که همسرش و فرزندانش از او سوءاستفاده کنند. او تلاش می‌کند تا با خوشحال کردن همسرش و عدم گفتن «نه» به فرزندانش، رضایت آن‌ها را جلب کند. اما این فداکاری‌ها به

جای محبت، خشم و ناامیدی را به همراه دارد.

### خشم پنهان

علی‌رغم تلاش‌هایش برای خوشحال کردن دیگران، کارلتون متوجه می‌شود که اطرافیانش نسبت به او احساس خشم دارند. همسرش از اینکه او هیچ اراده‌ای ندارد عصبانی است و فرزندانش گاهی از ناتوانی او در تعیین محدودیت‌ها ناامید می‌شوند. حتی پدرش نیز از ضعف کارلتون در محیط کار ناراضی است.

در واقع، کارلتون خود نیز از این وضعیت خشمگین است. او سال‌هاست که نیازهای خود را نادیده گرفته و این الگو ریشه در دوران کودکی‌اش دارد. پدرش فردی مستبد بود که کنترل را بر همه چیز حاکم می‌کرد و اگر کارلتون جرات مخالفت داشت، با تنبیه مواجه می‌شد.

### جستجوی درمان

قبل از اینکه به ما مراجعه کند، کارلتون دو سال تحت درمان گشتالت‌درمانی قرار داشت. درمانگر او سعی داشت تا او را به احساساتش نزدیک کند و به زندگی در لحظه حال تشویق کند. اما این روش فاقد ساختار مشخصی بود و کارلتون نمی‌توانست به نتایج ملموسی دست یابد.

### تغییر رویکرد

با ورود به روش درمان تله‌های زندگی، کارلتون توانست دیدگاه جدیدی پیدا کند. این رویکرد به او کمک کرد تا بفهمد که سلطه‌پذیری چگونه بر تمام جنبه‌های زندگی‌اش تأثیر گذاشته است. او یاد گرفت که نیازهای خود را شناسایی کند و برای ابراز آنها اقدام کند.

کارلتون به تدریج شروع کرد تا نظرات خود را بیان کند و اولویت‌های شخصی‌اش را مشخص نماید. او یاد گرفت که چگونه احساسات خود را کنترل شده ابراز کند و هرچند همسر و فرزندانش ابتدا با این تغییرات مقاومت کردند، اما کم‌کم متوجه شدند که باید خود را با این تغییرات وفق دهند.

### رهایی از بندها

کشمکش با پدرش نیز چالشی بزرگ بود. پدرش سعی کرد تا کارلتون را به حالت قبلی بازگرداند، اما کارلتون متوجه شد که قدرت بیشتری نسبت به آنچه تصور می‌کرد دارد. وقتی تهدید کرد که اگر نتواند نقشی مستقل داشته باشد، کسب و کار خانوادگی را ترک خواهد کرد، پدرش مجبور شد عقب‌نشینی کند.

داستان کارلتون نشان‌دهنده اهمیت شناخت تله‌های زندگی و تأثیر آن‌ها بر روابط انسانی است. با شناسایی این تله‌ها و تلاش برای تغییر الگوهای رفتاری، افراد می‌توانند زندگی سالم‌تر و رضایت‌بخش‌تری داشته باشند. رویکرد تله‌های زندگی نه تنها راهکارهایی عملی ارائه می‌دهد بلکه به افراد کمک می‌کند تا احساسات خود را بهتر مدیریت کرده و روابط مثبت‌تری بسازند.

### انقلاب شناخت درمانی و تله‌های زندگی

روش درمانی تله‌های زندگی، برگرفته از رویکرد شناخت درمانی است که در دهه ۱۹۶۰ توسط دکتر آرون بک معرفی شد. این رویکرد به بررسی نحوه تفکر ما درباره رویدادهای زندگی و تأثیر آن بر احساسات و

رفتارهایمان می‌پردازد. فرضیه اصلی این است که افکار ما، به ویژه در هنگام مواجهه با مشکلات عاطفی، می‌توانند واقعیت را تحریف کنند. به عنوان مثال، هدر، زنی که از مادرش آموخته بود استفاده از مترو خطرناک است، به این نتیجه می‌رسد که هر بار که به خارج از خانه می‌رود، در معرض خطر قرار دارد.

### شناخت درمانی: ابزاری برای تغییر

متخصصان شناخت درمانی معتقدند که اگر بتوانیم به مراجعان یاد بدهیم تا برداشت‌های دقیق‌تری از موقعیت‌ها داشته باشند، می‌توانیم به آن‌ها کمک کنیم تا احساسات مثبت‌تری را تجربه کنند. برای مثال، اگر بتوانیم به هدر نشان دهیم که سفر کردن بدون خطر است، او می‌تواند ترس‌هایش را کاهش دهد و زندگی جدیدی را آغاز کند. دکتر بک تأکید می‌کند که باید افکار خود را از نظر منطقی مورد بررسی قرار دهیم. آیا وقتی غمگین هستیم، اغراق می‌کنیم؟ آیا مشکلات را شخصی می‌دانیم یا آنها را بزرگ‌تر از آنچه که هستند تصور می‌کنیم؟ او پیشنهاد می‌کند که با انجام آزمایش‌های کوچک، افکار منفی خود را محک بزنییم. به عنوان مثال، از هدر خواسته شد تا در زمستان به تنهایی در خیابان قدم بزند و متوجه شود که هیچ خطری او را تهدید نمی‌کند.

### تأثیر مثبت شناخت درمانی

این رویکرد با استقبال گسترده‌ای مواجه شده و تحقیقات زیادی نشان داده‌اند که تأثیر آن بر اختلالاتی مانند اضطراب و افسردگی مثبت است. روش‌های شناختی معمولاً با تکنیک‌های رفتاری ترکیب می‌شوند تا مراجعان

مهارت‌هایی مانند کنترل اضطراب، حل مسئله و مهارت‌های اجتماعی را یاد بگیرند.

با این حال، در طول سال‌ها متوجه شدیم که این روش‌ها به تنهایی کافی نیستند. بنابراین رویکرد تله‌های زندگی ایجاد شد؛ رویکردی که تکنیک‌های شناختی و رفتاری را با روش‌های روانکاوی و تجربی ترکیب می‌کند.

### داستان مدلین: نمونه‌ای از تله بدگمانی

مدلین، بازیگر و خواننده‌ای ۲۹ ساله، تجربه تلخی از آزار جنسی توسط ناپدری‌اش دارد. او همچنان در تله بدگمانی و بدرفتاری گرفتار است. مدلین هرگز رابطه طولانی مدتی با مردان نداشته و یا کاملاً از آن‌ها دوری کرده یا در روابط سطحی و بی‌معنا غرق شده است.

او در دانشگاه به مصرف الکل و مواد مخدر روی آورد و با بیش از سی مرد رابطه نامشروع برقرار کرد. اما هیچ‌کدام از این روابط برایش ارزشی نداشتند. او احساس پوچی و بی‌ارزشی می‌کرد و نمی‌توانست نه بگوید.

### چالش‌های درمان

مدلین اولین بار تحت درمان شناخت درمانی قرار گرفت، اما این روش نتوانست او را به عمق مشکلاتش برساند. او حس می‌کرد متخصصش فقط از او می‌خواهد تغییر کند بدون اینکه دلایل واقعی مشکلاتش را بشناسد.

با ورود به رویکرد تله‌های زندگی، مدلین توانست خشم خود را نسبت به ناپدری‌اش شناسایی کند. ما او را تشویق کردیم تا خاطرات تلخ خود را



بازبینی کند و خشمش را ابراز نماید. همچنین او را به گروه حمایتی افرادی که مورد آزار قرار گرفته بودند معرفی کردیم.

### مسیر جدید

مدلین کم کم شروع به ملاقات با مردان کرد. اگرچه هنوز هم تمایل داشت تا با مردان سوءاستفاده‌گر ارتباط برقرار کند، اما با راهنمایی ما توانست انتخاب‌های سالم‌تری داشته باشد. او یاد گرفت که چگونه «نه» بگوید و اعتماد خود را نسبت به مردان بازسازی کند. حدود یک سال بعد، مدلین عاشق مردی به نام بن شد؛ مردی حساس و محترم که به او کمک کرد تا بر مشکلات عاطفی‌اش غلبه کند. اکنون مدلین به فکر ازدواج و داشتن خانواده‌ای سالم است. داستان مدلین نشان‌دهنده قدرت رویکرد تله‌های زندگی است. این روش نه تنها بر روی تغییرات رفتاری تمرکز دارد بلکه به عمق احساسات افراد نیز توجه می‌کند. برای تغییر الگوهای عمیق ریشه‌ای مانند سوءظن و بدرفتاری نیازمند زمان و حمایت متخصص هستیم. این رویکرد می‌تواند ابزاری مؤثر برای ایجاد روابط سالم‌تر و زندگی رضایت‌بخش‌تر باشد. فصل بعد با پرسشنامه‌ای آغاز خواهد شد که به شما کمک می‌کند تا دریابید کدام تله زندگی شما را تحت تأثیر قرار داده است.

#### ۴. تله‌های زندگی شما: کدام یک از آن‌ها را تجربه کرده‌اید؟

در این بخش، به شما کمک خواهیم کرد تا تله‌هایی را که ممکن است بر زندگی‌تان تأثیر گذاشته باشند، شناسایی کنید. بیست و دو جمله زیر را با دقت بخوانید و بر اساس میزان ارتباط آن‌ها با خودتان، نمره‌گذاری کنید. برای هر جمله از مقیاس زیر استفاده کنید:

مقیاس نمره‌گذاری

۱. هیچ ارتباطی با من ندارد.
۲. تا حد زیادی ارتباطی ندارد.
۳. تا حد کمی ارتباط دارد.
۴. تا حد متوسطی ارتباط دارد.
۵. تا حد زیادی ارتباط دارد.
۶. کاملاً با من مرتبط است.

مراحل نمره‌گذاری

۱. دوران کودکی: ابتدا بررسی کنید که هر جمله در دوران کودکی شما (تا سن ۱۲ سالگی) چقدر صدق می‌کند. اگر پاسخ شما در سنین مختلف متفاوت بود، به پاسخی که بیشتر در آن دوران برایتان صادق بوده است، توجه کنید.

۲. دوران بزرگسالی: سپس، برای هر جمله ارزیابی کنید که در حال حاضر و در دوران بزرگسالی چقدر به شما مربوط می‌شود. اگر پاسخ‌ها در مقاطع مختلف بزرگسالی متفاوت بودند، به پاسخی که در شش ماه گذشته بیشتر



برایتان صدق کرده است، توجه کنید.

پرسشنامه تله‌های زندگی

توصیف	زمان حال	دوران کودکی
۱. از اینکه دیگران مرا ترک کنند واهمه دارم، بنابراین به نزدیکان خودم وابسته‌ام و به آنها می‌چسبم.		
۲. بسیار نگرانم که افرادی که مرا دوست دارند، شخص دیگری را ترجیح دهند و مرا ترک کنند.		
۳. معمولاً نسبت به انگیزه پنهان افراد بدگمان هستم و به سادگی به آنها اطمینان نمی‌کنم.		
۴. حس می‌کنم که اگر در برابر افراد از خودم مراقبت نکنم و کوتاه بیایم، به من آسیب خواهند رساند.		
۵. خیلی بیشتر از یک شخص معمولی نگرانم که در خطر سرماخوردگی یا آسیب دیدن قرار نگرفته باشم.		
۶. نگرانم که من یا خانواده‌ام با از دست دادن پول‌هایمان فقیر یا به دیگران وابسته شویم.		
۷. حس می‌کنم که نمی‌توانم خودم از عهده کارهایم برآیم، بنابراین به کمک دیگران نیاز دارم.		
۸. من و والدینم بیش از اندازه در زندگی و مشکلات یکدیگر دخالت می‌کنیم.		
۹. هیچ‌کس را نداشتیم که مرا تربیت کند، یا من سهمیم شود یا عمیقاً نسبت به آنچه بر من می‌گذرد، اهمیت نشان دهد.		
۱۰. هیچ‌کس نیازهای عاطفی مرا مانند درک کردن، همدلی، راهنمایی، توصیه، پیشنهاد و حمایت رفع نمی‌کند.		
۱۱. احساس می‌کنم به هیچ‌کجا تعلق ندارم. با بقیه متفاوتم. هیچ‌کجا جای من نیست.		
۱۲. خیلی بی‌حال و خسته‌کننده هستم. اصلاً نمی‌دانم در جمع چه بگویم؟		
۱۳. عشق هرکسی را که طلب می‌کنم، با دیدن نقص‌ها و کمبودهایم، آن شخص نمی‌تواند مرا دوست داشته باشد.		



۱۴. از خودم شرمندهام. من شایستهٔ عشق، توجه و احترام دیگران نیستم.		
۱۵. زمانی که بحث کار یا درس خواندن می‌شود، می‌فهمم به اندازهٔ اغلب مردم توانا نیستم.		
۱۶. اغلب احساس بی‌لیاقتی می‌کنم، چرا که انتظارات دیگران را در زمینهٔ استعداد، هوش و موفقیت برآورده نمی‌کنم.		
۱۷. احساس می‌کنم که چاره‌ای جز تسلیم در برابر خواسته‌های دیگران ندارم و در غیر این صورت آنها به نحوی از من انتقام می‌گیرند یا مرا پس می‌زنند.		
۱۸. افراد مرا به‌عنوان شخصی می‌شناسند که بیش از حد به دیگران اهمیت می‌دهد و توجه کافی نسبت به خود ندارد.		
۱۹. سعی می‌کنم تمام تلاشم را بکنم، نمی‌توانم به کم قانع شوم. دلم می‌خواهد در کاری که انجام می‌دهم بهترین باشم.		
۲۰. آن قدر کار برای انجام دادن دارم که تقریباً هیچ زمانی برای استراحت و تفریح برابم باقی نمی‌ماند.		
۲۱. احساس می‌کنم که لژیومی ندارد از قوانین و رسوم همیشگی که مردم دنبال می‌کنند، پیروی کنم.		
۲۲. به نظرمی‌رسد که نمی‌توانم برای اتمام کارهای روزانه، امور خسته‌کننده یا کنترل احساساتم، برنامه و نظم لازم را به خودم ببخشم.		
مجموع امتیاز محرومیت اجتماعی شما امتیازات به دست آمده از سوالات یک تا ده را با هم جمع کنید.		

اکنون زمان آن رسیده که امتیازات خود را به برگه امتیاز منتقل کنید.  
نمونه‌ای از برگه امتیاز در زیر ارائه شده است:

نمونه برگه امتیاز

بالاترین امتیاز	بزرگسالی	کودکی	بزرگسالی	کودکی	تله زندگی	+
۵	۲,۴	۲,۵	۱,۲	۱,۳	ترک شدن	+

تفسیر نتایج

اکنون به توصیف مختصری از یازده تله زندگی خواهیم پرداخت. به برگه امتیازات خود نگاه کنید و ببینید کدام تله‌ها علامت مثبت دارند. هر تله‌ای که علامت مثبت داشته باشد، احتمالاً در زندگی شما تأثیرگذار است. هر



چه نمره شما برای یک تله بالاتر باشد، نشان دهنده این است که آن تله بیشتر در زندگی شما وجود دارد و تأثیر عمیق تری بر احساسات و روابط شما خواهد داشت.

بالاترین امتیاز	بزرگسالی	کودکی	بزرگسالی	کودکی	تله زندگی	+
	۲	۲	۱	۱	ترک شدن	
	۴	۴	۳	۳	سوءظن و بدرفتاری	
	۶	۶	۵	۵	آسیب پذیری	
	۸	۸	۷	۷	وابستگی	
	۱۰	۱۰	۹	۹	کمبود عاطفی	
	۱۲	۱۲	۱۱	۱۱	جامعه‌گریزی	
	۱۴	۱۴	۱۳	۱۳	نقص داشتن	

	۱۶	۱۶	۱۵	۱۵	شکست	
	۱۸	۱۸	۱۷	۱۷	مطیع بودن	
	۲۰	۲۰	۱۹	۱۹	معیارهای بی‌رحمانه	
	۲۲	۲۲	۲۱	۲۱	حقی طلبی	

### نکته پایانی

اگر هنوز مطمئن نیستید که آیا یک تله خاص درباره شما یا فردی نزدیک به شما صدق می‌کند یا خیر، نیازی نیست فوراً به نتیجه‌گیری برسید. وقتی به فصل‌های مربوط به هر تله برسید، آزمون‌های دقیق تری خواهید داشت که به شما کمک می‌کند تا نسبت به وجود یا عدم وجود آن تله اطمینان حاصل کنید.

### نگاهی مختصر به یازده تله زندگی

در این بخش، ما به بررسی تله‌هایی خواهیم پرداخت که با فقدان امنیت و آرامش در خانواده شما در دوران کودکی مرتبط هستند، مانند «ترک شدن» و «بدرفتاری». این تله‌ها می‌توانند تأثیر عمیقی بر روابط و احساسات شما داشته باشند و شناخت آن‌ها اولین قدم برای ایجاد تغییرات مثبت در زندگی‌تان خواهد بود.

### تله ترک شدن: جدایی و انزوا

تله ترک شدن به احساس عمیق جدایی از کسانی که به آن‌ها وابسته‌اید، اشاره دارد. این احساس می‌تواند شما را به سمت تنهایی و انزوا سوق دهد. شما ممکن است همواره نگران باشید که چه زمانی عزیزانتان را از دست خواهید داد؛ خواه این جدایی ناشی از مرگ باشد، خواه به دلیل انتخاب دیگری. این ترس می‌تواند شما را وادار کند تا بیش از حد به دیگران بچسبید، اما در واقع این رفتار می‌تواند باعث دوری آن‌ها از شما شود. حتی جدایی‌های عادی نیز می‌توانند شما را تحت فشار قرار دهند و احساس خشم و ناامیدی را در شما ایجاد کنند.

### تله سوءظن و بدرفتاری: ترس از خیانت

تله سوءظن و بدرفتاری به شک و تردید نسبت به نیت دیگران مربوط می‌شود. اگر در این تله گرفتار باشید، ممکن است همواره فکر کنید که دیگران قصد دارند به شما آسیب بزنند یا از شما سوءاستفاده کنند. این نوع تفکر شما را مجبور می‌کند تا خود را در پس دیواری از بدگمانی پنهان



کنید و اجازه ندهید کسی به شما نزدیک شود. در نهایت، این بدبینی می‌تواند منجر به روابط سطحی یا حتی ارتباط با افرادی شود که به شما آسیب می‌زنند.

### **تله وابستگی: نیاز مداوم به حمایت**

اگر در تله وابستگی گرفتار باشید، ممکن است نتوانید به طور مستقل از عهده امور روزمره خود برآید. شما به شدت به حمایت دیگران وابسته هستید و احساس ناتوانی در نشان دادن استقلال دارید. این وابستگی می‌تواند مانع پیشرفت شما در زندگی شخصی و حرفه‌ای شود.

### **تله آسیب‌پذیری: ترس از خطرات**

تله آسیب‌پذیری با ترس دائمی از وقوع بلایای طبیعی، بیماری‌ها یا مشکلات مالی مرتبط است. اگر در این تله گرفتار باشید، احتمالاً در دوران کودکی با والدینی مواجه بوده‌اید که بیش از حد نگران امنیت شما بودند. این نگرانی‌های افراطی باعث می‌شود که احساس امنیت نکنید و همواره در تلاش باشید تا خود را در امان نگه دارید.

### **تله کمبود عاطفی: احساس عدم محبت**

تله کمبود عاطفی نمایانگر احساسی است که گمان می‌کنید هرگز به اندازه کافی عشق و محبت دریافت نمی‌کنید. اگر دچار این تله باشید، ممکن است خود را وابسته به افرادی سرد و بی‌احساس ببینید و با این حال، روابطی برقرار کنید که منجر به نارضایتی و خشم شود.

**تله طرد اجتماعی: احساس تنهایی**

تله طرد اجتماعی مربوط به احساس دوری از دیگران و عدم تعلق به جامعه است. اگر در این تله گرفتار باشید، ممکن است در دوران کودکی توسط همسالانت طرد شده باشید. این تجربه می‌تواند باعث شود که شما از برقراری روابط جدید با دیگران اجتناب کنید و در بزرگسالی نیز احساس انزوا کنید.

**تله کمبود: احساس نقصی پایدار**

تله کمبود به احساسی عمیق از ناکافی بودن و فقدان محبت اشاره دارد. افرادی که در این تله گرفتارند، اغلب بر این باورند که هیچ‌گاه به اندازه کافی دوست‌داشتنی نیستند و نمی‌توانند عشق واقعی را از دیگران دریافت کنند. این احساسات معمولاً ریشه در تجربیات دوران کودکی دارند، زمانی که فرد به جای احترام و محبت، به خاطر کاستی‌های سرزنش می‌شد. در بزرگسالی، این ترس از عشق می‌تواند منجر به انزوا و دوری از دیگران شود و انتظار طرد شدن را در فرد تقویت کند.

**تله شکست: احساس ناتوانی در موفقیت**

تله شکست به این باور مربوط می‌شود که فرد برای دستیابی به موفقیت در زمینه‌های مختلف زندگی، از جمله تحصیل، کار یا ورزش، شایستگی لازم

را ندارد. این احساس ممکن است ناشی از تجربیات تلخ دوران کودکی باشد، جایی که فرد به دلیل ناتوانی در کسب مهارت‌ها یا مشکلات یادگیری، خود را بی‌ارزش احساس کرده است. در بزرگسالی، این باور می‌تواند باعث شود که فرد به طور مداوم با شکست مواجه شود و رفتارهایی از خود بروز دهد که ادامه‌ی این چرخه‌ی ناکامی را تضمین کند.

### **تله مطیع بودن: قربانی نیازهای دیگران**

تله مطیع بودن به معنای فدای نیازها و خواسته‌های خود برای خوشنودی دیگران است. اگر شما در این تله گرفتار باشید، ممکن است اجازه دهید دیگران شما را کنترل کنند زیرا می‌ترسید که با اولویت قرار دادن خود، آن‌ها را آزرده کنید. این رفتار می‌تواند شما را به سمت روابطی سوق دهد که در آن‌ها نیازهای خود را نادیده می‌گیرید و به افراد سلطه‌جو وابسته می‌شوید.

### **تله معیارهای غیرواقع‌بینانه: فشار برای کمال**

اگر دچار تله معیارهای غیرواقع‌بینانه باشید، ممکن است همواره تحت فشار باشید تا انتظارات بالایی را از خود برآورده کنید. این انتظارات می‌توانند شامل موفقیت اجتماعی، مالی یا زیبایی باشند و ممکن است به قیمت شادی و سلامت روان شما تمام شوند. اگر از دوران کودکی بر روی شما فشار وارد شده باشد که همیشه بهترین باشید، ممکن است احساس کنید هیچ‌کدام از کارهایتان کافی نیستند.

### تله حق طلبی: ناتوانی در پذیرش محدودیت‌ها

تله حق طلبی مربوط به افرادی است که احساس می‌کنند خاص هستند و باید بتوانند هر زمان که بخواهند، هر چیزی را بگویند یا انجام دهند. این افراد معمولاً محدودیت‌ها و واقعیت‌های زندگی را نادیده می‌گیرند و قادر نیستند تا انضباط شخصی لازم را در زندگی خود برقرار کنند. آن‌ها ممکن است از کودکی بیش از حد مورد توجه قرار گرفته باشند و نتوانسته‌اند یاد بگیرند که چگونه باید خودشان را کنترل کنند.

### جمع بندی

این تله‌ها می‌توانند تأثیرات عمیقی بر زندگی عاطفی و اجتماعی شما داشته باشند. شناسایی این الگوها اولین قدم برای ایجاد تغییرات مثبت در زندگی‌تان است. با شناخت دقیق‌تر از تله‌های زندگی خود، می‌توانید راه‌هایی برای غلبه بر آن‌ها پیدا کنید و روابط سالم‌تر و رضایت‌بخش‌تری بسازید.

### ۵. تله‌های زندگی: الگوهای تکراری و خودتخریبی

تله‌های زندگی را می‌توان با سه ویژگی اصلی شناسایی کرد:

۱. الگوهای پایدار: این تله‌ها به عنوان الگوهای تکراری در زندگی فرد ظاهر می‌شوند که از دوران کودکی آغاز شده و در طول زندگی ادامه پیدا می‌کنند. این الگوها می‌توانند شامل احساساتی مانند طرد شدن، بدبینی یا



محرومیت عاطفی باشند.

۲. خودتخریبی: تله‌های زندگی به طور ذاتی خودنابودگر هستند. این ویژگی باعث می‌شود که فرد مکرراً در موقعیت‌هایی قرار گیرد که به او آسیب می‌زند، مانند پاتریک که همواره در روابطش دچار ناامیدی می‌شود یا مدلین که قربانی سوءاستفاده قرار می‌گیرد.

۳. مقاومت برای بقا: این تله‌ها به شدت برای حفظ خود تلاش می‌کنند. این احساس اجبار برای حفظ الگوهای آشنا، حتی اگر دردناک باشند، باعث می‌شود تغییر آن‌ها دشوار باشد. این تله‌ها معمولاً در دوران کودکی شکل می‌گیرند و به عنوان روش‌هایی برای کنار آمدن با محیطی که فرد در آن بزرگ شده، عمل می‌کنند.

### عوامل شکل دهنده تله‌های زندگی

تعدادی از عوامل مختلف در گسترش تله‌های زندگی نقش دارند. یکی از مهم‌ترین این عوامل، خلق و خوی فرد است. این ویژگی ذاتی و فطری، نحوه واکنش ما به حوادث و احساسات را تعیین می‌کند. برخی ابعاد خلق و خو شامل خجالتی بودن، بی‌احساس بودن یا حساس و شکننده بودن هستند. محیط نیز تأثیر زیادی بر رفتار ما دارد. یک محیط امن و حمایتی می‌تواند کودک خجالتی را به فردی اجتماعی تبدیل کند، در حالی که شرایط نامناسب ممکن است منجر به آسیب‌پذیری شود.

### نقش خانواده

خانواده نقش اساسی در شکل‌گیری تله‌های زندگی ایفا می‌کند. تجربیات منفی دوران کودکی، مانند بدرفتاری یا انتظارات غیرمنطقی والدین، می‌تواند



تأثیر عمیقی بر رشد فرد داشته باشد. این تأثیرات معمولاً در بزرگسالی ادامه پیدا می‌کند و ممکن است باعث شود فرد دوباره با الگوهای منفی مواجه شود.

### نیازهای اساسی کودکان

برای رشد سالم و سازگار، کودکان نیاز دارند تا عشق، امنیت و استقلال را تجربه کنند. اگر این نیازها برآورده نشوند، مشکلات روانی و عاطفی ممکن است بروز کنند. تله‌های زندگی معمولاً نتیجه ناکامی در تأمین این نیازها هستند.

درک تله‌های زندگی و چگونگی شکل‌گیری آن‌ها اولین قدم برای ایجاد تغییرات مثبت در زندگی شماست. با شناسایی الگوهای رفتاری ناشی از این تله‌ها، می‌توانید راه‌هایی برای غلبه بر آن‌ها پیدا کنید و روابط سالم‌تر و رضایت‌بخش‌تری بسازید.

آنچه برای شکوفایی نیاز داریم

هر انسانی برای رشد و تعالی خود به شش نیاز بنیادین نیاز دارد:

۱. حس امنیت و آرامش
  ۲. پیوند و ارتباط با دیگران
  ۳. استقلال و خودمختاری
  ۴. عزت نفس و ارزشمندی
  ۵. بیان و ابراز خود
  ۶. داشتن مرزها و محدودیت‌های واقع‌گرایانه
۱. حس امنیت و آرامش



تله‌هایی که به این نیاز مربوط می‌شوند، مانند ترک شدن، بی‌اعتمادی و آسیب‌دیدگی، از همه مهم‌تر هستند. حتی یک نوزاد نیز ممکن است در دام این تله‌ها گرفتار شود. احساس ایمنی و آرامش برای کودک امری حیاتی است. این تله‌ها به نحوه رفتار خانواده با کودک ارتباط دارد.

افرادی که در دوران کودکی ترک شده‌اند یا قربانی بدرفتاری و آزار بوده‌اند، آسیب‌پذیرترین افراد هستند. آن‌ها هرگز احساس امنیت نمی‌کنند و همواره نگران وقوع اتفاقات ناگوارند. خلق و خوی پرتنش و آشفتگی دارند.

کودک به خانواده‌ای باثبات و حمایتگر نیاز دارد؛ خانه‌ای که والدین در دسترس و مراقب او باشند، بدون درگیری‌های شدید و ترس از طرد شدن. پاتریک در کودکی چنین خانواده‌ای نداشت و مادرش معتاد به الکل بود. او به عنوان بزرگسال نیز به سمت روابط ناپایدار کشیده می‌شود.

## ۲. پیوند و ارتباط با دیگران

برای توسعه احساس ارتباط به عشق، توجه، همدردی، احترام و راهنمایی نیاز داریم؛ چه از سوی خانواده و چه از سوی همسالان. ارتباط دو نوع است: روابط صمیمانه با خانواده و دوستان نزدیک، و روابط اجتماعی با دوستان و گروه‌های اجتماعی.

مشکلات ارتباطی ممکن است پنهان باشند. فرد ممکن است روابط خوبی داشته باشد، اما همچنان احساس تنهایی کند. او ممکن است از دیگران فاصله بگیرد و به کسی اجازه نزدیک شدن ندهد. این مشکلات ممکن است شدت یابد و فرد برای همیشه تنها بماند.

جد نمونه‌ای از فرد دچار مشکل در برقراری ارتباط بود. او در کودکی در یک خلأ عاطفی بزرگ شده بود و هیچ ارتباط عاطفی و جاذبه فیزیکی را تجربه نکرده بود.

۳. استقلال فردی: گام به سوی رهایی

استقلال فردی، کلید ورود به دنیای بزرگسالان و توانایی ایستادن بر پای خود است. این مفهوم به معنای جدا شدن از خانواده و ایجاد هویت و مسیر زندگی منحصر به فرد خود است. این استقلال به شما اجازه می‌دهد تا بدون وابستگی به دیگران، تصمیمات خود را بگیرید و به خودتان اعتماد کنید.

تأثیر خانواده بر استقلال

اگر در محیطی پرورش یافته‌اید که استقلال را پرورش می‌دهد، والدین شما به شما یاد داده‌اند که چگونه بر روی پای خود بایستید. آن‌ها شما را تشویق کرده‌اند تا مسئولیت‌های خود را بپذیرید و با دنیای بیرون تعامل کنید. در این شرایط، احساس امنیت و اعتماد به نفس در شما شکل می‌گیرد.

اما اگر والدین شما بیش از حد مراقب بوده‌اند، ممکن است حس کنید که نمی‌توانید به تنهایی از عهده کارها برآیید. آن‌ها ممکن است شما را از خطرات احتمالی بترسانند و اجازه ندهند که به خواسته‌های طبیعی خود پاسخ دهید. این وابستگی می‌تواند در بزرگسالی منجر به احساس ناتوانی در تصمیم‌گیری شود.

### تله آسیب‌پذیری: ترس از دنیای بیرون

افرادی که در دوران کودکی با تله آسیب‌پذیری مواجه بوده‌اند، معمولاً احساس می‌کنند که هر لحظه ممکن است بلا یای ناگواری بر سرشان بیفتد.

این ترس می‌تواند آن‌ها را از تجربه کردن زندگی واقعی بازدارد. برای مثال، هدر، زنی که در سایه ترس‌های والدینش بزرگ شده، همواره احساس آسیب‌پذیری دارد و نمی‌تواند قدمی به سوی استقلال بردارد.

### نیاز به احساس امنیت

احساس امنیت برای برقراری ارتباط مؤثر با جهان خارج ضروری است. اگر این احساس وجود نداشته باشد، فرد نمی‌تواند به راحتی با چالش‌های روزمره روبرو شود. همچنین، افرادی که در تله وابستگی گرفتارند، معمولاً حس ناتوانی دارند زیرا والدینشان همواره برای آن‌ها تصمیم می‌گرفته‌اند.

### رهایی از قید و بندها

استقلال فردی نیازمند احساس امنیت، اعتماد به نفس و توانایی ابراز وجود است. اگر این نیازها برآورده نشوند، مشکلات عاطفی و اجتماعی ممکن است بروز کنند. شناسایی تله‌های وابستگی و آسیب‌پذیری اولین قدم برای دستیابی به استقلال واقعی است. با آگاهی از این الگوها، می‌توانید زنجیرهای محدودکننده را بشکنید و به سوی یک زندگی مستقل‌تر و رضایت‌بخش‌تر حرکت کنید.

#### ۴. عزت نفس: زنجیرهای نقص و شکست

عزت نفس، احساس ارزشمندی و احترام به خود در ابعاد مختلف زندگی است. این حس از محبت و توجهی که در دوران کودکی از خانواده، دوستان و محیط تحصیل دریافت می‌شود، شکل می‌گیرد. در شرایط

ایده آل، همه ما باید دوران کودکی را تجربه کنیم که در آن عزت نفس ما تقویت شود؛ جایی که عشق و احترام از سوی خانواده و پذیرش از سوی همسالان به ما داده می شود.

اما ممکن است برای برخی افراد این گونه نبوده باشد. شاید والدین یا خواهر و برادرهایتان همیشه شما را مورد انتقاد قرار داده‌اند و هیچ‌کدام از تلاش‌هایتان پذیرفته نشده است. این احساس طرد شدن می‌تواند به طور عمیق بر عزت نفس شما تأثیر بگذارد. همچنین ممکن است در مدرسه یا فعالیت‌های ورزشی خود احساس شکست کنید. در بزرگسالی، این احساسات می‌توانند به بی‌اعتمادی در ابعاد مختلف زندگی منجر شوند. وقتی در موقعیت‌هایی که آسیب‌پذیر هستید، احساس عدم کفایت می‌کنید، ممکن است نسبت به دیگران حساس شوید و از انتقاد بترسید. چالش‌های زندگی شما را دچار اضطراب می‌کند و ممکن است باعث شود یا از آن‌ها دوری کنید یا به شیوه‌ای ناکارآمد با آن‌ها مواجه شوید.

### تله نقص: احساس ناتوانی ذاتی

تله نقص به احساسی عمیق از ناتوانی ذاتی اشاره دارد. افرادی که در این تله گرفتارند، معمولاً احساس می‌کنند هرچه بیشتر شناخته شوند، کمتر مورد محبت قرار می‌گیرند. این تله معمولاً با دیگر تله‌ها ترکیب می‌شود. به عنوان مثال، مدلین که قربانی تجاوز شده بود، همزمان با تله‌های بدگمانی و نقص دست و پنجه نرم می‌کند. او خود را مقصر می‌داند و معتقد است که لیاقت محبت ندارد.



### تله شکست: ناتوانی در دستیابی به موفقیت

تله شکست به احساس ناتوانی در دستیابی به موفقیت مربوط می‌شود. افرادی که در این تله گرفتارند، خود را کم‌استعداد یا ناتوان تصور می‌کنند. جد نیز که از رابطه‌ای به رابطه دیگر می‌رود، تحت تأثیر همین احساس نقص قرار دارد و سعی می‌کند با اتخاذ رفتارهای سطحی بر احساساتش سرپوش بگذارد.

### شرم: بار سنگین عزت نفس پایین

آسیب‌هایی که به عزت نفس وارد می‌شود، غالباً منجر به احساس شرمندگی عمیق می‌شود. اگر شما دچار تله‌های نقص و شکست باشید، زندگی شما ممکن است مملو از شرمندگی نسبت به خودتان باشد. این شرم نه تنها بر روابط شما تأثیر منفی دارد بلکه باعث می‌شود نتوانید از زندگی لذت ببرید.

### ۵. ابراز وجود: آزادی بیان و تله‌های کنترل

ابراز وجود یعنی توانایی بیان نیازها، احساسات و خواسته‌ها بدون ترس از قضاوت یا تنبیه. اگر در محیطی بزرگ شده باشید که ابراز وجود مورد تشویق قرار نگرفته باشد، احتمالاً هر بار که بخواهید نیازها یا احساسات خود را بیان کنید، با مخالفت مواجه شده‌اید. این موضوع باعث می‌شود که شما احساس ناتوانی کنید و نتوانید به راحتی نیازهایتان را مطرح کنید. کارلتون نمونه‌ای از فردی است که تحت فشار والدینش برای ابراز وجود آسیب دیده

است. او به دلیل انتقادهای مداوم پدرش حس کرده که هیچگاه نمی تواند خود واقعی اش باشد.

#### ۶. محدودیت های واقع گرایانه: تله حق طلبی

محدودیت های واقع گرایانه و ابراز وجود دو جنبه متفاوت از یک مسئله هستند. وقتی که شما در بیان خود آزاد نیستید، به نوعی تحت کنترل دیگران قرار می گیرید و نیازهای خود را فدای خواسته های آنها می کنید. اما در حالت تله حق طلبی، شما تمام توجه خود را به برآورده کردن نیازهای خود معطوف می کنید و به نیازهای دیگران بی توجه می شوید. این رفتار ممکن است شما را به فردی خودخواه و کنترل کننده تبدیل کند.

افرادی که در تله حق طلبی گرفتارند، معمولاً به دنبال رضایت فوری هستند و نمی توانند از خواسته های آنی خود چشم پوشی کنند. این نوع تفکر می تواند به ایجاد مشکلات جدی در روابط اجتماعی و حرفه ای منجر شود.

#### تأثیر محیط بر شکل گیری تله حق طلبی

اگر در محیطی بزرگ شده اید که هیچ گونه محدودیتی برای رفتارهای شما وجود نداشته، احتمالاً والدین شما به شما آزادی بیش از حد داده اند و هر خواسته ای را برآورده کرده اند. این تربیت می تواند باعث شود که شما هرگز مفهوم مسئولیت پذیری را یاد نگیرید و نتوانید نیازهای دیگران را در نظر بگیرید.

در مقابل، اگر والدین شما عواقبی برای رفتارهای شما تعیین کرده اند و شما را به خویشتن داری تشویق کرده اند، احتمالاً توانسته اید تعادل مناسبی بین

نیازهای خود و دیگران برقرار کنید. این تربیت باعث می‌شود که شما نسبت به نیازهای دیگران حساس باشید و یاد بگیرید که چگونه بدون آسیب رساندن به آنها، خواسته‌های خود را ابراز کنید.

### عواقب تله حق طلبی

تله حق طلبی می‌تواند زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد. افراد ممکن است از شما خسته شوند یا از شما فاصله بگیرند. همسر زندگی شما ممکن است از رابطه خارج شود یا دوستانتان وقت خود را با شما سپری نکنند. حتی ممکن است در محل کار با مشکلاتی مواجه شوید و از شغل خود اخراج شوید.

این مشکلات می‌توانند بر سلامت جسمی و روانی شما نیز تأثیر بگذارند. افرادی که دچار تله حق طلبی هستند، ممکن است به رفتارهای مضر مانند مصرف مواد مخدر یا پرخوری روی آورند. همچنین، فقدان خویش‌داری می‌تواند مانع از دستیابی به اهداف بلندمدت شود.

شناسایی تله حق طلبی اولین گام برای رهایی از آن است. با آگاهی از الگوهای رفتاری خود و تلاش برای ایجاد تعادل بین نیازهای شخصی و نیازهای دیگران، می‌توانید زندگی رضایت‌بخش‌تر و سالم‌تری داشته باشید. یادگیری مهارت‌های خویش‌داری و احترام به حقوق دیگران می‌تواند به شما کمک کند تا روابط مثبت‌تری بسازید و از زندگی لذت بیشتری ببرید.



## خلاصه

جهت خلاصه سازی، جدولی از تله های زندگی در دسته بندی مناسب رسم شده است:

امنیت اولیه	ترک شدن	بدگمانی و تجاوز و بد رفتاری
ارتباط با دیگران	کمبود محبت و عاطفه	طرد شدن اجتماعی
استقلال فردی	وابستگی	آسیب پذیری
عزت نفس	نقص	شکست
ابراز وجود	مطیع شدن	معیارهای غیرواقع بینانه
محدودیت های واقع گرایانه	حق طلبی	-

در فصل بعد چگونگی عملکرد تله های زندگی و چگونگی مقابله افراد مختلف با این تله ها را توضیح خواهیم داد.

## ۶. سه روش برای مبارزه، تسلیم، فرار و یا ضد حمله

تله های زندگی: سایه هایی بر مسیر رشد

تله های زندگی به گونه ای عمیق و مؤثر، تجربیات ما را شکل می دهند و بر نحوه تفکر، احساس و رفتار ما تأثیر می گذارند. این تله ها به صورت ظریف و نامحسوس عمل می کنند و می توانند بر چگونگی واکنش ما به چالش ها و موقعیت های مختلف تأثیر بگذارند.

تنوع واکنش ها: دو روی یک سکه

چرا دو کودک که در یک خانواده مشابه بزرگ شده اند، ممکن است مسیرهای کاملاً متفاوتی را انتخاب کنند؟ این موضوع به پیچیدگی های روانی انسان برمی گردد. مثلاً، کودکی که با والدین بدخلق بزرگ شده،



ممکن است به فردی خجالتی و آسیب‌پذیر تبدیل شود، در حالی که دیگری ممکن است به سمت شورش و سرکشی برود. این تفاوت‌ها نه تنها ناشی از تجربیات مشترک بلکه از انتخاب‌های فردی و الگوهای رفتاری است که هر فرد برای خود برمی‌گزیند.

### سه روش برای مواجهه با تله‌ها

۱. تسلیم شدن: الکس، یک دانشجوی نوزده ساله، نمونه‌ای از فردی است که در برابر احساس نقص خود تسلیم شده است. او هنگام صحبت با دیگران سرش را پایین نگه می‌دارد و صدایش به سختی شنیده می‌شود. الکس همواره خود را با دیگران مقایسه می‌کند و احساس می‌کند که هیچ‌کس نمی‌خواهد با او صحبت کند.

۲. فرار کردن: برندون، مردی چهل ساله که هرگز رابطه عمیق و صمیمانه‌ای نداشته، سعی می‌کند با غرق شدن در فعالیت‌های سطحی یا نوشیدن الکل از احساساتش فرار کند. او در کافه‌ها وقت می‌گذراند تا از واقعیت دور شود و به دنبال راهی برای نادیده گرفتن احساس نقص خود است.

۳. ضد حمله: برخی افراد با انتقاد از دیگران سعی می‌کنند نقص‌های خود را پنهان کنند. این روش معمولاً منجر به ایجاد روابط مخرب می‌شود، زیرا آن‌ها نمی‌توانند با ضعف‌های خود روبرو شوند.

تأثیر محیط بر شکل‌گیری تله‌ها

محیطی که فرد در آن بزرگ می‌شود نقش کلیدی در شکل‌گیری تله‌ها دارد. اگر والدین فرد حمایتگر باشند و محدودیت‌های واقع‌گرایانه را

آموزش دهند، او احتمالاً توانایی بیشتری برای مقابله با چالش‌ها خواهد داشت. اما اگر والدین بیش از حد آسان‌گیر یا انتقادی باشند، فرد ممکن است دچار تله حق‌طلبی یا نقص شود.

### گام به سوی رهایی

شناسایی تله‌های زندگی و نحوه واکنش به آن‌ها اولین قدم برای رهایی از الگوهای مخرب است. با آگاهی از این تله‌ها و تلاش برای تغییر الگوهای رفتاری، افراد می‌توانند زندگی شاداب‌تر و رضایت‌بخش‌تری را تجربه کنند. این سفر نیازمند شجاعت و اراده است اما نتیجه آن آزادی از زنجیرهای گذشته خواهد بود.

### سفر به درون: کشف خود واقعی

در نهایت، هر یک از ما باید سفری درونی را آغاز کنیم تا بتوانیم تله‌های زندگی را شناسایی کرده و بر آن‌ها غلبه کنیم. این سفر نه تنها ما را به سمت شناخت بهتر خود هدایت می‌کند بلکه به ما کمک می‌کند تا روابط سالم‌تر و معنادارتری بسازیم. با پذیرش چالش‌ها و یادگیری از تجربیات گذشته، می‌توانیم آینده‌ای روشن‌تر بسازیم.

### تله‌های زندگی: نبرد درونی

در زندگی، گاهی اوقات مجبوریم تا با تله‌های ذهنی مان در هر جبهه‌ای که ممکن است، به مبارزه برخیزیم. برندون، یکی از این افراد، وقتی از او خواستیم افکار منفی‌اش را روی کاغذ بنویسد، با بی‌میلی پاسخ داد: «چرا باید به این چیزها فکر کنم؟ این‌ها فقط حال مرا بدتر می‌کنند.» وقتی از او



خواستیم چشمانش را ببندد و به دوران کودکی اش فکر کند، گفت: «هیچ چیزی نمی بینم. احساس خلاً دارم.» او حتی وقتی درباره پدر بدرفتارش صحبت کرد، به طرز عجیبی گفت: «پدرم مرد خوبی بود».

برندون به طور ناخود آگاه تلاش می کند از احساس نقص خود فرار کند. او به جای مواجهه با واقعیت، ترجیح می دهد که این احساسات را از ذهنش پاک کند. وقتی این احساسات در او بروز می کنند، آن ها را سرکوب می کند. برخی افراد ممکن است به مواد مخدر روی آورند یا در کار خود غرق شوند تا از ورود به موقعیت هایی که ممکن است تله هایشان را فعال کند، دوری کنند. در حقیقت، افکار و رفتارهای ما طوری عمل می کنند که انگار این تله ها هرگز وجود نداشته اند.

بسیاری از افراد از هر موقعیتی که احساس آسیب پذیری و رنجش دارند، فرار می کنند. اگر شما هم دچار تله نقص هستید، مانند برندون ممکن است از برقراری روابط صمیمانه اجتناب کنید و اجازه ندهید کسی بیش از حد به شما نزدیک شود. اگر در تله شکست گرفتارید، ممکن است از انجام کارها یا قبول مسئولیت های جدید دوری کنید. اگر دچار تله طرد شدن اجتماعی هستید، از مهمانی ها و گردهمایی ها فاصله می گیرید. اگر در تله وابستگی قرار دارید، ممکن است حتی از تنها رفتن به مکان های عمومی بترسید.

### اجتناب: پناهگاهی موقت

اجتناب از مواجهه با تله ها یک واکنش طبیعی است. وقتی یک تله فعال می شود، ما غرق در احساسات منفی مانند غم و اضطراب می شویم و ناچاریم تا از این درد فرار کنیم. نمی خواهیم با آنچه حقیقتاً احساس می کنیم روبرو

شویم زیرا حس کردن آن برای ما ناراحت کننده است. اما مشکل اینجاست که با این رویکرد هرگز نمی‌توانیم بر تله‌ها غلبه کنیم. ما نمی‌توانیم عواملی را که به عنوان مشکل پذیرفته‌ایم تغییر دهیم و همچنان به رفتارهای خودشکنانه و روابط مخرب ادامه خواهیم داد. تلاش برای پیشروی در زندگی بدون درد ما را از فرصت تغییر آنچه موجب رنجش مان شده محروم می‌کند.

با اتخاذ رویکرد اجتناب، ما با خود معامله می‌کنیم؛ ممکن است در کوتاه‌مدت احساس راحتی کنیم اما در بلندمدت با عواقب ناشی از این فرار دست و پنجه نرم خواهیم کرد. بر ندون هرگز نمی‌تواند به آنچه واقعاً می‌خواهد یعنی عشق و محبت واقعی دست یابد؛ چیزی که او در دوران کودکی از آن محروم بوده است.

### زندگی بی‌روح

اجتناب باعث می‌شود که ما هیچ احساسی نداشته باشیم؛ تنها زندگی احساسی خود را زیر پا می‌گذاریم و نتیجه آن زندگی بی‌روحي خواهد بود که در آن نمی‌توانیم درد و لذت واقعی را تجربه کنیم. دوری از مواجهه با مشکلات نه تنها باعث رنجاندن اطرافیانمان می‌شود بلکه ما را آماده دریافت عواقب وحشتناک اعتیادها نیز خواهد کرد.

### مکس: جنگ با سایه‌ها

مکس برای غلبه بر احساس نقص خود دست به ضد حمله می‌زند. او یک فروشنده سهام سی و دو ساله است که در ظاهر فردی با اعتماد به نفس و

محکم به نظر می‌رسد اما در واقع فردی خودپسند است که همواره احساس برتری دارد. او انتقادات زیادی نسبت به دیگران دارد و کمتر پیش می‌آید مسئولیت اشتباهات خود را بپذیرد.

مکس پس از تهدید همسرش مبنی بر جدایی برای درمان نزد ما آمد و تأکید کرد که مقصر تمام مشکلات همسرش است. وقتی معالج گفت: «همسرت حساسی عصبانی است»، مکس پاسخ داد: «اگر از من بپرسید، او باعث تمام مشکلات است».

او همسری مطیع انتخاب کرده بود که همیشه او را ستایش کند اما سال‌ها انتقادهای مکرر مکس باعث شد همسرش تهدید کند که باید برای درمان اقدام کند یا او را ترک خواهد کرد.

### نیاز به تأیید

مکس سعی دارد موقعیت‌هایی ایجاد کند که در آن برتری داشته باشد؛ دوستان و کارمندانی را انتخاب می‌کند که بجای چالش کشیدن او، نزد او چاپلوسی کنند. او بیشتر انرژی خود را صرف کسب اعتبار و مقام کرده و برای رسیدن به این اهداف هر گونه سوءاستفاده‌ای از دیگران انجام می‌دهد. در مراحل درمان نیز مکس سعی دارد برتری خود را اثبات کند؛ اعتبار رویکردها و موفقیت‌های دیگران را زیر سؤال برده و همواره سعی دارد موفقیت‌های خود را یادآوری کند. وقتی به او گفته شد که با همسرش بدرفتاری کرده، بسیار خشمگین شد و اصرار داشت که ما نمی‌توانیم احساسات او را درک کنیم.

### عدم ارتباط با واقعیت

مکس هنوز نتوانسته با تله‌اش ارتباط برقرار کند زیرا برایش قابل هضم نیست. او سعی دارد تا حد امکان با کودک بی‌ارزشی که والدینش در دوران کودکی ساخته‌اند تفاوت داشته باشد. تمام زندگی‌اش صرف تلاش برای کنار گذاشتن آن کودک آسیب‌دیده شده است؛ کودکانی که تحت انتقادات مداوم قرار گرفته‌اند.

در نهایت، مکس همچنان در تلاش برای فرار از واقعیت باقی مانده و هیچگاه قادر نخواهد بود بر احساس نقص خود غلبه کند مگر اینکه بتواند با گذشته‌اش روبرو شود و الگوهای رفتاری مخربش را تغییر دهد.

### ضد حمله: نقابی برای پنهان کردن آسیب‌پذیری

زمانی که به ضد حمله می‌زنیم، در تلاشیم تا با قانع کردن خود و دیگران، احساسات و افکار خود را توجیه کنیم. در این حالت، به گونه‌ای فکر می‌کنیم که گویی بی‌نقص، برتر و عاری از خطا هستیم. این رویکرد به ما اجازه می‌دهد تا پشت نقاب‌های خود پنهان شویم و از آسیب‌پذیری‌های عمیق‌مان فرار کنیم.

ضد حمله به عنوان یک مکانیزم دفاعی عمل می‌کند و راهی برای فرار از احساس بی‌ارزشی و تحقیر است. این روش می‌تواند به ما کمک کند تا با تله‌های زندگی مقابله کنیم، اما زمانی که این ضد حمله‌ها شدت می‌گیرد، ممکن است نتیجه معکوس بدهند و به خودمان آسیب برسانند.

### چهره‌های عمومی و احساسات درونی

ضد حمله‌ها در ظاهر منطقی به نظر می‌رسند. بسیاری از افرادی که در



جامعه مورد ستایش قرار می‌گیرند، مانند بازیگران یا رهبران سیاسی، از این روش استفاده می‌کنند. اگرچه آن‌ها در چشم دیگران موفق به نظر می‌رسند، اما در درون خود همچنان احساس نقص دارند. آن‌ها با قرار دادن خود در موقعیت‌هایی که تحسین دیگران را جلب می‌کند، سعی دارند بر احساس ناکارآمدی غلبه کنند.

به دست آوردن چنین ستایشی در واقع تلاشی برای جبران احساس بی‌ارزشی است. آن‌ها با استفاده از ضد حمله بر ایرادهای خود نقاب می‌زنند تا قبل از اینکه حقیقت آن‌ها فاش شود، خود را پنهان کنند.

### انزوا و اثرات منفی

ضد حمله‌ها ما را به انزوا می‌کشانند. آنچنان سرگرم بی‌نقص جلوه دادن خود هستیم که فراموش می‌کنیم ممکن است دیگران را برنجانیم. بی‌توجهی به مشکلاتی که برای دیگران ایجاد می‌کنیم، باعث ادامه رفتارهای ضد حمله‌ای ما می‌شود. در نهایت، این رفتارها منجر به ترک افراد نزدیک ما یا ایجاد واکنش‌های منفی از سوی آن‌ها خواهد شد. این نوع واکنش‌ها همچنین مانع از برقراری روابط صمیمانه و عمیق می‌شوند. ما حس اطمینان خود را از دست می‌دهیم و آسیب‌پذیرتر می‌شویم. برخی افراد حتی حاضر نیستند برای حفظ روابط مهم ریسک کنند و ترجیح می‌دهند از هرگونه آسیب‌پذیری دوری کنند.

### شکست در برابر واقعیت

در نهایت، تلاش‌های ما برای عالی بودن ممکن است همیشه با شکست مواجه شود. افرادی که به ضد حمله متوسل می‌شوند، هرگز واقعاً یاد



نمی‌گیرند که با نقص‌های خود کنار بیایند. آن‌ها مسئولیت شکست‌های خود را نمی‌پذیرند و هرگز به محدودیت‌های خود اعتراف نمی‌کنند. وقتی که یک عقب‌نشینی بزرگ اتفاق بیفتد، این افراد دچار بحران شده و به شدت غمگین خواهند شد.

افرادی که به ضد حمله متوسل می‌شوند معمولاً دروناً احساس شکنندگی دارند. موفقیت ظاهری آن‌ها به سادگی از بین می‌رود و در چنین شرایطی تله‌های زندگی دوباره سر باز کرده و احساس نقص و طرد شدن دوباره نمایان می‌شود.

### نمونه‌های بارز: الکس، برندون و مکس

الکس، برندون و مکس هر سه در تله نقص گرفتار هستند. آن‌ها همگی در عمق وجودشان احساس بی‌ارزشی و نقص دارند اما با این احساسات به شیوه‌های متفاوتی مقابله می‌کنند. این سه نمونه بارز نشان‌دهنده روش‌های مختلفی است که افراد برای مقابله با تله‌های زندگی انتخاب می‌کنند. در حقیقت، بیشتر افراد ترکیبی از تسلیم شدن، فرار کردن و ضد حمله را انتخاب می‌کنند. برای غلبه بر تله‌های زندگی و رسیدن به سلامت روانی باید یاد بگیریم که این شیوه‌های مقابله را تغییر دهیم.

### رویکرد جدید: مواجهه بدون فرار

فصل بعدی شما را راهنمایی خواهد کرد تا چگونه بدون تسلیم شدن، فرار کردن یا ضد حمله، به شکلی مؤثر با تله‌های زندگی خود روبرو شوید. این رویکرد جدید نه تنها شما را قادر خواهد ساخت تا با چالش‌ها روبرو شوید

بلکه فرصت‌هایی برای رشد شخصی و ایجاد روابط سالم‌تر فراهم خواهد کرد.

## ۷. تغییر تله‌های زندگی و چگونگی آن

دنیل: سفر به سوی رهایی از تله‌ها

بیاید با داستان دنیل آشنا شویم، زنی ۳۱ ساله که در دنیای پیچیده احساسات و روابط گرفتار شده است. او در یک رابطه یازده ساله با رابرت، مردی که هرگز حاضر به ازدواج نیست، زندگی می‌کند. این رابطه پر از جدایی‌های مکرر است که هر بار دنیل را بیشتر ویران می‌کند. در یکی از این جدایی‌ها، او تصمیم می‌گیرد که دیگر نمی‌تواند این وضعیت را تحمل کند و به درمان روی می‌آورد. دنیل می‌گوید: «من به رابرت وابسته شده‌ام و باید راهی برای بازگرداندن او پیدا کنم».

این وابستگی عمیق یکی از ویژگی‌های تله ترک شدن است. در طول جدایی‌ها، دنیل گاهی با مردان دیگری قرار می‌گذارد، اما هیچ‌کدام نتوانسته‌اند جای رابرت را پر کنند. او به دنبال تغییر الگوی رفتاری خود برمی‌آید و مراحل زیر را دنبال می‌کند:

### ۱. شناسایی تله

دنیل در اولین قدم باید تله خود را شناسایی کند. او با استفاده از پرسشنامه‌ای که در فصل قبل مطرح شده بود، توانست تله ترک شدن خود را تشخیص دهد. این شناخت به او کمک کرد تا ببیند چگونه این تله بر زندگی‌اش تأثیر می‌گذارد. با انتخاب نامی برای تله‌اش و مطالعه بیشتر در

مورد آن، دنیل توانست به خود آگاهی بیشتری دست یابد و زندگی اش روشن تر شود.

او به یاد می آورد: «همیشه از ترک شدن توسط دیگران ترس داشتم و حالا می بینم که این ترس چقدر بر زندگی ام سایه انداخته است.»

## ۲. کاوش در زخم های دوران کودکی

دومین مرحله برای دنیل حس کردن تله زندگی بود. او باید زخم های دوران کودکی اش را شناسایی کند. ما دریافته ایم که تغییر یک رنجش عمیق بدون تسکین دادن آن بسیار دشوار است. دنیل باید به یاد آورد که چه احساسی در دوران کودکی داشت و چگونه این احساسات بر زندگی اش تأثیر گذاشته اند.

او چشمانش را بست و خاطرات دوران کودکی اش را مرور کرد: «خودم را کنار کاناپه اتاق نشیمن می بینم و سعی می کنم توجه مادرم را جلب کنم، اما او مست است.» مادرش یک الکلی بود و پدرش زمانی که دنیل هفت ساله بود خانواده را ترک کرده بود. این ترک شدن از سوی والدینش حقیقت تلخی بود که دنیل همیشه با آن دست و پنجه نرم کرده بود.

## ۳. ایجاد لیستی برای رد تله

سومین قدم برای دنیل ساختن موردی علیه تله زندگی بود. او باید در سطح منطقی به حقیقت تله خود شک کند. دنیل با تمام وجود ایمان داشت که هر کسی که دوستش دارد، او را ترک خواهد کرد.

برای رد کردن این تله، دنیل لیستی از مزایا و معایب آن تهیه کرد. او متوجه



شد که شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد این تله حقیقت ندارد و او نمی‌تواند خود را به خاطر تجربیات گذشته محکوم کند.

آغاز تغییر

دنیل با شناسایی تله ترک شدن، کاوش در زخم‌های دوران کودکی و ایجاد لیستی برای رد آن، گام‌های مؤثری در مسیر تغییر برداشت. او اکنون آماده است تا با چالش‌ها روبرو شود و زندگی جدیدی بسازد.

در فصل‌های بعدی، شما نیز با روش‌های مشابه آشنا خواهید شد تا بتوانید بر تله‌های زندگی خود غلبه کنید و فرصت‌هایی برای رشد شخصی و ایجاد روابط سالم‌تر فراهم نمایید.

ایجاد لیستی برای رد تله

سومین قدم برای دنیل ساختن لیستی از شواهدی بود که نشان دهد تله ترک شدن نادرست است. او متوجه شد که این باورها تنها ناشی از تجربیات گذشته‌اش هستند و نمی‌توانند حقیقت زندگی‌اش را شکل دهند.

دنیل لیستی تهیه کرد:

۱. من و خواهرم همیشه به هم نزدیک بوده‌ایم.
۲. افرادی بوده‌اند که همیشه می‌خواستند با من بمانند.
۳. پزشک معالج من در حال کمک به من است.
۴. عمه‌ام همیشه به من علاقه داشته و سعی کرده به من کمک کند.
۵. دوستانی دارم که سال‌ها با من بوده‌اند.
۶. من و رابرت با تمام فراز و نشیب‌ها یازده سال با هم بوده‌ایم.

### نوشتن نامه‌ای به والدین

گام بعدی دنیل نوشتن نامه‌ای به والدینش بود تا احساسات سرکوب شده‌اش را ابراز کند. او تصمیم می‌گیرد بدون ملاحظه‌های اجتماعی، حقیقت را بیان کند.

او نامه‌ای خطاب به مادرش می‌نویسد:

---

مادر عزیزم،

در تمام طول زندگی‌ام تو به الکل اعتیاد داشتی و باید بگویم که این اعتیاد چه تأثیری بر من گذاشته است. حس کردم هرگز نتوانستم یک کودک باشم و مجبور بودم نگران چیزهایی باشم که سایر کودکان حتی به آن‌ها فکر نمی‌کنند.

نمی‌توانی تصور کنی چه حقارتی تحمل کرده‌ام. یادم می‌آید که در شش سالگی اتو کردن را یاد گرفتم تا دیگران به لباس‌های چروکم نخندند.

---

### بررسی الگوی تله

دنیل همچنین باید الگوی تله زندگی‌اش را بررسی کند تا بفهمد چگونه این تله بر زندگی‌اش عمل کرده است. او متوجه می‌شود که باید عادت‌های خود را شناسایی کند تا بتواند تغییرات لازم را ایجاد کند.

الگوشکنی

در نهایت، دنیل تصمیم می‌گیرد الگوی تله ترک شدن را بشکند. او متوجه می‌شود که برای تغییر رفتارهایش نسبت به دوستانش باید تلاش کند.



او شروع به تغییر رفتار خود نسبت به دوستانش کرد و سعی کرد وابستگی‌های بیش از حد خود را کاهش دهد. اگر دوستانش پاسخ ندادند، عصبانی نمی‌شود و صبر می‌کند تا دوباره تماس بگیرد.

این فرآیند تغییر برای دنیل نه تنها فرصتی برای رهایی از تله ترک شدن فراهم کرد بلکه باعث شد تا او بتواند روابط سالم‌تر و معنادارتری بسازد. با شناسایی الگوهای رفتاری و تلاش برای تغییر آن‌ها، دنیل اکنون آماده است تا زندگی جدیدی را آغاز کند و بر چالش‌های آینده غلبه کند.

این داستان نشان‌دهنده قدرت خودآگاهی و تغییر در زندگی ماست؛ ما نیز می‌توانیم با استفاده از روش‌های مشابه بر تله‌های خود غلبه کنیم و فرصت‌هایی برای رشد شخصی ایجاد کنیم.

راه‌هایی که از طریق آنها هرروز تله ترک شدن را تشدید می‌کنم	روش‌هایی برای تغییر آنها
۱. مدام به رابرت می‌چسبم و سعی می‌کنم او را کنترل کنم	می‌توانم به رابرت اوقات بیشتری ببخشم، بدون اینکه میلیون‌ها سؤال مختلف راجع به اینکه کجا می‌رود و چه می‌خواهد بکنم. از او بپرسم. می‌توانم به او اجازه بدهم تا به جای درهم شکستن و بحث کردن، هرگاه چیزی در ارتباط طمان او را ناراحت یا عصبانی کرد به من بگوید. می‌توانم از اینکه هر پنج دقیقه یکبار بپرسم مرادوست دارد یا نه دست بردارم؟ می‌توانم سعی کنم تا هر بار که از من کمی تنهایی می‌خواهد عصبانی نشوم. می‌توانم وقتی اتفاق خوبی در زندگی «او» رخ می‌دهد، احساس تهدید نکنم.
۲. وقتی یکی از دوستانم فوراً به تماسم پاسخ ندهد عصبانی می‌شوم.	می‌توانم بدون اینکه در زمان گرفتاری دوستانم احساس تهدید کنم، به آنها فضای بیشتری بدهم.
۳. به شدت درگیر زندگی رابرت می‌شوم و زندگی خودم را فراموش می‌کنم.	می‌توانم تمرکز را از زندگی او به زندگی خودم برگردانم و کارهایی را که برایم اهمیت دارند، انجام دهم. می‌توانم دوستانم را ببینم، نقاشی کنم، کتاب بخوانم یا نامه بنویسم. می‌توانم تفریح داشته باشم. می‌توانم خودم را به کاری مشغول کنم.

ادامه دادن به مسیر تغییر

هرگز اجازه ندهید ناامیدی شما را تسلیم کند. تله‌ها ممکن است در طول زمان تغییر کنند، اما این تغییرات نیازمند صبر و تلاش مداوم هستند. با عزم راسخ به جلو بروید و بارها و بارها با چالش‌های درونی خود مواجه شوید. دنیل بیش از یک سال را در سفر درمانی خود گذرانده است. هر از گاهی، رویدادهای مختلف زندگی‌اش، تله ترک شدن را در او فعال می‌کرد، اما اکنون این وقایع کمتر به وقوع می‌پیوندند و احساسات او به تدریج آرام‌تر شده‌اند. زندگی دنیل در حال تحول است.

بزرگ‌ترین تغییرات در رابطه‌اش با رابرت مشاهده می‌شود. دنیل یاد گرفته تا به رابرت فضای بیشتری برای تنهایی بدهد. رابرت از نزدیکی‌های بیش از حد دنیل احساس خفگی می‌کرد و وقت زیادی را صرف دوری از او می‌کرد. بخشی از تعهد رابرت ناشی از همین مقاومت در برابر نزدیکی‌های دنیل بود.

دنیل همچنین یاد گرفته که هنگام عصبانیت، به جای استفاده از لحن تند و پرخاشگرانه، با آرامش با رابرت صحبت کند. وقتی رابرت نیز می‌خواهد درباره احساساتش صحبت کند، دنیل به او گوش می‌دهد و اجازه می‌دهد خودش تصمیم بگیرد. چند ماه پیش، دنیل از رابرت خواست یا با او ازدواج کند یا به این رابطه پایان دهد. خوشبختانه، رابرت تصمیم به ازدواج گرفت. البته همیشه مسائل به این سادگی حل نمی‌شوند؛ گاهی اوقات روابط به پایان می‌رسند، اما ما بر این باوریم که بهتر است یک رابطه مایوس‌کننده به بن‌بست برسد تا اینکه شما را در تله ترک شدن گرفتار کند.



### بخشش والدین

بخشیدن والدین الزامی نیست، به ویژه زمانی که بد رفتاری یا غفلت شدیدی نسبت به شما صورت گرفته باشد. حق انتخاب کاملاً با شماست. اما ما دریافته‌ایم که در بسیاری از موارد، بخشش والدین به طور طبیعی در طول روند درمان رخ می‌دهد. افراد کم‌کم کمتر والدین خود را به عنوان افرادی منفی نگاه می‌کنند و بیشتر آنها را به عنوان انسان‌هایی با نگرانی‌ها و مشکلات خاص خود می‌بینند.

آنها متوجه می‌شوند که والدینشان نیز ممکن است در تله‌های خود گرفتار شده باشند و بیشتر شبیه بچه‌ها هستند تا هیولاهای ترسناک. اما باید تأکید کنیم که این فرآیند همیشه رخ نمی‌دهد. ممکن است شما تصمیم بگیرید هرگز آنها را نبخشید یا حتی رابطه‌تان را قطع کنید. در نهایت، هدف شما باید انجام آنچه درست است باشد و ما در هر صورت از شما حمایت خواهیم کرد.

### موانع در مسیر تغییر: چالش‌ها و راه‌حل‌ها

در طول تجربیات خود با مراجعین مختلف، متوجه شدیم که تغییر به سادگی امکان‌پذیر نیست و موانع متعددی در این مسیر وجود دارد. در ادامه، به بررسی این موانع و ارائه راه‌حل‌هایی برای غلبه بر آنها می‌پردازیم.

مانع اول: فرار از مسئولیت

بسیاری از افراد به جای پذیرش مسئولیت مشکلات خود، دیگران را سرزنش می‌کنند. این رفتار می‌تواند مانع از پیشرفت شما شود و اجازه ندهد



که اشتباهات خود را بپذیرید.

مثال: جد، مردی که همواره از یک رابطه به دیگری می‌رفت، به جای مواجهه با چالش‌های خود، به انتقاد از زنان می‌پرداخت و انتظارات غیر واقعی از آنها داشت. او باید یاد می‌گرفت که برای ایجاد ارتباط واقعی، باید فراتر از این انتقادات برود و خود را در معرض آسیب‌پذیری قرار دهد.

### راه‌حل‌ها:

۱. تحلیل انتخاب‌ها: فهرستی از انتخاب‌هایی که باعث پشیمانی شما شده‌اند تهیه کنید و احساسات خود را نسبت به آنها بررسی کنید. اگر همه آنها تقصیر شما باشد چه احساسی خواهید داشت؟

۲. کاهش فشار: به تدریج تلاش برای جلب رضایت دیگران را کاهش دهید و سعی کنید احساس نزدیکی بیشتری با دیگران داشته باشید.

مانع دوم: فرار از تجربیات گذشته

بسیاری از افراد با پایان دادن به فرار مشکل دارند. ممکن است شما نیز چنین احساسی داشته باشید و اجازه ندهید که احساسات و تجربیات گذشته شما را تحت تأثیر قرار دهند.

### راه‌حل‌ها:

۱. اجازه به احساسات: به خودتان اجازه دهید تا درباره مشکلاتتان فکر کنید و درد دوران کودکی‌تان را حس کنید. تمرینات مربوط به خاطرات کودکی را انجام دهید.

۲. فهرست مزایا و معایب: لیستی از مزایا و معایب دوری از احساساتتان تهیه کنید و آن را هر روز مرور کنید.



مانع سوم: پذیرش نادرست تله

اگر تله زندگی تان را در سطح منطقی بپذیرید، احتمالاً تلاشی برای تغییر نخواهید کرد. باید شک کنید که آیا این تله واقعاً حقیقت دارد یا خیر.

### راه حل ها:

۱. تمرین مجدد: به تمرین های مربوط به تله زندگی بازگردید و آنها را دوباره انجام دهید.

۲. تحلیل شرایط: زندگی خود را بررسی کنید و ببینید آیا شرایطی وجود دارد که تله شما را زیر سؤال ببرد.

مانع چهارم: انتخاب تله های دشوار

گاهی اوقات ممکن است تله ای را انتخاب کنید که بسیار سخت و دشوار است. اگر این تله بیش از حد پیچیده باشد، ممکن است نتوانید پیشرفتی داشته باشید.

### راه حل ها:

۱. تقسیم بندی مراحل: نقشه تغییر خود را به مراحل کوچک تقسیم کنید تا بتوانید به آرامی پیش بروید.

۲. شروع با گام های کوچک: با گام های کوچک شروع کنید تا اعتماد به نفس خود را تقویت کرده و به تدریج به چالش های بزرگ تر نزدیک شوید.

مانع شماره پنج: پذیرش منطقی اما احساس نادرست

بسیاری از افراد می دانند که تله زندگی شان واقعیت ندارد، اما همچنان از نظر احساسی به آن اعتقاد دارند. این وضعیت باعث می شود که حتی با وجود شواهد منطقی، احساسات آنها بر تصوراتشان غالب باشد.

داستان پاتریک :

پاتریک، مردی که همسرش به او خیانت کرده بود، با وجود اینکه با زنی درستکار در ارتباط بود، همچنان نگران بود که او نیز او را ترک کند. هر بار که همسرش از او دور می‌شد، پاتریک به شدت مضطرب می‌شد و تلاش می‌کرد او را به سمت خود برگرداند.

### راه‌حل‌های خلاقانه:

۱. یادآوری تغییرات تدریجی: به خود بگویید که تغییرات عاطفی زمان‌بر هستند. با گذشت زمان، جنبه‌های مثبت شما قوی‌تر خواهند شد و جنبه‌های منفی ضعیف‌تر.

۲. گفت‌وگو با خود: گفت‌وگوهای بین نیمه سالم و نیمه آسیب‌دیده خود بنویسید. اجازه دهید احساسات منفی خود را ابراز کنید و از رنج‌های گذشته بگویید.

۳. تغییر رفتار: با تغییر رفتارهایی که تله شما را تشدید می‌کنند، روند تغییر را تسریع کنید. شواهد جدیدی که در تضاد با تله شما هستند، تأثیر عمیقی بر احساسات شما خواهند داشت.

۴. درخواست کمک از دوستان: از دوستان خود بخواهید تا به شما کمک کنند تا واقعیت تله خود را بهتر ببینید.

مانع شماره شش: عدم سازماندهی در تغییر

گاهی اوقات ممکن است بدون برنامه‌ریزی مشخص و منظم به سمت تغییر حرکت کنید. این بی‌نظمی می‌تواند باعث شود که برخی مراحل مهم را نادیده بگیرید یا از یک تله به تله دیگر بروید.

راه‌حل‌های خلاقانه:

۱. بررسی مراحل: به فصل مربوط به تله‌های زندگی مراجعه کنید و مطمئن شوید که تمامی تمرینات لازم را انجام داده‌اید. آیا نامه‌ای به والدین خود نوشته‌اید؟ آیا برای تغییر رفتار خود برنامه‌ریزی کرده‌اید؟
۲. مرور روزانه: هر روز چند دقیقه وقت بگذارید تا پیشرفت خود را مرور کنید. آیا تله شما دوباره فعال شده است؟ آیا برای تسلیم شدن در برابر والدیتان کاری انجام داده‌اید؟

مانع شماره هفت: نادیده گرفتن نکات کلیدی

ممکن است برخی از افکار و احساساتی که تله شما را تشدید می‌کنند، نادیده گرفته شوند. این نادیده گرفتن می‌تواند مانع بزرگی در مسیر تغییر باشد.

راه‌حل‌های خلاقانه:

۱. بازبینی الگوها: از یک فرد معتمد بخواهید تا نگاهی دوباره به تله شما بیندازد و همراه با شما برنامه‌ریزی کند.
  ۲. فهرست رفتارها: رفتارهایی که مربوط به تله شما هستند را با دقت مرور کنید و ببینید آیا بخشی از الگوهای را که باید تغییر دهید، نادیده گرفته‌اید؟
- مانع شماره هشت: ریشه‌های عمیق تله
- بسیاری از مراجعین قبل از مراجعه به درمانگر تلاش زیادی کرده‌اند تا به تنهایی مشکل خود را حل کنند. اگرچه ممکن است تمام مراحل ذکر شده در کتاب را طی کرده باشید، اما هنوز نتوانید تغییر کنید.

راه‌حل:

-درخواست کمک حرفه‌ای: اگر احساس می‌کنید نمی‌توانید به تنهایی بر تله‌های خود غلبه کنید، از یک متخصص یا گروه درمانی کمک بگیرید. رابطه نزدیک با یک درمانگر می‌تواند همان چیزی باشد که نیاز دارید تا با مشکلاتتان روبرو شوید و دیدگاه عینی‌تری نسبت به آنها پیدا کنید.

### نتیجه‌گیری

تغییر یک سفر پیچیده است که نیازمند شناسایی موانع و تلاش برای غلبه بر آنهاست. با آگاهی از این موانع و استفاده از راهکارهای مناسب، می‌توانید بر چالش‌ها فائق آمده و زندگی جدیدی را آغاز کنید.

## ۸. خواهشا مرا ول نکن

تله ترک شدن: داستان‌های آبی، پاتریک و لندزی

تله ترک شدن به عنوان یک چالش عاطفی، زندگی بسیاری از افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در اینجا به سراغ سه شخصیت می‌رویم که هر یک به نوعی با این تله دست و پنجه نرم می‌کنند و تجربه‌های متفاوتی دارند.

آبی: سایه‌های گذشته

آبی، زنی ۲۸ ساله، در دنیایی از ترس و اضطراب زندگی می‌کند. او از کودکی با فقدان پدرش دست و پنجه نرم کرده است. پدر آبی در سن هفت سالگی او بر اثر حمله قلبی در محل کارش جان باخت و این حادثه تلخ، اثر عمیقی بر روح و روان او گذاشت. آبی می‌گوید: «هر بار که به یاد او می‌افتم، احساس می‌کنم که دوباره آن روز را تجربه می‌کنم. همیشه کنار پنجره منتظر او بودم».

این احساس انتظار و ترس از دست دادن در بزرگسالی نیز ادامه دارد. وقتی همسرش، کرت، برای سفرهای کاری به خارج می‌رود، آبی دچار اضطراب شدید می‌شود و گریه‌اش نمی‌گذارد که آرامش را تجربه کند. او می‌گوید: «وقتی کرت دور است، احساس تنهایی عمیق‌تری دارم و وقتی برمی‌گردد، از عصبانیت نمی‌توانم او را ببینم».

راهکارها برای آبی:

۱. یادآوری تغییرات تدریجی: به خود بگویید که احساسات منفی با گذشت زمان کاهش خواهند یافت.

۲. اجازه به ابراز احساسات: اجازه دهد تا احساساتش را نسبت به دوری از کرت ابراز کند.

۳. تقویت استقلال: یاد بگیرد که به کرت فضایی برای تنفس بدهد تا رابطه‌شان سالم‌تر شود.

پاتریک: زخم‌های قدیمی

پاتریک، مردی ۳۵ ساله است که با زنی به نام فرانسس ازدواج کرده است. او در کودکی با مادری معتاد به الکل بزرگ شده و این تجربه تلخ باعث شده که همیشه نگران خیانت و ترک شدن باشد. پاتریک می‌گوید: «با اینکه فرانسس مشروبات الکلی مصرف نمی‌کند، اما احساساتی مشابه دوران کودکی‌ام را تجربه می‌کنم».

او متوجه شده که انتظاراتش از همسرش دقیقاً مشابه انتظاراتی است که از مادرش داشت. این الگوهای رفتاری باعث شده‌اند تا پاتریک در روابطش دچار مشکل شود.

راهکارها برای پاتریک:

۱. شناسایی الگوهای رفتاری: بررسی کند که چگونه تجربیات گذشته‌اش بر روابط فعلی‌اش تأثیر گذاشته‌اند.

۲. گفت‌وگو درباره نیازها: با فرانسس درباره نیازها و انتظاراتش صحبت کند تا ارتباطشان تقویت شود.

۳. پذیرش واقعیت: یاد بگیرد که نمی‌تواند کنترل کامل بر روی دیگران داشته باشد و باید به آنها اعتماد کند.

لیندزی: عشق‌های زودگذر

لیندزی، زن ۳۳ ساله‌ای است که هر بار وارد رابطه‌ای جدید می‌شود اما هیچ‌گاه نمی‌تواند در یک رابطه باقی بماند. او بسیار سریع و مشتاقانه علاقه پیدا می‌کند و گاهی حتی در هفته‌های اول یک رابطه از عبارت «دوست دارم» استفاده می‌کند.

لیندزی با وجود اینکه دوست دارد فرد مناسبی را پیدا کند، اما رفتارهایش باعث می‌شود مردان از او دور شوند. او در جشن تولد یکی از افراد مورد نظرش تمام منطق خود را از دست داد و پس از آنکه مرد رفت، بلافاصله با مرد دیگری آنجا را ترک کرد.

راهکارها برای لیندزی:

۱. توجه به سرعت روابط: یاد بگیرد که در روابط عاطفی آرام‌تر عمل کند و زمان بیشتری برای شناخت طرف مقابل صرف کند.

۲. مدیریت احساسات: تکنیک‌های مدیریت هیجان را تمرین کند تا بتواند احساسات خود را بهتر کنترل کند.

۳. تقویت ارتباطات عمیق: تلاش کند تا روابط عمیق‌تری ایجاد کند و بر روی کیفیت روابط تمرکز کند نه کمیت آنها.

تله ترک شدن یک چالش بزرگ است که افراد مختلفی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. داستان‌های آبی، پاتریک و لیندزی نشان‌دهنده این واقعیت هستند که تجربیات گذشته می‌توانند تأثیر عمیقی بر روابط کنونی ما داشته باشند. با شناسایی این تله‌ها و استفاده از راه‌حل‌های مناسب، افراد می‌توانند بر چالش‌های خود غلبه کنند و زندگی سالم‌تر و شادتری را تجربه کنند.

پرسشنامه ترک کردن رها کردن)



این پرسشنامه قدرت تله ترک کردن را در زندگی شما میسنجد با استفاده از معیارهای زیر به سؤالات پاسخ دهید. هر سؤال را بر اساس حسی که به طور کلی در دوران بزرگسالی داشته اید پاسخ دهید. اگر در دوران بزرگسالی احساسات متنوع و مختلفی داشته اید بیشتر بر سالهای اخیر یا دو سال اخیر تمرکز کنید.

امتیاز دهی

۱. اصلاً درباره من صدق نمی کند.
  ۲. تا حد زیادی درباره من صدق نمی کند.
  ۳. تا حد اندکی درباره من صدق می کند.
  ۴. تقریباً درباره من صدق می کند.
  ۵. تا حد زیادی در مورد من صدق می کند.
  ۶. کاملاً در مورد من صدق می کند.
- اگر به سؤالات امتیاز ۵ یا ۶ دهید باز هم ممکن است که این تله در مورد شما صدق کند حتی اگر به طور کلی نمره پایینی به دست آورده باشید.



امتیاز	توصیف
	بسیار نگرانم افرادی که دوستشان دارم بمیرند یا مرا ترک کنند.
	به خاطر ترسی که از ترک شدن دارم، مدام به دیگران می چسبم.
	میثای ثابتی از حمایت برای من وجود ندارد.
	مدام عاشق افرادی می شوم که تعهدی برای با من ماندن ندارند.
	افراد مدام در زندگی من می آیند و می روند.
	وقتی کسی از من دور می شود، ناامید و افسرده می شوم.
	آن قدر درگیر این تفکر می شوم که معشوق من مرا ترک خواهد کرد که همین تفکر آنها را از من دور می سازد.

	افراد نزدیک به من قابل پیش بینی نیستند، لحظه ای به من نزدیک و لحظه ای از من دور می شوند.
	بیش از اندازه به دیگران نیاز دارم.
	در نهایت تنها می مانم.
	امتیاز نهایی شما (امتیازات به دست آمده از تمام سؤالات را باهم جمع کنید)

### تفسیر نمرات پرسشنامه ترک شدن

نمرات پرسشنامه ترک شدن نشان دهنده شدت تأثیر این تله بر زندگی شماست:

۱۰-۱۹: بسیار کم؛ این تله تقریباً صدق نمی کند.

۲۰-۲۹: تقریباً کم؛ ممکن است گاهی اوقات صدق کند.

۳۰-۳۹: متوسط؛ این تله یک معضل در زندگی شماست.

۴۰-۴۹: زیاد؛ قطعاً تله ای حیاتی برای شماست.

۵۰-۶۰: بسیار زیاد؛ این تله یکی از تله های اصلی شماست.

احساس ترک شدن: در جستجوی امنیت عاطفی

تله ترک شدن، یک چالش عمیق عاطفی است که بسیاری از افراد در

زندگی خود با آن مواجه می‌شوند. این تله به نوعی احساس ناامنی و ترس از دست دادن افرادی که دوستشان داریم، اشاره دارد و ممکن است ریشه در تجربیات تلخ گذشته داشته باشد.

باورهای عمیق و ترس‌های پنهان

افرادی که در این تله گرفتار هستند، معمولاً باوری بنیادی دارند که به آنها می‌گوید: "هرگز نمی‌توانم افرادی را که دوست دارم حفظ کنم." این احساس می‌تواند ناشی از تجربیات کودکی باشد که در آن فرد به طور مکرر با فقدان یا جدایی مواجه شده است. این افراد به شدت نگران هستند که دیگران آنها را ترک کنند و این نگرانی به یک انتظار دائمی تبدیل می‌شود.

پاتریک، مردی ۳۵ ساله، به وضوح این احساسات را توصیف می‌کند: «هر بار که به رانندگی مشغولم، فکر می‌کنم فرانسیس مرا ترک خواهد کرد. من تنها چیزی که برایم باقی می‌ماند، دلتنگی است.»

ناامیدی در عشق

تله ترک شدن می‌تواند به ناامیدی عمیق نسبت به عشق و روابط عاطفی منجر شود. افراد مبتلا به این تله به سختی می‌توانند تصور کنند که دیگران در کنارشان خواهند ماند. آبی، زنی که پدرش را در کودکی از دست داده، بیان می‌کند: «هر وقت کرت را می‌بینم که از در بیرون می‌رود، حس می‌کنم که دیگر باز نخواهد گشت.»

این وابستگی عاطفی باعث ایجاد ترس و عصبانیت شدید نسبت به هرگونه جدایی یا فاصله عاطفی می‌شود. افراد مبتلا به این تله معمولاً نمی‌توانند

بپذیرند که حتی وقتی کسی در کنارشان نیست، هنوز هم ممکن است با آنها باشند.

ریشه‌های تله ترک شدن

تله ترک شدن معمولاً از سال‌های اولیه زندگی آغاز می‌شود و ممکن است ناشی از فقدان امنیت یا تجربه‌های تلخی باشد که فرد در دوران کودکی داشته است. آبی یک استثناست؛ او این تله را پس از مرگ پدرش در سن هفت سالگی تجربه کرد.

این تله اغلب با جدایی‌های واقعی مانند طلاق یا مرگ تشدید می‌شود، اما حتی جدایی‌های ظریف‌تر نیز می‌توانند تأثیرگذار باشند. احساسات ناشی از این تجربیات ممکن است باعث شوند فرد نسبت به کوچک‌ترین نشانه‌های جدایی واکنش نشان دهد.

لیندزی نیز نمونه‌ای دیگر از افرادی است که تحت تأثیر این تله قرار دارد. او به دلیل بی‌توجهی معشوقش در یک مهمانی، ناگهان محل را ترک کرد و پس از آن دچار خشم و سرخوردگی شد.

چرخه احساسات منفی

چرخه ترک شدن شامل مراحل مختلفی از احساسات منفی است: ترس، اندوه و خشم. فرد ابتدا احساس اضطراب شدید دارد و سپس با پذیرش واقعیت فقدان، دچار اندوه می‌شود. این اندوه ممکن است به افسردگی و خشم نسبت به خود و دیگران منجر شود.

دو نوع مختلف از ترک شدن

دو نوع مختلف از ترک شدن وجود دارد:

۱. محیط امن: افرادی که در محیطی پر از حمایت و امنیت بزرگ شده‌اند، ممکن است با تله‌هایی ترکیبی مواجه شوند.

۲. محیط بی‌ثبات: افرادی که در محیط‌های بی‌ثبات رشد کرده‌اند، معمولاً با ترس عمیق‌تری از رهاشدن مواجه هستند.

تله ترک شدن یک چالش عاطفی پیچیده است که ریشه‌های آن به تجربیات اولیه زندگی بازمی‌گردد. شناسایی این تله و درک عمیق از احساسات مرتبط با آن می‌تواند اولین قدم برای غلبه بر آن باشد. با استفاده از راهکارهای مناسب و حمایت اجتماعی، افراد می‌توانند بر این چالش فائق آمده و روابط سالم‌تری بسازند.

دو نوع تله عاطفی: وابستگی و فقدان

در دنیای پیچیده احساسات انسانی، تله‌های عاطفی می‌توانند زندگی ما را به شدت تحت تأثیر قرار دهند. دو نوع اصلی از این تله‌ها وجود دارد که در ادامه به بررسی آنها می‌پردازیم: تله وابستگی و تله ناشی از بی‌ثباتی و فقدان.

۱. تله وابستگی: نیاز به دیگران

افرادی که در تله وابستگی گرفتار هستند، به شدت به دیگران وابسته‌اند و احساس می‌کنند که نمی‌توانند بدون حمایت آنها ادامه دهند. این افراد معمولاً به یک شخص قدرتمند نیاز دارند تا در انجام امور روزمره زندگی شان به آنها کمک کند. آبی، زنی که به شدت تحت تأثیر این تله قرار دارد، در گفتگو با معالجش می‌گوید: «بدون کورت نمی‌توانم زندگی

کنم. تصور زندگی بدون او برایم غیرممکن است.»

این احساس وابستگی به معنای این است که اگر شخصی که به آن وابسته‌اند، از دست برود، فرد دچار ترس و ناامیدی عمیقی خواهد شد. افرادی که در این تله گرفتار هستند، معمولاً با ترس از جدایی دائمی مواجه‌اند و نمی‌توانند تصور کنند که چگونه می‌توانند بدون آن شخص ادامه دهند.

۲. تله ناشی از بی‌ثباتی و فقدان: عدم امنیت عاطفی

برعکس، افرادی که دچار تله ناشی از بی‌ثباتی هستند، معمولاً با احساسات ناپایدار و فقدان در روابط خود مواجه‌اند. این افراد ممکن است وابستگی عاطفی داشته باشند، اما این وابستگی بیشتر احساسی است تا فیزیکی. پاتریک و لیندزی نمونه‌هایی از افرادی هستند که از ترک شدن می‌ترسند اما قادر به مستقل عمل کردن نیز هستند. این نوع تله ناشی از تجربیات ناپایدار دوران کودکی است، جایی که فرد ممکن است ارتباطات عاطفی خود را از دست داده باشد. لیندزی پس از اینکه گرگ او را ترک کرد، احساس تنهایی عمیقی کرد و گفت: «همه چیز به پوچی رسیده بود.»

تفاوت‌های کلیدی بین دو نوع تله

تفاوت‌های مهمی بین این دو نوع تله وجود دارد:

- وابستگی: افراد وابسته معمولاً فهرستی از افراد دارند که در صورت جدایی، می‌توانند آنها را جایگزین کنند. آنها به سرعت فرد جدیدی را پیدا می‌کنند و به ندرت برای مدتی تنها می‌مانند.

- بی‌ثباتی: افرادی که دچار تله ناشی از بی‌ثباتی هستند، ممکن است برای

مدت طولانی تنها بمانند و از هرگونه رابطه عاطفی دوری کنند. آنها با درد ناشی از جدایی دست و پنجه نرم می‌کنند و نمی‌توانند با فقدان ارتباطات عاطفی کنار بیایند.

ریشه‌های تله ترک شدن

سرچشمه‌های این تله‌ها معمولاً به ویژگی‌های محیط کودکی مربوط می‌شود. اختلالاتی مانند بدرفتاری یا اعتیاد در خانواده‌ها می‌تواند تأثیر عمیقی بر شکل‌گیری این تله‌ها داشته باشد. همچنین تحقیقات نشان داده‌اند که برخی افراد ممکن است به طور ذاتی مستعد گسترش تله ترک شدن باشند.

در واقع، واکنش ما نسبت به جدایی ممکن است تا حد زیادی ذاتی باشد. نوزادان با جدایی از مادر خود واکنش‌های شدیدی نشان می‌دهند، زیرا بقا آنها به حضور مادر بستگی دارد. جان بولبی در کتاب خود درباره جدایی نوزادان توضیح می‌دهد که چگونه آنها با گریه و نشانه‌های نگرانی سعی در بازگرداندن مادر خود دارند.

تله‌های وابستگی و فقدان هر دو تأثیرات عمیقی بر روابط عاطفی افراد دارند. شناسایی این تله‌ها و درک ریشه‌های آنها می‌تواند اولین قدم برای غلبه بر چالش‌های عاطفی باشد. با استفاده از راهکارهای مناسب و حمایت اجتماعی، افراد قادر خواهند بود بر این موانع فائق آمده و روابط سالم‌تری بسازند.

مراحل جدایی در کودکان: نگاهی به نظریه بولبی

جان بولبی، روانشناس مشهور، در بررسی‌های خود به سه مرحله کلیدی در



واکنش کودکان نسبت به جدایی از مادر اشاره کرده است. این مراحل شامل اضطراب، ناامیدی و از هم گسیختگی هستند که هر یک نشان‌دهنده نوعی واکنش عاطفی به فقدان و جدایی است.

#### ۱. مرحله اول: اضطراب

در این مرحله، کودک به شدت مضطرب می‌شود و تلاش می‌کند تا مادرش را پیدا کند. او نمی‌تواند آرام بگیرد و احساساتش را با خشم و نارضایتی نسبت به غیبت مادر نشان می‌دهد. این اضطراب به قدری شدید است که کودک ممکن است از هر چیزی که به یاد مادرش می‌آورد، ناراحت شود.

#### ۲. مرحله دوم: ناامیدی

با گذشت زمان و عدم بازگشت مادر، کودک به حالت ناامیدی فرو می‌رود. او ممکن است دچار افسردگی شود و از تعامل با دیگران خودداری کند. در این مرحله، کودک احساس تنهایی عمیق‌تری را تجربه می‌کند و نسبت به تلاش‌های دیگران برای برقراری ارتباط بی‌توجه می‌ماند.

#### ۳. مرحله سوم: از هم گسیختگی

اگر مادر به کودک بازگردد، مرحله سوم آغاز می‌شود که بولبی آن را از هم گسیختگی نامیده است. در این مرحله، کودک نسبت به مادر سرد می‌شود و علاقه‌ای به او نشان نمی‌دهد. اما با گذشت زمان، وابستگی عاطفی دوباره شکل می‌گیرد و کودک مجدداً به مادر خود دلبسته می‌شود. بولبی معتقد بود که این الگوهای عاطفی نه تنها در انسان‌ها بلکه در



حیوانات نیز مشاهده می‌شود و نشان‌دهنده یک استعداد ذاتی برای واکنش به جدایی است.

چرخه ترک شدن: ارتباط با واکنش‌های عاطفی  
چرخه ترک شدن شامل مراحل مشابهی است. افرادی که در این چرخه گرفتار هستند، مانند لیندزی، ممکن است اضطراب، اندوه و خشم شدیدی را تجربه کنند. آنها وقتی با جدایی مواجه می‌شوند، احساس انزوا و ناامیدی عمیقی دارند و نمی‌توانند خود را آرام کنند.  
این افراد معمولاً وابستگی شدیدی به کسانی که دوستشان دارند دارند و از این رو تحمل جدایی برایشان دشوار است.

### ریشه‌های تله ترک شدن

- تله ترک شدن ممکن است ناشی از عوامل زیر باشد:
۱. استعداد زیست‌شناختی: برخی افراد ممکن است از لحاظ فطری نسبت به تنهایی حساس‌تر باشند.
  ۲. فقدان والدین: از دست دادن یکی از والدین در دوران کودکی تأثیر عمیقی بر شکل‌گیری این تله دارد.
  ۳. جدایی طولانی‌مدت: بستری شدن مادر در بیمارستان یا جدایی‌های موقت نیز می‌تواند تأثیرگذار باشد.
  ۴. محیط پرورش: بزرگ شدن در پرورشگاه یا تحت مراقبت پرستارانی که جایگزین مادر هستند.
  ۵. عدم ثبات عاطفی: داشتن مادری که مدام خشمگین یا غایب بوده است.



۶. مشاجرات والدین: طلاق یا مشاجرات مداوم والدین در دوران کودکی.  
 ۷. از دست دادن توجه: جلب توجه والدین به فرزند جدید یا ازدواج مجدد آنها.

۸. مراقبت بیش از حد: بزرگ شدن در خانواده‌ای که بیش از حد مراقب بوده‌اند و فرد هرگز یاد نگرفته که با چالش‌های زندگی روبه‌رو شود.  
 در نهایت، تله ترک شدن می‌تواند نتیجه ترکیبی از استعداد زیست‌شناختی و محیط نامناسب دوران کودکی باشد که بر روی رفتارها و احساسات فرد در بزرگسالی تأثیر می‌گذارد.

تله ترک شدن: سفری در دنیای احساسات

در دنیای پیچیده روابط انسانی، تله ترک شدن یکی از چالش‌برانگیزترین موضوعات است. این تله ریشه در تجربیات دوران کودکی دارد و می‌تواند به شکل‌های مختلفی بروز کند. در اینجا به بررسی این تله و عوامل شکل‌دهنده آن می‌پردازیم.

فقدان والدین: زخم‌های عمیق

از دست دادن یکی از والدین در سنین پایین می‌تواند یکی از اصلی‌ترین عوامل شکل‌دهنده تله ترک شدن باشد. این فقدان می‌تواند به شکل‌های مختلفی بروز کند، از جمله بیماری والدین، طلاق یا مرگ. این تجربیات تلخ می‌توانند آسیب‌پذیری عاطفی کودک را افزایش دهند و او را در معرض خطرات بیشتری قرار دهند. آبی که پدرش را در سنین پایین از دست داده، می‌گوید: «پس از مرگ پدرم، مادرم همیشه نگران بود که من را هم از دست بدهد. او نمی‌خواست که من جایی بروم و همیشه می‌خواستم در کنار

او باشم».

روابط عاطفی: کلید مقابله با تله

کیفیت سایر روابط عاطفی کودک نیز تأثیر زیادی بر نحوه واکنش او به جدایی دارد. اگر کودک بتواند روابط سالم و باثباتی با دیگران برقرار کند، احتمالاً می‌تواند با تله ترک شدن به خوبی مقابله کند. آبی با داشتن یک رابطه نزدیک و حمایت‌کننده با مادرش توانسته است تا حدی بر تله خود غلبه کند.

اما اگر کودک در محیطی ناپایدار بزرگ شود، مانند زمانی که مادرش به دلیل اعتیاد یا مشکلات روحی ناپایدار باشد، این موضوع می‌تواند به تشدید تله ترک شدن منجر شود.

غیاب الگوی ثابت: احساس تنهایی

غیاب یک فرد ثابت که نقش حمایتی را ایفا کند نیز می‌تواند به شکل‌گیری تله ترک شدن کمک کند. کودکانی که تحت مراقبت پرستاران یا در پرورشگاه‌ها بزرگ شده‌اند، ممکن است به دلیل عدم وجود یک الگوی ثابت و قابل اعتماد دچار اضطراب و ناامیدی شوند. این عدم ثبات عاطفی می‌تواند به احساس تنهایی و بی‌پناهی منجر شود.

وابستگی و ترس از جدایی: دو روی یک سکه

افرادی که دچار تله ترک شدن هستند، معمولاً نسبت به جدایی‌ها واکنش‌های شدیدی نشان می‌دهند. آنها ممکن است دائماً تلاش کنند تا نزدیک والدین خود بمانند و حتی در برخی موارد مانند سایه‌ای به دنبال آنها باشند. این رفتارها نشان‌دهنده ترس عمیق آنها از ترک شدن است.

ترکیب تله‌ها: وابستگی و فقدان

تله ترک شدن می‌تواند با تله وابستگی ترکیب شود. کودکانی که در محیط‌های بسیار مراقبتی بزرگ شده‌اند، ممکن است به شدت وابسته شوند و از ترس جدایی نتوانند استقلال خود را پیدا کنند. این وابستگی نه تنها آزادی آنها را محدود می‌کند بلکه باعث ایجاد احساس ناامنی عاطفی نیز می‌شود.

سفر به سوی بهبودی

شناسایی ریشه‌های تله ترک شدن و درک نحوه واکنش فرد نسبت به جدایی‌ها می‌تواند اولین قدم برای غلبه بر چالش‌های عاطفی باشد. با حمایت اجتماعی و ایجاد روابط سالم، افراد قادر خواهند بود بر این موانع فائق آمده و زندگی شادتری را تجربه کنند.

تله ترک شدن و چالش‌های روابط عاطفی

وقتی در تله ترک شدن گرفتار می‌شوید، روابط عاشقانه‌تان به جای آنکه آرامش‌بخش باشد، به یک سفر پرتنش و پریچ و خم تبدیل می‌شود. این وضعیت به این دلیل است که شما همواره در حاشیه بحران‌ها زندگی می‌کنید و احساس ناامنی عاطفی می‌کنید.

داستان لیندزی: سقوط به چاه تاریکی

لیندزی، در توصیف رابطه‌اش با گرگ، از احساسات عمیق خود سخن می‌گوید. او به معالجهش می‌گوید: «خودم را در حال سقوط به چاهی تاریک تصور می‌کنم. گرگ مرا به سمت این چاه هل می‌دهد و من احساس می‌کنم که به زودی ورودی آن بسته خواهد شد و من تنها می‌مانم.»

این توصیف نشان‌دهنده ترس عمیق او از تنهایی و جدایی است. اگر تله شما بحرانی باشد، حتی کوچک‌ترین مشکلات نیز می‌توانند احساسات شدیدی از ناامیدی و اضطراب را برای شما به ارمغان بیاورند.

اجتناب از روابط نزدیک

برخی افراد در تله ترک شدن، ترجیح می‌دهند از برقراری روابط صمیمانه دوری کنند. آن‌ها تنهایی را به تجربه دوباره فقدان ترجیح می‌دهند. پاتریک، پیش از ازدواج با فرانسیس، سال‌ها با این احساس دست و پنجه نرم کرده بود و می‌گوید: «تنهایی برای من بهتر بود؛ حداقل آرامش داشتم».

اگر شما تمایل دارید روابط صمیمانه‌ای برقرار کنید، ممکن است زندگی‌تان مملو از بی‌ثباتی باشد. همیشه نگران هستید که عزیزانتان را از دست بدهید و نسبت به کوچک‌ترین تغییرات در روابط خود ابراز نگرانی کنید.

وابستگی شدید و ترس از جدایی

افرادی که دچار تله ترک شدن هستند، معمولاً نسبت به هر نوع عقب‌نشینی در روابط واکنش‌های شدیدی نشان می‌دهند. لیندزی کوچک‌ترین نشانه‌های نارضایتی از سوی دوستانش را به عنوان نشانه‌ای از پایان رابطه تلقی می‌کند. او هر بار که یکی از دوستانش از او ناراحت می‌شود، احساس دوری کرده و اقداماتی انجام می‌دهد که ممکن است رابطه را تحت تأثیر قرار دهد.

آبی نیز وقتی شوهرش به سفر کاری می‌رود، دچار وسواس فکری درباره وقوع حوادث ناگوار مانند سقوط هواپیما یا بیماری مادرش می‌شود. این



افکار منفی باعث ایجاد اضطراب عمیق در او می‌شود.

نشانه‌های خطر در روابط

در زیر چند نشانه خطر برای شناسایی افرادی که ممکن است مستعد ترک کردن شما باشند آورده شده است:

۱. عدم تعهد: همسر شما ممکن است نتواند تعهد طولانی مدت را بپذیرد.
۲. عدم دسترسی: همسر شما همیشه برای گذراندن زمان با شما در دسترس نیست.

۳. بی‌ثباتی احساسی: همسر شما ممکن است دچار مشکلات روحی باشد که باعث عدم ثبات عاطفی شود.

۴. نیاز به آزادی: او ممکن است بخواهد همزمان با چند نفر رابطه داشته باشد.

۵. رفتار متناقض: همسر شما ممکن است گاهی بسیار نزدیک باشد و گاهی دیگر شما را نادیده بگیرد.

زندگی در یک رابطه عاشقانه بی‌ثبات نه تنها آرامش را از شما دور می‌کند بلکه باعث تقویت تله ترک شدن نیز خواهد شد. شناسایی این نشانه‌ها و آگاهی از رفتارهای خودتان می‌تواند اولین قدم برای ایجاد روابط سالم‌تر باشد. با تلاش برای برقراری ارتباطات پایدار و حمایت اجتماعی، افراد قادر خواهند بود بر این چالش‌ها فائق آمده و زندگی شادتری را تجربه کنند.

تله ترک شدن: چالش‌های پنهان روابط

حتی اگر در رابطه‌ای باثبات باشید، ممکن است با موانع پنهان عاطفی روبرو شوید که تله ترک شدن را در شما تشدید کند. این تله می‌تواند به شکل‌های

مختلفی در زندگی عاطفی تان بروز کند و باعث ایجاد چالش‌های جدی شود.

نشانه‌های تله در روابط

۱. اجتناب از صمیمیت: از برقراری روابط نزدیک با افراد مناسب دوری می‌کنید زیرا ترس از دست دادن یا آسیب دیدن شما را می‌ترساند.
۲. نگرانی مداوم: همواره نگران هستید که همسرتان ممکن است شما را ترک کند یا از دست بدهید و نمی‌دانید چگونه با این احساسات کنار بیایید.
۳. واکنش‌های افراطی: نسبت به رفتارها و گفته‌های جزئی همسر خود واکنش‌های شدید نشان می‌دهید و آن‌ها را نشانه‌ای از قصد ترک شما می‌دانید.
۴. احساس مالکیت: به شدت احساس مالکیت بر همسر خود دارید و این احساس برای شما دردناک است.
۵. وابستگی مفرط: تمام زندگی تان صرف حفظ رابطه با او می‌شود.
۶. عدم تحمل جدایی: حتی کوتاه‌ترین دوری از همسر خود را نمی‌توانید تحمل کنید.
۷. عدم اطمینان: هرگز کاملاً مطمئن نیستید که همسرتان با شما خواهد ماند.
۸. اتهام زنی: به راحتی عصبانی شده و همسر خود را به بی‌وفایی متهم می‌کنید.
۹. تنبیه کردن: گاهی برای تنبیه همسرتان که شما را تنها گذاشته، او را ترک یا از خود دور می‌کنید.



## داستان آبی

آبی نمونه‌ای از افرادی است که با این تله دست و پنجه نرم می‌کند. او هر بار که کرت، همسرش، به سفر کاری می‌رود، دچار نگرانی شدید می‌شود و احساس می‌کند که ممکن است او را از دست بدهد. این وضعیت باعث خستگی کرت شده است زیرا او نمی‌تواند اعتماد آبی را جلب کند. کرت درباره رفتار آبی می‌گوید: «هر کاری که می‌کنم، او همیشه به من شک دارد. به ویژه نسبت به سفرهای کاری من، گاهی فکر می‌کند که من با زنی دیگر رابطه دارم.»

## رفتارهای مخرب

افرادی مانند لیندزی ممکن است بحث‌های کوچک را بزرگ کنند تا تهدیدی برای پایان رابطه ایجاد کنند. او مانند آبی، هر نشانه‌ای از نارضایتی را به عنوان نشانه‌ای از جدایی تلقی کرده و واکنش شدیدی نشان می‌دهد. لیندزی و آبی مدام جملاتی مانند «تو مرا واقعاً دوست نداری» یا «دلت برایم تنگ نمی‌شود» را به همسرانشان می‌گویند. این اظهارات نشان‌دهنده ترس عمیق آنها از ترک شدن است.

## واکنش‌ها در برابر تهدیدات

هر زمان که رابطه مورد تهدید قرار گیرد، واکنش احساسی شدیدی نشان می‌دهید. این تهدیدات می‌توانند ناشی از یک مشاجره کوچک یا تغییر در رفتار همسر تان باشند. کرت در یک موقعیت توضیح می‌دهد: «وقتی به فرودگاه رسیدیم، آبی ناگهان شروع به گریه کرد، طوری که انگار کسی مرده است.»



این واکنش‌ها معمولاً ناشی از ترس عمیق فرد از جدایی هستند و باعث ایجاد سردرگمی در طرف مقابل می‌شود.

کناره‌گیری: یک راه مقابله

کناره‌گیری یکی از راه‌های مقابله با احساس ترک شدن است. اما این کار نیاز واقعی شما به نزدیکی و ارتباط را نادیده می‌گیرد. این نوع رفتار معمولاً با خشم همراه است و ممکن است به تنهایی بیشتر دامن بزند.

تله ترک شدن نه تنها بر روابط عاشقانه تأثیر منفی دارد بلکه بر دوستی‌ها نیز سایه افکنده و باعث بی‌ثباتی عاطفی می‌شود. شناسایی نشانه‌ها و رفتارهای مرتبط با این تله اولین قدم برای ایجاد روابط سالم‌تر است. با تلاش برای برقراری ارتباطات پایدار و حمایت اجتماعی، افراد قادر خواهند بود بر چالش‌ها فائق آمده و زندگی شادتری را تجربه کنند.

گام‌های تحول: رهایی از تله ترک شدن

رهایی از تله ترک شدن مسیری است که نیازمند خودشناسی، مدیریت احساسات و انتخاب‌های آگاهانه است. در این مسیر، گام‌های مشخصی وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند تا از این چالش عاطفی فراتر روید.

۱. بازگشت به گذشته: شناخت ریشه‌ها

نخستین قدم برای تغییر، بررسی تجربیات دوران کودکی است که ممکن است بذر این تله را در شما کاشته باشد. از خود پرسید:

- آیا همواره فردی حساس و احساسی بوده‌اید؟

- آیا در کودکی از جدایی از عزیزان ناراحت می‌شدید؟



- آیا رفتن به مدرسه یا خوابیدن در خانه دوستان برایتان دشوار بود؟  
اگر پاسخ شما به این سؤالات مثبت است، ممکن است مستعد گسترش این تله باشید. در این صورت، مشاوره با متخصص و استفاده از روش‌های درمانی مناسب می‌تواند به شما کمک کند.

### ۲. مدیریت احساسات: شناسایی چرخه‌ها

پس از شناخت ریشه‌ها، باید احساسات کنونی خود را نسبت به ترک شدن شناسایی کنید. آیا در حال حاضر با فقدان دست و پنجه نرم می‌کنید؟ ممکن است در رابطه‌ای بی‌ثبات قرار داشته باشید. شناسایی چرخه‌های عاطفی که شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند، می‌تواند به شما کمک کند تا احساسات خود را مدیریت کنید.

به عنوان مثال، پاتریک متوجه می‌شود که هر بار فرانسس دیر به خانه می‌آید، ابتدا نگران می‌شود و سپس خشمگین می‌شود. او باید این چرخه را بشناسد و احساساتش را تجربه کند.

### ۳. بازنگری در گذشته: الگوهای تکراری

فهرستی از روابط عاشقانه‌ای که داشته‌اید تهیه کنید و بررسی کنید که چه الگوهایی در آن‌ها وجود دارد. آیا همواره با افرادی رابطه برقرار کرده‌اید که احتمال ترک شما را دارند؟ آیا به دلیل ترس از ترک شدن، رفتارهای مالکانه داشته‌اید؟ شناسایی این الگوها می‌تواند به شما کمک کند تا از تکرار آن‌ها جلوگیری کنید.

لیندزی پس از تهیه لیست متوجه می‌شود که روابطش معمولاً ناپایدار بوده‌اند و تنها رابطه پایدار او با ماف بوده است. این آگاهی به او کمک

می‌کند تا بر اهمیت ثبات در روابطش تأکید کند.

۴. انتخاب مسیر جدید: افراد باثبات

برای رهایی از تله ترک شدن، باید از افرادی که بی‌ثبات و دمدمی‌مزاج هستند دوری کنید، حتی اگر جذابیت زیادی برای شما دارند. تلاش کنید روابط خود را با افرادی که تعهد و ثبات بیشتری دارند، ایجاد کنید. به عنوان مثال، لیندزی با ریچارد وارد رابطه‌ای می‌شود که در آن احساس امنیت و ثبات بیشتری دارد. ریچارد نه تنها تعهد دارد بلکه به طور احساسی نیز در کنار اوست.

۵. اعتماد به افراد متعهد و باثبات

پس از تجربه تلخ ترک شدن، اعتماد به دیگران ممکن است چالش‌برانگیز باشد، اما این اعتماد کلید خروج از چرخه منفی و دستیابی به عشق واقعی است. باید از نوسانات عاطفی فاصله بگیرید و به سمت روابطی پایدار و قوی حرکت کنید.

آبی باید یاد می‌گرفت که کورت حتی در زمان سفرهایش، در کنار او خواهد ماند. او می‌گوید: «این موضوع خنده‌دار است، اما احساس می‌کنم تمام آنچه که همیشه دنبالش بودم، همین‌جا در کنارم است. کسی که همیشه در کنار من است و می‌خواهد که خودم را پیدا کنم.»

پاتریک و لیندزی نیز یاد گرفتند که در روابط سالم و متعهدانه به همسر خود اعتماد کنند و این اعتماد به آن‌ها کمک کرد تا از تله ترک شدن فاصله بگیرند.

۶. کنترل احساسات: اجتناب از وابستگی و حسادت



اگر با فردی باثبات و متعهد در یک رابطه سالم هستید، باید یاد بگیرید که واکنش‌های احساسی خود را کنترل کنید. بهترین راه برای این کار، تمرکز بر روی خودتان و کشف استعدادهایتان است. یاد بگیرید که می‌توانید به تنهایی شکوفا شوید و از این احساس لذت ببرید.

استفاده از کارت‌های یادداشت می‌تواند ابزاری مفید برای مدیریت احساسات باشد. این کارت‌ها به شما کمک می‌کنند تا در زمان‌هایی که تله ترک شدن فعال می‌شود، احساسات خود را شناسایی کرده و آن‌ها را کاهش دهید.

لیندزی با کمک ما شروع به نوشتن کارت‌های یادداشت کرد تا بتواند بهتر با رابطه‌اش با ریچارد روبه‌رو شود. او از این روش برای جلوگیری از وابستگی بیش از حد و اتهام زنی به دیگران استفاده کرد.

نمونه‌ای از کارت نویسی برای مدیریت تله ترک شدن

«در حال حاضر احساس ناامیدی می‌کنم زیرا ریچارد در حال دور شدن از من است و من عصبانی هستم. هر چند که می‌دانم این احساس ناشی از تله ترک شدن است و کوچک‌ترین نشانه‌های دوری دوباره آن را فعال کرده‌اند.

باید به خاطر داشته باشم که در روابط سالم، افراد گاهی نیاز دارند کمی عقب‌نشینی کنند و این عقب‌نشینی بخشی طبیعی از یک رابطه است. اگر با عصبانیت و وابستگی رفتار کنم، ریچارد را بیشتر از خود دور خواهم کرد. او حق دارد کمی فاصله بگیرد.

باید افکارم را مدیریت کنم تا دیدگاه کلی تری نسبت به رابطه‌ام داشته باشم. می‌توانم احساساتم را تحمل کنم و به یاد داشته باشم که ریچارد و من هنوز هم با هم هستیم و رابطه ما سالم است. برای اینکه بهترین حمایت را به خودم بکنم، باید توجه‌ام را معطوف زندگی و بهبودی خودم کنم. هر چه بیشتر بر روی خودم تمرکز کنم، بهتر می‌توانم در رابطه باقی بمانم.»

#### آغاز فرآیند درمان

اگر تله ترک شدن شما شدید است و نمی‌توانید رابطه سالمی شکل دهید، شروع یک فرآیند درمانی می‌تواند شما را به جایی برساند که بتوانید روابط مثبت را وارد زندگی تان کنید. درمانگران می‌توانند با ارائه ابزارها و راهکارهای لازم شما را در این مسیر همراهی کنند.

#### ۹. عدم اعتماد

تله سوءظن و بدرفتاری: زخم‌های عمیق گذشته فرانک، مردی ۳۳ ساله، با همسرش آدرین به مشاوره آمده‌اند تا بر مشکلات زناشویی خود غلبه کنند. اما فرانک همواره در حال سوءظن و نگرانی است و این موضوع رابطه‌اش را تحت تأثیر قرار داده است. او می‌گوید: «حتی با اینکه می‌دانم آدرین واقعاً دوستم دارد، اما همیشه این احساس را دارم که همه چیز یک فریب بزرگ است و او یک روز ممکن است ترکم کند.»

واکنش‌های شدید به جدایی



آدرین در یکی از روزها به فروشگاه رفته و با دوستی به نام ملیندا ملاقات کرده و برای نوشیدن قهوه به کافه رفته است. وقتی به خانه برمی‌گردد، با سیل سوالات و نگرانی‌های فرانک روبرو می‌شود. او با عصبانیت از آدرین می‌پرسد که کجا بوده و چه کار کرده است. این رفتارها باعث ترس آدرین می‌شود و او احساس می‌کند که در یک رابطه کنترل‌شده گرفتار شده است. فرانک حتی در محیط کار نیز دچار سوءظن می‌شود. او به معالج خود می‌گوید: «دیروز رئیس من گفت که با مشتریان تند برخورد کرده‌ام. آیا ممکن است شما با او صحبت کرده باشید؟» معالج تأکید می‌کند که هیچ ارتباطی با رئیس او ندارد و هدفش حمایت از فرانک است.

#### زخم‌های دوران کودکی

فرانک در دوران کودکی خود تجربه‌های تلخی داشته است. او از کتک خوردن توسط پدرش صحبت می‌کند و تصمیم دارد فرزندانش را در محیطی امن بزرگ کند. او هرگز دستش را بر روی فرزندانش بلند نکرده و تلاش می‌کند تا فرد بهتری باشد.

مدلین، زنی ۲۹ ساله، نیز در حال حاضر در درمان است. او هرگز رابطه عاطفی طولانی مدتی نداشته و به خاطر تجربه‌های بدی که با مردان داشته، نگران است. او به معالج خود می‌گوید: «می‌دانم که این احساسات ناشی از گذشته‌ام هستند. وقتی نه ساله بودم، پدرخوانده‌ام به من آسیب زد و مادرم در آن زمان آنقدر گیج بود که نمی‌توانست کمک کند.»

#### ترس از نزدیکی

مدلین تمایل دارد ازدواج کند و بچه داشته باشد، اما ترس از اینکه نتواند به

کسی نزدیک شود، مانع اوست. این ترس ناشی از تجربیات تلخ گذشته‌اش باعث می‌شود که نتواند روابط سالمی برقرار کند.

تله سوءظن و بدرفتاری ناشی از تجربیات تلخ دوران کودکی و روابط ناسالم بزرگسالی است. شناسایی این تله‌ها و کار کردن بر روی آن‌ها می‌تواند اولین قدم برای ایجاد روابط سالم‌تر باشد. با حمایت اجتماعی و تلاش برای ایجاد ارتباطات پایدار، افراد قادر خواهند بود بر چالش‌ها فائق آمده و زندگی شادتری را تجربه کنند.

پرسشنامه سوءظن و تجاوز

این پرسشنامه قدرت تله سوءظن و تجاوز در شما را می‌سنجد با استفاده از گزینه زیر به سؤالات پاسخ دهید.

ملاک نمره دهی

۱. اصلاً در مورد من صدق نمی‌کند.

۲. تا حد زیادی در مورد من صدق نمی‌کند.

۳. تا حد کمی در مورد من صدق می‌کند.

۴. تقریباً در مورد من صدق می‌کند.

۵. تا حد زیادی در مورد من صدق می‌کند.

۶. کاملاً در مورد من صدق می‌کند.

اگر با گزینه‌های ۵ یا ۶ به سؤالات این پرسشنامه پاسخ داده‌اید این تله همچنان ممکن است در مورد شما صدق کند؛ حتی اگر نمره کلی پایینی داشته باشید.



امتیاز	توصیف
	۱. انتظار دارم که افراد مرا برنجاندند یا از من سوءاستفاده کنند.
	۲. در طول زندگی ام توسط افراد نزدیکم مورد تجاوز واقع شده‌ام.
	۳. بالاخره زمانی می‌رسد که افرادی که دوستشان دارم به من خیانت می‌کنند.
	۴. باید از خودم مراقبت و دفاع کنم.
	۵. اگر مراقب نباشم، افراد از من سوءاستفاده می‌کنند.
	۶. افراد را امتحان می‌کنم تا ببینم آیا واقعاً سمت من هستند یا نه؟
	۷. سعی می‌کنم بیش از اینکه دیگران مرا برنجاندند، من آنها را برنجانم.
	۸. از اینکه افراد بیش از حد به من نزدیک شوند می‌ترسم، چرا که منتظر رسیدن رنجش از سوی آنها هستم.
	۹. به دلیل آنچه که دیگران یا من انجام داده‌اند عصبانی هستم.
	۱۰. چه از نظر فیزیکی و چه کلامی و چه جنسی توسط افرادی که می‌بایست به آنها اعتماد می‌کردم، مورد تجاوز واقع شده‌ام.
	امتیاز کلی سوءظن و تجاوز: پاسخ‌هایی را که به ده سؤال داده‌اید با هم جمع کنید.

## تفسیر پاسخ‌های شما

- ۱۰-۱۹ بسیار کم این تله احتمالاً در مورد شما صدق نمی‌کند.»
- ۲۰-۲۹ تا حدی کم این تله ممکن است گاهی در مورد شما صدق کند.
- ۳۰-۳۹ متوسط این تله در زندگی شما یک معضل است.
- ۴۰-۴۹ زیاد این تله بدون شک تله ای مهم در زندگی شماست.
- ۵۰-۶۰ خیلی زیاد. این تله قطعاً یکی از اصلی‌ترین تله‌های شماست.

## تجربه تجاوز: زخم‌های عاطفی و پیامدهای آن

تجربه تجاوز یک واقعیت تلخ و پیچیده است که با احساساتی چون درد، ترس، خشم و اندوه در هم آمیخته می‌شود. این احساسات به شدت قوی و



غالباً در حال غلیان هستند. وقتی با افرادی که چنین تجربیاتی را پشت سر گذاشته‌اند صحبت می‌کنیم، می‌توانیم عمق این احساسات را درک کنیم. حتی اگر این افراد با ظاهری آرام به ما مراجعه کنند، انرژی منفی و سنگینی این احساسات در فضا حس می‌شود.

نوسانات عاطفی و واکنش‌ها

افراد آسیب‌دیده از تجاوز ممکن است دچار نوسانات عاطفی شدید شوند. آن‌ها ناگهان غمگین یا عصبانی می‌شوند و این تغییرات می‌تواند دیگران را غافلگیر کند. برای مثال، فرانک نسبت به همسرش آدرین خشمگین است و مدلین دچار حملات گریه می‌شود.

گاهی اوقات، افراد ممکن است از واقعیت دور شوند و احساس کنند که در مکانی دیگر قرار دارند. این حالت به نام «از هم گسیختگی» شناخته می‌شود. آدرین درباره رفتار فرانک می‌گوید: «وقتی او نمی‌خواهد درباره چیزی صحبت کند، ناگهان همه چیز تمام می‌شود. انگار من اصلاً وجود ندارم».

ترس از روابط و بی‌اعتمادی

تجربه‌های تلخ از روابط باعث می‌شود که افراد نتوانند به راحتی به دیگران اعتماد کنند. آن‌ها ممکن است تصور کنند که دیگران به‌طور مخفیانه در تلاشند تا به آن‌ها آسیب برسانند. مدلین بیان می‌کند: «معمولاً متوجه می‌شوم که مردان چه نیتی دارند، حتی اگر به نظر خوب بیایند».

این بی‌اعتمادی ناشی از تجربیات گذشته است. افرادی که دچار سوءاستفاده یا بدرفتاری شده‌اند، دائماً در حالت آماده‌باش برای دفاع از خود قرار دارند

و ممکن است نسبت به دیگران بدبین شوند.

#### یادآوری دردناک

روش یادآوری تجاوز دوران کودکی نیز بسیار مهم است. برخی افراد ممکن است هیچ خاطره روشنی از این تجربه نداشته باشند، اما احساسات و تصاویر مرتبط با آن ممکن است ناگهان به ذهنشان خطور کند. فرانک در یک موقعیت تاریک احساس ترس و اضطراب شدیدی را تجربه می‌کند که او را به دوران کودکی‌اش برمی‌گرداند.

مدلین نیز از خاطرات تلخ خود صحبت می‌کند: «من از رابطه جنسی متفرم زیرا یادآوری‌های پدرخوانده‌ام همیشه در ذهنم خطور می‌کند و موجی از انزجار را حس می‌کنم».

تجربه تجاوز نه تنها زخم‌های عاطفی عمیق ایجاد می‌کند بلکه بر روابط آینده نیز تأثیر منفی دارد. شناسایی این تله‌ها و کار کردن بر روی آن‌ها اولین قدم برای ایجاد روابط سالم‌تر است. با حمایت اجتماعی و تلاش برای ایجاد ارتباطات پایدار، افراد قادر خواهند بود بر چالش‌ها فائق آمده و زندگی شادتری را تجربه کنند.

#### ریشه‌های تله بدگمانی و تجاوز: در جستجوی حقیقت

تله بدگمانی و تجربه تجاوز به عنوان دو پدیده پیچیده، معمولاً ریشه‌های عمیقی در تجربیات تلخ دوران کودکی دارند. این تجربیات می‌توانند شامل تحقیر، خیانت و سوءاستفاده باشند که تأثیرات عمیق و ماندگاری بر روان فرد می‌گذارند. در اینجا به بررسی این ریشه‌ها می‌پردازیم.

## ۱. تنبیه فیزیکی: سایه‌ای بر کودکی

کودکانی که در خانواده‌هایی با تنبیه فیزیکی بزرگ می‌شوند، اغلب احساس ناامنی و ترس را تجربه می‌کنند. این نوع تنبیه می‌تواند به آسیب‌های جسمی و روانی منجر شود و فرد را در بزرگسالی به سمت بدگمانی سوق دهد.

## ۲. سوءاستفاده جنسی: زخم‌های پنهان

تجربه سوءاستفاده جنسی در دوران کودکی یکی از شدیدترین اشکال آسیب است. اگر فردی از اعضای خانواده شما را مورد سوءاستفاده قرار داده باشد، این تجربه می‌تواند به شکل‌گیری تله بدگمانی و عدم اعتماد به دیگران منجر شود.

## ۳. تحقیر مداوم: کلمات زهرآلود

تحقیر و سرزنش مداوم از سوی والدین یا نزدیکان می‌تواند احساس بی‌ارزشی را در کودک ایجاد کند. این نوع رفتارها باعث می‌شود که فرد نسبت به خود و دیگران دچار تردید شود و نتواند روابط سالمی برقرار کند.

## ۴. خیانت عاطفی: اعتماد شکسته

اگر افراد خانواده شما قابل اعتماد نباشند و به وعده‌های خود عمل نکنند، این موضوع می‌تواند احساس خیانت را در شما تقویت کند. این نوع تجربیات باعث ایجاد بدبینی نسبت به دیگران می‌شود.

## ۵. لذت از رنج دیگران: آسیب‌های عاطفی

وجود فردی در خانواده که از رنج کشیدن شما لذت ببرد، تأثیرات عاطفی عمیقی بر جای می‌گذارد. این تجربه نه تنها احساس ناامنی را افزایش می‌دهد



بلکه باعث ایجاد حس تنهایی و ناامیدی نیز می‌شود.

۶. اجبار به انجام کارهای ناخواسته

کودکان ممکن است تحت فشار برای انجام کارهایی قرار بگیرند که با تهدید یا مجازات همراه بوده‌اند. این تجربیات می‌توانند احساس ترس و اضطراب را در آن‌ها تقویت کنند.

۷. آموزش عدم اعتماد: غریبه‌ها خطرناک‌اند

اگر خانواده شما همواره به شما یادآوری کرده باشد که به غریبه‌ها اعتماد نکنید، این موضوع می‌تواند باعث ایجاد یک الگوی رفتاری بدبینانه نسبت به دیگران شود.

۸. خیانت عاطفی: احساس بی‌اعتمادی

تجربه خیانت از سوی نزدیکان نیز می‌تواند حس بی‌اعتمادی را در شما تقویت کند. وقتی کسانی که باید حامی شما باشند، به شما آسیب بزنند، این موضوع تأثیرات عمیقی بر روان شما خواهد گذاشت.

۹. تجاوز فیزیکی: نقض حریم شخصی

هرگونه تمایل فیزیکی ناخواسته از سوی یکی از والدین یا اعضای خانواده که موجب ناراحتی شما شده است، می‌تواند اثرات عمیقی بر روی روان شما بگذارد.

۱۰. نام‌های توهین‌آمیز: زخم‌های کلامی

صدا زدن شما با نام‌هایی که باعث رنجش شما می‌شود، نیز بخشی از

تجربیات تلخ است که می‌تواند حس بی‌ارزشی را در شما تقویت کند.

---

تجربه تجاوز نه تنها نقض حریم شخصی است بلکه موجب تخریب اعتماد و احساس امنیت نیز می‌شود. افرادی که باید حامی و مراقب شما باشند، در واقع به رنجش شما دامن زده‌اند و این موضوع باعث ایجاد احساس بی‌دفاعی در کودکی شده است.

مدلین نمونه‌ای از این تجارب است؛ او با مادر و پدرخوانده‌ای مواجه بوده که نه تنها حمایت نکرده‌اند بلکه خودشان منبع آسیب بوده‌اند. او درباره آغاز تجاوز توسط پدرخوانده‌اش می‌گوید: «همه چیز با بوسیدن‌ها و آغوش گرفتن‌ها شروع شد».

این سناریو نشان‌دهنده یک الگوی تکراری است؛ والدینی که خود دچار مشکلات هستند، ممکن است فرزندشان را به عنوان جایگزینی برای نیازهای خود استفاده کنند. توجه اولیه ممکن است برای کودک خوشایند باشد اما به زودی تبدیل به یک بار سنگین احساس گناه خواهد شد.

مدلین با یادآوری خاطرات تلخ خود بیان می‌کند: «زمانی متوجه شدم که کار اشتباهی در حال انجام است.» او همچنین اشاره دارد که هرچقدر هم که تجربه تجاوز متفاوت باشد، احساسات ناشی از آن یکسان هستند: «من همیشه احساس انزجار و سردرگمی داشتم».

تجربیات تلخ دوران کودکی نه تنها بر روابط آینده تأثیر منفی دارند بلکه موجب شکل‌گیری تله‌های عاطفی پیچیده‌ای نیز می‌شوند. شناسایی این سرچشمه‌ها اولین قدم برای درمان و ایجاد روابط سالم‌تر است. با حمایت



اجتماعی و تلاش برای ایجاد ارتباطات پایدار، افراد قادر خواهند بود بر چالش‌ها فائق آمده و زندگی شادتری را تجربه کنند.

از هم گسیختگی: مکانیسم دفاعی در برابر آسیب از هم گسیختگی می‌تواند راهی برای فرار از درد و آسیب باشد. این فرایند به فرد امکان می‌دهد تا خود را از موقعیت دردناک جدا کرده و گویی این اتفاق جدای از مابقی زندگی اوست. مدلین در این باره می‌گوید: «هر چند که در آن زمان اصلاً به این مسئله فکر نمی‌کردم، اما انگار که اتفاقات شب قبل در دنیای دیگری رخ داده بود».

چند شخصیتی: واکنش به آسیب شدید در مواقعی که تجاوز شدید به نظر می‌رسد، از هم گسیختگی می‌تواند به شکل‌گیری چند شخصیت متفاوت منجر شود. این فرایند به کودک کمک می‌کند تا احساس قدرت بیشتری داشته باشد و خود را از موقعیت آسیب‌زا دور کند.

ضد حملات: تکرار الگوی آزار

یکی از رایج‌ترین ضد حملات برای مقابله با تله‌های عاطفی، تکرار الگوی آزار و تجاوز است. فرانک در این باره می‌گوید: «عادت داشتم که برادرم را کتک بزنم. درست همان شکلی که پدرم مرا کتک می‌زد، من هم برادرم را کتک می‌زدم.» این عمل منجر به تداوم چرخه آسیب می‌شود.

تجاوز زبانی: زخم‌های کلامی

پدر فرانک نیز از طریق تجاوز زبانی به او آسیب می‌رساند. این رفتار انتقادی و توهین‌آمیز که تله شکست را فعال می‌کند، بر روان فرانک سایه

انداخته است. او در این باره می‌گوید: «پدرم عاشق این بود که مرا به گریه بیاورد. خیلی سعی می‌کردم که گریه نکنم، اما او مرا مجبور می‌کرد».

تصورات خشونت‌آمیز: تخلیه هیجانات

بسیاری از قربانیان تجاوز که عملی متجاوزانه ندارند، در تصورات خود به تجاوز و آزار دیگران می‌پردازند. فرانک در خاطره‌ای می‌گوید: «یادم می‌آید که بچه بودم و معلمی داشتم که بسیار بر من سخت می‌گرفت. خیلی از او متنفر بودم و تصور می‌کردم او را به صندلی بسته‌ام و آن قدر با مشت به شکمش می‌زنم که برای بخشش به التماس می‌افتد.» این تصورات به نوعی تخلیه هیجانات است.

کودکی که در معرض آزار والدین قرار دارد، دچار معضل بزرگی است. والدینی که می‌توانند در کمال خونسردی به فرزندان خود آسیب برسانند، نشان‌دهنده ضعف و آسیب‌پذیری خود هستند. چنین رفتارهایی اغلب زمانی رخ می‌دهد که فرزند در پایین‌ترین سطح سنی خود قرار دارد و امکان دفاع از خود را ندارد.

نشانه‌های خطر در روابط: شناسایی الگوهای آسیب‌زا

در دنیای روابط عاطفی، خطرات پنهانی وجود دارد که ممکن است شما را به سمت افرادی جذب کند که شایسته اعتماد نیستند. شناسایی نشانه‌های خطر می‌تواند به شما کمک کند تا از تکرار الگوهای آسیب‌زا جلوگیری کنید. در ادامه به بررسی این نشانه‌ها می‌پردازیم:

علائم هشداردهنده



۱. خشم‌های غیرقابل کنترل: اگر همسر شما به طور ناگهانی دچار خشم می‌شود و رفتارهای ترسناک از خود نشان می‌دهد.
۲. ناتوانی در کنترل خود تحت تأثیر الکل: او زمانی که مشروبات الکلی مصرف می‌کند، نمی‌تواند رفتار خود را کنترل کند.
۳. تحقیر عمومی: اگر او شما را در جمع دوستان و خانواده‌تان تحقیر کند.
۴. انتقاد مداوم: او به طور مکرر شما را تخریب کرده و احساس بی‌ارزشی به شما القا می‌کند.
۵. عدم احترام به نیازها: او به نیازهای عاطفی و جسمی شما توجهی ندارد.
۶. دروغ و فریب: او برای رسیدن به خواسته‌هایش از هر وسیله‌ای، حتی دروغ، استفاده می‌کند.
۷. کلاهبرداری در کار: اگر او در محیط کار رفتارهای کلاهبردارانه داشته باشد.
۸. لذت بردن از رنج دیگران: او فردی دگرآزار است و از دیدن رنج شما لذت می‌برد.
۹. تهدید و خشونت: اگر شما را تهدید کند یا به شما آسیب برساند زمانی که خواسته‌هایش برآورده نمی‌شود.
۱۰. اجبار به رابطه جنسی: او شما را مجبور به برقراری رابطه جنسی می‌کند حتی اگر تمایل نداشته باشید.
۱۱. سوءاستفاده از ضعف‌ها: او از نقاط ضعف شما بهره‌برداری می‌کند.
۱۲. خیانت عاطفی: او دور از چشم شما با فرد دیگری رابطه دارد.
۱۳. عدم اعتمادپذیری: او قابل اعتماد نیست و از سخاوت شما سوءاستفاده



می‌کند.

چرخه تکرار الگوها

یکی از واقعیت‌های گیج‌کننده زندگی این است که ما بارها و بارها الگوهای مخرب گذشته را تکرار می‌کنیم. این پدیده که فروید آن را «جبر تکرار» نامیده، نشان‌دهنده این است که چرا فردی که در کودکی مورد تجاوز قرار گرفته، ممکن است دوباره درگیر روابط متجاوزانه شود.

افرادی که سوءاستفاده می‌کنند، اغلب همان کسانی هستند که بیشترین جذابیت را برای قربانیان خود دارند. این موضوع یکی از مخرب‌ترین عواقب تجاوز در دوران کودکی است که فرد را به سمت روابط آسیب‌زا سوق می‌دهد.

تجربه مدلین

مدلین، زنی جوان، نمونه‌ای از این چرخه است. او در دوران جوانی با افرادی ارتباط برقرار کرد که خود نیز دچار اعتیاد بودند و از او سوءاستفاده کردند. او درباره یکی از روابطش با ریکی می‌گوید: «او به کوکائین معتاد بود و حتی یکبار از من خواست با مرد دیگری بخوابم تا بتواند کمی کوکائین به دست آورد».

مدلین پس از هر رابطه متجاوزانه‌ای که داشت، احساس گناه و شرمندگی کرد، اما همچنان جذب این نوع روابط شد زیرا احساس تنهایی برایش غیرقابل تحمل بود.



## الگوهای رفتاری

در زیر فهرستی از نشانه‌ها و الگوهای رفتاری وجود دارد که ممکن است نشان‌دهنده وجود تله‌های عاطفی در روابط شما باشد:

۱. احساس دائمی سوءاستفاده توسط دیگران بدون دلیل موجه.  
 ۲. اجازه دادن به دیگران برای بدرفتاری با خود به دلیل ترس یا احساس بی‌لیاقتی.

۳. حمله سریع به دیگران به دلیل ترس از آسیب دیدن.

۴. عدم لذت بردن از رابطه جنسی و احساس اجبار در آن.

۵. امتناع از افشای اطلاعات شخصی به دلیل ترس از سوءاستفاده.

۶. عدم نشان دادن ضعف‌ها به خاطر ترس از بهره‌برداری دیگران.

۷. احساس اضطراب در جمع و نگرانی درباره تمسخر شدن.

۸. تسلیم شدن آسان در برابر دیگران به دلیل ترس.

۹. احساس اینکه دیگران از رنج کشیدن شما لذت می‌برند.

شناسایی این نشانه‌ها و الگوهای رفتاری اولین قدم برای خروج از چرخه آسیب‌زا است. اگرچه ممکن است در یک رابطه سالم باشید، اما باید مراقب باشید تا رفتارهایی که ممکن است منجر به تکرار تجربیات تلخ گذشته شود، شناسایی کنید.

با آغاز روند درمان و ایجاد آگاهی نسبت به این نشانه‌ها، افراد قادر خواهند بود بر چالش‌های عاطفی غلبه کرده و روابط سالم‌تری برقرار کنند.

چالش‌های اعتماد: داستان فرانک و آدرین

در روابط عاطفی، اعتماد یکی از ارکان اصلی است، اما وقتی تجربیات تلخ

گذشته در میان باشد، این اعتماد به شدت آسیب می‌بیند. رفتار فرانک نسبت به همسرش، آدرین، نمونه‌ای از این چالش‌هاست.

سایه‌های گذشته

فرانک به یاد می‌آورد که آدرین قبل از ازدواج با او، بدون اطلاع او با مردی به نام جو در ارتباط بوده است. این موضوع برای فرانک بسیار آزاردهنده است. آدرین در پاسخ به این نگرانی می‌گوید: «ما بارها درباره این موضوع صحبت کرده‌ایم. جو فقط می‌خواست بداند آیا راهی هست که دوباره با هم باشیم، اما من هیچ قصدی برای آسیب زدن نداشتم».

بی‌اعتمادی و ناامیدی

با وجود اینکه آدرین سعی دارد به فرانک اطمینان دهد که هیچ قصد بدی ندارد، او هنوز هم نمی‌تواند به او اعتماد کند. این عدم اعتماد ناشی از تجربیات تلخی است که در دوران کودکی‌اش داشته و باعث شده است احساس کند دیگران همیشه ممکن است به او آسیب برسانند.

الگوهای رفتاری مخرب

افرادی که تحت تأثیر تله‌های عاطفی قرار دارند، ممکن است رفتارهایی از خود نشان دهند که باعث تشدید مشکلاتشان می‌شود. آن‌ها ممکن است خود را در موقعیت‌هایی قرار دهند که دیگران از آن‌ها سوءاستفاده کنند یا اجازه دهند تا دیگران بر آن‌ها تسلط پیدا کنند. این رفتارها معمولاً ناشی از احساس بی‌ارزشی و عدم اعتماد به نفس است.

مدلین، یکی دیگر از شخصیت‌ها، نیز تجربه مشابهی دارد. او درباره

روابطش می‌گوید: «بسیاری از مردانی که با آنها بودم، سوءاستفاده کردند و من احساس می‌کردم که لیاقت محبت را ندارم.» او همچنین اشاره می‌کند که گاهی اوقات احساس درماندگی می‌کند و نمی‌تواند از خود دفاع کند.

### خشم و پرخاشگری

در برخی موارد، افراد ممکن است به جای واکنش‌های سازنده، به پرخاشگری روی آورند. این نوع رفتار می‌تواند منجر به ایجاد تنش بیشتر در روابط شود و حتی باعث دور شدن همسر عاطفی شود. آدرین بیان می‌کند: «او همیشه مرا متهم می‌کند و در عین حال خودش است که به من حمله می‌کند.»

تجربیات تلخ گذشته و الگوهای رفتاری آسیب‌زا می‌توانند تأثیرات عمیقی بر روابط عاطفی داشته باشند. شناسایی این نشانه‌ها و کار بر روی آنها اولین قدم برای ایجاد روابط سالم‌تر است. با آغاز روند درمان و ایجاد آگاهی نسبت به این نشانه‌ها، افراد قادر خواهند بود بر چالش‌های عاطفی غلبه کرده و زندگی شادتری را تجربه کنند.

### مسیر بهبودی: غلبه بر تله بدگمانی و تجاوز

تله‌های بدگمانی و تجاوز از جمله پیچیده‌ترین چالش‌هایی هستند که می‌توانند بر روابط عاطفی تأثیر بگذارند. برای تغییر این الگوهای آسیب‌زا و حرکت به سمت بهبودی، نیاز به استراتژی‌های مؤثر و حمایت حرفه‌ای داریم. در اینجا به بررسی مراحل کلیدی در این فرآیند می‌پردازیم:

### ۱. جستجوی کمک حرفه‌ای

اگر شما یا کسی که می‌شناسید، در معرض تجربه‌های آسیب‌زای جنسی یا فیزیکی قرار گرفته‌اید، اولین قدم درخواست کمک از یک متخصص است. معالجه‌کن می‌تواند فضایی امن و حمایتی برای شما فراهم کند تا بتوانید با چالش‌های خود روبرو شوید. این سفر به تنهایی ممکن است دشوار باشد، بنابراین پیوستن به گروه‌های حمایتی از بازماندگان نیز می‌تواند بسیار مفید باشد.

### ۲. یادآوری و پردازش خاطرات

تلاش برای یادآوری جزئیات تجربیات تلخ می‌تواند دردناک باشد، اما این یک گام ضروری در مسیر بهبودی است. با کمک یک معالج یا دوست مورد اعتماد، سعی کنید خاطرات خود را با دقت مرور کنید. این کار ممکن است احساسات پیچیده‌ای را برانگیزد، اما وجود یک فرد حمایتی در کنار شما می‌تواند به شما کمک کند تا این احساسات را مدیریت کنید.

### ۳. ابراز خشم و قدرت

در حین یادآوری خاطرات، اجازه دهید خشم شما نسبت به متجاوز آزاد شود. خود را قوی و مسلط تصور کنید و از این قدرت برای ابراز خشم خود استفاده کنید. می‌توانید با ضربه زدن به بالش یا هر چیز دیگری، این احساسات را تخلیه کنید. هدف این است که دیگر آن کودک آسیب‌دیده نباشید و بتوانید از قدرت بزرگسالی خود بهره ببرید.

## ۴. رهایی از سرزنش

یکی از بزرگترین موانع در مسیر بهبودی، سرزنش خود است. مهم است که بدانید شما مقصر هیچ‌یک از این تجربیات نبوده‌اید. شما تنها یک کودک بودید که در شرایطی سخت قرار داشتید. با کنار گذاشتن سرزنش خود و همدردی با کودک درونتان، می‌توانید به سمت شفا حرکت کنید.

## ۵. قطع ارتباط با منبع آسیب

اولین گام در این مسیر، کاهش یا قطع ارتباط با فرد متجاوز است. تحقیقات نشان می‌دهند افرادی که ارتباط خود را با متجاوز قطع می‌کنند، پیشرفت سریع‌تری در فرآیند بهبودی دارند. این تصمیم به شما بستگی دارد، اما باید در نظر داشته باشید که فرد متجاوز می‌تواند با القای احساسات منفی، شما را در نقش قربانی نگه دارد.

## ۶. مواجهه با خاطرات دردناک

در صورت آمادگی، می‌توانید با نوشتن نامه‌ای به متجاوز، احساسات خود را ابراز کنید. این عمل به شما کمک می‌کند تا بخشی از خود را که هنوز تحت تأثیر آن تجربه‌ها قرار دارد، آزاد کنید. فرانک، یکی از بازماندگان، در مواجهه با پدرش گفت: «تو مرا مورد آزار قرار دادی و من دیگر نمی‌خواهم با تو صحبت کنم.» این ابراز احساسات به او قدرت داد.

## ۷. تخلیه هیجانات خشم

در حین یادآوری خاطرات، خشم خود را نسبت به متجاوز بروز دهید. تصور کنید که قوی هستید و می‌توانید از خود دفاع کنید. این کار می‌تواند شامل ضربه زدن به بالش یا هر شیء دیگری باشد تا احساسات خود را تخلیه

کنید. این نوع ابراز احساسات می‌تواند به شما کمک کند تا از حالت قربانی خارج شوید.

#### ۸. رها کردن سرزنش خود

مهم است که بدانید شما مقصر هیچ یک از این تجربیات نبوده‌اید. سرزنش خود را کنار بگذارید و به یاد داشته باشید که هیچ کودکی شایسته‌ی چنین رفتارهایی نیست. مدلین، یکی از بازماندگان، بیان کرد: «من احساس می‌کنم که هرگز نباید اینگونه رفتار می‌شد.» معالج او تأکید کرد که پدرخوانده‌اش مقصر بوده است، نه او.

#### ۹. حمایت در مواجهه با متجاوز

هنگام مواجهه با متجاوز یا بیان احساسات خود، از شخصی که به او اعتماد دارید حمایت بگیرید. این اقدام مهم است زیرا ممکن است متجاوز هرگونه مسئولیتی را رد کند و شما باید آماده‌ی چنین واکنشی باشید. موفقیت شما در بیان حقیقت وابسته به واکنش فرد متجاوز نیست؛ بلکه به احساس قدرت و اعتماد به نفس شما بستگی دارد.

#### ۱۰. پایان دادن به روابط آسیب‌زا

اگر در روابط کنونی خود همچنان اجازه می‌دهید تا بد رفتاری شود، باید با این رفتارها مقابله کنید. مدلین اشاره کرد: «تمام دوران جوانی‌ام را صرف رابطه با افرادی کردم که هیچ احترامی برای من قائل نبودند.» برای شروع فرآیند بهبودی، باید اجازه ندهید کسی دوباره شما را مورد آزار قرار دهد.

#### ۱۱. رهایی از روابط سمی

اگر فرد متجاوز همسر یا دوستی نزدیک شماست و تغییر نمی‌کند، باید

رابطه را ترک کنید. این کار ممکن است دشوار باشد، اما برای سلامت عاطفی شما ضروری است. حضور در جلسات درمانی می‌تواند در این تصمیمات سخت کمک‌کننده باشد.

ساختن روابط سالم: گام‌های تغییر و بهبودی در مسیر بهبودی از تله‌های بدگمانی و تجاوز، یکی از مهم‌ترین مراحل، یادگیری نحوه اعتماد به دیگران و ایجاد روابط مثبت است. در اینجا به بررسی مراحل کلیدی برای تقویت اعتماد و ایجاد ارتباطات سالم می‌پردازیم:

#### ۱. انتخاب افراد شایسته

سعی کنید با افرادی که شایستگی اعتماد شما را دارند، ارتباط برقرار کنید. ممکن است با مشکلاتی در اعتماد به دیگران مواجه باشید، حتی با افرادی که نیت خیر دارند. این عدم اعتماد می‌تواند ناشی از تجربیات تلخ گذشته باشد. اما اگر دلیلی برای عدم اعتماد ندارید، آرام آرام گارد خود را پایین بیاورید و به تدریج به دیگران اعتماد کنید.

فرانک، یکی از مراجعین، می‌گوید: «وقتی متوجه شدم که هیچ دلیل خاصی برای بی‌اعتمادی به آدرین ندارم، تصمیم گرفتم کمی به او اعتماد کنم.» این تغییر در نگرش او موجب بهبود روابطش با آدرین شد.

#### ۲. ابراز احساسات و خشم

در مواجهه با خاطرات دردناک، اجازه دهید خشم خود را نسبت به متجاوز ابراز کنید. این ابراز احساسات می‌تواند شامل نوشتن نامه‌ای به متجاوز یا صحبت کردن با یک دوست مورد اعتماد باشد. فرانک در مواجهه با پدرش



گفت: «تو مرا آزار دادی و من دیگر نمی‌خواهم تو را ببینم.» این نوع ابراز احساسات می‌تواند حس قدرت و آزادی را در شما تقویت کند.

### ۳. شناسایی نشانه‌های خطر

در روابط جدید، نشانه‌های خطر را شناسایی کنید. اگر در گذشته با افرادی که سوءاستفاده کرده‌اند، ارتباط داشته‌اید، باید برای پایان دادن به چنین روابطی اقدام کنید. مدلین اشاره کرد: «تمام دوران جوانی‌ام را صرف رابطه با افراد معتاد و بی‌مسئول کردم.»

### ۴. انتخاب همسر مناسب

سعی کنید با افرادی رابطه برقرار کنید که به حقوق شما احترام می‌گذارند و قصد آزار شما را ندارند. این انتخاب می‌تواند شامل افرادی باشد که ممکن است جذابیت کمتری داشته باشند اما ارزش‌های انسانی بالایی دارند.

### ۵. رهایی از الگوهای بد رفتاری

اجازه ندهید تجربیات گذشته بر رفتار شما تأثیر بگذارد. اگر متوجه شدید که رفتارهای بدی مانند پرخاشگری یا تحقیر دیگران دارید، باید فوراً این رفتارها را تغییر دهید. فرانک گفت: «متوجه شدم که حتی اگر هرگز آدرین را کتک نزده‌ام، اما سخنان ناشی از خشمم نوعی تجاوز محسوب می‌شود.»

### ۶. جبران آسیب‌ها

اگر آسیب‌هایی به دیگران وارد کرده‌اید، از آن‌ها عذرخواهی کنید و راه‌هایی برای جبران آن پیدا کنید. این عمل نه تنها به شما کمک می‌کند تا

احساس آرامش بیشتری داشته باشید بلکه نشان‌دهنده مسئولیت‌پذیری شما نیز هست.

#### نتیجه‌گیری

خروج از تله‌های بدگمانی و تجاوز ممکن است دشوار باشد، اما با تلاش برای ایجاد روابط سالم و انتخاب افراد شایسته در زندگی‌تان، می‌توانید به سمت زندگی شادتر و سالم‌تر حرکت کنید. هرگز از احساس نیاز خود خجالت نکشید و حق خود را برای عشق و احترام طلب کنید.

#### ۱۰. عدم وجود محبت کافی

تله فقدان عاطفه: چرخه‌ای از ناامیدی و جستجوی عشق

تله فقدان عاطفه به وضعیتی اشاره دارد که در آن افراد به دلیل تجربیات منفی گذشته، احساس می‌کنند که نیازهای عاطفی‌شان هرگز برآورده نخواهد شد. این احساس می‌تواند منجر به ایجاد الگوهای مخرب در روابط عاطفی شود. در ادامه، به بررسی داستان‌هایی از افرادی که در این تله گرفتار شده‌اند، می‌پردازیم.

جد: تکرار ناامیدی در روابط

جد، مردی ۳۹ ساله، همواره در روابط خود با زنان دچار ناامیدی است. او با امید و هیجان وارد هر رابطه‌ای می‌شود، اما به تدریج احساس بی‌حوصلگی و نارضایتی او را فرا می‌گیرد. او می‌گوید: "با الین هم همین داستان تکرار شد. اوایل همه چیز عالی بود، اما کم‌کم احساس کردم که دیگر نمی‌توانم با او ارتباط برقرار کنم" جد به وضوح در تلاش است تا از این چرخه خارج شود، اما ترس از تکرار شکست‌ها او را عقب نگه می‌دارد.

داستین: جاذبه به سمت غیرقابل دسترس‌ها

داستین، ۲۸ ساله، همیشه عاشق زنانی می‌شود که به نظر غیرقابل دسترس هستند. او می‌گوید: "هر بار که عاشق می‌شوم، این عشق به نتیجه نمی‌رسد" او به طور مکرر با زنانی در ارتباط است که خودخواه و سرد هستند و هرگز نمی‌توانند نیازهای عاطفی او را برآورده کنند. این الگوی رفتاری باعث می‌شود که داستین دچار افسردگی و ناامیدی شود.

الیزابت: عشق یک‌طرفه

الیزابت، ۴۰ ساله، مادری مهربان و دلسوز است که با مردی ازدواج کرده که از نظر عاطفی سرد است. او احساس می‌کند که تمام زندگی‌اش حول محور فرزندش می‌چرخد و هیچ حمایتی از همسرش دریافت نمی‌کند. الیزابت بیان می‌کند: "زندگی با جاش مثل تلاش برای گرفتن آب از سنگ است. حتی وقتی در کنار هم هستیم، او کاملاً غرق کارش است" این وضعیت باعث شده که الیزابت احساس تنهایی و ناامیدی کند.

## چرخه ناامیدی

این سه داستان نشان‌دهنده یک الگوی مشترک هستند: افراد گرفتار تله فقدان عاطفه به دلیل تجربیات گذشته خود، باور دارند که هرگز نمی‌توانند نیازهای عاطفی‌شان را برآورده کنند. این باور نه تنها بر روابط فعلی آنها تأثیر منفی می‌گذارد بلکه مانع از ایجاد ارتباطات سالم و پایدار نیز می‌شود.

## راه‌های خروج از تله فقدان عاطفه

برای رهایی از این تله، لازم است که ابتدا باورهای منفی خود را شناسایی کنید. به جای جستجوی کمال و ایده‌آل‌ها، بر روی ایجاد روابط واقعی و مبتنی بر احترام متقابل تمرکز کنید. همچنین، مهم است که خود را برای تجربه عشق باز کنید و اجازه دهید دیگران به شما نزدیک شوند.

با پذیرش خود و تلاش برای برقراری ارتباطات سالم، می‌توانید از این چرخه خارج شوید و به سمت یک زندگی شادتر و معنادارتر حرکت کنید. یادتان باشد که شما شایسته عشق و توجه هستید و هیچ‌کس نباید شما را از رسیدن به آن محروم کند.

## پرسشنامه فقدان عاطفه

پرسشنامه زیر میزان شدت تله شما را معین میکند با استفاده از جملات زیر

به پرسش‌ها پاسخ دهید:

ملاک امتیازدهی

۱. اصلاً در مورد من صدق نمی‌کند.

۲. تا حد زیادی درباره من صدق نمی کند.
۳. تا حد کمی در مورد من صدق میکند.
۴. تا حد متوسطی درباره من صدق می کند.
۵. تا حد زیادی در مورد من صدق میکند.
۶. کاملاً در مورد من صدق می کند.

اگر با جملات ۵ یا ۶ به پرسشنامه پاسخ داده اید این تله ممکن است همچنان در مورد شما صدق کند، حتی اگر امتیاز کلی شما پایین باشد.

توصیف	امتیاز
۱. بیشتر از آنچه اکنون هست به عشق نیاز دارم.	
۲. هیچ کس حقیقتاً مرا درک نمی کند.	
۳. اغلب جذب افراد سردی می شوم که نیازهای مرا برآورده نمی کنند.	
۴. احساس انزوا می کنم، حتی نسبت به افرادی که بسیار به من نزدیک هستند.	
۵. هرگز کسی را نداشته ام که دوستش داشته باشم و بخواهد با من سهیم شود و به آنچه که برای من رخ داده است اهمیت دهد.	
۶. هیچ کس نیست که به من مهربانی، احساس مالکیت و توجه نشان دهد.	
۷. کسی را ندارم که به من گوش کند و نیازها و احساسات مرا ببیند.	
۸. تحمل اینکه دیگران مرا راهنمایی کنند سخت است، حتی اگر حقیقتاً چنین چیزی را بخواهم.	
۹. برایم سخت است که به دیگران اجازه دهم مرا دوست بدارند.	
۱۰. اغلب مواقع تنها هستم.	
نمره کلی تله فقدان عاطفه (امتیازات خود را با هم جمع کنید).	

- ۱۰-۱۹ بسیار کم این تله احتمالاً در مورد شما صدق نمی کند.
- ۲۰-۲۹ تا حدی کم این تله ممکن است گاهی در مورد شما صدق کند.
- ۳۰-۳۹ متوسط این تله در زندگی شما نوعی معضل محسوب می شود.
- ۴۰-۴۹ زیاد. این تله قطعاً تله ای مهم در زندگی شما محسوب می شود.

۵۰-۶۰ خیلی زیاد این تله قطعاً یکی از تله های اصلی شماست. تجربه فقدان عاطفه یکی از چالش های عمیق و پیچیده ای است که افراد را در روابط عاطفی خود به دام می اندازد. این تله به آرامی شکل می گیرد و معمولاً قبل از آنکه فرد بتواند احساسات خود را به وضوح بیان کند، آغاز می شود. در اینجا به بررسی ابعاد این تله و تأثیرات آن بر زندگی افراد می پردازیم.

#### احساس تنهایی عمیق

فقدان عاطفه به معنای وجود یک خلأ عاطفی است که می تواند حس تنهایی و انزوا را در فرد ایجاد کند. این احساسات به قدری عمیق هستند که ممکن است فرد را به این باور برسانند که هیچ گاه نمی تواند نیازهای عاطفی اش را برآورده کند. تصور کنید کودکی که در جمع دیگران احساس نادیده شدن می کند؛ این تصویر نمادی از تجربه فقدان عاطفه است. جد، یکی از مراجعین ما، در اولین ملاقاتش گفت: "احساس تنهایی می کنم" او بعدها اعتراف کرد که این حس تنهایی به قدری شدید است که حتی به افکار خودکشی نیز فکر کرده است. او بیان کرد: "از نظر احساسی مرده ام. عدم ارتباط با زنان بر تمام جنبه های زندگی ام تأثیر گذاشته است."

#### الگوهای تکراری در روابط

افرادی که در تله فقدان عاطفه گرفتار هستند، معمولاً با الگوهای تکراری

در روابط خود مواجه‌اند. آنها ممکن است با افرادی وارد رابطه شوند که به نظر می‌رسد هیچ علاقه‌ای به آنها ندارند یا نمی‌توانند نیازهای عاطفی آنها را برآورده کنند. جد درباره الین می‌گوید: "او خیلی هیجان‌زده نبود و من بیشتر خواهان توجه و محبت بودم".

تمنا و ناامیدی

بسیاری از افراد گرفتار این تله، حالت تمنا را تجربه می‌کنند. آنها هرگز احساس رضایت نمی‌کنند، حتی زمانی که دیگران تلاش می‌کنند تا نیازهای آنها را برآورده کنند. جد مثالی از این وضعیت است؛ او پس از دریافت هدیه‌ای گران‌قیمت از الین، احساس ناامیدی کرد زیرا آن هدیه نتوانست انتظارات او را برآورده کند.

الیزابت: خدمت‌رسانی برای جبران کمبودها

الیزابت، زنی ۴۰ ساله، با انتخاب شغف خدمات اجتماعی سعی کرده نیازهای دیگران را برآورده کند تا کمبودهای خود را جبران کند. او می‌گوید: "من همیشه آن کسی هستم که گوش می‌دهد". اما در عوض، او هیچ وقت درباره مشکلات خود صحبت نمی‌کند و احساس می‌کند که دیگران او را درک نمی‌کنند.

نشانه‌های تله فقدان عاطفه

۱. احساس کمبود محبت: فرد دائماً احساس می‌کند که محبت کافی دریافت نکرده است.

۲. تنهایی مداوم: احساس انزوا و عدم ارتباط با دیگران.

۳. الگوهای رفتاری تکراری: ورود به روابط ناکارآمد و مملو از ناامیدی.

۴. تمنا برای توجه: نیاز مداوم به تأیید و محبت از سوی دیگران.

سرچشمه‌های تله فقدان عاطفه

این تله معمولاً ریشه در تجربیات کودکی دارد:

۱. والدین سرد: والدینی که به اندازه کافی کودک را در آغوش نمی‌گیرند یا به نیازهای عاطفی او توجه نمی‌کنند.

۲. احساس بی‌ارزشی: کودک نمی‌تواند احساس کند که ارزشمند و دوست‌داشتنی است.

۳. عدم توجه کافی: والدین زمان و توجه لازم را به کودک اختصاص نمی‌دهند.

۴. عدم همدردی: والدین قادر نیستند با دنیای کودک ارتباط برقرار کنند. در نهایت، افرادی مانند جد و الیزابت باید یاد بگیرند که چگونه از این تله خارج شوند و نیازهای عاطفی خود را برآورده کنند. با شناسایی الگوهای رفتاری آسیب‌زا و تلاش برای ایجاد روابط سالم‌تر، می‌توانند به سمت زندگی شادتر حرکت کنند.

تله فقدان عاطفه: داستان زندگی داستین

تجربه فقدان عاطفه یکی از پیچیده‌ترین و عمیق‌ترین چالش‌هایی است که افراد در روابط خود با آن مواجه می‌شوند. این تله به آرامی شکل می‌گیرد و معمولاً ریشه در تجربیات کودکی دارد. در اینجا به بررسی داستان داستین می‌پردازیم، که نشان‌دهنده تأثیرات این تله بر زندگی اوست.

مادر موفق، اما سرد

داستین با مادری که وکیلی موفق و پرکار بود، بزرگ شد. او همیشه بهترین



لباس‌ها و اسباب‌بازی‌ها را برای داستین تهیه می‌کرد و او را در بهترین مدارس ثبت‌نام می‌کرد. اما در پس این ظاهر موفق، احساس سردی و عدم ارتباط عاطفی وجود داشت. مادرش به دلیل تمرکز بر کارش، نتوانسته بود نیازهای عاطفی فرزندش را برآورده کند. او به جای اینکه یک مادر گرم و مهربان باشد، بیشتر به یک زن منزوی تبدیل شده بود.

#### غم پنهان و خشم

داستین در دوران کودکی با نوعی غم نسبت به فقدان محبت مادر بزرگ شد. این احساس را پشت خشمش پنهان کرده بود و به همین دلیل در روابط عاشقانه‌اش دچار مشکل می‌شد. او به طور مداوم با زنانی وارد رابطه می‌شد که غیرقابل دسترس بودند و این الگو باعث می‌شد که او به فردی تمناکننده تبدیل شود. هر بار که رابطه‌ای شروع می‌شد، سرانجام با شکست و ناامیدی پایان می‌یافت.

#### عشق پدر: نقطه نوری در تاریکی

با وجود اینکه مادر داستین از نظر عاطفی دچار کمبود بود، او از یک جنبه خوش‌شانس بود: پدری با محبت داشت. عشق پدرش تا حدی آسیب‌های ناشی از کمبود محبت مادر را جبران کرد. اگرچه داستین با مشکلاتی در روابط عاشقانه‌اش مواجه است، اما توانسته است خارج از محیط خانواده روابط سالم‌تری ایجاد کند. این نشان‌دهنده اهمیت نقش پدر در زندگی کودک است.

#### الگوهای تکراری در روابط

تله فقدان عاطفه داستین مرز مشخصی دارد. او فقط زنانی را بی‌عاطفه

می‌بیند که با آنها وارد رابطه می‌شود، اما در سایر روابطش با دوستانش روابط خوبی دارد. این نشان‌دهنده این است که اگر فرزند مادری بی‌عاطفه داشته باشد و پدری با محبت، پدر می‌تواند نقطه نوری در زندگی کودک باشد.

#### تشخیص تله فقدان عاطفه

تشخیص تله فقدان عاطفه دشوار است زیرا این تله ناشی از عدم وجود رفتارهای خاص است. برای شناسایی این تله، افراد باید به احساسات خود نسبت به والدینشان توجه کنند و سؤالات خاصی از خود بپرسند، مانند اینکه آیا احساس نزدیکی به مادرشان دارند یا نه.

تله فقدان عاطفه یکی از رایج‌ترین اما دشوارترین تله‌ها برای تشخیص است. افرادی مانند داستین باید یاد بگیرند که چگونه این الگوهای رفتاری را شناسایی کنند و برای ایجاد روابط سالم‌تر تلاش کنند. با شناسایی ریشه‌های این تله و کار بر روی خود، می‌توانند به سمت زندگی شادتر و معنادارتر حرکت کنند.

#### داستین: در جستجوی عشق در میان زنان غیرقابل دسترس

داستین، مردی که به شدت تحت تأثیر تله فقدان عاطفه قرار دارد، با وجود داشتن یک مادر موفق و پرتلاش، همچنان در زندگی عاطفی‌اش با چالش‌هایی روبرو است. مادرش تمام سعی خود را برای فراهم کردن بهترین‌ها برای او انجام داده است؛ از لباس‌های زیبا و اسباب‌بازی‌های گران‌قیمت گرفته تا ثبت نام در بهترین مدارس و سفرهای لذت‌بخش. اما در پس این تلاش‌ها، احساس سردی و دوری وجود داشت.

## موفقیت شغلی و سردی عاطفی

مادر داستین، وکیلی موفق بود که تمام تمرکز خود را بر کارش گذاشته بود. او به دلیل موفقیت در دنیای کاری، به نوعی از زندگی خانوادگی فاصله گرفت. هرچند که او نمی‌خواست این واقعیت را بپذیرد، اما احساس می‌کرد داستین به نوعی مایه رنجش اوست. او پسرش را به عنوان فردی زیاده‌خواه می‌دید که تمرکز او را بر مسائل مهم‌تر بر هم می‌زند. این سردی عاطفی باعث شد که داستین در کودکی احساس کمبود محبت کند.

## غم پنهان شده در خشم

داستین با نوعی غم نسبت به فقدان محبت مادر بزرگ شد. این احساس را پشت خشمش پنهان کرده بود و به همین دلیل در روابط عاشقانه‌اش دچار مشکل می‌شد. او در ظاهر فردی زودرنج به نظر می‌رسید، اما در واقع این خشم ناشی از عدم دریافت محبت کافی بود.

## تکرار الگوهای ناکام در روابط

به عنوان یک بزرگسال، داستین تله فقدان عاطفه‌اش را در تمامی روابط عاشقانه‌اش تکرار می‌کند. او با زنانی وارد رابطه می‌شود که به سرعت از او خسته می‌شوند و این روابط معمولاً با شکست و ناامیدی پایان می‌یابد. داستین پیش از شروع درمان نمی‌دانست که در چه تله‌ای گرفتار شده است، اما اکنون متوجه شده است که هر بار که عاشق شده، با زنی غیرقابل دسترس وارد رابطه شده است.

## نقش پدر در جبران کمبودها

با وجود اینکه مادر داستین دچار فقدان عاطفی بود، او از یک جنبه خوش شانس بود: پدری با محبت داشت. عشق پدرش تا حدی آسیب‌های ناشی از کمبود محبت مادر را جبران کرد و به داستین کمک کرد تا روابط سالم‌تری خارج از محیط خانواده شکل دهد.

## تشخیص تله فقدان عاطفه

تشخیص تله فقدان عاطفه دشوار است زیرا این تله ناشی از عدم وجود رفتارهای خاص است. برای شناسایی این تله، افراد باید به احساسات خود نسبت به والدینشان توجه کنند و سؤالات خاصی از خود بپرسند. آیا احساس نزدیکی به مادرشان دارند؟ آیا محبت کافی دریافت کرده‌اند؟ داستین باید یاد بگیرد که چگونه این الگوهای رفتاری را شناسایی کند و برای ایجاد روابط سالم‌تر تلاش کند. با شناسایی ریشه‌های این تله و کار بر روی خود، می‌تواند به سمت زندگی شادتر و معنادارتر حرکت کند. هرچند که تله فقدان عاطفه یکی از رایج‌ترین اما دشوارترین تله‌هاست، اما با تلاش و حمایت می‌توان از آن رهایی یافت.

## روابط عاشقانه: چالش‌های تله فقدان عاطفه

در فرهنگ ما، روابط عاشقانه به عنوان یکی از نزدیک‌ترین و مهم‌ترین ارتباطات انسانی شناخته می‌شوند. با این حال، افرادی که در تله فقدان عاطفه گرفتار هستند، معمولاً از این نوع روابط دوری می‌کنند یا فقط به طور موقت در آن‌ها باقی می‌مانند. این رفتار به نوعی فرار از تنهایی است، اما در واقع، مشکلات عاطفی آن‌ها در این روابط بیشتر نمایان می‌شود.

## الگوهای فرار از نزدیکی

شاید شما نیز مانند جد، وقتی کسی بیش از حد به شما نزدیک می‌شود، به راحتی رابطه را قطع کنید. یا شاید مانند داستین، با انتخاب افرادی که دسترسی به آن‌ها دشوار است، سعی کنید خود را از نزدیکی عاطفی محافظت کنید. یا ممکن است مانند الیزابت، فردی را انتخاب کنید که در کنارتان است اما عاطفه‌ای ندارد. هر کدام از این مسیرها به یک نتیجه مشابه منجر می‌شود: عدم وجود عاطفه و تکرار تجربیات تلخی که در دوران کودکی داشته‌اید.

## نشانه‌های خطر در قرار ملاقات‌های اولیه

برای شناسایی الگوهای مخرب، توجه به نشانه‌های زیر در قرار ملاقات‌های اولیه ضروری است. این نشانه‌ها می‌توانند نشان‌دهنده تکرار الگوهای قدیمی یا ورود به رابطه‌ای با مشکلات عاطفی باشند:

۱. او به شما گوش نمی‌دهد و فقط خود صحبت می‌کند.
  ۲. او در ابراز محبت و نزدیکی مشکل دارد.
  ۳. تنها گاهی اوقات در دسترس است و بیشتر مواقع سرد و گوشه‌گیر است.
  ۴. شما بیشتر از او تمایل دارید که نزدیک شوید.
  ۵. زمانی که احساس آسیب‌پذیری می‌کنید، او کنار شما نیست.
  ۶. هر چه او دورتر می‌شود، نیاز شما به او بیشتر می‌شود.
  ۷. او احساسات شما را نمی‌فهمد و شما احساس ناامیدی می‌کنید.
  ۸. عشق بیشتری نسبت به آنچه دریافت می‌کنید ابراز می‌کنید.
- اگر چند مورد از این نشانه‌ها همزمان بروز کند، باید فوراً از آن رابطه فاصله

بگیرید. این امر به ویژه زمانی اهمیت دارد که جذابیت زیادی نسبت به طرف مقابل احساس می کنید؛ زیرا این نشانه‌ها نشان‌دهنده فعال شدن تله عاطفی شماست.

#### داستان داستین و کریستین

داستین با زنی به نام کریستین در ارتباط بود که مدل موفق در نیویورک بود. با اینکه او آگاه بود که روابطش معمولاً با شکست مواجه می‌شود، اما نمی‌توانست خود را از این رابطه دور کند. ما شاهد روند این رابطه بودیم؛ از زمانی که کریستین وقت خود را با داستین سپری می‌کرد تا زمانی‌هایی که او تماس‌های داستین را نادیده می‌گرفت.

#### تله‌های عاطفی در روابط

تله فقدان عاطفه ممکن است در روابط عاشقانه به اشکال زیر بروز کند:

۱. نیازهای خود را پنهان کرده و وقتی برآورده نمی‌شوند، ناامید می‌شوید.
۲. احساسات خود را بیان نمی‌کنید و وقتی طرف مقابلتان شما را درک نمی‌کند، ناامید می‌شوید.
۳. آسیب‌پذیری خود را نشان نمی‌دهید تا دیگران بتوانند از شما مراقبت کنند.
۴. احساس عدم دریافت محبت دارید اما چیزی نمی‌گویید و به خشم پناه می‌برید.
۵. خشمگین و نیازمند می‌شوید و همسر خود را متهم به بی‌توجهی می‌کنید.
۶. از دیگران فاصله می‌گیرید.

ممکن است با خرابکاری در روابط خود، فقدان ارتباط عاطفی را تشدید کنید. انتظار دارید همسر شما افکار شما را بخواند و نیازهای شما را برآورده کند بدون اینکه آنها را بیان کنید. این عدم بیان نیازها ممکن است منجر به احساس رنجش و خشم شود زیرا نیازهای عاطفی شما ارضا نشده‌اند. با شناسایی این الگوها و تلاش برای بیان نیازهایتان، می‌توانید گام‌های مؤثری برای خروج از تله فقدان عاطفه بردارید و روابط سالم‌تر و پربارتری بسازید.

تمنا و خواسته‌ها در روابط عاطفی: چالش‌های تله فقدان عاطفه در دنیای روابط عاشقانه، برخی افراد که با تله فقدان عاطفه دست و پنجه نرم می‌کنند، به روش‌های متفاوتی به این وضعیت واکنش نشان می‌دهند. این افراد ممکن است با ابراز خشم یا تمنا سعی کنند احساسات خود را جبران کنند، اما این رفتارها اغلب به نتایج معکوس منجر می‌شود.

جد: خشم به عنوان یک واکنش

جد، نمونه‌ای از فردی است که در تلاش برای برآورده کردن نیازهای عاطفی‌اش، به جای احساس طرد شدن یا ناامیدی، خشم را در خود بروز می‌دهد. او با وجود دریافت عشق و محبت از دیگران، همچنان احساس می‌کند که نیازهایش برآورده نشده‌اند. این خشم به عنوان یک واکنش ضد حمله عمل می‌کند و او را در چرخه‌ای از ناامیدی و تنش نگه می‌دارد.

الیزابت: سکوت و تسلیم

در مقابل، الیزابت فردی بسیار حساس است که در مواقع مشابه به سکوت روی می‌آورد. او به جای ابراز خشم، احساساتش را در خود نگه می‌دارد و

تسلیم می‌شود. این دو شخصیت نشان‌دهنده دو رویکرد متفاوت در مواجهه با فقدان عاطفه هستند: یکی با خشم و دیگری با سکوت.

خودپرستی و حق‌طلبی: ریشه‌های واکنش

چرا برخی افراد با خودپرستی و خودبینی به فقدان عاطفه واکنش نشان می‌دهند؟ پاسخ ممکن است در ترکیب تله فقدان عاطفه و تله حق‌طلبی نهفته باشد. این افراد یاد گرفته‌اند که با زیاده‌خواهی برای نیازهای سطحی، احساسات خود را جبران کنند. آن‌ها ممکن است نسبت به مسائل مادی یا ظاهری زیاده‌خواه باشند، اما هیچ‌گاه نمی‌توانند نیازهای عمیق‌تر عاطفی خود را برآورده کنند.

داستین: تله مادی

داستین نیز نمونه‌ای از این وضعیت است. او با مادری که در خرید هدایای مادی ولخرجی می‌کرد بزرگ شد و همین باعث شد که او نسبت به عوامل مادی زیاده‌خواه شود. در حالی که برخی کودکان ممکن است در هر دو زمینه مادی و معنوی دچار کمبود شوند، داستین تنها در یک بعد دچار چالش بود.

کیفیت روابط با افراد خودپرست

رابطه با افرادی که خودپرست هستند، معمولاً سطحی و بی‌کیفیت باقی می‌ماند. حتی نزدیک‌ترین روابط نیز بدون عمق عاطفی خواهند بود. اگر شما هم از این دست افراد هستید، ممکن است نسبت به عمق روابط خود ناامید شوید؛ زیرا نیازهای احساسی شما برآورده نمی‌شوند.



راهکارهایی برای تغییر

برای خروج از تله فقدان عاطفه و ایجاد روابط سالم‌تر، مراحل زیر را دنبال کنید:

۱. شناسایی فقدان کودکی: درک کنید که چه کمبودهایی در دوران کودکی تجربه کرده‌اید.

۲. ارتباط با نیازهای فعلی: با نیازهای عاطفی خود ارتباط برقرار کنید.

۳. مرور روابط گذشته: الگوهای تکراری را شناسایی کنید و از آنها دوری کنید.

۴. اجتناب از افراد سرد: از کسانی که جذابیت ظاهری دارند اما عاطفه ندارند دوری کنید.

۵. بیان آسیب‌پذیری: احساسات خود را با دیگران در میان بگذارید.

۶. پرهیز از سرزنش: از متهم کردن دیگران و زیاده‌خواهی برای برآورده کردن نیازهایتان پرهیز کنید.

با شناسایی این الگوها و تلاش برای بیان نیازهای واقعی‌تان، می‌توانید به سمت روابط سالم‌تر و رضایت‌بخش‌تر حرکت کنید.

درک گذشته: چالش‌های عاطفی داستین و الیزابت

برای داستین و الیزابت، بازگشت به دوران کودکی و درک تجربیات تلخ گذشته، فرآیندی دشوار و پیچیده بود. ما بر این باوریم که فقدان عاطفه می‌تواند به سه شکل مختلف بروز کند که هر کدام تأثیرات خاصی بر زندگی فرد دارند. شناسایی این اشکال می‌تواند به شما کمک کند تا بفهمید چه چیزهایی در دوران کودکی شما را تحت تأثیر قرار داده است. این

اشکال عبارتند از:

۱. عدم تربیت عاطفی

۲. کمبود همفکری

۳. نقص در حمایت و مراقبت

عدم تربیت عاطفی

این نوع فقدان به احساس گرمی و محبت فیزیکی مرتبط است. آیا والدین شما زمانی را برای آغوش گرفتن و آرامش خاطر شما اختصاص می‌دادند؟ آیا آن‌ها در لحظات خاصی از زندگی تان در کنار شما بودند؟

کمبود همفکری

این جنبه به وجود شخصی اشاره دارد که دنیای داخلی شما را درک می‌کند و به احساسات شما اعتبار می‌بخشد. آیا والدین شما توانسته‌اند با احساسات شما همدلی کنند؟ آیا آن‌ها محرم رازهای شما بودند و به مشکلاتتان گوش می‌دادند؟

نقص در حمایت و مراقبت

این نوع فقدان به فراهم کردن راهنمایی و احساس امنیت مربوط می‌شود. آیا کسی بود که در زمان نیاز به نصیحت، از شما حمایت کند و احساس امنیت بدهد؟

تجارب جد و الیزابت

جد در تمامی این سه زمینه احساس محرومیت می‌کرد. او آنچنان آسیب دیده بود که به عنوان یک بزرگسال، نه می‌توانست محبت کند، نه همفکری

داشته باشد و نه مراقبت کند. وضعیت الیزابت نیز پیچیده تر بود. او در کودکی عشق و توجه زیادی دریافت کرده بود، اما این عشق واقعی نبود. او خاطراتی از در آغوش گرفتن مادرش داشت، اما این محبت تنها زمانی ابراز شده بود که دیگران شاهد او بودند.

الیزابت: تله همفکری

الیزابت به وضوح گرفتار تله فقدان همفکری شده است. او در جلسات درمانی خود به یاد می آورد که مادرش چگونه او را مجبور می کرد تا با دیگران ارتباط برقرار کند، حتی زمانی که خودش تمایلی نداشت.

مراحل تغییر

برای غلبه بر این تله ها، مراحل زیر پیشنهاد می شود:

۱. شناسایی محرومیت های کودکی: با دقت به خاطرات کودکی خود نگاه کنید و احساسات مرتبط با آن ها را شناسایی کنید.
۲. آگاهی از احساسات کنونی: نسبت به احساسات خود در روابط کنونی آگاه باشید و سعی کنید نیازهای عاطفی خود را شناسایی کنید.
۳. بررسی روابط گذشته: الگوهای تکراری را شناسایی کنید و خطراتی که باید از آن ها دوری کنید را فهرست کنید.
۴. اجتناب از افراد سرد: از افرادی که جذاب هستند اما عاطفه ای ندارند دوری کنید.
۵. بیان آسیب پذیری: احساسات خود را با دیگران در میان بگذارید و اجازه دهید دیگران بدانند چه احساسی دارید.
۶. پرهیز از سرزنش: از متهم کردن دیگران به بی توجهی دست بردارید و

نیازهای خود را به شکل مؤثری بیان کنید.

با دنبال کردن این مراحل، می‌توانید به تدریج بر تله فقدان عاطفه غلبه کرده و روابط سالم‌تر و معنادارتری بسازید.

بررسی روابط گذشته: شناسایی الگوهای تکراری

برای داستین و الیزابت، درک و مرور روابط گذشته، یک گام حیاتی در مسیر رهایی از تله فقدان عاطفه است. این فرآیند به آن‌ها کمک می‌کند تا الگوهای تکراری را شناسایی کرده و از خطرات مشابه در آینده دوری کنند.

ایجاد فهرستی از روابط

برای شروع، یک فهرست از مهم‌ترین روابط زندگی‌تان تهیه کنید. این لیست می‌تواند شامل روابط عاشقانه، خانوادگی و دوستی‌های نزدیک باشد. برای هر رابطه، به مشکلاتی که پیش آمده فکر کنید:

- آیا طرف مقابل قادر به برآورده کردن نیازهای شما بوده است؟

- آیا با خواسته‌های مکرر خود، او را از خود دور کرده‌اید؟

- آیا از بودن با کسی که رفتار خوبی با شما داشته خسته شده‌اید؟

- آیا در این روابط بیشتر از آنچه که انتظار داشتید دریافت کرده‌اید؟

الگوهای داستین و الیزابت

داستین با بررسی روابطش متوجه شد که هر زنی که به او جذب شده، نشانه‌هایی از عدم دسترسی عاطفی داشته است. او این نشانه‌ها را نادیده گرفته و به همین دلیل متوجه شد که روابطش از ابتدا دچار مشکل بوده‌اند. الیزابت نیز با بررسی لیست خود دریافت که همیشه بیش از حد محبت کرده

و کمتر دریافت کرده است. جد نیز متوجه شد که هرچقدر هم از طرف مقابل دریافت کند، باز هم احساس رضایت نمی کند.

#### شناسایی خطرات

پس از تهیه فهرست، به این فکر کنید که چه خطراتی ممکن است در آینده شما را تهدید کند. آیا نشانه‌های مشترکی در این روابط وجود دارد؟ آیا افرادی را انتخاب می کنید که نمی توانند نیازهای عاطفی شما را برآورده کنند؟

#### دوری از افراد سرد

یکی از قوانین کلیدی این است که از افرادی که جذابیت زیادی دارند اما عاطفه کافی ندارند دوری کنید. اگر شخصی را ملاقات کردید که برایتان جذابیت بالایی دارد (نمره ۸ یا بالاتر)، بهتر است در مورد نزدیک شدن به او تجدید نظر کنید. این جذابیت معمولاً بر اساس تله‌ای است که آن‌ها در شما ایجاد می کنند.

#### فرصت دادن به روابط سالم

زمانی که شخصی عاطفی را پیدا می کنید، به او فرصت دهید تا رابطه‌ای سالم برقرار شود. احساسات و نیازهای خود را با او در میان بگذارید. اگر رابطه‌تان به نظر بی هیجان می آید، خیلی سریع فاصله نگیرید؛ ممکن است تنها نیاز داشته باشید تا به احساسات جدید خود عادت کنید.

#### رهایی از سرزنش و نیازمندی: راهی به سوی تغییر

داستین در جلسات درمانی خود به وضوح بیان می کند: "من احساس خشم می کنم. تمام احساسی که دارم، خشم است و رفتارهایم به تحقیر میشل منجر

می‌شود." او به خوبی می‌داند که باید از این چرخه معیوب خارج شود. در اینجا چند نکته برای کمک به او و دیگرانی که در چنین وضعیتی هستند، ارائه می‌دهیم.

#### ابراز نیازها به جای خشم

به جای اینکه به خشم پناه ببرید، نیازهای خود را مستقیماً با همسر تان در میان بگذارید. هنگام بروز احساس خشم، سعی کنید با آرامش و بدون سرزنش، احساسات خود را بیان کنید. در زیر این خشم، احساس رنج و آسیب‌پذیری وجود دارد که باید با همسر تان به اشتراک بگذارید. اگر تنها خشم خود را بروز دهید، احتمال اینکه نیازهای شما برآورده شود کاهش می‌یابد. این نوع رفتار نه تنها خودتان را آسیب‌پذیر می‌کند، بلکه به رابطه نیز آسیب می‌زند.

#### اهمیت ارتباط باز

بیشتر آنچه ما به آن اشاره می‌کنیم، برقراری ارتباط مؤثر است. اگر می‌خواهید رابطه تان به نتیجه برسد، باید افکار و احساسات خود را با همسر تان در میان بگذارید و خود را با او مرتبط کنید. این کار نیازمند تلاش و صداقت است.

#### چشم‌انداز تغییر

تغییر یک فرآیند دشوار است. همانطور که قبلاً اشاره کردیم، همه چیز در دستان شماست. میزان تغییر شما بستگی به تلاش و سماجت شما دارد. تله فقدان عاطفه یک شبه از بین نمی‌رود؛ بلکه باید به آرامی از آن دور شوید و

هر بار که تحریک می‌شوید، با آن مبارزه کنید. اگر در کودکی آسیب جدی دیده‌اید، ممکن است به کمک بیشتری نیاز داشته باشید.

#### تجربه جد

جد برای اینکه خود را در برابر دیگران آسیب‌پذیر کند، سختی‌های زیادی را متحمل شد. او همیشه ترجیح می‌داد که همه چیز را از دست بدهد تا اینکه خطر کند. آنچه در کودکی سپری برای او بود، اکنون به دشمنی تبدیل شده بود که او را از برقراری ارتباط بازمی‌داشت.

او به راحتی می‌توانست از گذشته خود خشمگین شود، اما احساس رنج برایش دشوار بود. جد هرگز خود را مسئول ایجاد روابط نمی‌دانست و فقط بر ناامیدی‌هایش تمرکز می‌کرد.

#### تجربه الیزابت

الیزابت نیز پس از ترک همسرش جاش، با چالش‌های جدیدی روبرو شد. او متوجه شد که باید از روابط ناامیدکننده فاصله بگیرد تا بتواند به رشد شخصی ادامه دهد. پس از طلاق، الیزابت با مردان سرد دیگری وارد رابطه شد اما اکنون در برابر آن‌ها مقاومت بیشتری نشان می‌دهد.

او اخیراً با فردی به نام مارک آشنا شده است که نه تنها عشق ورزیده بلکه عشق را نیز دریافت کرده است. الیزابت اکنون یاد می‌گیرد که چگونه عشق را بپذیرد و اجازه دهد دیگران از او مراقبت کنند.

داستین نیز پس از ناکامی‌هایش با کریستین، با میشل ازدواج کرد و صاحب فرزند شدند. او اکنون احساس نزدیکی بیشتری نسبت به خانواده‌اش دارد و

توانسته است بر تنهایی خود غلبه کند.

با شناسایی الگوهای رفتاری و تلاش برای ابراز نیازهایتان، می‌توانید روابط سالم‌تر و معنادارتری بسازید. این فرآیند ممکن است دشوار باشد اما با صبر و اراده، امکان‌پذیر است.

### ۱۱. عدم سازگاری با دیگران

تله طرد اجتماعی: داستان دبرا و آدام

دبرا: مبارزه با اضطراب اجتماعی

دبرا، زن جوانی ۲۵ ساله، در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی به شدت احساس اضطراب و بی‌ارزشی می‌کند. او در اولین جلسه درمانی خود به ما گفت که از زمان فارغ‌التحصیلی از دانشگاه، با برقراری ارتباط با دیگران دچار مشکل شده است. او به ما گفت: "هفت ماه است که هیچ قرار ملاقات یا دیداری نداشته‌ام و واقعاً کسی را نمی‌بینم که بخواهد با من وقت بگذراند".

وقتی از او پرسیدیم که معمولاً کجا با دیگران ملاقات می‌کند، او پاسخ داد: "این خودش بخشی از مشکل است. من از رفتن به جاهای مختلف برای ملاقات با دیگران متنفرم. خجالتی هستم و نمی‌توانم با دیگران صحبت کنم. اصلاً انتظار ندارم که کسی مرا دوست داشته باشد".

این احساس دل‌سردی و خجالت در دبرا ما را شگفت‌زده کرد، زیرا او فردی با شخصیت و جذاب به نظر می‌رسید. اما این واقعیت نشان می‌دهد که افراد ممکن است در جمع‌های اجتماعی به شدت مضطرب شوند و نتوانند خود را



نشان دهند.

آدام: احساس انزوا

آدام، مردی ۳۵ ساله، نیز با چالش‌های مشابهی مواجه است. او به نظر می‌رسد که خود را در انزوا نگه می‌دارد و از ارتباطات اجتماعی دوری می‌کند. آدام احساس می‌کند که به هیچ کجا تعلق ندارد و تنها چند دوست دارد که گهگاهی آن‌ها را می‌بیند. او می‌گوید: "احساس می‌کنم همیشه بیرون از ماجرا هستم و به درون گود نگاه می‌کنم."

اگرچه آدام توانایی برقراری ارتباط صمیمی را دارد، اما به تدریج از موقعیت‌های اجتماعی فاصله گرفته و وابسته به هیچ گروه یا سازمانی نیست. او نیز مانند دبرا از تعاملات اجتماعی دوری می‌کند.

ریشه‌های تله طرد اجتماعی

تله طرد اجتماعی معمولاً ریشه در تجربیات گذشته دارد. افرادی که در دوران کودکی احساس طرد شدن یا عدم پذیرش کرده‌اند، ممکن است در بزرگسالی نیز این الگو را تکرار کنند. این احساسات باعث ایجاد اضطراب، تنهایی و افسردگی می‌شود.

راهکارهای مقابله

برای غلبه بر تله طرد اجتماعی، افراد باید ابتدا به شناخت خود بپردازند. شناسایی افکار منفی و تغییر آن‌ها می‌تواند کمک‌کننده باشد. تکنیک‌های درمانی مانند شناخت درمانی و رفتار درمانی می‌تواند به افراد کمک کند تا الگوهای رفتاری خود را شناسایی کرده و تغییر دهند.

## پرسشنامه طرد اجتماعی

این پرسشنامه به تعیین شدت تله طرد اجتماعی در شما می پردازد.

## امتیاز دهی

۱. اصلاً در مورد من صدق نمی کند.

۲. تا حد زیادی درباره من صدق نمی کند.

۳. تا حد کمی درباره من صدق میکند.

۴. تا حد متوسطی در مورد من صدق میکند.

۵. تا حد زیادی در مورد من صدق می کند.

۶. کاملاً درباره من صدق می کند.

اگر به جملات پنج یا شش پاسخی داده اید این تله ممکن است همچنان در مورد شما صدق کند حتی اگر امتیاز کلی شما پایین باشد.

امتیاز	توصیف
	۱. در موقعیت‌های اجتماعی احساس خجالت می‌کنم.
	۲. در مهمانی‌ها و سایر گردهمایی‌ها احساس بی‌حوصلگی و کندی می‌کنم. هرگز نمی‌دانم چه باید بگویم؟
	۳. افرادی را که به‌عنوان دوست انتخاب می‌کنم، به نوعی از من برتر هستند. (مثلاً از نظر ظاهر، شهرت، ثروت، موقعیت اجتماعی، تحصیلات یا شغل).
	۴. ترجیح می‌دهم از پذیرفتن نقش‌های اجتماعی اجتناب کنم.
	۵. احساس عدم جذابیت دارم (جانی، لافری، بلندی، کوتاهی، زشت بودن و ...)
	۶. نسبت به دیگران احساس متفاوت بودن می‌کنم.
	۷. به هیچ‌کجا تعلق ندارم. من فردی گوشه‌گیر هستم.
	۸. همیشه احساس خروج از جمع را دارم.
	۹. خانواده من یا خانواده‌های دیگر فرق دارند.
	۱۰. به‌طور کلی احساس جدایی از جامعه را دارم.
	امتیاز کلی شما از پرسشنامه طرد اجتماعی (مجموع امتیازات خود را از یک تا ده حساب کنید)

۱۹-۱۰ بسیار کم این تله احتمالاً در مورد شما صدق نمی‌کند.

۲۹-۲۰ تقریباً کم این تله ممکن است گاهی در مورد شما صدق کند.

۳۹-۳۰ متوسط این تله در زندگی شما یک معضل محسوب می‌شود.

۴۹-۴۰ زیاد. این تله قطعاً یکی از تله‌های مهم زندگی شماست.

۶۰-۵۰ خیلی زیاد این تله قطعاً یکی از تله‌های اصلی شماست.

تجربه طرد اجتماعی

امتیاز

تله طرد اجتماعی: داستان دبرا و آدام

دبرا: جنگ با احساس طرد

دبرا، زنی ۲۵ ساله، در دنیای اجتماعی خود احساس عمیق تنهایی و بی‌ارزشی می‌کند. او در اولین جلسه درمانی‌اش به ما گفت که از زمان فارغ‌التحصیلی از دانشگاه، با برقراری ارتباط با دیگران دچار مشکل شده است. او به شدت از رفتن به مهمانی‌ها وحشت دارد و می‌گوید: "شنبه شب گذشته به یک مهمانی دعوت شدم و تمام هفته در مورد آن نگران بودم. نمی‌توانستم آرامش داشته باشم و همیشه آماده گریه کردن بودم".

وقتی از او پرسیدیم که چه انتظاری از آن مهمانی داشت، پاسخ داد: "اگر می‌رفتم، مضطرب می‌شدم و نمی‌دانستم چه بگویم. ممکن است احمق به نظر برسم. همه بهتر از من به نظر می‌رسند و من چیزی برای ارائه ندارم".

و این ترس‌ها به حقیقت پیوستند؛ مهمانی برای او تبدیل به کابوسی شد که بی‌صبرانه منتظر پایان آن بود. دبرا فقط به دلیل ویژگی‌های ظاهری خود احساس طرد می‌کند و این احساس او را از برقراری ارتباط با دیگران باز می‌دارد. اگرچه او در روابط نزدیک خود راحت است و دوستان خوبی دارد، اما همچنان با اضطراب در موقعیت‌های جدید دست و پنجه نرم می‌کند.

آدام: احساس انزوا

آدام، مردی ۳۵ ساله، نیز با چالش‌های مشابهی روبروست. او خود را یک استثنا می‌داند و احساس می‌کند که هیچ‌جایی برای تعلق ندارد. آدام می‌گوید: "حتی وقتی در جمع هستم، باز هم تنها می‌مانم. بودن در جمع باعث

می‌شود بیشتر احساس تنهایی کنم."

او توانایی برقراری ارتباطات صمیمانه را دارد، اما به دلیل احساس انزوا، خود را از دیگران دور نگه می‌دارد. آدام در واقع در جمع‌ها حضور دارد اما همچنان حس غریبی از جدایی را تجربه می‌کند.

#### تضاد بین دبرا و آدام

در حالی که دبرا با اضطراب ناشی از طرد اجتماعی دست و پنجه نرم می‌کند، آدام بیشتر با حس انزوا مواجه است. دبرا در موقعیت‌های اجتماعی مضطرب می‌شود و نمی‌تواند با دیگران ارتباط برقرار کند، اما آدام احساس می‌کند که هیچ جایی برای تعلق ندارد و این حس او را به انزوا می‌کشاند.

#### ابعاد مختلف طرد اجتماعی

تله طرد اجتماعی ابعاد مختلفی دارد. برخی افراد ممکن است در جمع‌ها مورد تمسخر قرار بگیرند یا احساس کنند که هیچ کس آن‌ها را نمی‌شناسد. این احساسات معمولاً منجر به مشکلات روانی مانند افسردگی، اضطراب و حتی مشکلات جسمی مانند سردرد یا مشکلات خواب می‌شود.

#### راهکارهای مقابله

برای غلبه بر تله طرد اجتماعی، افراد باید ابتدا به شناخت خود پردازند. شناسایی افکار منفی و تغییر آن‌ها می‌تواند کمک‌کننده باشد. تکنیک‌های

درمانی مانند شناخت درمانی و رفتار درمانی می‌تواند به افراد کمک کند تا الگوهای رفتاری خود را شناسایی کرده و تغییر دهند. تله طرد اجتماعی تأثیر عمیقی بر کیفیت زندگی افراد دارد. اما با شناسایی این تله و تلاش برای تغییر آن، افراد می‌توانند به سمت روابط سالم‌تر و رضایت‌بخش‌تر حرکت کنند. این فرآیند نیازمند صبر، اراده و حمایت متخصصان است تا بتوانند بر این چالش غلبه کنند.

درک احساس متفاوت بودن: ریشه‌ها و دلایل

احساس ناخوشایند بودن و متفاوت بودن می‌تواند به دلایل متعددی ناشی شود که در اینجا به بررسی آن‌ها می‌پردازیم:

۱. احساس کمبود نسبت به دیگران

شاید در دوران کودکی، به دلیل ویژگی‌های ظاهری مانند وزن، قد یا لکنت زبان، احساس کنید که از سایر کودکان پایین‌تر هستید. این ویژگی‌ها ممکن است شما را در معرض طرد شدن و سرزنش از سوی همسالان قرار دهد.

۲. تفاوت‌های خانوادگی

خانواده شما ممکن است با خانواده‌های دیگر از نظر نژاد، قومیت، مذهب یا وضعیت اجتماعی متفاوت باشد. این تفاوت‌ها می‌تواند احساس جدایی و عدم تعلق را در شما ایجاد کنند.

۳. مقایسه با همسالان

احساس متفاوت بودن ممکن است به دلیل تفاوت‌های شما با سایر کودکان، به ویژه در خانواده باشد. این تفاوت‌ها می‌توانند شامل علایق و رفتارهای

مختلف باشند که شما را از دیگران متمایز می‌کند.

#### ۴. انفعال در دوران کودکی

اگر در کودکی منفعل بوده‌اید و همیشه آنچه را که از شما انتظار می‌رفته انجام داده‌اید، ممکن است اکنون احساس کنید که چیزی برای ارائه ندارید. این احساس می‌تواند منجر به تنهایی و بی‌ارزشی شود.

#### ۵. رشد در خانواده‌ای غیرمتعارف

رشد در خانواده‌ای که با سایر خانواده‌ها متفاوت است، می‌تواند یکی از ریشه‌های احساس متفاوت بودن باشد. این تفاوت‌ها ممکن است شامل عادات روزانه، رسوم خانوادگی یا حتی نوع زبان مورد استفاده باشد.

#### ۶. استعداد‌های خاص

کودکان با استعداد‌های خاص معمولاً احساس متفاوت بودن را تجربه می‌کنند. علایق آن‌ها ممکن است با کودکان همسن و سال خود متفاوت باشد؛ مثلاً آن‌ها ممکن است بیشتر از بازی کردن از خواندن کتاب یا گوش دادن به موسیقی لذت ببرند.

#### ۷. هویت جنسیتی

هویت جنسیتی نیز می‌تواند عاملی برای احساس متفاوت بودن باشد. اگر علایق شما با انتظارات اجتماعی از جنس شما مغایرت داشته باشد، ممکن است احساس کنید که از دیگران متمایز هستید.

#### ۸. شخصیت‌های مختلف

شخصیت‌های متفاوت نیز می‌توانند باعث ایجاد حس جدایی شوند. افرادی که خجالتی یا درون‌گرا هستند، ممکن است بیشتر از دیگران احساس تنهایی

کنند.

#### ۹. مشکلات فیزیکی و ذهنی

دلایل فیزیکی مانند چاقی، لاغری یا نقص‌های ظاهری نیز می‌توانند باعث احساس طرد شدن شوند. همچنین مشکلات ذهنی مانند ناتوانی در یادگیری یا لکنت زبان نیز می‌توانند بر روابط اجتماعی تأثیر بگذارند.

#### ۱۰. چالش‌های اجتماعی

عدم توانایی در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران یا احساس نابالغی نیز می‌تواند به احساس طرد اجتماعی منجر شود. افرادی که نمی‌توانند مکالمات را به خوبی مدیریت کنند، ممکن است بیشتر دچار انزوا شوند. احساس ناخوشایند بودن و متفاوت بودن ناشی از ترکیبی از عوامل فردی و اجتماعی است. شناسایی این عوامل می‌تواند به افراد کمک کند تا بر چالش‌های خود غلبه کرده و روابط سالم‌تری برقرار کنند. با آگاهی از ریشه‌های این احساسات، افراد می‌توانند به سمت تغییرات مثبت حرکت کنند و حس تعلق بیشتری را تجربه کنند.

احساس متفاوت بودن: داستان دبرا و آدام

دبرا: طرد اجتماعی و خجالت

دبرا، زنی جوان، در دوران کودکی خود با چالش‌های جدی مواجه بود. او به دلیل اضافه وزن، بارها مورد تمسخر و آزار همسالانش قرار می‌گرفت. در زمین بازی، بچه‌ها به دنبال او می‌دویدند و سعی می‌کردند او را به زمین



بیندازند. این تجربه‌ها باعث شد تا دبرا از برقراری ارتباط با دیگران هراس داشته باشد. او در یک جلسه درمانی گفت: "وقتی بزرگ‌تر شدم، هیچ پسری حاضر نبود با من بیرون برود. این احساس خجالت و طرد شدن همیشه با من بود".

دبرا تلاش کرد تا با کاهش وزن و رسیدن به استانداردهای اجتماعی، خود را ثابت کند. اما این تغییرات نتوانستند احساسات عمیق او را درمان کنند. او از نزدیک شدن به دیگران پرهیز می‌کرد و همواره نگران بود که دیگران به عیب‌هایش پی ببرند.

برای جبران این احساسات منفی، دبرا تصمیم گرفت در مدرسه برتر باشد و به موفقیت‌های تحصیلی خود تکیه کند. اما این تلاش‌ها بیشتر باعث افزایش فشار بر او شد. او برای خود معیارهایی سختگیرانه تعیین کرده بود و هر زمان که نتوانست به آن‌ها دست یابد، احساس ناکامی بیشتری می‌کرد.

#### آدام: زندگی در سایه الکل

آدام، مردی ۳۵ ساله، در خانواده‌ای بزرگ شد که تحت تأثیر اعتیاد به الکل قرار داشت. پدر و مادرش هر دو می‌نوشیدند و او مجبور بود از سنین پایین نقش والدین را برای خواهران و برادرانش ایفا کند. آدام می‌گوید: "زندگی من در خانه باعث شد که دنیای مدرسه‌ام غیرواقعی به نظر برسد".

او احساس می‌کرد که هیچ‌گاه نمی‌تواند دوستانش را به خانه دعوت کند یا در جمع‌ها راحت باشد. او سعی داشت زندگی مدرسه و خانه را از هم جدا نگه دارد تا کسی از مشکلات خانوادگی‌اش مطلع نشود.

آدام همچنین متوجه شد که والدینش او را نسبت به برقراری ارتباط با دیگران بی‌علاقه کرده‌اند. آن‌ها دائماً او را نسبت به دیگران متمایز می‌کردند و این باعث شد که آدام از برقراری دوستی‌های واقعی دوری کند.

#### ریشه‌های طرد اجتماعی

تجربیات دبرا و آدام نشان‌دهنده تأثیرات عمیق طرد اجتماعی در دوران کودکی است. این احساسات ممکن است ناشی از ویژگی‌های فردی، مشکلات خانوادگی یا فشارهای اجتماعی باشند. هر دوی آن‌ها با چالش‌هایی مواجه بودند که نه تنها بر روابط اجتماعی‌شان تأثیر گذاشت، بلکه بر احساسات خودارزشمندی آن‌ها نیز تأثیر منفی داشت.

تجربیات دبرا و آدام یادآور این نکته است که طرد اجتماعی می‌تواند تأثیرات عمیق و ماندگاری بر زندگی افراد بگذارد. شناسایی ریشه‌های این احساسات و تلاش برای تغییر الگوهای رفتاری می‌تواند اولین قدم برای غلبه بر این چالش‌ها باشد. با حمایت مناسب و کار بر روی خود، افراد می‌توانند روابط سالم‌تر و معنادارتری برقرار کنند و حس تعلق بیشتری را تجربه کنند.

#### تله طرد اجتماعی: چالش زندگی حرفه‌ای و عاطفی

تله طرد اجتماعی می‌تواند بر جنبه‌های مختلف زندگی افراد، از جمله محیط کار و روابط عاطفی، تأثیر بگذارد. در اینجا به بررسی چگونگی تأثیر این تله بر کار و عشق می‌پردازیم:

#### عوامل تشدیدکننده تله طرد اجتماعی

۱. احساس متفاوت بودن و عدم پذیرش: افرادی که در این تله گرفتار

- هستند، همواره خود را متفاوت از دیگران می‌دانند و این تفاوت را بزرگ جلوه می‌دهند. حتی زمانی که در جمع هستند، احساس تنهایی می‌کنند.
۲. عدم مشارکت در محیط کار: این افراد معمولاً در پروژه‌ها و فعالیت‌های گروهی شرکت نمی‌کنند، چرا که خود را بخشی از تیم نمی‌دانند. آن‌ها سرشان به کار خودشان است.
۳. اضطراب در تعاملات اجتماعی: نمی‌توانند آرام باشند و خودشان باشند. همواره نگران برخورد با غریبه‌ها هستند و سعی می‌کنند برای هر جمله‌ای برنامه‌ریزی کنند.
۴. دوری از جمع‌ها: تنها با افراد نزدیک و خانواده معاشرت می‌کنند و از پیوستن به گروه‌ها امتناع می‌ورزند.
۵. پنهان کردن خانواده: اگر افراد با خانواده‌شان ملاقات کنند یا در مورد آنها بدانند، احساس خجالت می‌کنند.

#### تأثیر تله طرد اجتماعی بر کار

افراد گرفتار در این تله، معمولاً در محیط کار نیز احساس بیگانگی می‌کنند. آن‌ها ممکن است در کار خود مهارت داشته باشند، اما تله مانع پیشرفت آن‌ها می‌شود. این افراد اغلب به سمت مشاغل کشیده می‌شوند که تعامل زیادی را نمی‌طلبد، مانند هنرمندی، نویسندگی، دانشمندی یا گزارشگری. برخی حتی شرکت خود را راه می‌اندازند تا بتوانند روابط را بر اساس خواسته‌های خودشان پیش ببرند.

## تأثیر تله طرد اجتماعی بر عشق

در انتخاب همسر زندگی نیز این تله تأثیرگذار است. ممکن است به سمت افرادی جذب شوند که در نقطه مقابل آنها هستند یا افرادی که نشانه‌هایی از علاقه در آنها وجود دارد. انتخاب همسری که اجتماعی باشد، می‌تواند مزایا و معایب خود را داشته باشد. این مسئله ممکن است فرد را وادار کند تا اجتماعی شود، اما خطر وابستگی شدید به طرف مقابل نیز وجود دارد.

## غلبه بر تله طرد اجتماعی

برای غلبه بر این تله، افراد باید از حالت فرار به سمت رویارویی و سلطه حرکت کنند. آنها باید مهارت‌های اجتماعی خود را تقویت کرده و باورهای بی‌ارزش را کنار بگذارند. این تغییر نیازمند شجاعت و تلاش مستمر است، اما می‌تواند منجر به ایجاد روابط سالم‌تر و موفقیت در کار شود. تله طرد اجتماعی می‌تواند بر تمام جنبه‌های زندگی افراد تأثیر بگذارد. شناسایی عوامل تشدیدکننده و تلاش برای تغییر الگوهای رفتاری می‌تواند به افراد کمک کند تا بر این چالش غلبه کرده و به سمت زندگی سالم‌تر و رضایت‌بخش‌تر حرکت کنند.

## گام‌های تغییر: رهایی از تله طرد اجتماعی

تله طرد اجتماعی می‌تواند بر تمام جنبه‌های زندگی افراد تأثیر بگذارد. برای غلبه بر این چالش و ایجاد تغییر، مراحل زیر پیشنهاد می‌شود:

۱. بازگشت به گذشته: درک ریشه‌ها

نخستین قدم برای تغییر، بازگشت به گذشته و درک ریشه‌های احساس طرد شدن است. به یادآوری لحظاتی بپردازید که در دوران کودکی خود احساس متفاوت بودن و بی‌ارزشی داشتید. در یک محیط آرام و خلوت، چشمان خود را ببندید و اجازه دهید تصاویر و احساسات به ذهن شما بیایند. این کار به شما کمک می‌کند تا درک عمیق‌تری از ریشه‌های این تله پیدا کنید.

#### ۲. شناسایی موقعیت‌های چالش‌برانگیز

فهرستی از موقعیت‌هایی که در آن‌ها احساس اضطراب و ناراحتی می‌کنید، تهیه کنید. این موقعیت‌ها می‌توانند شامل مهمانی‌ها، جلسات کاری یا مکالمات با غریبه‌ها باشند. سپس در کنار هر موقعیت، احساسات ناخوشایند خود را بنویسید و بدترین سناریوهایی که ممکن است رخ دهد را تصور کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا ترس‌های خود را شناسایی و مدیریت کنید.

#### ۳. شناخت موقعیت‌های مورد اجتناب

فهرستی از جمع‌ها و فعالیت‌هایی که از آن‌ها اجتناب می‌کنید، تهیه کنید. این فعالیت‌ها ممکن است شامل مهمانی‌ها، ملاقات با همکاران یا ارائه کنفرانس باشند. سپس احساسات خود را نسبت به هر یک از این موقعیت‌ها یادداشت کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا الگوهای رفتاری خود را شناسایی و تغییر دهید.

#### ۴. شناسایی روش‌های جبران و مقابله

فهرستی از راه‌هایی که برای جبران احساس تمایز خود انجام می‌دهید، تهیه

کنید. این روش‌ها ممکن است شامل تظاهر به شباهت با دیگران، پنهان کردن جنبه‌های خاص شخصیت‌تان یا تلاش برای اثبات خود به دیگران باشد. این جبران‌ها معمولاً شکننده هستند و نمی‌توانند به طور واقعی احساس ارزشمندی شما را تأمین کنند. شناسایی این روش‌ها به شما کمک می‌کند تا به سمت راهکارهای سازنده‌تر حرکت کنید.

#### ۵. پذیرش ویژگی‌های منحصر به فرد

برای هر ویژگی شخصیتی که باعث احساس بیگانگی یا بی‌ارزشی می‌شود، کاغذی جداگانه انتخاب کنید. ویژگی‌های خود را با جزئیات توصیف کرده و شواهدی که این احساسات را تأیید یا رد می‌کنند، جمع‌آوری کنید. همچنین نظر خانواده و دوستان‌تان را درباره این ویژگی‌ها جویا شوید. پذیرش ویژگی‌های منحصر به فرد خود گام مهمی در غلبه بر تله‌ترد اجتماعی است.

غلبه بر اثرگذاری منفی اولیه: راهکارهایی برای تغییر

#### ۱. تعریف اثرگذاری منفی اولیه

اثرگذاری منفی اولیه به این معناست که افراد هنگام اولین ملاقات با من، احساس خوبی نسبت به من ندارند.

#### ۲. شواهد تأییدکننده در بزرگسالی

- در مهمانی‌ها هرگز با افراد جدید آشنا نمی‌شوم.

- افرادی که مرا نمی‌شناسند، به محض دیدن من، علاقه‌شان را از دست

می‌دهند.

- در مصاحبه‌های شغلی عملکرد ضعیفی دارم و افراد به راحتی من را به تمسخر می‌گیرند.
- در ملاقات با افراد جدید دچار مشکل هستم و همسایه‌هایم به نظر می‌رسد از من خوششان نمی‌آید.
۳. شواهدی که احساساتم را رد می‌کنند  
با وجود این تجربیات منفی، در بزرگسالی دوستان خوبی پیدا کرده‌ام و در دوران دانشگاه نیز دوستانم از من خوششان می‌آمد.
۴. نظرخواهی از خانواده و دوستان  
از خواهر و دو نفر از دوستانم نظر خواستم. خواهرم گفت که عصبی و گوشه‌گیر هستم و دوستانم نیز همین را تأیید کردند.
۵. خلاصه شواهد عینی  
با اینکه شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد می‌توانم اثرگذاری خوبی داشته باشم، اما بیشتر شواهد نشان‌دهنده صحت نقص من هستند.  
مارگارت با استفاده از این روش بر روی ویژگی‌هایش پذیرفت که فردی خوش‌ظاهر و به اندازه کافی موفق است، اما نواقص دیگرش همچنان وجود دارند. ویژگی‌هایی که آدام نوشت شامل موارد زیر است:
۱. در مورد مسائلی که دیگران مطرح می‌کنند، صحبت نمی‌کنم.
  ۲. احساس می‌کنم عجیب هستم.
  ۳. دیگران نمی‌خواهند مرا بشناسند.
  ۴. خیلی جدی هستم.
  ۵. به گونه‌ای متفاوت از دیگران لباس می‌پوشم.

۶. علایق غیر معمول دارم که دیگران ندارند.

۷. رفتار انزوای طلبانه‌ای دارم که افراد را از من دور می‌کند.

آدام پس از نوشتن این ویژگی‌ها به این نتیجه رسید که تنها ویژگی‌های شماره یک، چهار و هفت صحت دارند. نکته‌ای که در ارزیابی نواقص آدام روشن شد این بود که او در تفاوت‌های خود و دیگران مبالغه می‌کرد و این الگو تله او را تشدید می‌کرد.

۶. مراحل غلبه بر نقص‌ها

اگر متقاعد شده‌اید که نقص شما حقیقت دارد، مراحل را برای غلبه بر آن بنویسید. با استفاده از این طرح تغییر به آرامی پیش بروید. ممکن است جملاتی مانند "تلاش برای بهبود مهارت‌های اجتماعی" یا "شرکت در کلاس‌های گفتمان عمومی" بنویسید. این فعالیت‌ها را به تدریج انجام دهید تا احساس خجالت شما کاهش یابد.

دبراً برای غلبه بر اثرگذاری منفی اولیه، تصمیم گرفت تا از دیگران درباره رفتارهای مشکل‌آفرینش نظرخواهی کند. او درباره چگونگی رفتار خود در هنگام ملاقات با دیگران از خانواده و دوستانش پرسید و در جلسات درمانی نیز نقش یک فرد تازه‌وارد را ایفا کرد.

معالج: چه نتیجه‌ای می‌توان از تمام اینها گرفت؟

دبراً: فکر می‌کنم دو مشکل دارم: اول اینکه به خاطر اضطراب، حرف‌های گستاخانه‌ای می‌زنم که دیگران متوجه شوخی بودن آن نمی‌شوند؛ دوم اینکه وقتی دیگران درباره خودشان از من سؤال می‌کنند، نمی‌دانم چه بگویم.

پس از اینکه دبراً گستاخی خود را درک کرد، ترک این رفتار برایش



آسان تر شد. او یاد گرفت تا زمانی که شخص مقابل را بهتر نشناخته، شوخی نکند و همچنین در جلسات تمرین کرد تا بتواند درباره موضوعات مختلف صحبت کند.

تصویرسازی نیز نقش مهمی در آماده‌سازی ایفا می‌کند. به جای تصور موقعیت‌های فاجعه‌آمیز قبل از هر دیدار، تصور کنید که عملکرد بسیار خوبی دارید. تصور کنید دقیقاً همانطور که می‌خواهید عمل می‌کنید و به جای تمرین شکست، بر روی موفقیت تمرکز کنید.

دبراً: قبل از رفتن به جشن کریسمس، دراز کشیدم و سعی کردم آرامش پیدا کنم. خودم را تصور کردم که مهمانی خوبی برگزار می‌شود و با لبخند به اطراف نگاه می‌کنم و فردی را انتخاب کرده تا با او صحبت کنم.

غلبه بر نواقص: پذیرش و تغییر

۷. کارت‌نویسی برای شناسایی نواقص

سازمان الکلی‌های گمنام جمله‌ای معروف دارد: «خداوند، آرامشی عطا فرما تا آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم بپذیرم، شهادتی عطا فرما تا آنچه را که در توانم است تغییر دهم و دانشی بده که تفاوت میان این دو را درک کنم.» این جمله به ما یادآوری می‌کند که برخی ویژگی‌ها ممکن است غیرقابل تغییر باشند، در حالی که برخی دیگر قابل اصلاح هستند. پذیرش خود، اولین گام در مسیر خودسازی است.

باید به این نکته توجه کنید که ممکن است با نواقصی روبرو باشید که هرگز تغییر نخواهند کرد یا به اندازه کافی تغییر نخواهند کرد. مثلاً شما همیشه قد

بلند یا کوتاه خواهید ماند، یا شاید همیشه چاق بمانید. همچنین ممکن است هرگز به موفقیت‌های مورد نظر خود دست نیابید. افراد گرفتار در این تله معمولاً در مورد اهمیت نواقصشان مبالغه می‌کنند. بنابراین باید بررسی کنید که نواقص شما در مقایسه با ویژگی‌های مثبت‌تان چقدر معنادار هستند.

#### ۸. فهرست ویژگی‌ها

یک فهرست از ویژگی‌های مثبت و نواقص خود تهیه کنید. همچنین این فهرست را برای افرادی که می‌شناسید نیز بنویسید. آیا واقعاً آنقدر بد و غیرقابل قبول هستید؟ سعی کنید خود را در موقعیت مقایسه قرار دهید. مثلاً دیرا ممکن است در موقعیت‌های اجتماعی خوب عمل نکند، اما او باهوش، حساس و انسانی شیرین است. آدم نیز شخصیتی بامزه و دلپذیر دارد که تفاوت‌هایش او را جذاب می‌کند.

تجربه ما با مراجعین نشان می‌دهد که نقایص افراد گرفتار در این تله در برابر نقاط قوت کلی آن‌ها بسیار کم اهمیت‌تر است. شما ممکن است فکر کنید بزرگسالان نیز به عیب‌های شما توجه می‌کنند، اما این تصور اشتباه است. بزرگسالان معمولاً تحمل بیشتری نسبت به تفاوت‌ها دارند و بیشتر می‌توانند آن‌ها را درک کنند.

#### ۹. کارت‌نویسی برای مقابله با احساسات

برای هر نقص خود کارت‌نویسی کنید و آن‌ها را همراه خود داشته باشید. هر زمان که تله‌تان تحریک شد، آن‌ها را بخوانید تا بتوانید تله را از خود دور کنید. هنگام کارت‌نویسی، روش‌هایی که باعث مبالغه در نواقص خود می‌شوند را یادداشت کنید و به ویژگی‌های خوب خود اشاره کنید. همچنین

روش‌هایی را که می‌توانید برای بهبود وضعیت خود انجام دهید ذکر کنید.

به عنوان مثال، دبراً برای ویژگی «اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی»  
کارتی نوشت:

کارت طرد اجتماعی شماره یک:

می‌دانم که همین حالا احساس اضطراب دارم و گویی همه به من نگاه می‌کنند. احساس می‌کنم نمی‌توانم با کسی صحبت کنم، اما می‌دانم که فقط تلام در حال تحریک شدن است. اگر به اطراف نگاه کنم، متوجه می‌شوم که دیگران به من نگاه نمی‌کنند و اگر کسی هم نگاه کند، این نگاه دوستانه است. اگر با دیگران صحبت را آغاز کنم، خیلی زود اضطرابم کاهش خواهد یافت.

آدام نیز برای نقص «گوشه‌گیری» کارتی نوشت:

کارت طرد اجتماعی شماره دو:

احساس می‌کنم با سایر افراد تفاوت دارم و بیگانگی می‌کنم. مثل فردی تنها در میان جمعیت، خودم را عقب می‌کشم و گوشه‌گیر می‌شوم؛ اما می‌دانم که همه چیز از تلام ناشی می‌شود. اگر کمی دوستانه‌تر باشم، متوجه خواهم شد که نقاط مشترک زیادی داریم.

۱۰. تشکیل زنجیره‌ای از گروه‌های اجتماعی

این مرحله یکی از حساس‌ترین مراحل است: از انزوا خارج شوید! امتناع از قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی مهم‌ترین عاملی است که تلام شما را حفظ می‌کند. تا زمانی که از تعاملات اجتماعی دوری کنید، هیچ تغییری

حاصل نخواهد شد.

با رسیدن به بزرگسالی احتمال طرد شدن کمتر از دوران کودکی می‌شود؛ زیرا بزرگسالان تحمل بیشتری دارند و بیشتر پذیرای تفاوت‌ها هستند. اما شما ممکن است هنوز در ذهنیت دوران کودکی گیر کرده باشید و از تغییرات دنیای اطراف خود غافل شوید.

از لیست موقعیت‌هایی که از آن‌ها اجتناب می‌کنید استفاده کنید و مشخص کنید هر کدام تا چه اندازه برای شما دشوار هستند:

۳- خیلی آسان

۲- تا حد کمی سخت

۴- تا حدودی سخت

۶- بسیار سخت

۸- تقریباً غیرممکن

میزان سختی	موقعیت‌های اجتماعی که از آنها اجتناب می‌کنم
۸	۱. اغلب میهمانی‌ها
۵	۲. بیرون بردن مشتری
۶	۳. قرار ملاقات‌ها
۴	۴. درخواست از رئیس
۷	۵. دعوت از افرادی که آنها را نمی‌شناسم
۳	۶. بیرون رفتن با همکاران
۸	۷. ارائه کنفرانس در محل کار

از آسان‌ترین گزینه‌ها شروع کنید و مطمئن شوید گزینه‌های آسانی دارید (مثل ۱ یا ۲). این عمل را بارها و بارها تکرار کنید تا بر آن چیره شوید.

غلبه بر احساس طرد اجتماعی نیازمند برنامه‌ریزی دقیق و تلاش مستمر است. با شناسایی نقاط قوت و ضعف خود و ایجاد ارتباطات جدید، می‌توانید بر این چالش غلبه کرده و زندگی اجتماعی رضایت‌بخش‌تری داشته باشید.

#### ۱۱. رویارویی با چالش‌ها

از موقعیت‌هایی که ممکن است باعث شوند احساس ناکارآمدی یا بی‌ارزشی کنید، دوری نکنید. به عنوان مثال، سخنرانی در جمع یا شرکت در رویدادهای اجتماعی می‌تواند برای شما چالش‌برانگیز باشد. اما با تمرین و برنامه‌ریزی می‌توانید بر این موانع غلبه کنید. هنگام پیوستن به جمع‌ها، تعداد معینی از مکالمات را برای شروع گفتگو در نظر بگیرید و سعی کنید به اهداف خود دست یابید. خود را به سمت دنیای بیرون هدایت کنید.

افرادی که در تله طرد اجتماعی گرفتار هستند، اغلب زمان زیادی را صرف تفکر درباره تعاملات اجتماعی می‌کنند، اما در واقع هیچ ارتباط واقعی برقرار نمی‌کنند. حتی اگر در موقعیت‌های اجتماعی حضور داشته باشند، ممکن است احساس کنند که واقعاً آنجا نیستند. باید بر این نوع گریز غلبه کنید.

وقتی دیرا و آدام گزینه‌های خود را تمرین کردند، هر دو تصمیم گرفتند با تعدادی از افراد صحبت کنند. آن‌ها به مهمانی‌ها می‌رفتند و می‌گفتند: "می‌خواهم حداقل با دو نفر غریبه صحبت کنم." شما نیز می‌توانید همین کار را انجام دهید. ممکن است متوجه شوید که شناسایی هدف می‌تواند به جای افزایش اضطراب شما، آن را کاهش دهد. وقتی اضطراب مورد انتظار بگذرد، خواهید دید که گفتگو با دیگران تا حد زیادی اضطراب شما را کاهش می‌دهد.

دیرا: "واقعاً بد نبود. در هنگام استراحت و نوشیدن قهوه با دو نفر حرف زدم و اصلاً هم بد نبود. می‌دانم که دفعات بعدی خیلی بهتر خواهد بود چون حالا افرادی را می‌شناسم که می‌توانم با آنها صحبت کنم".

سعی کنید با یک شخص در گروه دوستی برقرار کنید و سپس این دوستی را به سایر افراد گسترش دهید. تمرکز بر روی تمام گروه ممکن است گیج‌کننده باشد؛ بنابراین بهتر است بر روی یک یا دو نفر تمرکز کنید.

## ۱۲. خود بودن

نوعی دیگر از اجتناب وجود دارد که به پنهان کردن بخش‌هایی از خودتان مربوط می‌شود. شما ممکن است با دیگران صحبت کنید، اما مراقب باشید تا درباره موضوعات خاصی صحبت نکنید؛ بنابراین تفاوت‌های خانوادگی شما پنهان می‌ماند. این ممکن است شامل مسائلی مانند عدم موفقیت یا عدم تعلق به گروه خاصی باشد.

مخفی نگه داشتن این موارد بهای سنگینی دارد. ملاقات با دیگران پر از تنش و احساس تنهایی می‌شود. سعی کنید تا حد امکان تفاوت‌ها و نواقص خود را پنهان نکنید. از شما نمی‌خواهیم که به شکلی هنجارشکن متفاوت باشید؛ فقط کافیست خودتان باشید. مثلاً اجازه دهید دیگران بدانند که از یک زمینه خاص خانوادگی آمده‌اید. دست از پنهان‌کاری بردارید و به شناخت بهتر دیگران پردازید. این تنها راهی است که می‌توانید از طریق آن به پذیرش خود پی ببرید.

۱۳. رها کردن تلاش برای جبران

از تلاش برای جبران احساس ناخوشایندی که دریافت کرده‌اید دست بردارید. به خودتان اجازه دهید تا بفهمید دیگران شما را به خاطر آنچه که هستید پذیرفته‌اند و نه به خاطر دارایی‌ها یا موفقیت‌هایتان. آدام گفت: "اینکه مدام ثابت کنم فرد شناخته‌شده‌ای هستم خسته‌کننده است؛ همیشه دروغ می‌گفتم درباره اینکه کی هستم".

دیرا نیز از عدم موفقیتش رنج می‌برد. او مدام سعی می‌کرد تا به دیگران ثابت کند فرد باهوشی است و هر بار بحث کاری پیش می‌آمد، مکالمه‌اش حالت خسته‌کننده‌ای پیدا می‌کرد.

دیرا: "همیشه لاف زنی می‌کردم، فارغ از اینکه در مورد چه چیزی صحبت کنیم؛ همیشه توضیح می‌دادم که چگونه در دانشگاه به فلان مقام دست پیدا کردم".

این رفتار نه تنها فشار زیادی به شما وارد می‌کند، بلکه دیگران نیز این احساسات شما را درک خواهند کرد. فخر فروشی‌های شما دروغین است و هم شما و هم آن‌ها این موضوع را می‌دانند. دست از تظاهر بردارید و خودتان باشید؛ این کار باعث خواهد شد دیگران بیشتر از شما خوششان بیاید و شما نیز خودتان را بیشتر دوست خواهید داشت.

### سخن پایانی

سفر خروج از طرد اجتماعی سفری از تنهایی به سوی ارتباط است. اگر تصمیم دارید روش‌های تغییر را به کار ببندید، پاداش‌های ارزشمندی در انتظار شماست. اکنون دیرا با اشتیاق به مهمانی‌ها می‌رود و از حضور در

جمع لذت می برد؛ او چندین شب در هفته را بیرون سپری می کند و با خوشحالی به جلسات درمانی مراجعه می کند. آدم نیز دوستانی دارد که می تواند حقایق زندگی اش را با آنها در میان بگذارد.

پاداش چنین تصمیماتی یک زندگی اجتماعی رضایت بخش است؛ شما نیز می توانید عضوی از یک گروه یا اجتماع باشید—بخشی مهم از زندگی که اکنون از آن بی بهره اید. چرا باید این فرصت را از دست بدهید؟

#### ۱۲. تنهایی نمیتوانم

تله وابستگی: داستان های سه فرد در جستجوی آزادی

مارگارت: در بند یک ازدواج ناسالم

مارگارت، زنی ۲۸ ساله، به شدت احساس می کند که در دام یک ازدواج بدرفتار گرفتار شده است. وقتی برای اولین بار به مطب ما آمد، چهره اش پر از نگرانی و ترس بود. او به ما گفت که حتی فکر کردن به مشکلاتش برایش دشوار است و از بیان آنها هراس دارد.

مارگارت در رابطه ای با همسرش آنتونی زندگی می کند که به شدت بددهان است و دو سال است که شغلی ندارد. او تمام مشکلات زندگی اش را بر دوش مارگارت می اندازد و او را به خاطر هر چیزی سرزنش می کند. این وضعیت باعث شده که مارگارت از مکان های شلوغ بترسد و دچار حملات عصبی شود. او از حضور در جاهایی مانند رستوران ها، سینماها و فروشگاه ها اجتناب می کند و بعضی روزها حتی از خانه خارج نمی شود.

مارگارت: "آنتونی از من خواسته که فردا شب با او به رستوران بروم، اما



نمی‌توانم سوار قطار شوم".

معالج: "از چه چیزی می‌ترسی؟"

مارگارت: "اگر حمله عصبی بزنم و کسی برای کمک نباشد، چه؟"

این ترس‌ها نه تنها زندگی روزمره‌اش را مختل کرده بلکه لذت بردن از فعالیت‌های اجتماعی را نیز از او گرفته است.

ویلیام: سایه پدر و مادر

ویلیام، ۳۴ ساله، مردی خجالتی و ساکت است که هنوز هم برای مراقبت از خود به والدینش وابسته است. او تنها یک بار خانه را برای تحصیل در دانشگاه ترک کرده و بعد از آن به شهری نزدیک‌تر منتقل شده تا بتواند به خانه برگردد. ویلیام در شغلش به شدت مضطرب است و نمی‌تواند تصمیم بگیرد آیا کارول، دوست دخترش، فرد مناسبی برای ازدواج است یا خیر.

ویلیام: "اگر اشتباه کنم چه؟ اگر کارول مناسب نباشد چه؟"

او در حالی که با کارول قرار می‌گذارد، احساس می‌کند که نمی‌تواند انتظارات او را برآورده کند.

کریستین: استقلالی که در دسرساز شد

کریستین، ۲۴ ساله، ظاهراً فردی مستقل و توانمند است که به هیچ کس نیاز ندارد. او از زمان ورود به دانشگاه به تنهایی زندگی کرده و حتی در یک مرکز ترک اعتیاد کار کرده است. اما وقتی هشت ماه پیش پایش شکست، مجبور شد به خانه والدینش برگردد. این وضعیت برای او بسیار دشوار بود؛ زیرا نمی‌توانست تحمل کند که دیگران از او مراقبت کنند.

کریستین: "من آدمی نیستم که دوست داشته باشد تحت مراقبت قرار گیرد."

او در حالی که با عصا راه می‌رود، احساس ناراحتی می‌کند و نمی‌تواند کمک دیگران را قبول کند.

این سه داستان نشان‌دهنده چالش‌های مختلفی هستند که افراد در تله وابستگی با آن‌ها مواجه‌اند. مارگارت باید یاد بگیرد چگونه از یک رابطه آسیب‌زا خارج شود، ویلیام باید بر ترس‌های خود غلبه کند و کریستین باید بپذیرد که کمک گرفتن نشانه ضعف نیست. برای رهایی از این تله‌ها، شناخت ریشه‌ها و تلاش برای ایجاد روابط سالم‌تر ضروری است. این سفر ممکن است دشوار باشد، اما پاداش آن آزادی و آرامش خاطر خواهد بود.

پرسشنامه وابستگی

با استفاده از گزینه‌های زیر به سؤالات پاسخ دهید:

۱. اصلاً در مورد من صدق نمی‌کند.

۲. تا حد زیادی در مورد من صدق نمی‌کند.

۳. تا حد کمی در مورد من صدق می‌کند.

۴. تا حد متوسطی در مورد من صدق می‌کند.

۵. تا حد زیادی در مورد من صدق می‌کند.

۶. کاملاً در مورد من صدق می‌کند.

اگر در پاسخ‌هایتان امتیاز پنج یا شش دارید این تله ممکن است همچنان در مورد شما صدق کند حتی اگر نمره کلی شما پایین باشد.

امتیاز	توصیف
	۱. در هنگام انجام مسئولیت‌های روزانه، بیشتر احساس یک کودک را دارم تا یک فرد بزرگسال.
	۲. قادر نیستم به تنهایی ادامه دهم.



	۳. به تنهایی از عهده کارهایم بر نمی‌آیم.
	۴. دیگران بهتر از خودم می‌توانند از من مراقبت کنند.
	۵. نمی‌توانم امور جدید را بپذیرم، مگر اینکه کسی مرا راهنمایی کند.
	۶. نمی‌توانم هیچ کاری را به درستی انجام دهم.
	۷. من بی‌عرضه هستم.
	۸. دچار فقدان عقل سلیم هستم.
	۹. نمی‌توانم به قضاوت و تصمیم خودم اعتماد کنم.
	۱۰. هر روز زندگی را سردرگم کننده می‌بینم.
	مجموع امتیاز وابستگی شما، مجموع امتیازات خود را به دست آورید.

۱۹-۱۰ خیلی کم این تله احتمالاً در مورد شما صدق نمی‌کند.

۲۹-۲۰ تا حدی کم این تله گاهی مواقع در مورد شما صدق می‌کند.

۳۹-۳۰ متوسط این تله در زندگی شما یک معضل است.

۲۹-۴۰ زیاد این تله تله ای مهم در زندگی شما است.

۶۰-۵۰ بسیار زیاد این تله قطعاً یکی از تله های اصلی شماست.

تجربه وابستگی: چالش های زندگی در دام روابط

احساس سردرگمی و ناتوانی

اگر در تله وابستگی گرفتار شده‌اید، ممکن است زندگی برایتان به شدت گیج کننده و دشوار به نظر برسد. شما احساس می‌کنید که نمی‌توانید به تنهایی از عهده امور برآید و به همین دلیل به دیگران وابسته هستید. این وابستگی باعث می‌شود که تنها با کمک دیگران بتوانید به زندگی ادامه

دهید. در واقع، در قلب این تله، تلاش مداوم برای انجام مسئولیت‌های بزرگسالی وجود دارد، در حالی که احساس ناکافی بودن و فقدان اعتماد به نفس شما را احاطه کرده است.

تصور کنید که یک کودک گم‌شده در دنیای بزرگسالان هستید، بدون هیچ بزرگسالی برای مراقبت از شما. افکار شما مملو از ناامیدی و ترس است: "این کار برایم خیلی سخت است. نمی‌توانم از عهده‌اش برآیم." این احساسات معمولاً با ترس از طرد شدن همراه هستند. شما نگرانید که افرادی که به آن‌ها وابسته‌اید را از دست بدهید و نمی‌دانید بدون آن‌ها چگونه ادامه دهید.

بی‌اعتمادی به خود

افراد گرفتار در تله وابستگی معمولاً احساس بی‌کفایتی می‌کنند و نمی‌توانند تصمیمات درستی بگیرند. آن‌ها دائماً به دنبال تأیید دیگران هستند و از فردی به فرد دیگر برای مشاوره می‌روند. این رفتار باعث می‌شود که نتوانند اعتماد به نفس لازم را برای تصمیم‌گیری‌های مستقل پیدا کنند.

ویلیام: "دوست داشتم که بتوانم درباره کارم تصمیم بگیرم، اما نمی‌دانم چرا اینقدر مردد هستم."

این افراد معمولاً از تغییرات هراسان هستند و نمی‌توانند به تصمیمات خود اعتماد کنند. آن‌ها ترجیح می‌دهند در موقعیت‌های آشنا باقی بمانند تا اینکه بخواهند ریسک کنند و با چالش‌های جدید روبرو شوند.

ترس از تغییر

مارگارت در یکی از گفتگوهایش گفت: "وقتی آنتونی را برای اولین بار

دیدم، آرزو داشتم که مدرسه هیچ وقت تمام نشود. "او حس امنیتی را که در محیط مدرسه داشت، بسیار دوست داشت و از تغییر می ترسید. این ترس ناشی از عدم اعتماد به نفس است؛ زیرا وقتی با موقعیت‌های جدید مواجه می شوید، مجبور هستید به خودتان اعتماد کنید. اما اگر کسی باشد که شما را راهنمایی کند، احساس راحتی بیشتری خواهید کرد.

#### غلبه بر تله وابستگی

احساس ناکارآمدی یک حس تخیلی است، اما بسیاری از افراد وابسته بر این باورند که نمی توانند مستقل عمل کنند. آن‌ها ممکن است حتی مهارت‌های لازم برای زندگی روزمره را فراموش کنند و به دیگران اجازه دهند کارهایشان را انجام دهند. این وابستگی باعث می شود که نتوانند مهارت‌های لازم را یاد بگیرند و در نتیجه بیشتر به دیگران وابسته شوند.

افراد وابسته معمولاً از کارهایی مانند رانندگی، مدیریت مالی یا پذیرش مسئولیت‌های جدید اجتناب می کنند. آن‌ها ممکن است حتی نتوانند رابطه خود با والدین یا همسر زندگی‌شان را قطع کنند و کمتر پیش می آید که تنها سفر کنند یا فعالیت‌هایی مانند غذا خوردن یا رفتن به سینما را به تنهایی انجام دهند.

مارگارت: "تمام امور مالی تحت کنترل آنتونی است. من نمی توانم بین دخل و خرج تعادل ایجاد کنم."

ویلیام: "نمی توانم در شرکت دیگری کار پیدا کنم. اگر شکست بخورم چه؟ رئیس جدید مثل پدرم آسانگیر نخواهد بود."

تله وابستگی می تواند به شدت زندگی افراد را تحت تأثیر قرار دهد و باعث



ایجاد احساس ناکافی بودن و ناتوانی شود. شناسایی ریشه‌های این تله و تلاش برای ایجاد استقلال عاطفی و عملی ضروری است. با گذراندن زمان بیشتر در موقعیت‌های جدید و یادگیری مهارت‌های جدید، افراد می‌توانند بر این چالش غلبه کرده و زندگی رضایت‌بخش‌تری داشته باشند.

وابستگی و خشم: چالش‌های درونی در روابط انسانی

زندگی در سایه وابستگی

زندگی تحت تأثیر تله وابستگی می‌تواند به شدت آشفته و گیج‌کننده باشد. شما ممکن است از تغییر بترسید و در برابر آن مقاومت کنید، حتی زمانی که احساس امنیت دارید، همچنان در دام وابستگی گرفتار می‌شوید. این جنبه منفی وابستگی به بهایی اشاره دارد که باید برای حفظ آن پردازید. افراد وابسته معمولاً با تحمل بدرفتاری و نادیده گرفتن نیازهای خود، سعی می‌کنند روابط را حفظ کنند.

خشم پنهان در دل وابستگی

شما ممکن است نقش‌های فرعی را در روابط خود با خانواده و دوستان بپذیرید. این وضعیت می‌تواند به خشم و نارضایتی منجر شود. شما از امنیتی که این روابط فراهم می‌کند لذت می‌برید، اما در عین حال از افرادی که این امنیت را به شما می‌دهند، خشمگین هستید. این احساسات معمولاً پنهان می‌مانند و ابراز آن‌ها دشوار است.

مارگارت: "احساس می‌کنم در یک مکان تاریک گیر افتاده‌ام و هیچ راهی برای فرار وجود ندارد. آنتونی بر سرم فریاد می‌کشد و من از او متنفرم".

این نوع احساسات نشان‌دهنده هزینه بالای وابستگی برای آزادی و ابراز وجود است.

#### حق‌طلبی و وابستگی

برخی از افراد وابسته ممکن است به راحتی خشم خود را ابراز کنند. این افراد که به آنها "وابستگی طلب" گفته می‌شود، احساس می‌کنند که نیازهایشان باید برآورده شود. کارول درباره ویلیام گفت: کارول: "دیروز ویلیام خیلی بدخلق شد. وقتی مشغول پختن شام بودم، شروع کرد به سرزنش من".

این نوع رفتارها نشان‌دهنده ترکیبی از وابستگی و حق‌طلبی است؛ اگر نیازهای شما برآورده نشود، ممکن است با بدخلقی دیگران را آزرده کنید.

#### اضطراب ناشی از وابستگی

حملات عصبی و اضطراب از جمله مشکلات رایج در افراد وابسته هستند. برون‌هراسی نیز نوعی وابستگی محسوب می‌شود. مارگارت در هنگام مواجهه با چالش‌ها احساس درماندگی می‌کند و اعتماد به نفس کافی برای رویارویی با مسائل ندارد. او ترجیح می‌دهد در محیط امن خانه باقی بماند. مارگارت مانند کودکی است که نمی‌تواند به تنهایی زنده بماند و تنها امیدش چسبیدن به کسی است که از او مراقبت کند. او از ترس مرگ، دیوانگی یا بی‌خانمانی دچار اضطراب است. هر بار که حمله عصبی به او دست می‌دهد، نگران است که ممکن است دچار حمله قلبی شود یا عقلش را از دست بدهد.

عدم پذیرش کمک

افرادی که ویژگی ضد وابستگی دارند، کمک دیگران را نمی‌پذیرند، حتی زمانی که واقعاً به آن نیاز دارند. کریستین، زنی مستقل و کارآمد، پس از شکستن پایش مجبور شد به خانه والدینش برگردد. او از این وضعیت ناراحت بود زیرا نمی‌توانست تحمل کند که دیگران از او مراقبت کنند. کریستین: "اگر برای کمک سراغ کسی بروم، کاملاً وابسته می‌شوم". این ترس از آسیب‌پذیری باعث می‌شود که حتی زمانی که واقعاً نیاز دارید، نتوانید کمک بپذیرید.

تله وابستگی می‌تواند احساسات پیچیده‌ای مانند خشم، اضطراب و ناتوانی ایجاد کند. شناسایی ریشه‌های این تله و تلاش برای ایجاد استقلال عاطفی و عملی ضروری است. با یادگیری مهارت‌های جدید و پذیرش کمک دیگران، افراد می‌توانند بر این چالش‌ها غلبه کرده و زندگی رضایت‌بخش‌تری داشته باشند.

ریشه‌های تله وابستگی: نگاهی عمیق به تأثیرات خانوادگی

تله وابستگی: یک چرخه معیوب

تله وابستگی می‌تواند از دو منبع اصلی نشأت بگیرد: والدین بیش از حد مراقب و والدینی که به طور کامل از فرزندان خود غافل می‌شوند. در حالت اول، والدینی که به طور مداوم در حال مراقبت از فرزندان هستند، به طور ناخواسته آن‌ها را در دام وابستگی نگه می‌دارند. این والدین با کنترل بیش از حد، رفتارهای مستقل فرزندان را تضعیف می‌کنند و به آن‌ها اجازه نمی‌دهند که مهارت‌های خودکفایی را یاد بگیرند. از سوی دیگر، والدینی که مسئولیت‌های خود را به درستی ایفا نمی‌کنند، فرزندان‌شان را در سنین پایین‌تر



به حال خود رها می‌کنند. این کودکان ممکن است ظاهراً استقلال داشته باشند، اما در واقع دچار وابستگی‌های عمیق‌تری هستند که بر زندگی آن‌ها تأثیر می‌گذارد.

مراحل رشد و احساس امنیت

ما با وابستگی به والدین خود به دنیا می‌آییم. زمانی که آن‌ها نیازهای اولیه ما را برآورده می‌کنند، یک پایه امن برای زندگی ما فراهم می‌شود. این فرآیند شامل دو مرحله کلیدی است:

۱. ایجاد یک پایه امن: والدین باید فضایی امن برای فرزندان فراهم کنند.
۲. دوری از این پایه: فرزندان باید به تدریج از این پایه فاصله بگیرند و به سمت استقلال حرکت کنند.

اگر هر یک از این مراحل به درستی انجام نشود، احتمال شکل‌گیری تله وابستگی در فرد افزایش می‌یابد.

اثرات فقدان امنیت

اگر هرگز چنین بنیانی امنی نداشته‌اید یا فرصتی برای تجربه وابستگی سالم نداشته‌اید، حرکت به سوی استقلال برای شما دشوار خواهد بود. شما همیشه خواهان آن حالت وابستگی خواهید بود. همان‌طور که کریستین بیان کرد: "احساس می‌کنم هنوز یک کودک هستم که نمی‌توانم به تنهایی زندگی کنم." این احساسات به وضوح نشان‌دهنده عدم توانایی در جدایی و استقلال است.

### نقش والدین در شکل‌گیری تله وابستگی

والدین باید به تدریج اجازه دهند تا فرزندانشان از آنها فاصله بگیرند و مستقل شوند. این تعادل بین حمایت و آزادی بسیار مهم است؛ نه زیاد و نه کم. خوشبختانه بسیاری از والدین در این زمینه متعادل هستند، اما والدینی که افراط یا تفریط می‌کنند، ممکن است فرزندانشان را در تله وابستگی گرفتار کنند.

در بهترین حالت، والدین باید آزادی کشف دنیا را به فرزندان بدهند و زمانی که نیاز دارند، با آنها ارتباط برقرار کنند. آنها باید به توانایی فرزندانشان اعتماد کنند و حمایت لازم برای احساس امنیت و آزادی را فراهم آورند.

### نشانه‌های تله وابستگی

تله وابستگی معمولاً در سنین پایین شکل می‌گیرد. والدینی که نیازهای ناشی از وابستگی کودکان را برآورده نمی‌کنند، معمولاً زمانی دست به چنین کاری می‌زنند که کودک شروع به راه رفتن می‌کند. این تله ممکن است از ابتدا وجود داشته باشد و آنچه بعداً مشاهده می‌شود ادامه فرآیندی است که از زمان‌های دور آغاز شده است.

### مراقبت بیش از حد: منبع اصلی وابستگی

رایج‌ترین منبع وابستگی، والدینی هستند که بیش از حد مراقب هستند. برخی از نشانه‌های این نوع مراقبت عبارتند از:

۱. رفتار با فرزند به گونه‌ای که او کوچک‌تر از سن واقعی خود به نظر

برسد.

۲. تصمیم‌گیری برای فرزند بدون توجه به نظرات او.
  ۳. رسیدگی به تمام جزئیات زندگی او بدون اجازه یادگیری.
  ۴. انجام تکالیف مدرسه توسط والدین.
  ۵. سپردن مسئولیت‌های بسیار کم یا هیچ مسئولیتی به فرزند.
  ۶. جدایی نداشتن از والدین و احساس عدم استقلال.
  ۷. انتقاد از عقاید و توانایی‌های روزمره فرزند.
  ۸. دخالت مداوم والدین در امور جدید با توصیه‌ها و دستورالعمل‌ها.
  ۹. ایجاد حس امنیت کاذب تا جایی که فرد هرگز طرد شدن یا شکست را تجربه نکند.
  ۱۰. نگرانی مداوم والدین نسبت به خطرات موجود.
- تله و وابستگی ریشه‌های عمیقی دارد که معمولاً به دوران کودکی بازمی‌گردد. شناسایی این ریشه‌ها و تلاش برای ایجاد استقلال عاطفی و عملی ضروری است تا افراد بتوانند بر چالش‌های ناشی از وابستگی غلبه کرده و زندگی رضایت‌بخش‌تری داشته باشند.
- ریشه‌های تله و وابستگی: تأثیرات عاطفی و خانوادگی

### مفهوم تله و وابستگی

تله و وابستگی می‌تواند از دو نوع والدین نشأت بگیرد: والدینی که به شدت مراقب هستند و والدینی که به طور کامل از فرزندان خود غافل می‌شوند. در حالت اول، والدین با نیت خوب، سعی می‌کنند زندگی را برای فرزندان‌شان آسان کنند، اما در واقع با این کار، فرصت یادگیری و رشد را از آن‌ها

می گیرند.

مداخله گری: مانع رشد استقلال

والدینی که به طور مداوم در زندگی فرزندان خود مداخله می کنند، با انجام کارهای آنها، مانع از یادگیری مهارت‌های ضروری برای زندگی می شوند. این والدین ممکن است فکر کنند که با این کار به فرزندانشان کمک می کنند، اما در واقع آنها را در دام وابستگی گرفتار می کنند.

ویلیام نمونه‌ای از این وضعیت است. او به وضوح بیان می کند:

ویلیام: "پدرم همیشه در کارهای مدرسه‌ام دخالت می کرد. هر بار که با مشکلی مواجه می شدم، او آن را حل می کرد و هیچ وقت تکالیفم را به تنهایی انجام ندادم."

با وجود تمام حمایت‌های پدرش، ویلیام در دبیرستان نتوانست عملکرد خوبی داشته باشد و در آزمون‌ها دچار اضطراب شدید بود. او به تدریج تصویری از خود به عنوان یک دانش‌آموز ضعیف ایجاد کرد که تنها با کمک پدرش می تواند موفق باشد.

انتقاد و تخریب استقلال

جنبه دیگری از مراقبت بیش از حد زمانی بروز می کند که والدین تلاش‌های فرزندان برای استقلال را مورد انتقاد قرار داده و آنها را مسخره می کنند. این رفتارها باعث ایجاد احساس عدم کفایت در کودکان می شود. مارگارت: "مادرم همیشه به من می گفت: 'اگر به من گوش می دادی، اینطور نمی شد'."

این نوع انتقادات باعث می‌شود که کودکان احساس کنند نمی‌توانند به توانایی‌های خود اعتماد کنند و دچار اضطراب و عدم اعتماد به نفس شوند.

ترس از دنیای بیرون

بسیاری از افراد وابسته دنیا را محلی ناامن تصور می‌کنند. این دیدگاه معمولاً نتیجه نگرانی‌های شدید والدین نسبت به خطرات موجود است. مادر مارگارت با هشدارهای مداوم درباره خطرات، احساس وابستگی و آسیب‌پذیری را در دخترش تقویت کرد:

مارگارت: "مادرم همیشه می‌گفت: 'بیرون برو، هوا سرد است' یا 'خطرناک است'".

این نوع نگرانی‌ها نه تنها منجر به وابستگی عاطفی می‌شود بلکه احساس ناامنی را نیز افزایش می‌دهد.

والدین مهربان اما ترسو

والدینی که بیش از حد مراقب هستند، ممکن است عاطفه زیادی داشته باشند اما در عین حال ترسیده یا مضطرب باشند. آن‌ها با نزدیک نگه داشتن کودکان خود به خودشان، استقلال آن‌ها را محدود کرده و احساس ناامنی خود را منتقل می‌کنند.

زمانی که مراجعه‌کنندگان ما که در کودکی تحت مراقبت بیش از حد قرار گرفته‌اند، به تصویرسازی می‌پردازند، معمولاً خود را کودکانی تنها در دنیای بزرگسالان تصور می‌کنند.

مارگارت: "یادم می‌آید وقتی در ساحل شنا می‌کردم، مادرم با چهره‌ای ترسیده آمد و گفت: 'بیا بیرون، عمق آب خیلی زیاد است'".

این خاطرات نشان‌دهنده احساس محدودیت و عدم آزادی در کودکی هستند.

#### ترکیب وابستگی و انفعال

تله‌های وابستگی و اطاعت اغلب با یکدیگر همراه هستند. والدینی که بیش از حد مراقب هستند، معمولاً کنترل زیادی بر زندگی فرزندان‌شان دارند. ویلیام بیان کرد:

ویلیام: "گاهی فکر می‌کنم نباید حسابدار شوم؛ پدرم چنین چیزی را خواسته بود نه من."

این فشار باعث شد تا ویلیام نتواند علایق واقعی خود را دنبال کند و اعتماد به نفسش کاهش یابد.

تله و وابستگی ریشه‌های عمیقی دارد که معمولاً به دوران کودکی بازمی‌گردد. شناسایی این ریشه‌ها و تلاش برای ایجاد استقلال عاطفی و عملی ضروری است تا افراد بتوانند بر چالش‌های ناشی از وابستگی غلبه کرده و زندگی رضایت‌بخش‌تری داشته باشند.

#### مفهوم بی‌توجهی و تأثیرات آن

بی‌توجهی والدین به نیازهای عاطفی و روانی فرزندان می‌تواند به شکل‌گیری تله و وابستگی منجر شود. این نوع بی‌توجهی معمولاً ناشی از ضعف والدین در مدیریت مشکلات خود و ناتوانی آن‌ها در ارائه راهنمایی و حمایت کافی برای فرزندان است. در نتیجه، کودکان از سنین پایین احساس ناامنی و کمبود حمایت می‌کنند و هرگز نمی‌توانند از حالت

وابستگی خارج شوند.

نشانه‌های بی‌توجهی در مراقبت

چندین نشانه وجود دارد که می‌تواند نشان‌دهنده بی‌توجهی والدین باشد:

۱. کمبود راهنمایی: فرزندان به اندازه کافی از والدین خود هدایت نمی‌شوند.

۲. تحمل مسئولیت‌های بزرگ: کودک مجبور است تصمیمات بزرگسالانه‌ای بگیرد که فراتر از سن اوست.

۳. احساس بزرگسالی: کودک باید در خانواده به عنوان یک بزرگسال عمل کند، حتی اگر هنوز احساس کودکانه داشته باشد.

۴. انتظارات غیرواقعی: از کودک انتظار می‌رود کارهایی انجام دهد یا اطلاعاتی داشته باشد که فراتر از سن اوست.

داستان کریستین: بار سنگین مسئولیت

کریستین نمونه‌ای بارز از این وضعیت است. او در شرایطی بزرگ شد که مادرش به الکل و داروهای آرام‌بخش وابسته بود و پدرش هیچ نقشی در زندگی او نداشت.

کریستین: "مادرم نمی‌توانست از خود مراقبت کند، چه برسد به من. هیچ کس نبود تا به من احساس امنیت بدهد."

در این شرایط، کریستین مجبور بود نقش بزرگسالی را ایفا کند و مسئولیت‌های سنگینی را بر دوش بکشد. او می‌گوید:

کریستین: "همیشه احساس می‌کردم کارهایی فراتر از حد خودم را انجام می‌دهم."

این فشارها باعث می‌شود که کودکانی مانند کریستین، همواره در جستجوی کسی باشند تا به او وابسته شوند و بار مسئولیت خود را کاهش دهند.

#### وابستگی در روابط عاطفی

افرادی که به آن‌ها وابسته هستید ممکن است شامل والدین، خواهران و برادران، دوستان یا همسران باشند. گاهی اوقات، فرد وابسته ممکن است فرزند خود را به عنوان منبع حمایت انتخاب کند.

مارگارت نیز با دختر پنج ساله‌اش جیل در چنین وضعیتی قرار دارد: "مارگارت: "می‌دانم که عجیب به نظر می‌آید، اما دخترم یکی از افراد امین برای من است."

مارگارت با جیل احساس امنیت بیشتری دارد و برای انجام کارهایی که نمی‌تواند به تنهایی انجام دهد، به او تکیه می‌کند.

#### نشانه‌های خطر در روابط عاشقانه

تله وابستگی نه تنها در روابط خانوادگی بلکه در روابط عاشقانه نیز تأثیرگذار است. برخی نشانه‌ها که ممکن است نشان‌دهنده وجود تله وابستگی در رابطه شما باشد عبارتند از:

۱. قدرت همسر: همسر شما قوی‌تر از شما به نظر می‌رسد.
۲. مراقبت بیش از حد: او از مراقبت کردن از شما لذت می‌برد و مانند یک والد با شما رفتار می‌کند.
۳. اعتماد به تصمیمات همسر: بیشتر به تصمیمات او اعتماد دارید تا تصمیمات خودتان.



۴. عدم استقلال: متوجه می‌شوید که زمانی که او نزد شما نیست، احساس عدم استقلال دارید.
۵. پرداخت هزینه‌ها: همسر شما تمام هزینه‌ها را پرداخت می‌کند و امور مالی را کنترل می‌کند.
۶. انتقاد مداوم: او دائماً عقاید و سلیقه‌های شما را مورد انتقاد قرار می‌دهد.
۷. نیاز به تأیید: هر زمان کاری بر عهده شماست، احساس می‌کنید باید نظر او را جویا شوید.
۸. عدم مسئولیت‌پذیری: هیچ مسئولیتی بر عهده شما نیست و همه کارها برایتان انجام می‌شود.
۹. احساس امنیت کاذب: هرگز احساس ترس یا ناامنی نمی‌کنید.
- اگر موارد بالا در رابطه شما وجود دارد، احتمالاً هنوز در موقعیت وابستگی کودکی خود زندگی می‌کنید.
- تله وابستگی ناشی از بی‌توجهی والدین و عدم حمایت عاطفی آن‌ها شکل می‌گیرد. شناسایی ریشه‌های این تله و تلاش برای ایجاد استقلال عاطفی ضروری است تا افراد بتوانند بر چالش‌های ناشی از وابستگی غلبه کرده و زندگی رضایت‌بخش‌تری داشته باشند.
- تله وابستگی در محیط کار: شناسایی و تغییر الگوها  
رفتارهایی که تله وابستگی را تقویت می‌کنند  
در محیط کار، برخی رفتارها می‌توانند به حفظ تله وابستگی منجر شوند.  
این رفتارها شامل موارد زیر هستند:
۱. جستجوی مداوم مشاوره: شما به طور مکرر برای راهنمایی به افراد



- باهوش تر و قوی تر مراجعه می کنید.
۲. نادیده گرفتن موفقیت‌ها: موفقیت‌های خود را نادیده می گیرید و شکست‌ها را بزرگ تر از آنچه که هستند، نشان می دهید.
  ۳. اجتناب از چالش‌های جدید: از رویارویی با موقعیت‌های جدید و چالش برانگیز خودداری می کنید.
  ۴. عدم تصمیم‌گیری مستقل: در بسیاری از مواقع، خودتان تصمیم نمی گیرید و به دیگران وابسته هستید.
  ۵. عدم مدیریت امور مالی: خودتان به امور مالی خود رسیدگی نمی کنید و به دیگران تکیه دارید.
  ۶. وابستگی عاطفی: به همسر یا والدین خود وابسته زندگی می کنید.
  ۷. وابستگی بیشتر نسبت به همسالان: نسبت به سایر همسالان خود وابستگی بیشتری به والدینتان دارید.
  ۸. ترس از تنهایی: از تنهایی و سفر کردن به تنهایی اجتناب می کنید.
  ۹. فویباها و ترس‌ها: ترس‌های خاصی دارید که هرگز با آن‌ها روبه‌رو نمی شوید.
  ۱۰. عدم آگاهی از مهارت‌ها: از بسیاری مهارت‌های عملی بی‌خبر هستید.
  ۱۱. عدم تجربه زندگی مستقل: هرگز در هیچ زمانی به طور مستقل زندگی نکرده‌اید.

### نشانه‌های ضد وابستگی

اگر شما هم مانند کریستین فردی با ویژگی ضد وابستگی هستید، ممکن است تله خود را از راه‌های دیگری تشدید کنید. این افراد معمولاً کارهایی

فرا تر از حد خود انجام می دهند.

نشانه‌های ضد وابستگی:

۱. عدم نیاز به مشاوره: برای هیچ کاری از دیگران توصیه و راهنمایی نمی‌خواهید و همه چیز را خودتان انجام می‌دهید.
  ۲. پذیرش مسئولیت‌های سنگین: همیشه مسئولیت‌های تازه‌ای را بر عهده می‌گیرید، اما احساس فشار زیادی می‌کنید.
  ۳. وابستگی همسر به شما: همسر شما کاملاً به شما وابسته است و در نهایت شما همه کارها را انجام می‌دهید و به تنهایی تصمیم‌گیری می‌کنید.
- این رفتارها نشان‌دهنده نادیده گرفتن بخشی از وجود شما است که نیاز به کمی وابستگی سالم دارد.

تصویرسازی برای تغییر

برای تغییر تله وابستگی، مراحل زیر پیشنهاد می‌شود:

۱. شناسایی وابستگی دوران کودکی: کودک وابسته درون خود را شناسایی کنید. ابتدا باید بفهمید چه عواملی باعث شده‌اند تا این احساسات در شما شکل بگیرند. آیا والدینتان اجازه نمی‌دادند که خودتان امور مختلف را امتحان کنید؟ آیا آنها از هر کاری که بدون آنها انجام می‌دادید انتقاد می‌کردند؟

۲. تمرین تصویرسازی:

- مکانی آرام برای تمرین انتخاب کنید.
- لحظه‌ای را که احساس اضطراب کرده‌اید تجسم کنید.

مارگارت: "برای غلبه بر اضطرابم با آنتونی به فروشگاه رفتم، اما او مرا ترک کرد".

۳. تجربیات گذشته را مرور کنید :

- احساسات و تجربیات دوران کودکی خود را مرور کنید تا ببینید چگونه دو تله وابستگی و ترک شدن با هم مرتبط هستند.

۴. فهرستی از نیازها تهیه کنید :

- فهرستی از تمام موقعیت‌ها، کارها، مسئولیت‌ها و تصمیماتی که برای رسیدن به آن‌ها به دیگران نیاز دارید تهیه کنید تا میزان وابستگی خود را مشخص کنید.

چالش‌های وابستگی: گام‌هایی برای رهایی از تله

شناسایی ترس‌ها و چالش‌ها

برای غلبه بر تله وابستگی، ابتدا باید ترس‌ها و چالش‌هایی را که همواره از آن‌ها فرار کرده‌اید، شناسایی کنید. فهرستی از این موارد تهیه کنید، از چالش‌های ساده تا دشوار. این فهرست می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

۱. استقلال مالی

۲. استفاده از حمل‌ونقل عمومی

۳. خرید کردن بدون همراه

۴. زندگی کردن به تنهایی

۵. رانندگی در جاده‌های اصلی

۶. رفتن به سینما بدون همراه

۷. ناهار خوردن با دوستان

۸. مشاوره با وکیل برای جدایی

۹. صحبت درباره مشاوره ازدواج با همسر

این موارد می‌توانند از دوره‌های مختلف زندگی شما ریشه بگیرند. به عنوان مثال، ویلیام همواره به پدرش متکی بود، به ویژه زمانی که کوچک‌ترین تردیدی درباره کارش داشت.

پذیرش چالش‌ها و تصمیمات جدید

برای رهایی از تله وابستگی، خود را به سمت پذیرش امور روزمره و تصمیمات جدید سوق دهید، بدون اینکه به دیگران متکی باشید. ابتدا با چالش‌های ساده‌تر شروع کنید و سپس به تدریج به سمت موارد دشوارتر پیش بروید.

معیار امتیازدهی برای تعیین سختی

برای هر گزینه‌ای که در لیست خود دارید، میزان سختی انجام آن را با استفاده از معیار زیر مشخص کنید:

۱. بسیار آسان

۲. کمی سخت

۳. تقریباً سخت

۴. خیلی سخت

۵. تقریباً غیر ممکن



درجه سختی	اموری که از آنها دوری می‌کنم
۶	۱. استقلال بیشتر طلب می‌کنم.
۵	۲. از قطار شهری استفاده می‌کنم.
۳	۳. به تنهایی خرید می‌کنم.
۶	۴. تنها در خانه می‌مانم.
۴	۵. در بزرگراه رانندگی می‌کنم.
۵	۶. با آنتونی به سینما می‌روم.
۳	۷. با دوستانم برای صرف ناهار بیرون می‌روم.
۷	۸. بایک وکیل برای نظرخواهی در مورد پایان دادن به ازدواج ملاقات می‌کنم.
۸	۹. با آنتونی در مورد مشاوره ازدواج صحبت می‌کنم.

#### نمونه‌ای از چالش‌ها

مارگارت تصمیم گرفت تا خرید کردن به تنهایی را امتحان کند. او برای این کار زمان زیادی را صرف آماده‌سازی کرد و تمریناتی را برای مدیریت اضطراب خود انجام داد.

مارگارت: "وقتی آنتونی مرا ترک کرد، احساس اضطراب کردم و به دنبال او می‌دویدم."

معالج او به او توصیه کرد که چشمانش را ببندد و آن لحظه را تجسم کند تا احساساتش را بهتر درک کند.

#### تصویرسازی و یادآوری احساسات کودکی

در طول جلسات درمان، مارگارت به یاد آورد که چگونه در کودکی احساس ناامنی می‌کرده است:

مارگارت: "یادآوری می‌کنم که وقتی پدر و مادرم مرا با پرستار تنها

می گذاشتند، گریه می کردم".

این تجربیات نشان دهنده ارتباط تله وابستگی و احساس ترک شدن هستند.

شناسایی الگوهای وابستگی

برای شناسایی الگوهای وابستگی تکرار شونده، فهرستی از افراد مهم زندگی تان تهیه کنید: خانواده، دوستان، همکاران و معلمان. سپس به هر رابطه نگاه کنید و ببینید کدام ویژگی‌ها باعث رشد وابستگی شما شده‌اند.

تله‌های وابستگی شامل:

۱. رفتار مانند یک کودک

۲. ماندن با افرادی که به شما آسیب می‌زنند

۳. داشتن رفتارهای چسبنده

۴. انتخاب افرادی که زندگی شما را کنترل می‌کنند

۵. قربانی کردن زندگی خود برای دیگران

۶. عدم تصمیم‌گیری مستقل

۷. عدم توانایی در کسب درآمد

۸. عدم تلاش برای دستیابی به اهداف شخصی

با شناسایی این تله‌ها و الگوها، می‌توانید اقداماتی برای اصلاح آن‌ها انجام

دهید. یادگیری غلبه بر ترس‌ها و پذیرش مسئولیت‌های جدید می‌تواند

احساس استقلال و رضایت را در شما تقویت کند.

رهایی از تله وابستگی: گام‌هایی برای استقلال در محیط کار

دوری از افراد غالب

یکی از نکات کلیدی برای غلبه بر تله وابستگی، اجتناب از افرادی است که

به طور غیرمعمولی جذابیت دارند و شما را به سمت خود می کشند. این افراد معمولاً توانایی دارند که احساس نیاز و وابستگی شما را تحریک کنند. در واقع، جاذبه‌ای که نسبت به این افراد احساس می کنید، می تواند نشانه‌ای از تله وابستگی شما باشد .

به یاد داشته باشید که این نوع افراد معمولاً تمایل دارند شما را در وضعیت وابستگی نگه دارند. به عنوان مثال، در رابطه مارگارت و آنتونی، هر دو نفر به خوبی می دانستند چگونه تله‌های یکدیگر را فعال کنند. اما با گذشت زمان و در طول درمان، مارگارت شروع به ابراز حق طلبی کرد و توانست بر ترسش از دست دادن آنتونی غلبه کند.

مارگارت: "فقط اگر آنتونی تغییر کند، با او می مانم. نمی توانم اجازه دهم بد رفتاری کند. اگر قرار باشد اینطور باشد، ترجیح می دهم تنها بمانم".  
با درک این موضوع که ممکن است آنتونی تغییر کند، او نیز شروع به پذیرش درمان کرد. ترس از تنهایی آنتونی را به سمت تغییر سوق داد.

آغاز روابط سالم

اگر فردی را پیدا کردید که رفتار متعادل و حمایتی دارد، فرصت شروع یک رابطه جدید را امتحان کنید. سعی کنید مسئولیت‌های خود را بپذیرید و در تصمیم گیری‌ها فعال باشید. ممکن است نسبت به افرادی که شما را به سمت استقلال سوق می دهند، جاذبه کمتری احساس کنید، اما با گذشت زمان این جاذبه ممکن است دوباره بازگردد.

ویلیام نیز زمانی که با کارول آشنا شد، جاذبه زیادی نسبت به او داشت. اما پس از مدتی متوجه شد که کارول نمی خواهد او را به یک کودک تبدیل



کند. کارول خواهان یک همسر قوی بود و نه کسی که زندگی اش را به او بسپارد.

پذیرش مسئولیت‌ها در محیط کار

در محیط کار، چالش‌ها و مسئولیت‌های جدیدی را بپذیرید، اما آن‌ها را به تدریج آغاز کنید. مهارت‌های خود را به صورت نظام‌مند توسعه دهید و از پذیرش بار سنگین مسئولیت‌ها به یکباره پرهیز کنید.

برای غلبه بر ترس‌های خود، می‌توانید از روش‌هایی مشابه آنچه مارگارت انجام داد استفاده کنید. فهرستی از فعالیت‌هایی که معمولاً از آن‌ها فرار می‌کنید تهیه کنید و آن‌ها را بر اساس میزان سختی‌شان ارزیابی کنید.

ارزیابی چالش‌ها

برای هر فعالیت، میزان دشواری آن را از ۰ تا ۱۰ مشخص کنید:

۰- بسیار آسان

۱۰- بسیار دشوار

از فعالیت‌های ساده‌تر شروع کنید و آن‌ها را تکرار کنید تا زمانی که برای مواجهه با چالش‌های بزرگ‌تر آماده شوید.

رهایی از تله وابستگی در محیط کار نیازمند شجاعت برای پذیرش چالش‌ها و مسئولیت‌های جدید است. با برنامه‌ریزی دقیق و تمرین مداوم، می‌توانید احساس استقلال بیشتری پیدا کنید و وابستگی‌های غیرضروری را کنار بگذارید. این مسیر ممکن است دشوار باشد، اما با اعتماد به نفس و تلاش مداوم، می‌توانید به موفقیت دست یابید.

پذیرش نیاز به راهنمایی: گام‌هایی برای رهایی از تله وابستگی



### درک اهمیت درخواست کمک

اگر شما فردی با ویژگی‌های ضد وابستگی هستید، اولین قدم برای تغییر، پذیرش نیاز به راهنمایی و کمک از دیگران است. فراموش نکنید که هیچ کس نمی‌تواند به تنهایی تمام چالش‌ها را پشت سر بگذارد. از دیگران بخواهید که در مواقع سخت به شما یاری رسانند و از پذیرش مسئولیت‌های بیش از حد خودداری کنید. سطح اضطراب شما می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که آیا بار زیادی بر دوش دارید یا خیر.

در دنیای روان‌درمانی، جمله‌ای مشهور وجود دارد که می‌گوید "روابط می‌توانند درمانگر باشند." این جمله درباره کریستین کاملاً مصداق دارد. او با ما ارتباط برقرار کرد و توانست برای اولین بار از دیگران کمک بگیرد. او به ما اجازه داد تا نقاط ضعف و آسیب‌پذیری‌هایش را مشاهده کنیم.

### تصویرسازی: حمایت از کودک درون

در یکی از جلسات درمان، کریستین به یاد آورد که چگونه در کودکی در حال اتو کردن لباس‌هایش بود، در حالی که مادرش بی‌حال روی کاناپه نشسته بود و تلویزیون تماشا می‌کرد. معالج از او خواست تا خود بزرگسالش را وارد تصویر کند و به آن کودک کمک کند.

کریستین: "می‌خواهم بگویم که اتو کشیدن کار سختی نیست و من در کنارت هستم."

این روش به کریستین کمک کرد تا یاد بگیرد برای دریافت کمک به دیگران مراجعه کند. اگر کسی در زندگی شما وجود دارد که می‌خواهید به

او اعتماد کنید، مطمئن شوید که او نیز ارزش این اعتماد را دارد. انتخاب همسر زندگی باید با دقت انجام شود؛ افرادی را انتخاب کنید که در زمان نیاز، حامی شما خواهند بود.

#### تغییر الگوهای وابستگی

تغییر در تله وابستگی نیازمند بازنگری در نحوه انتخاب همسر زندگی است. همچنین باید مسئولیت‌های خود را در خانه، محل کار و روابط اجتماعی متعادل کنید. سطح اضطراب شما می‌تواند نشانه‌ای از این باشد که آیا بار زیادی بر دوش دارید یا خیر.

کریستین متوجه شد که وقتی با دوستان یا همکارانش احساس اضطراب می‌کند، این نشان‌دهنده این است که بیش از حد به آن‌ها توجه کرده یا کمک کرده است. بنابراین او تصمیم گرفت قدمی به عقب بردارد و بر زندگی خودش تمرکز کند.

#### توصیف تجربه درمان

کریستین احساس کرد که تعادل جدیدی وارد زندگی‌اش شده است: "حالا احساس آرامش بیشتری دارم و دیگر فراتر از حد خودم تلاش نمی‌کنم".



### سخن پایانی

رهایی از تله وابستگی یعنی سفر از کودکی به بزرگسالی؛ یعنی تبدیل ترس‌ها به احساس توانایی و مهارت. یاد بگیرید چگونه از خودتان مراقبت کنید و با کسب مهارت‌های لازم، اعتماد به نفس خود را افزایش دهید. این مسیر ممکن است دشوار باشد، اما با تلاش مستمر و تمرکز بر روی استقلال، می‌توانید به زندگی رضایت‌بخش تری دست یابید.

### ۱۳. یک فاجعه در کمین است

تله آسیب‌پذیری: داستان دو نفر با چالش‌های مشابه

رابرت: مردی در جستجوی آرامش

رابرت، مردی ۳۱ ساله، به تازگی وارد مطب شده است. چهره‌اش نشان‌دهنده اضطراب و نگرانی عمیق اوست. او به سختی می‌تواند روی صندلی بنشیند و کلمات را به زبان بیاورد.

رابرت: "نمی‌دانم آیا باید اینجا باشم یا نه. به من گفته‌اند که باید بیایم. از یک دکتر به دکتر دیگر رفته‌ام و هیچ‌کس نتوانسته مشکل مرا درک کند. فقط می‌گویند مضطرب هستی و باید آرام باشی."

احساسات نگران‌کننده

رابرت احساس می‌کند که در بدنش مشکلی وجود دارد که هیچ‌کس

نمی‌تواند آن را تشخیص دهد. او ادامه می‌دهد:

رابرت: "این احساس ناگهانی به من دست می‌دهد و گویی در یک طلسم گیر کرده‌ام. گیج می‌شوم، نمی‌توانم نفس بکشم و قلبم تند می‌زند. همه چیز غیرواقعی به نظر می‌رسد."  
 او گاهی اوقات فکر می‌کند که ممکن است دچار حمله قلبی یا حتی تومور مغزی باشد.  
 رابرت: "برای همین بارها به بیمارستان رفته‌ام. واقعاً حس می‌کنم دارم می‌میرم."

#### ترس از دیوانگی

معالج از او می‌پرسد که چه احساسی درباره این وضعیت دارد:  
 معالج: "چه احساسی داری وقتی این اتفاقات برایت می‌افتد؟"  
 رابرت: "احساس می‌کنم قرار است دیوانه شوم."  
 او همچنین نگران این است که ممکن است عقلش را از دست بدهد:  
 رابرت: "گاهی اوقات ناگهان شروع به فریاد زدن می‌کنم یا صداهایی می‌شنوم که هیچ وقت متوقف نمی‌شوند."

#### هدر: زنی در قفس ترس

در کنار رابرت، هدر، زنی ۴۲ ساله، نیز با مشکلات مشابهی دست و پنجه نرم می‌کند. او با شوهرش والت به مطب آمده‌اند.  
 والت: "زندگی با هدر مثل زندگی در زندان است. او هیچ کاری نمی‌کند. نمی‌تواند سوار هواپیما شود، داخل آب نمی‌رود و از آسانسور هم استفاده نمی‌کند."



مقاومت در برابر تغییر

هدر به خوبی آگاه است که ترس‌هایش زندگی مشترکشان را تحت تأثیر قرار داده است، اما همچنان در برابر انجام کارهای جدید مقاومت نشان می‌دهد:

هدر: "ترجیح می‌دهم در خانه بمانم. وقتی مدام نگران سوار شدن به هواپیما هستم، سفر کردن چه لذتی دارد؟"

ترس‌های هدر در طول سال‌ها بدتر شده و به معضلی بزرگ در زندگی آن‌ها تبدیل شده است.

داستان‌های رابرت و هدر نشان‌دهنده چالش‌های ناشی از تله آسیب‌پذیری هستند. این افراد با ترس‌های خود دست و پنجه نرم کرده و نیاز دارند تا بر این چالش‌ها غلبه کنند. پذیرش کمک از دیگران و یادگیری مدیریت اضطراب، کلیدهای اصلی برای رهایی از این تله‌ها هستند.

پرسشنامه آسیب‌پذیری

این پرسشنامه میزان شدت تله آسیب‌پذیری شما را می‌سنجد با استفاده از جملات زیر پاسخ دهید.

۱. اصلاً در مورد من صدق نمی‌کند.
۲. تا حد زیادی در مورد من صدق نمی‌کند.
۳. تا حد کمی در مورد من صدق می‌کند.
۴. تا حد متوسطی در مورد من صدق می‌کند.
۵. تا حد زیادی در مورد من صدق می‌کند.
۶. کاملاً در مورد من صدق می‌کند.

اگر با جملات پنج یا شش پاسخ داده اید این تله همچنان ممکن است در مورد شما صدق کند، حتی اگر امتیاز کلی شما پایین باشد.

امتیاز	توصیف
	۱. مدام فکرمی‌کنم که قرار است اتفاق بدی رخ دهد.
	۲. احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است مصیبتی به بار بیاید.
	۳. نگرانم که به فردی خیابانی و ولگرد تبدیل شوم.
	۴. خیلی نگرانم که مبادا توسط جنایتکاران، سارقان یا جیب‌برها مورد حمله قرار بگیرم.
	۵. حتی اگر پزشک مورد خاصی را تشخیص ندهد، باز هم نگران مبتلا شدن به یک بیماری خطرناک هستم.
	۶. از تنهایی سفر کردن و سوار شدن به قطار و هواپیما بسیار می‌ترسم.
	۷. به حملات عصبی و استرسی دچار هستم.
	۸. کاملاً از احساس فیزیکی که دارم مطلع هستم و نگرانم که اینها چه معنایی می‌توانند داشته باشند.
	۹. نگرانم که در جمع کنترل خودم را از دست بدهم و دیوانه شوم.
	۱۰. خیلی نگرانم که مبادا پول‌هایم را از دست بدهم یا ورشکسته شوم.
	مجموع امتیاز شما در تله آسیب‌پذیری امتیازات خود را با هم جمع کنید.

- ۱۰-۱۹ بسیار کم این تله احتمالاً در مورد شما صدق نمی‌کند.
- ۲۰-۲۹ تا حدودی کم این تله ممکن است گاهی در مورد شما صدق کند.
- ۳۰-۳۹ متوسط این تله میتواند در زندگی شما یک معضل باشد.
- ۴۰-۴۹ زیاد این تله قطعاً یکی از تله های مهم زندگی شماست.
- ۵۰-۶۰ بسیار زیاد این تله قطعاً یکی از تله های اصلی شماست.
- تجربه آسیب‌پذیری: سفری به دنیای ترس‌ها و چالش‌ها  
احساس اضطراب: سایه‌ای همیشگی



تله آسیب‌پذیری با احساسی عمیق از اضطراب مشخص می‌شود. افرادی که در این تله گرفتارند، معمولاً احساس می‌کنند که مصیبت در کمین است و هیچ راهی برای فرار از آن ندارند. این تله به دو صورت عمل می‌کند: از یک سو، خطرات را به طرز غیرمنطقی بزرگ می‌کند و از سوی دیگر، توانایی فرد برای مقابله با آن‌ها را به شدت کاهش می‌دهد.

#### چهار نوع آسیب‌پذیری

آسیب‌پذیری می‌تواند به چهار دسته تقسیم شود و ممکن است فرد در بیش از یک دسته گرفتار باشد:

۱. نگرانی درباره سلامتی

۲. ترس از خطرات خارجی

۳. نگرانی مالی

۴. از دست دادن کنترل بر زندگی

۱. نگرانی درباره سلامتی

اگر شما در این گروه قرار دارید، احتمالاً دچار وسواس فکری درباره سلامتی خود هستید. حتی اگر پزشکان به شما بگویند که هیچ مشکلی ندارید، باز هم ممکن است به بیماری‌های جدی مشکوک شوید.

رابرت: "دیروز در قطار نشسته بودم و ناگهان دچار حمله استرسی شدم. وقتی متوجه لرزش دستم شدم، فکر کردم نکند به پارکینسون مبتلا شده‌ام".  
افراد این دسته معمولاً نسبت به هر حس غیرعادی حساس هستند و ممکن است فعالیت‌هایی که باعث افزایش استرس‌شان می‌شود را کنار بگذارند.



## ۲. ترس از خطرات خارجی

این افراد دائماً نگران امنیت خود و عزیزانشان هستند و دنیا را پر از خطرات می‌بینند .

هدر: "من از تاریکی بزرگراه محله‌مان می‌ترسم و شب‌ها حتی نمی‌توانم از خانه خارج شوم".

این نگرانی‌ها باعث می‌شود که آن‌ها از مکان‌های عمومی دوری کنند و احساس ناامنی کنند.

## ۳. نگرانی مالی

این دسته شامل افرادی است که همیشه نگران وضعیت مالی خود هستند و به شکل غیرمنطقی نگران ورشکستگی یا بی‌خانمانی‌اند.

هدر: "گاهی اوقات احساس می‌کنم که ممکن است به زنی ولگرد تبدیل شوم، حتی اگر وضعیت مالی‌ام خوب باشد".

این افراد حتی اگر امنیت مالی داشته باشند، باز هم احساس می‌کنند که یک قدم تا فقر فاصله دارند.

## ۴. از دست دادن کنترل بر زندگی

این افراد نگران این هستند که نتوانند بر زندگی خود کنترل داشته باشند و این احساس ناتوانی باعث ایجاد اضطراب در آن‌ها می‌شود.

رابرت: "وقتی آن احساسات غیرواقعی به من دست می‌دهند، مدام می‌ترسم که دیگر نتوانم به حالت عادی برگردم".

تله آسیب‌پذیری می‌تواند تأثیرات عمیقی بر زندگی افراد بگذارد. شناخت انواع مختلف آسیب‌پذیری و پذیرش اینکه این ترس‌ها ممکن است

غیرمنطقی باشند، اولین قدم برای غلبه بر آنهاست. با یادگیری مدیریت اضطراب و پذیرش کمک از دیگران، افراد می‌توانند بر چالش‌های ناشی از تله آسیب‌پذیری غلبه کنند و زندگی رضایت‌بخش‌تری داشته باشند.

ریشه‌های تله آسیب‌پذیری: کشف علل و تأثیرات آن

سایه آسیب‌پذیری

تله آسیب‌پذیری به احساساتی عمیق از ترس و اضطراب مربوط می‌شود که معمولاً ریشه در تجربیات گذشته دارد. این احساسات به شما القا می‌کنند که خطرات و بلاهای مختلف در کمین هستند و شما هیچ کنترلی بر روی آنها ندارید. بیایید به بررسی مهم‌ترین ریشه‌های این تله پردازیم:

۱. الگوپردازی از والدین

یکی از اصلی‌ترین دلایل احساس آسیب‌پذیری، مشاهده والدینی است که خودشان درگیر این تله هستند. آنها معمولاً نسبت به موضوعاتی مانند بیماری، ورشکستگی یا از دست دادن کنترل، ترس‌های عمیقی دارند. این ترس‌ها به فرزندان منتقل می‌شود و آنها را در برابر خطرات احساس ناتوانی می‌کند.

رابرت: "مادرم همیشه نگران بود و مدام به من هشدار می‌داد که مواظب سلامتی‌ام باشم".

۲. مراقبت بیش از حد

اگر والدین شما بیش از حد از شما مراقبت کرده‌اند، به ویژه در مواقعی که احتمال خطر وجود داشته، ممکن است احساس کنید برای مواجهه با

چالش‌های زندگی ضعیف هستید. این نوع نگرانی معمولاً با تله وابستگی همراه می‌شود.

### ۳. کمبود مراقبت

برعکس، اگر والدین شما به اندازه کافی از شما مراقبت نکرده‌اند و محیط کودکی شما امن نبوده است، این تجربه نیز می‌تواند منجر به احساس آسیب‌پذیری شود.

### ۴. تجربیات تلخ دوران کودکی

تجربه بیماری یا حوادث غم‌انگیز مانند سانحه رانندگی در کودکی می‌تواند احساس آسیب‌پذیری را تشدید کند.

### ۵. فقدان یا سانحه والدین

اگر یکی از والدین شما دچار سانحه‌ای دلخراش شده یا فوت کرده باشد، ممکن است دنیا را محیطی خطرناک ببینید.

### تأثیرات خانواده بر تله آسیب‌پذیری

تجربیات دوران کودکی نقش مهمی در شکل‌گیری تله آسیب‌پذیری دارند. رابرت به یاد می‌آورد که مادر بزرگش دائماً او را درباره خطرات هشدار می‌داد و این باعث شده بود که او احساس کند برای مواجهه با چالش‌ها آماده نیست.

رابرت: "مادرم همیشه می‌ترسید که من دچار مشکل شوم و مدام مرا چک می‌کرد."



### نشانه‌های خطر در روابط

افرادی که دچار تله آسیب‌پذیری هستند، معمولاً به سمت کسانی جذب می‌شوند که از آن‌ها مراقبت می‌کنند. این انتخاب می‌تواند باعث تشدید تله آسیب‌پذیری شود. نشانه‌های خطر در روابط شامل موارد زیر است:

۱. تمایل به انتخاب افراد مراقب: شما به دنبال افرادی هستید که مایلند از شما در برابر خطرات و بیماری‌ها محافظت کنند.
۲. نیاز به همسر قوی: تمام فکر شما این است که همسری بی‌باک و قدرتمند داشته باشید که بتواند شما را در برابر ترس‌هایتان حمایت کند.
۳. جذب به افراد شنونده: شما به دنبال افرادی هستید که مایلند ترس‌های شما را بشنوند و به شما اطمینان دهند.

### تله‌های آسیب‌پذیری: درک و شناسایی چالش‌ها

#### سایه‌های ترس و اضطراب

تله‌های آسیب‌پذیری به مجموعه‌ای از ترس‌ها و نگرانی‌های غیرمنطقی اشاره دارند که می‌توانند زندگی فرد را به شدت تحت تأثیر قرار دهند. این تله‌ها نه تنها بر احساسات فرد تأثیر می‌گذارند، بلکه می‌توانند بر روابط اجتماعی و کیفیت زندگی او نیز تأثیر منفی بگذارند. در ادامه، به بررسی این تله‌ها و اثرات آن‌ها می‌پردازیم.

#### ۱. اضطراب فراگیر

افرادی که در دام تله آسیب‌پذیری گرفتار هستند، معمولاً از ترس‌های

مبالغه آمیز رنج می‌برند. این ترس‌ها می‌توانند به صورت عمومی بروز کنند و باعث شوند که فرد در زندگی روزمره خود احساس اضطراب کند. این نوع اضطراب ممکن است به طور مداوم وجود داشته باشد و بر تمام جنبه‌های زندگی تأثیر بگذارد.

#### ۲. وسواس درباره سلامتی

نگرانی مفرط در مورد سلامتی می‌تواند منجر به رفتارهای غیرضروری شود، مانند مراجعه مکرر به پزشک یا انجام آزمایشات پزشکی بی‌مورد. این افراد ممکن است به دلیل نیاز دائمی به اطمینان خاطر، بار اضافی بر دوش خانواده خود شوند و از لذت بردن از زندگی باز بمانند.

#### ۳. حملات استرسی

حساسیت‌های بدنی و نگرانی‌های مربوط به بیماری می‌توانند منجر به حملات استرسی شوند. این حملات ممکن است فرد را در موقعیت‌های مختلف دچار مشکل کنند و احساس ناتوانی ایجاد کنند.

#### ۴. ترس از ورشکستگی

نگرانی غیرمنطقی درباره ورشکستگی می‌تواند فرد را از انجام تغییرات شغلی یا مالی بازدارد. این افراد ممکن است به جای سرمایه‌گذاری در فرصت‌های جدید، صرفاً به ذخیره آنچه دارند بپردازند و از ریسک کردن بترسند.

#### ۵. ترس از خطرات جنایی

افراد با تله آسیب‌پذیری ممکن است به شدت نگران خطرات جنایی باشند و از فعالیت‌هایی مانند بیرون رفتن در شب یا استفاده از وسایل حمل و نقل

عمومی اجتناب کنند. این ترس‌ها می‌تواند زندگی اجتماعی آن‌ها را به شدت محدود کند.

#### ۶. اجتناب از خطرات کوچک

این افراد معمولاً از موقعیت‌هایی که مستلزم کمی خطر هستند، دوری می‌کنند، مانند استفاده از آسانسور یا زندگی در مناطق زلزله‌خیز.

#### ۷. وابستگی به همسر زندگی

این افراد ممکن است اجازه دهند همسرشان از آن‌ها در برابر ترس‌ها محافظت کند، که این وابستگی می‌تواند باعث تشدید تله آسیب‌پذیری شود.

#### ۸. بیماری‌های روان‌تنی

اضطراب مداوم ممکن است فرد را مستعد ابتلا به بیماری‌های روان‌تنی کند، مانند آگزما یا زخم معده.

#### ۹. محدودیت در فعالیت‌های اجتماعی

ترس‌ها و نگرانی‌ها باعث می‌شوند که افراد نتوانند بسیاری از کارهایی را که دیگران انجام می‌دهند، انجام دهند و این امر منجر به محدود شدن زندگی اجتماعی آنان خواهد شد.

#### ۱۰. تأثیر بر خانواده

این تله نه تنها بر خود فرد بلکه بر زندگی همسر و خانواده او نیز تأثیرگذار است؛ خانواده‌ای که مجبورند با ترس‌های او سازگار شوند.

#### ۱۱. انتقال ترس به نسل بعدی

احتمال دارد که این ترس‌ها به فرزندان نیز منتقل شود و آن‌ها را نیز دچار

مشکلات مشابه کند.

۱۲. استفاده افراطی از روش‌های ایمنی

برای دور کردن خطر، افراد ممکن است از روش‌های افراطی استفاده کنند؛ مانند نصب سیستم‌های امنیتی پیچیده یا مراجعه مکرر به پزشک.

۱۳. وابستگی به مواد مخدر یا الکل

بعضی افراد برای کاهش اضطراب دائمی خود ممکن است به داروها، الکل یا غذاهای ناسالم روی آورند.

نتیجه‌گیری: فرار از آسیب‌پذیری

فرار از آسیب‌پذیری یکی از بزرگ‌ترین خطرهای است. این اجتناب آنقدر شدید می‌شود که کیفیت زندگی فرد و خانواده‌اش را تحت تأثیر قرار می‌دهد. هدر بیان می‌کند:

هدر: "گاهی احساس می‌کنم درون هاله‌ای تاریک زندگی می‌کنم و دنیای بیرون روشن و آفتابی است."

این تله شما را محدود کرده و مانع لذت بردن شما از زندگی می‌شود. برای غلبه بر این تله، نیاز است تا با ترس‌ها مواجه شوید و راهکارهای مؤثری برای مدیریت آن‌ها بیابید.

راهکارهای غلبه بر تله آسیب‌پذیری: سفر به سوی آزادی

۱. شناسایی ریشه‌های تله

برای آغاز سفر به سوی غلبه بر تله آسیب‌پذیری، نخستین گام درک عمیق از ریشه‌های آن است. آیا والدین شما دچار ترس‌های غیرمنطقی بوده‌اند؟ آیا آن‌ها به شما بیش از حد توجه کرده یا برعکس، به شما بی‌توجهی

کرده‌اند؟ در چه موقعیت‌هایی احساس آسیب‌پذیری کرده‌اید؟ آیا این احساسات به بیماری، سفر، مسائل مالی یا خطرات محیطی مربوط می‌شوند؟ شناسایی این ریشه‌ها می‌تواند به شما کمک کند تا بفهمید چگونه این تله شکل گرفته است. گرچه دانستن این اطلاعات مهم است، اما به تنهایی برای تغییر کافی نیست.

## ۲. فهرست ترس‌ها

یک فهرست از ترس‌های خود تهیه کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا نگاهی عینی به ترس‌هایتان داشته باشید و بفهمید چگونه این ترس‌ها بر زندگی شما تأثیر می‌گذارند. با استفاده از جدول زیر، فهرستی از موقعیت‌هایی که از آن‌ها می‌ترسید تهیه کنید و هر کدام را از ۰ تا ۱۰۰ امتیاز دهید (۰ به معنای "اصلاً" و ۱۰۰ به معنای "کاملاً" است).



موقعیت‌هایی که از آن می‌ترسم	سطح ترس	میزان اجتناب‌کردن	چگونه بیش از حد از خود مراقبت می‌کنم	چطور به خانواده‌ام اجازه می‌دهم تا بیش از حد از من مراقبت کنند؟
شب‌ها تنها ماندن در خانه	٪۷۵	٪۸۰	دوستانم را دعوت می‌کنم. مدام با دوستانم بیرون می‌روم. تا دیروقت کار می‌کنم	مدام پای تلفن با من صحبت می‌کنند.

۳۰ ۵۰ ۷۵ ۱۰۰	۳. رفتن به شهر: الف) به همراه کسی سفر روزانه به شهر داشتن ب) تنهایی سفری روزانه به شهر داشتن ج) به همراه کسی سفری شبانه به شهر داشتن د) به تنهایی سفری شبانه به شهر داشتن
۳۰ ۴۵ ۵۰ ۵۵ ۸۰ ۹۵	۴. در خانه تنها ماندن: الف) یک روز در خانه تنها ماندن با امکان برقراری تماس تلفنی ب) یک روز در خانه تنها ماندن بدون امکان برقراری تماس تلفنی ج) شب‌ها به تنهایی در محله گشتن د) در هنگام غروب در خانه ماندن ه) یک شب در خانه تنها ماندن با امکان برقراری تماس تلفنی ی) یک شب در خانه تنها ماندن بدون امکان برقراری تماس تلفنی
۵۵ ۴۰ ۷۵ ۸۵	۵. پول خرج کردن: الف) خرج کردن کمی از پول پس‌انداز شده برای تفریح ب) گشتن به دنبال خانه‌ای بزرگ‌تر ۵۵ ج) فروش بیمه ۷۵ د) خرج کردن پول برای یک سفر خانوادگی فوق‌العاده ۸۵
۴۰ ۶۰ ۸۵	۶. تنها به جایی رفتن: الف) تنهایی و بدون والت و بچه‌ها به سوپرمارکت رفتن ب) به تنهایی رانندگی کردن برای ملاقات با دوستان ج) به تنهایی به فروشگاه رفتن
۳۰ ۵۰ ۸۵ ۹۵ ۱۰۰	۷. سفر کردن: الف) برنامه‌ریزی سفر ب) سفر در روز و به همراه خانواده ج) سفر در روز با قطار و به تنهایی د) سفر در شب به همراه خانواده ه) سوار هواپیما شدن

مثال:

- ترس از سوار شدن به آسانسور: ۷۰

- ترس از بیرون رفتن در شب: ۸۵

- ترس از هزینه کردن پول: ۶۵

این ارزیابی به شما کمک می‌کند تا نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی کنید و برنامه‌ای برای غلبه بر آن‌ها تنظیم نمایید.

۳. ارتباط با عزیزان

با افرادی که دوستشان دارید ملاقات کنید و از آن‌ها بخواهید که در رویارویی با ترس‌هایتان به شما کمک کنند. به آن‌ها بگویید که قصد دارید بر احساس آسیب‌پذیری خود غلبه کنید و از آن‌ها بخواهید تا کمتر مراقب شما باشند و کمتر به شما اطمینان خاطر دهند. این کار می‌تواند به شما کمک کند تا وابستگی خود را کاهش دهید.

والث: "اینکه همیشه قوی باشم واقعاً خسته‌کننده است. من هم مشکلات خودم را دارم و دوست دارم بدون اینکه آشفته شوم، آنها را با او در میان بگذارم".

۴. ارزیابی احتمال وقوع ترس‌ها

بسیاری از افراد دچار تله آسیب‌پذیری، احتمال وقوع خطراتی که از آن‌ها می‌ترسند را بزرگ‌نمایی می‌کنند. برای مثال، ممکن است فکر کنید که احتمال سقوط هواپیما بسیار بالا است.

معالج: "فکر می‌کنی چقدر احتمال دارد که یک هواپیما سقوط کند؟"

هدر: "شاید یک در هزار".

معالج: "اما وقتی خودت سوار هواپیما می شوی چقدر احتمال سقوط می دهی؟"

هدر: "احتمال بیشتر می شود، شاید از هر ده هواپیما شش تا!"

موقعیتی که از آن می ترسم	احتمال وقوع این موقعیت زمانی که من در آن هستم	احتمالات واقع بینانه در مورد وقوع این موقعیت
از دست دادن عقلم پس از وقوع یک حمله عصبی	٪۹۹	٪۲۵

با جمع آوری اطلاعات و مشورت با دیگران، سعی کنید ارزیابی عینی تری از احتمال وقوع خطرات داشته باشید. آگاهی بیشتر می تواند میزان اضطراب شما را کاهش دهد.

#### ۵. نوشتن یادداشت های انگیزشی

برای هر یک از ترس های خود یادداشت هایی بنویسید که شامل یادآوری باشد که چگونه تله آسیب پذیری شما را تحت تأثیر قرار داده است. این یادداشت ها باید شما را تشویق کنند تا با آنچه که از آن فرار می کنید روبرو شوید.

مثال یادداشت هدر:

"الان که سوار آسانسور هستم، بسیار می ترسم که فاجعه ای رخ دهد. اما حقیقتاً این تله آسیب پذیری من است که دوباره فعال شده است."

این یادداشت ها می توانند به شما کمک کنند تا بر ترس های خود غلبه کنید و احساس امنیت بیشتری پیدا کنید.

#### ۶. گفتگو با کودک درون

برای شروع، با کودک درون خود ارتباط برقرار کنید. احساساتی که به تله آسیب‌پذیری شما مرتبط هستند، به نوعی یادآور احساسات یک کودک آسیب‌پذیرند. شما باید به عنوان یک پدر یا مادر قوی و شجاع برای آن کودک عمل کنید. از تصویرسازی استفاده کنید تا به این کودک کمک کنید.

معالج: "تصویری از دوران کودکی‌ات را به من بگو. فقط اولین تصویری که به ذهنت می‌آید."

هدر: "یادمه که در آشپزخانه با مادرم و همسایه جدیدمان، بلنج، نشسته بودم. او تازه متوجه خالکوبی‌های مادرم شده بود و مادرم درباره گذشته‌اش صحبت می‌کرد."

این تصویر می‌تواند احساسات عمیق و وحشت را در شما زنده کند. حالا سعی کنید خودتان را به عنوان یک بزرگسال وارد این تصویر کنید و به کودک درون خود اطمینان دهید که در امنیت است.

هدر: "من کنار هدر کوچک می‌نشینم و به او می‌گویم که نیازی به ترسیدن نیست. من اینجا هستم و تو در امان هستی."

#### ۷. تمرین تکنیک‌های آرامش

تکنیک‌های آرامش می‌توانند به شما کمک کنند تا جسم و روان خود را متمرکز کنید. این تمرینات می‌توانند نشانه‌های فیزیکی ناشی از اضطراب را کنترل کنند و ذهن شما را از تفکرات منفی دور نگه دارند.

یک تمرین ساده شامل نفس کشیدن عمیق است. سعی کنید بیش از هشت بار در دقیقه نفس نکشید و تنها شکم شما باید حرکت کند، نه قفسه سینه.

این نوع تنفس می‌تواند به کاهش اضطراب کمک کند. رابرت: "در ابتدا وقتی تمرین تنفس را شروع کردم، احساس اضطراب داشتم، اما بعد از مدتی توانستم با آن ارتباط برقرار کنم".

۸. استفاده از تصویرسازی

تصویرسازی ابزاری قدرتمند برای غلبه بر ترس‌هاست. بسیاری از افراد دچار تله آسیب‌پذیری، افکار منفی و تصورات ترسناک دارند. حالا زمان آن است که با تصویرسازی نتایج مثبت را تصور کنید.

معالج: "چه تصویری داری؟"

هدر: "منتظر آسانسور ایستاده‌ام و والت کنار من است. حضور او باعث احساس امنیت در من می‌شود".

به تدریج به مراحل بالاتر بروید و با تصویرسازی، نتایج مثبت را تجربه کنید.

۹. مواجهه با ترس‌ها در زندگی واقعی

تغییر رفتار، کلید غلبه بر تله آسیب‌پذیری است. هر چه بیشتر وارد موقعیت‌ها شوید و ببینید که اتفاق بدی نمی‌افتد، احساس امنیت بیشتری خواهید کرد. از سلسله موقعیت‌های خود استفاده کنید و هر مرحله را بارها تکرار کنید تا زمانی که به راحتی از عهده انجام آن برآید.

۱۰. پاداش دادن به خود

هر قدمی که برداشتید را جشن بگیرید! پاداش دادن به خودتان می‌تواند موفقیت‌های شما را تقویت کند. پس از پشت سر گذاشتن هر مرحله، زمانی

را برای تبریک گفتن به خود اختصاص دهید.  
 رابرت: "فکر می‌کنم آنچه بیش از هر چیزی مرا به حرکت واداشت، فکر کردن به چیزهایی بود که در حال از دست دادنشان بودم".

سخن پایانی

غلبه بر تله آسیب‌پذیری یعنی بازگشت به زندگی واقعی و گسترش دامنه زندگی شما. هدر و رابرت هر دو پس از استفاده از روش‌های توضیح داده شده، زندگی بهتری را تجربه کرده‌اند.  
 اگر احساس می‌کنید نمی‌توانید به تنهایی بر تله خود غلبه کنید، روند درمان را آغاز کنید. خروج از تله آسیب‌پذیری یعنی بازگشت به زندگی!

#### ۱۴. احساس بی‌ارزشی

تله نقص داشتن: داستان دو زندگی

داستان الیسون: ترس از نزدیکی

الیسون، زنی سی ساله، با اضطراب و ناامیدی به مطب ما آمد. او به سختی در مورد خودش صحبت می‌کرد و مشخص بود که با احساساتش دست و پنجه نرم می‌کند. پس از مدتی، او دلیل آمدنش را بیان کرد: "احساس می‌کنم ارزش عشق و محبت را ندارم".

الیسون: "همیشه به خودم می‌گویم چرا کسی باید بخواهد با من باشد؟"

الیسون از رابطه‌اش با مردی به نام متیو صحبت کرد که حدود یک سال است با او بیرون می‌رود. او به شدت نگران بود که متیو دیگر نمی‌خواهد با

او باشد و این نگرانی به شدت بر روحیه‌اش تأثیر گذاشته بود. معالج: "باور کردن اینکه متیو واقعاً به تو اهمیت می‌دهد برایت سخت است".

هرچند که متیو رفتار خوبی با الیسون دارد و حتی از او خواسته که با او ازدواج کند، اما الیسون همچنان از نزدیکی به او می‌ترسد. او به دلیل تجارب گذشته‌اش که شامل روابط نامناسب بوده، احساس آسیب‌پذیری می‌کند.

داستان الیوت: فرار از مسئولیت

الیوت، مردی ۴۳ ساله، به همراه همسرش ماریا برای حل مشکلات زناشویی‌شان به ما مراجعه کردند. در طول جلسه، الیوت نشان داد که به شدت کنترل‌گر است و خشمی سرد در درونش حس می‌شد. الیوت: "من واقعاً نیازی نمی‌بینم که اینجا باشم. اگر از من پرسید، می‌گویم همسرم مشکل دارد".

در طول جلسه، الیوت بیشتر از همسرش انتقاد می‌کرد و نشان می‌داد که نمی‌خواهد مسئولیت مشکلات را بر عهده بگیرد. او در تلاش بود تا ما را امتحان کند و بفهمد آیا می‌توانیم از عهده مشکلاتش برآیم یا خیر.

درک تله نقص

هر دو شخصیت، الیسون و الیوت، درگیر تله نقص هستند. این تله باعث می‌شود که آن‌ها احساس کنند نمی‌توانند به دیگران نزدیک شوند یا ارزش محبت را ندارند.

-الیسون ترس از نزدیکی به متیو دارد زیرا تجربیات بد گذشته‌اش او را از

اعتماد به دیگران بازداشته است.

-الیوت نیز با انتقاد از همسرش سعی دارد تا خود را در موقعیتی بالاتر قرار دهد و از مواجهه با احساسات واقعی خود فرار کند.

تله نقص داشتن می‌تواند تأثیرات عمیقی بر روابط فرد داشته باشد. شناسایی این تله و تلاش برای غلبه بر آن نیازمند زمان و تلاش است. هر دو شخصیت باید یاد بگیرند که ارزش عشق و نزدیکی را درک کنند و از تجربیات گذشته خود فراتر بروند تا بتوانند روابط سالم‌تری بسازند.

اگر شما نیز با چنین چالش‌هایی روبرو هستید، مهم است که به دنبال کمک حرفه‌ای باشید تا بتوانید بر این تله‌ها غلبه کنید و زندگی رضایت‌بخش‌تری داشته باشید.

پرسشنامه نقص داشتن

این پرسشنامه میزان شدت تله احساس نقص در شما را می‌سنجد با استفاده از جملات زیر پاسخ دهید.

۱. اصلاً در مورد من صدق نمی‌کند.
۲. تا حد زیادی در مورد من صدق نمی‌کند.
۳. تا حد کمی در مورد من صدق می‌کند.
۴. تا حد متوسطی در مورد من صدق می‌کند.
۵. تا حد زیادی در مورد من صدق می‌کند.
۶. کاملاً در مورد من صدق می‌کند.

اگر در پرسشنامه از جملات ۵ یا ۶ استفاده کرده‌اید این تله همچنان می‌تواند



در مورد شما صدق کند حتی اگر نمره کلی شما پایین باشد.

توصیف امتیاز

۱. هیچ زن و مردی اگر حقیقتاً مرا بشناسند، عاشق من نمی شوند.
۲. من به طور ذاتی دچار عیب و نقص هستم. من لیاقت عشق را ندارم.
۳. رازهایی دارم که نمی خواهم کسی در مورد آنها بداند. حتی نزدیک ترین افراد.
۴. تقصیر من بود که پدر و مادرم دوستم نداشتند.
۵. خود حقیقی ام را پنهان می کنم. چهره واقعی من قابل قبول نیست و چهره ای که از خود نشان می دهم چهره ای حقیقی نیست.

۶. اغلب به سوی افرادی کشیده می شوم که از من انتقاد می کنند یا مرا طرد می کنند (افرادى مثل والدین، دوستان و معشوق)
۷. خود من اغلب منتقد و طردکننده هستم؛ بخصوص نسبت به افرادی که به نظر مرادوست دارند.
۸. ویژگی های مثبت خودم را بی ارزش جلوه می دهم.
۹. با حجم زیادی از شرمندگی نسبت به خودم زندگی می کنم.
۱۰. یکی از بزرگ ترین ترس هایم در زندگی، لورفتن اشتباهاتم است.
مجموع امتیاز نقص داشتن (مجموع امتیازات خود را به دست آورید)

۱۰-۱۹ بسیار کم این تله احتمالاً در مورد شما صدق نمی کند.

۲۰-۲۹ تا حدی کم این تله تنها مقدار کمی در مورد شما صدق می کند.

۳۰-۳۹ متوسط این تله در زندگی شما یک معضل است.

۴۰-۴۹ زیاد این تله قطعاً یکی از تله های مهم زندگی شماست

۵۰-۶۰ خیلی زیاد این تله قطعاً یکی از اصلی ترین تله های زندگی

شماست.

تله نقص داشتن: سفر به درون خود

احساس شرم و نقص

تله نقص داشتن به احساسی عمیق از شرم مرتبط است. وقتی نواقص خود را احساس می‌کنید، این احساس شرم به سراغتان می‌آید و شما را وادار می‌کند تا هر کاری کنید تا از بروز آن جلوگیری کنید. این نقص‌ها به گونه‌ای در وجود شما جا گرفته‌اند که به راحتی قابل مشاهده نیستند، بلکه به عنوان یک حس درونی از عدم لیاقت عشق و محبت خود را نشان می‌دهند.

#### تشخیص تله نقص

تله نقص داشتن یکی از رایج‌ترین تله‌هاست، اما تشخیص آن دشوار است. این احساسات درونی و غیرقابل مشاهده سبب می‌شوند که افراد بیشتر از آنچه که باید، رنج ببرند. افراد مختلف با این تله به شیوه‌های متفاوتی روبرو می‌شوند؛ برخی ممکن است دچار فقدان اعتماد به نفس شوند، در حالی که دیگران ممکن است به ظاهر عادی به نظر برسند یا حتی در برابر انتقادات ضد حمله کنند.

#### داستان آرمان: مبارزه با احساس نقص

آرمان، مردی جوان و موفق، همواره احساس می‌کرد که چیزی در درونش ناقص است. او به شدت از این موضوع شرم‌منده بود و سعی می‌کرد تا هر طور شده آن را پنهان کند.

آرمان: "همیشه احساس می‌کردم که مشکلی دارم که اگر بروز کند، مرا در نظر دیگران بی‌ارزش جلوه می‌دهد."

او در روابطش همواره احساس می‌کرد که شایسته عشق و محبت نیست و همین موضوع باعث می‌شد تا به شدت آسیب‌پذیر باشد.

آرمان: "وقتی فکر می‌کنم کسی واقعاً دوستم دارد، باعث می‌شود احساس

کنم چیزی از او پنهان کرده‌ام".

داستان سارا: دفاع از خود

سارا، زنی ۳۵ ساله، نیز با مشکلات خود دست و پنجه نرم می‌کرد. او به همراه همسرش برای حل مشکلات زناشویی‌شان به ما مراجعه کردند. سارا به شدت کنترل‌گر بود و نمی‌خواهد مسئولیت مشکلات را بپذیرد.

سارا: "من نیازی نمی‌بینم که اینجا باشم. همسرم مشکل دارد".

او سعی دارد تا مشکلات را به گردن دیگران بیندازد و از مواجهه با احساسات واقعی خود فرار کند. سارا با خودپرستی سعی دارد تا احساس شرم خود را پنهان کند.

تله نقص داشتن می‌تواند تأثیرات عمیقی بر زندگی فرد داشته باشد. شناسایی این تله و تلاش برای غلبه بر آن نیازمند زمان و تلاش است. افراد باید یاد بگیرند که ارزش عشق و نزدیکی را درک کنند و از تجربیات گذشته خود فراتر بروند تا بتوانند روابط سالم‌تری بسازند.

اگر شما نیز با چنین چالش‌هایی روبرو هستید، مهم است که به دنبال کمک حرفه‌ای باشید تا بتوانید بر این تله‌ها غلبه کنید و زندگی رضایت‌بخش‌تری داشته باشید. این سفر به درون خود می‌تواند آغازی بر تغییر و رهایی باشد.

ریشه‌های تله نقص داشتن: کشف احساسات پنهان

۱. انتقادات مداوم

یکی از عوامل کلیدی در شکل‌گیری تله نقص داشتن، وجود فردی در خانواده است که به طور مداوم شما را مورد انتقاد قرار می‌دهد. این انتقادات

می‌توانند به شکل عمیقی بر احساس خودارزشی شما تأثیر بگذارند و باعث شوند که همواره در جستجوی تأیید دیگران باشید.

#### ۲. بار ناامیدی

احساس اینکه والدین شما از وجودتان ناامید شده‌اند، می‌تواند به شدت بر روحیه شما تأثیر بگذارد. این حس به شما القا می‌کند که لیاقت عشق و توجه را ندارید و همیشه باید در تلاش باشید تا خود را ثابت کنید.

#### ۳. طرد شدن عاطفی

تجربه طرد شدن یا بی‌توجهی از سوی والدین، می‌تواند احساس بی‌ارزشی عمیقی در فرد ایجاد کند. این طرد شدن ممکن است به صورت فیزیکی یا احساسی باشد و اثرات آن ممکن است سال‌ها ادامه یابد.

#### ۴. آسیب‌های جنسی یا احساسی

تجربه آسیب‌های جنسی یا احساسی از سوی اعضای خانواده می‌تواند منجر به احساس نقص و عدم امنیت شود. این نوع تجربیات نه تنها جسمی بلکه روحی نیز هستند و می‌توانند عواقب طولانی‌مدتی داشته باشند.

#### ۵. سرزنش برای مشکلات خانوادگی

اگر همواره برای مشکلاتی که در خانواده‌تان پیش می‌آید، سرزنش می‌شدید، این موضوع می‌تواند به شکل‌گیری حس نقص در شما کمک کند. این سرزنش‌ها باعث می‌شوند که احساس کنید مسئول تمام ناکامی‌ها هستید.

#### ۶. پیام‌های منفی والدین

والدین ممکن است به شما بگویند که "تو بی‌ارزش هستی" یا "هرگز به

هیچ دردی نمی‌خوری." این پیام‌ها به تدریج در ذهن شما نهادینه می‌شوند و باعث ایجاد حس بی‌لیاقتی می‌شوند.

۷. مقایسه با خواهر و برادر

مقایسه مداوم با خواهر و برادرهایتان و ترجیح دادن آن‌ها بر شما نیز می‌تواند به ایجاد حس نقص منجر شود. این مقایسه‌ها باعث می‌شوند که احساس کنید هرگز به اندازه کافی خوب نیستید.

۸. ترک والدین

ترک شدن توسط یکی از والدین یا هر دو، احساس گناه و شرم را در شما تقویت می‌کند. این تجربه ممکن است باعث شود که فکر کنید خودتان مسئول این ترک شدن هستید.

تأثیرات تله نقص داشتن

تله نقص داشتن با احساس عدم دوست داشته شدن و عدم احترام در دوران کودکی همراه است. افرادی که دچار این تله هستند، معمولاً تحت انتقاد دائمی والدین خود قرار دارند و همین موضوع باعث ایجاد حس شرم عمیق در آن‌ها می‌شود.

آلیسون: "یک بار کتابی خواندم که می‌گفت رسالت زندگی یک زن القا کردن عشق است. این همیشه مرا آزار می‌دهد که نتوانسته‌ام به این هدف دست یابم."

این حس بی‌لیاقتی برای ابراز عشق، ناشی از تجربیات تلخ گذشته است که باعث شده آلیسون احساس کند حتی والدینش نمی‌توانند او را دوست داشته باشند.

آلیسون: "مدام با خودم فکر می‌کنم چرا متیو باید بخواد که با من ازدواج کند؟ من که هیچ چیز خاصی ندارم".

در نهایت، تله نقص داشتن نه تنها بر روابط فرد تأثیر منفی می‌گذارد بلکه همچنین باعث ایجاد حس شرم و گناه عمیق در او می‌شود. افرادی مانند آلیسون باید یاد بگیرند که ارزش واقعی خود را بشناسند و از تجربیات گذشته فراتر روند تا بتوانند روابط سالم‌تری بسازند.

ریشه‌های تله نقص: سفر به اعماق احساسات

#### ۱. انتقادات مداوم

بسیاری از کودکان در خانواده‌هایی بزرگ می‌شوند که در آن‌ها انتقاد و قضاوت مداوم بخشی از زندگی روزمره است. این انتقادات می‌توانند به شکل عمیقی بر احساس خودارزشی فرد تأثیر بگذارند و او را به سمت احساس نقص سوق دهند.

#### ۲. بار ناامیدی

احساس اینکه والدین شما از وجودتان ناامید شده‌اند، می‌تواند به شدت بر روحیه شما تأثیر بگذارد. این حس به شما القا می‌کند که لیاقت عشق و توجه را ندارید و همواره باید در تلاش باشید تا خود را ثابت کنید.

#### ۳. طرد شدن عاطفی

تجربه طرد شدن یا بی‌توجهی از سوی والدین، می‌تواند احساس بی‌ارزشی عمیقی در فرد ایجاد کند. این طرد شدن ممکن است به صورت فیزیکی یا احساسی باشد و اثرات آن ممکن است سال‌ها ادامه یابد.

#### ۴. آسیب‌های جنسی یا احساسی

تجربه آسیب‌های جنسی یا احساسی از سوی اعضای خانواده می‌تواند منجر به احساس نقص و عدم امنیت شود. این نوع تجربیات نه تنها جسمی بلکه روحی نیز هستند و می‌توانند عواقب طولانی مدتی داشته باشند.

#### ۵. سرزنش برای مشکلات خانوادگی

اگر همواره برای مشکلاتی که در خانواده‌تان پیش می‌آید، سرزنش می‌شدید، این موضوع می‌تواند به شکل‌گیری حس نقص در شما کمک کند. این سرزنش‌ها باعث می‌شوند که احساس کنید مسئول تمام ناکامی‌ها هستید.

#### ۶. پیام‌های منفی والدین

والدین ممکن است به شما بگویند که "تو بی‌ارزش هستی" یا "هرگز به هیچ دردی نمی‌خوری." این پیام‌ها به تدریج در ذهن شما نهادینه می‌شوند و باعث ایجاد حس بی‌لیاقتی می‌شوند.

#### ۷. مقایسه با خواهر و برادر

مقایسه مداوم با خواهر و برادرهایتان و ترجیح دادن آن‌ها بر شما نیز می‌تواند به ایجاد حس نقص منجر شود. این مقایسه‌ها باعث می‌شوند که احساس کنید هرگز به اندازه کافی خوب نیستید.

#### ۸. ترک والدین

ترک شدن توسط یکی از والدین یا هر دو، احساس گناه و شرم را در شما تقویت می‌کند. این تجربه ممکن است باعث شود که فکر کنید خودتان مسئول این ترک شدن هستید.

تأثیرات تله نقص داشتن

تله نقص داشتن با احساس عدم دوست داشته شدن و عدم احترام در دوران کودکی همراه است. افرادی که دچار این تله هستند، معمولاً تحت انتقاد دائمی والدین خود قرار دارند و همین موضوع باعث ایجاد حس شرم عمیق در آنها می‌شود.

آلیسون: "یک بار کتابی خواندم که می‌گفت رسالت زندگی یک زن القا کردن عشق است. این همیشه مرا آزار می‌دهد که نتوانسته‌ام به این هدف دست یابم."

این حس بی‌لیاقتی برای ابراز عشق، ناشی از تجربیات تلخ گذشته است که باعث شده آلیسون احساس کند حتی والدینش نمی‌توانند او را دوست داشته باشند.

آلیسون: "مدام با خودم فکر می‌کنم چرا متیو باید بخواهد که با من ازدواج کند؟ من که هیچ چیز خاصی ندارم."

در نهایت، تله نقص داشتن نه تنها بر روابط فرد تأثیر منفی می‌گذارد بلکه همچنین باعث ایجاد حس شرم و گناه عمیق در او می‌شود. افرادی مانند آلیسون باید یاد بگیرند که ارزش واقعی خود را بشناسند و از تجربیات گذشته فراتر روند تا بتوانند روابط سالم‌تری بسازند.

تله نقص داشتن: بررسی عمیق و ابعاد آن

#### ۱. انتقاد و ایرادگیری

بسیاری از افراد به محض اینکه احساس می‌کنند مورد پذیرش قرار گرفته‌اند، به همسر خود ایراد می‌گیرند و این رفتار می‌تواند به نابودی رابطه



عاشقانه منجر شود. این انتقادات ناشی از احساس نقص درونی است که فرد را وادار می‌کند تا از طریق ایرادگیری، خود را بالاتر از دیگران نشان دهد.

#### ۲. پنهان کردن خود واقعی

افرادی که دچار تله نقص هستند، معمولاً خود حقیقی‌شان را پنهان می‌کنند. این پنهان کاری باعث می‌شود که هرگز احساس نکنند که همسرشان آن‌ها را به درستی می‌شناسد و در نتیجه ارتباط عمیق و صمیمی شکل نمی‌گیرد.

#### ۳. حسادت و مالکیت

حسادت یکی دیگر از ویژگی‌های بارز این تله است. فرد ممکن است نسبت به همسر زندگی‌اش حس مالکیت داشته باشد و این رفتار می‌تواند به تنش‌های بیشتری در رابطه منجر شود.

#### ۴. مقایسه نادرست

این افراد همواره خود را با دیگران مقایسه کرده و در نتیجه احساس حسادت و بی‌کفایتی می‌کنند. این مقایسه‌ها نه تنها باعث کاهش اعتماد به نفس آن‌ها می‌شود، بلکه روابطشان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

#### ۵. نیاز مداوم به تأیید

افرادی که دچار تله نقص هستند، همواره به اطمینان خاطر نیاز دارند که همسرشان همچنان برای آن‌ها ارزش قائل است. این نیاز مداوم به تأیید می‌تواند فشار زیادی بر روی رابطه وارد کند.

#### ۶. کوچک کردن خود

در کنار همسر زندگی، ممکن است فرد احساس کند که باید خود را

کوچک کند تا از انتقاد یا طرد شدن جلوگیری کند. این رفتار باعث می‌شود که او نتواند به طور کامل در رابطه حضور داشته باشد.

۷. پذیرش انتقادهای ناعادلانه

این افراد معمولاً اجازه می‌دهند تا همسرشان از آن‌ها انتقاد کند یا حتی بدرفتاری نماید. این موضوع نشان‌دهنده‌ی عدم احترام به خودشان است.

۸. حالت دفاعی

در مواجهه با انتقادهای درست، حالت دفاعی به خود می‌گیرند و ممکن است حتی متخاصم شوند. این واکنش‌ها نشان‌دهنده‌ی ترس عمیق آن‌ها از پذیرش نقص‌های خود است.

۹. انتقاد از فرزندان

افرادی که دچار تله نقص هستند، ممکن است به شدت از فرزندان خود انتقاد کنند، زیرا احساس می‌کنند که باید نقص‌های خود را در آن‌ها جبران کنند.

۱۰. احساس وانمود کردن در موفقیت

زمانی که موفقیتی کسب می‌کنند، احساس وانمود کردن دارند و نمی‌توانند موفقیت خود را حفظ کنند. این اضطراب ناشی از ترس از افشای نقص‌هایشان است.

۱۱. غم و دلسردی در روابط

با شکست در کار یا طرد شدن در روابط، احساس اندوه و دلسردی می‌کنند و این موضوع بر روحیه آن‌ها تأثیر منفی می‌گذارد.

## ۱۲. اضطراب اجتماعی

این افراد معمولاً در جمع‌ها احساس اضطراب شدیدی دارند و نمی‌توانند به راحتی با دیگران ارتباط برقرار کنند.

الیوت: نمونه‌ای از تله نقص داشتن

الیوت، مردی با انتظارات بالا، همواره از همسرش انتقاد می‌کند و این رفتار نشان‌دهنده‌ی تله نقص اوست. او در تلاش است تا با ایجاد معیارهای غیرمعقول برای همسرش، احساس برتری کاذب ایجاد کند.

ماریا: "الیوت از هر کاری که انجام می‌دهم انتقاد می‌کند".

الیوت با تعیین معیارهای خاص برای همسرش، سعی دارد تا احساسات منفی خود را پنهان کند و از نگرانی درباره‌ی طرد شدن فرار کند.

الیوت: "من یک زن ایده‌آل با موهای بور و قد بلند می‌خواهم".

این انتظارات غیرمنطقی نه تنها روابط او را تحت فشار قرار می‌دهد بلکه باعث ایجاد حس بی‌ارزشی در همسرش نیز می‌شود.

تله نقص داشتن یک چالش عمیق روانی است که بر روابط فرد تأثیر منفی می‌گذارد. شناسایی این تله و تلاش برای غلبه بر آن نیازمند زمان و تلاش است. افرادی مانند الیوت باید یاد بگیرند که ارزش واقعی خود را بشناسند و از تجربیات گذشته فراتر روند تا بتوانند روابط سالم‌تری بسازند.

اگر شما نیز با چنین چالش‌هایی روبرو هستید، مهم است که به دنبال کمک حرفه‌ای باشید تا بتوانید بر این تله‌ها غلبه کنید و زندگی رضایت‌بخش‌تری داشته باشید.

درک و مدیریت تله نقص: گام به گام به سوی رهایی

#### ۱. شناسایی احساسات کودک درون

برای شروع، لازم است به عمق احساسات کودکانه خود نفوذ کنید. این احساسات ممکن است شامل شرم و بی‌ارزشی باشند که در دوران کودکی تجربه کرده‌اید. به یاد بیاورید که چه کسانی در زندگی‌تان باعث ایجاد این احساسات شده‌اند. آیا والدین، خواهر و برادر یا دیگر اعضای خانواده شما را مورد انتقاد قرار داده‌اند؟ برای یادآوری، می‌توانید از عکس‌های قدیمی یا مکان‌های دوران کودکی خود کمک بگیرید.

آلیسون: "یادم می‌آید وقتی هشت ساله بودم، دایی‌ام پنجاه هزار دلار به من داد. فکر می‌کردم پول برای من است، اما بعد فهمیدم که مال مادرم بوده و شرمنده شدم".

سعی کنید خود را به عنوان یک بزرگسال در آن لحظه تصور کنید و به کودک درون خود آرامش دهید. ابراز محبت و حمایت می‌تواند به تسکین احساس شرم کمک کند.

#### ۲. شناسایی الگوهای مقابله

فهرستی از رفتارهای خود تهیه کنید که نشان‌دهنده نحوه‌ی مقابله‌تان با تله نقص هستند. آیا به دیگران بیش از حد انتقاد می‌کنید؟ آیا در برابر انتقادات حالت دفاعی به خود می‌گیرید؟ آیا ارزش کسانی را که دوستشان دارید کاهش می‌دهید؟ این رفتارها نشانه‌هایی از تلاش شما برای جبران نقص‌های خود هستند.

الیوت: "همیشه بهانه می‌آوردم که وقت ندارم با خانواده‌ام باشم. حداقل پنج

شب از هفته را در رستوران می‌گذراندم".

شناسایی این رفتارها اولین قدم برای تغییر است. سعی کنید از الگوهایی که شما را از رویارویی با احساس نقص دور می‌کنند، اجتناب کنید.

### ۳. کنترل احساسات منفی

بررسی کنید کدام موقعیت‌ها باعث تحریک تله نقص شما می‌شوند. فهرستی از موقعیت‌هایی تهیه کنید که در آن‌ها احساس شرمساری یا بی‌ارزشی کرده‌اید. این احساسات نشان‌دهنده‌ی تحریک تله شما هستند.

آلیسون: "شنبه شب است و هیچ کاری برای انجام دادن ندارم. متیو بیرون است و احساس می‌کنم هیچ کس نمی‌خواهد با من باشد".

پذیرش این احساسات اولین گام برای غلبه بر مشکلاتی است که باعث نارضایتی شما شده‌اند. یادآوری امید و مثبت‌اندیشی می‌تواند به شما کمک کند.

گام‌های رهایی از تله نقص: سفر به سوی خودآگاهی

### ۴. تحلیل جاذبه‌های عاطفی

برای شروع، فهرستی از افرادی که در زندگی شما بیشترین و کمترین جاذبه را ایجاد کرده‌اند، تهیه کنید. این فهرست می‌تواند به شما کمک کند تا الگوهای رفتاری خود را شناسایی کنید. فهرست را به دو دسته تقسیم کنید: آن‌هایی که شما را به شدت هیجان‌زده کرده‌اند و آن‌هایی که تأثیر کمتری بر شما داشته‌اند.

- آیا افرادی که شما را بیشتر هیجان‌زده کرده‌اند، نسبت به شما انتقاد

بیشتری داشته‌اند؟

- آیا آن‌ها بیشتر شما را طرد کرده یا با شما سرد بوده‌اند؟

- آیا قبل از جذب آن‌ها، خودتان جذبشان شده‌اید؟

- آیا پس از به دست آوردن آن‌ها، علاقه‌تان کاهش یافته است؟

- آیا افرادی که شما را دوست داشته‌اند، برایتان خسته‌کننده شده‌اند؟

این تحلیل می‌تواند به شما کمک کند تا متوجه شوید که چگونه احساسات و تجربیات گذشته بر روابط فعلی‌تان تأثیر گذاشته است.

#### ۵. شناسایی نقاط قوت و ضعف

فهرستی از نقاط قوت و ضعف خود در دوران کودکی و نوجوانی تهیه کنید و همین کار را برای حال حاضر نیز انجام دهید. هدف این است که دیدگاه عینی‌تری از خود داشته باشید. معمولاً ضمیر ناخودآگاه ما نقاط قوت را نادیده می‌گیرد و فقط بر نقاط ضعف تمرکز می‌کند.

آلیسون: "نوشتن نکات مثبت برایم دشوار بود. نمی‌توانستم بگویم چه چیز خوبی در من وجود دارد."

این فهرست می‌تواند به شما کمک کند تا ویژگی‌های مثبت خود را شناسایی کنید و از کوچک شمردن آن‌ها پرهیز کنید. همچنین می‌توانید از نظرات خانواده یا دوستان نزدیک استفاده کنید تا دیدگاه‌های جدیدی درباره خودتان پیدا کنید.

#### ۶. ارزیابی واقعیت نواقص

پس از تهیه فهرست، با خود فکر کنید اگر فرد دیگری این ویژگی‌ها را داشت، چه نظری درباره او می‌کردید؟ به یاد داشته باشید که هر کسی

نقص‌هایی دارد و این طبیعی است.

آلیسون: "اگر کسی با ویژگی‌های من بود، احتمالاً او را فردی عادی می‌دانستم".

سعی کنید در ذهنتان خود را فردی با ارزش تصور کنید و برای این احساس دلیل بیاورید. هر روز فهرست ویژگی‌های مثبت خود را مرور کنید و آن‌ها را کوچک‌شمارید.

#### ۷. برنامه‌ریزی برای تغییر

برنامه‌ای بریزید تا نواقص قابل تغییر خود را اصلاح کنید. بسیاری از افراد معتقدند که معایب آن‌ها موقتی و قابل تغییر هستند نه ذاتی و تغییرناپذیر. الیوت: "همیشه بهانه می‌آوردم که وقت ندارم با خانواده‌ام باشم". درک این نکته که نواقص شما ممکن است نتیجه تله زندگی باشند، می‌تواند به شما کمک کند تا بر روی تغییرات مثبت تمرکز کنید.

#### ۸. نگارش نامه‌ای به منتقدان

برای شروع، یک نامه به افرادی که در دوران کودکی شما را مورد انتقاد قرار داده‌اند، بنویسید. این نامه می‌تواند ابزاری برای ابراز احساسات شما باشد، بدون اینکه الزامی برای ارسال آن وجود داشته باشد. هدف این است که احساس آزادی کنید و به راحتی در نامه‌تان احساسات خود را بیان کنید. در این نامه، خشم و اندوه خود را نسبت به کسانی که با شما بدرفتاری کرده‌اند ابراز کنید. به آن‌ها بگویید که در کودکی چگونه با شما رفتار کرده‌اند و این رفتار چه احساسی در شما ایجاد کرده است. توضیح دهید که چرا شایسته چنین رفتاری نبوده‌اید و به ویژگی‌های مثبتی که نادیده گرفته

شده‌اند، اشاره کنید.

به آن‌ها بگویید که دوست داشتید شرایط چگونه باشد و حمایت و تأییدی که نیاز داشتید چه ارزشی برای شما داشته است. همچنین، از آن‌ها بخواهید که چگونه می‌توانند رفتارشان را تغییر دهند تا رابطه‌تان بهبود یابد.

نمونه نامه :

پدر عزیزم،

در دوران کودکی، تو با من رفتاری داشتی که باعث شد احساس کنم هیچ ارزشی ندارم. هرگز به احساسات من توجه نکردی و همیشه مرا با برادرم مقایسه می‌کردی. این مقایسه‌ها باعث شد تا احساس کنم هیچ چیز خاصی در من وجود ندارد.

من ویژگی‌های خوبی داشتم، اما تو هرگز آن‌ها را نمی‌دید. حالا من به دنبال یک زندگی معنادار هستم و دیگر نمی‌توانم توهین‌های گذشته را تحمل کنم. اگر می‌خواهی رابطه‌ام با تو ادامه یابد، باید شیوه برخوردت را تغییر دهی.

با احترام،

الیوت

نوشتن چنین نامه‌ای ممکن است دشوار باشد، اما می‌تواند به شما کمک کند تا احساسات سرکوب‌شده‌تان را آزاد کنید و بهبودی حاصل کنید.

۹. کارت نویسی برای خودآگاهی

پس از نوشتن نامه، کارت‌هایی برای خود تهیه کنید که شامل ویژگی‌های مثبت شما باشد. هر زمان که احساس کردید تله نقص شما تحریک شده



است، این کارت‌ها را بخوانید. آلیسون بیان می‌کند که می‌خواهد با خود بهتر باشد و کنار گذاشتن عادت کوچک کردن خود کار ساده‌ای نیست. آلیسون: "مدام تصمیم می‌گیرم چنین کاری نکنم اما یک دقیقه بعد مشغول همین کار هستم".

کارت نویسی ابزاری مؤثر برای مقابله با صدای انتقادگر درونی شماست. این عمل به شما کمک می‌کند تا از جنبه‌های منفی دور شوید و بر روی نقاط قوت خود تمرکز کنید.

کارت آلیسون :

در حال حاضر احساس تحقیر و بی‌کفایتی دارم؛ اما این حقیقت ندارد. من فردی با ارزش هستم: باهوش، دوست داشتنی و مهربان. بسیاری از افراد مرا سزاوار دوست داشتن می‌دانند.

این کارت‌ها باید شامل نکات مثبت شما باشند و انتقادهای دیگران را بی‌اهمیت جلوه دهند. از شواهد عینی استفاده کنید و سعی کنید لحن سازنده‌ای داشته باشید.

گام‌های رهایی از تله نقص: خودآگاهی و پذیرش

۱۰. صمیمیت واقعی در روابط

برای شروع، تلاش کنید در روابط نزدیک خود، خود واقعی‌تان باشید. آلیسون و الیوت نمایندگان دو سر طیف تله نقص هستند؛ آلیسون به شدت آسیب‌پذیر است و الیوت به اندازه کافی آسیب‌پذیر نیست. آلیسون باید یاد بگیرد که از خود مراقبت کند و الیوت باید شخصیت واقعی‌اش را بیشتر نشان دهد.

اگر شما به الیوت شباهت دارید، سعی کنید در روابط صمیمانه خودتان باشید. از تلاش برای بی‌نقص جلوه دادن خود دست بردارید و اجازه دهید آسیب‌پذیری‌تان نمایان شود. برخی از رازهایتان را با دیگران در میان بگذارید و عیوب خود را بپذیرید. خواهید دید که رازهای شما به اندازه‌ای که فکر می‌کنید خجالت‌آور نیستند؛ همه انسان‌ها نقص‌هایی دارند.

الیوت: "یک شب به مهمانی رفتم و حسادت می‌کردم وقتی همسرم با دوستی صحبت می‌کرد. معمولاً در چنین موقعیتی به سمت یک زن دیگر می‌رفتم، اما این بار احساساتم را با ماریا در میان گذاشتم".

این بیان احساسات به الیوت کمک کرد تا ارتباط عمیق‌تری با همسرش برقرار کند. برای آشکار کردن خود، مرحله به مرحله پیش بروید و کنترل شرایط را در دست داشته باشید. در مراحل اولیه یک رابطه، بروز دادن بیش از حد خود ممکن است طرف مقابل را فراری دهد.

#### ۱۱. پذیرش عشق از دیگران

یکی از چالش‌های بزرگ برای شما این است که اجازه دهید دیگران شما را دوست داشته باشند. ممکن است احساس راحتی نکنید و این برایتان بیگانه باشد. وقتی دیگران به شما اهمیت می‌دهند یا شما را تحسین می‌کنند، ممکن است سعی کنید آن حمایت را نادیده بگیرید یا کوچک بشمارید.

آلیسون: "خنده‌دار است، اما یکی از سخت‌ترین کارها برای من این است که اجازه دهم متیو از من تعریف کند".

پذیرش عشق و محبت از دیگران می‌تواند احساسات عمیق‌تری را در شما ایجاد کند. این تجربه ممکن است اندوه زیادی برایتان به همراه داشته باشد،

اما ارزش آن را دارد.

#### ۱۲. جلوگیری از بدرفتاری

به یاد داشته باشید که ممکن است تمایل داشته باشید افرادی را انتخاب کنید که ایرادگیر و طردکننده هستند. روابط فعلی خود را بررسی کنید و ببینید آیا به افراد اجازه می‌دهید که شما را تحقیر کنند یا انتقادهای غیرمنصفانه‌ای از شما داشته باشند.

آلیسون: "دوست نزدیک من همیشه مرا مورد انتقاد قرار می‌دهد و این موضوع مرا ناراحت می‌کند."

از خود دفاع کنید و حقتان را بگیرید. به دیگران بگویید که نمی‌توانید انتقادهای نادرست آن‌ها را تحمل کنید و از آن‌ها بخواهید شما را همان‌طور که هستید بپذیرند.

گام‌های نهایی برای رهایی از تله نقص: خودشناسی و پذیرش

#### ۱۳. پایان دادن به انتقادات

اگر در رابطه‌ای هستید که در آن شما انتقاد می‌کنید، دست از تحقیر همسر خود بردارید. همین عمل را در سایر روابط خود نیز تکرار کنید. به خاطر داشته باشید که شما نمی‌توانید با انتقاد از دیگران و کوچک شمردن آن‌ها، احساس بهتری نسبت به خود داشته باشید.

این مسئله دقیقاً در مورد فرزندان شما نیز صدق می‌کند. آن‌ها معصوم و آسیب‌پذیر هستند و شما به آن‌ها خیانت می‌کنید. قطع کننده این زنجیر باشید و تله نقص داشتن خود را به آن‌ها انتقال ندهید.



الیوت: "وقتی فکر می‌کنم می‌بینم که به خاطر چیزهایی که به فرزندانم گفته‌ام بسیار غصه می‌خورم".

اگر خودتان بتوانید با احساس نقص داشتن خودتان مبارزه کنید، دیگر نیازی نیست که آن‌ها را بر سر فرزندان خود خالی کنید. باید با آنچه انجام داده‌اید روبه‌رو شوید، خودتان را ببخشید و همین حالا تغییر کنید.

#### ۱۴. ستایش افراد مورد علاقه

افرادی را که دوست دارید، ستایش کنید. دوست داشتن آن‌ها دلیلی دارد؛ آن‌ها ویژگی‌هایی دارند که ارزشمند است و شایسته تقدیر. به دنبال رابطه‌ای متوازن باشید؛ رابطه‌ای که کسی در آن بالاتر یا پایین‌تر از دیگری نیست.

#### سخن پایانی

تغییر تله نقص داشتن شما شامل اصلاح نوع برخورد با خودتان و با دیگران و در نتیجه شکل برخورد دیگران با شما می‌شود. به جز افرادی که در روابطی بسیار بد رفتارانه و ناسالم بوده‌اند، تغییر شامل دگرگونی‌های ناگهانی نمی‌شود. روند تغییر روندی مرحله‌ای و توسعه‌ای است. افراد به تدریج احساس بهتری نسبت به خود پیدا می‌کنند، کمتر در موضع دفاع قرار می‌گیرند و بیشتر عشق می‌ورزند. به افراد احساس نزدیکی بیشتری می‌کنند و احساس ارزشمندی و عشق بیشتری می‌کنند.

همین که بپذیرید که نقص داشتن شما واقعیت ندارد، فرآیند بهبودی کار

خود را آغاز می‌کند. به تدریج به این نتیجه می‌رسید که تله شما چیزی است که به شما آموزش داده‌اند، نه اینکه معضلی ذاتی در مورد شما باشد. غلبه بر تله نقص نیازمند شجاعت و تلاش است. با پذیرش خود واقعی‌تان و تمرکز بر نقاط قوتتان، می‌توانید روابط سالم‌تری بسازید. اگر شما نیز با چنین چالش‌هایی روبرو هستید، مهم است که به دنبال راهکارهای مؤثر باشید تا بتوانید بر تله‌ها غلبه کنید و زندگی پرمعناتری داشته باشید. نوشتن نامه، کارت نویسی و ارتباط صمیمانه با دیگران ابزارهایی هستند که می‌توانند به شما کمک کنند تا احساسات سرکوب‌شده خود را آزاد کنید و زندگی رضایت‌بخش‌تری بسازید.

### ۱۵. به زودی شکست خواهیم خورد

تله شکست: داستان‌های ناکامی و جستجوی خود

کتلین: احساس ناکامی در زندگی

کتلین، زنی ۳۸ ساله، به تازگی به مطب روانشناس مراجعه کرده است و خود را در مسیری پر از شکست می‌بیند. او در اولین ملاقات با ظاهری آشفته و غمگین وارد می‌شود و اعتراف می‌کند که مدت‌هاست احساس افسردگی او را درگیر کرده است.

کتلین: "احساس می‌کنم که به سمت یک تاریکی عمیق پیش می‌روم".

معالج: "این احساس از کجا شروع شد؟"

کتلین با صدای گرفته ادامه می‌دهد که برای مدت طولانی با افسردگی دست و پنجه نرم کرده و اخیراً با دیدن دوستی قدیمی به نام رونی، که به

تازگی با فردی در یک شرکت حقوقی شراکت کرده، احساس ناامیدی بیشتری کرده است.

کتلین: "بله، این دیدار واقعاً مرا تحت تأثیر قرار داد. من ۳۸ سال دارم و تنها یک دستیار تولید هستم. احساس می‌کنم هیچ پیشرفتی نکرده‌ام". او در تلویزیون به عنوان دستیار تولید کار می‌کند، شغلی که از زمان فارغ‌التحصیلی‌اش ادامه داشته و هیچ نشانه‌ای از پیشرفت در آن نمی‌بیند. کتلین به وضوح بیان می‌کند: "احساس شکست می‌کنم".

برایان: موفقیت ظاهری، احساس شکست درونی

برایان، مردی ۵۰ ساله، با وجود موفقیت‌هایش، همچنان درگیر احساس ناکامی است. او دچار نوعی بحران هویتی شده است؛ افرادی که چنین احساسی دارند، موفقیت‌هایشان را بی‌ارزش می‌دانند و همیشه نگران هستند که دیگران آن‌ها را کمتر از آنچه که هستند ببینند.

برایان: "می‌دانم که شغل عالی‌ای دارم و دیگران فکر می‌کنند همه چیز خوب است، اما من هنوز هم نگرانم".

او از ترس اینکه مبدا انتقادی از او شود یا اخراج شود، همواره در حالت اضطراب به سر می‌برد.

معالج: "این حس شبیه این است که راز بزرگی فاش شده باشد".

برایان: "دقیقاً. انگار تمام این مدت در حال بازی کردن یک نقش بوده‌ام و حالا همه چیز رو شده است".

پرسشنامه تله شکست

برای ارزیابی شدت تله شکست خود، پرسشنامه‌ای طراحی شده است. با

استفاده از جملات زیر پاسخ دهید و به احساسی که دارید امتیاز دهید نه به آنچه که به طور عقلانی فکر می کنید.

امتیاز دهی

۱. اصلاً در مورد من صدق نمی کند.

۲. تا حد زیادی در مورد من صدق نمی کند.

۳. تا حد کمی در مورد من صدق میکند.

۴. تا حد متوسطی در مورد من صدق می کند.

۵. تا حد زیادی در مورد من صدق میکند.

۶. کاملاً در مورد من صدق می کند.

اگر امتیاز ۵ یا ۶ دارید این تله همچنان میتواند در مورد شما صدق کند حتی

اگر میانگین نمره کلی شما پایین باشد.

امتیاز	توصیف
	۱. نسبت به سایر افراد هم صنف خود احساس شایستگی کمتری دارم.
	۲. وقتی بحث از دستاوردها می‌شود، احساس یک فرد شکست خورده را دارم.
	۳. بسیاری از افراد هم‌سن و سال من در کارشان موفق‌تر از من هستند.
	۴. دانش آموزی شکست خورده هستم.
	۵. احساس می‌کنم به اندازه افرادی که با آنها معاشرت می‌کنم باهوش نیستم.
	۶. به واسطه شکست‌هایم، در محیط کار احساس حقارت می‌کنم.
	۷. در کنار افراد دیگر احساس شرمندگی می‌کنم، چرا که بر اساس دستاوردهایم ارزیابی نمی‌شوم.
	۸. اغلب احساس می‌کنم که دیگران مرا شایسته‌تر از آنچه که واقعاً هستم می‌دانند.
	۹. احساس می‌کنم که هیچ توانایی مهمی در زندگی ام ندارم.
	۱۰. کمتر از حد توانم کار می‌کنم.
	مجموع امتیاز تله شکست شما مجموع امتیازات خود را بنویسید

۱۹-۱۰ بسیار کم این تله احتمالاً در مورد شما صدق نمی‌کند.

۲۹-۲۰ تا حدی کم این تله ممکن است گاهی در مورد شما صدق کند.

۳۹-۳۰ متوسط این تله در زندگی شما یک معضل است.

۲۹-۲۰ زیاد این تله قطعاً تله ای مهم در زندگی شماست.

۶۰-۵۰ خیلی زیاد این تله قطعاً یکی از تله های اصلی شماست.

امتیاز

تجربه شکست: در جستجوی خود

احساس ناکامی در برابر هم‌سن و سال‌ها



بسیاری از ما در مقایسه با هم سن و سال‌هایمان احساس شکست می‌کنیم. کتلین، زنی ۳۸ ساله، به تازگی به این نتیجه رسیده است که در زندگی شغلی‌اش به بن‌بست رسیده است. او با اندوه و ناامیدی به مشاور مراجعه کرده و از احساساتش می‌گوید.

کتلین: "احساس می‌کنم هیچ چیز برای پیشرفت ندارم. بارها دیده‌ام که جوان‌ترها از من شغل‌های بهتر و موفقیت‌های بیشتری کسب می‌کنند." او با حسرت ادامه می‌دهد که در رقابت با افرادی در دهه بیست زندگی‌اش قرار دارد و این موضوع برایش بسیار آزاردهنده است. کتلین می‌گوید: "احساس شکست می‌کنم."

برایان: موفقیت ظاهری، احساس عدم تعلق

در طرف دیگر، برایان، مردی ۵۰ ساله، با وجود موفقیت‌هایش هنوز هم درگیر احساس ناکامی است. او دچار نوعی بحران هویتی شده و احساس می‌کند که به محیط کارش تعلق ندارد.

برایان: "احساس می‌کنم همه اطرافیانم از من بهتر هستند. من به نوعی همه را فریب داده‌ام تا فکر کنند که شایسته‌تر از آنچه هستم، هستم."

این دو شخصیت، کتلین و برایان، هر دو با نواقص خود دست و پنجه نرم می‌کنند و خود را محکوم به شکست می‌دانند. آن‌ها در دنیای درونی خود احساس ناکامی دارند، چه اینکه به موفقیت‌هایشان تظاهر کنند و چه اینکه نکنند.

## فرار از مسئولیت‌ها

افرادی که در تله شکست گرفتار هستند، معمولاً به روش‌های فرار متوسل می‌شوند. این اجتناب از مسئولیت‌ها باعث می‌شود که نتوانند قدم‌های لازم برای پیشرفت شغلی خود را بردارند و فرصت‌های موفقیت را از دست بدهند.

کتلین: "چند هفته پیش از رئیسم خواستم تا مرا مسئول برنامه‌ریزی برای پروژه‌ای کند. اما حالا پروژه فردا آغاز می‌شود و من هنوز کاری نکرده‌ام". این نوع فرار از مسئولیت‌ها تنها باعث تشدید احساس ناکامی می‌شود. افراد ممکن است در ظاهر کار را بر عهده بگیرند اما در عمل به تأخیر انداختن کارها یا حواس‌پرتی دچار شوند.

## بزرگنمایی و تأثیرات آن

افراد معمولاً تمایل دارند عوامل منفی را بزرگ و عوامل مثبت را کوچک بشمارند. این برداشت‌های نادرست تنها دیدگاه منفی آن‌ها نسبت به خودشان را تشدید می‌کند.

برایان: "دیروز رئیسم درباره گزارشی که نوشته بودم مرا تحسین کرد اما یک انتقاد کوچک هم داشت. تمام شب را بابت آن انتقاد مضطرب بودم".

این نوع تفکر می‌تواند منجر به احساس افسردگی شود.

کتلین: "احساس می‌کنم هرگز به جایی که می‌خواهم نخواهم رسید".

تله شکست معمولاً نشانه‌هایی دارد که افراد باید نسبت به آن‌ها آگاه باشند. اگر شما نیز با این احساسات دست و پنجه نرم می‌کنید، مهم است که بدانید

تنها نیستید. شناخت این تله و تلاش برای غلبه بر آن اولین قدم برای تغییر است. با پذیرش خود واقعی تان و تمرکز بر نقاط قوتتان، می‌توانید زندگی رضایت‌بخش‌تری بسازید.

ریشه‌های احساس ناکامی: کشف گذشته برای آینده‌ای روشن‌تر  
تله شکست و تأثیرات آن بر زندگی  
تله شکست یکی از پیچیده‌ترین الگوهای ذهنی است که می‌تواند ریشه در تجربیات دوران کودکی داشته باشد. این احساس ناکامی می‌تواند به شکل‌های مختلفی بروز کند و زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. در اینجا به بررسی سرچشمه‌های این تله می‌پردازیم:

#### ۱. انتقاد بی‌امان والدین

شما ممکن است پدر یا مادری داشته باشید که به طور مداوم از شما انتقاد می‌کردند. این انتقادات می‌تواند شامل لقب‌هایی مانند "احمق" یا "ناتوان" باشد. این نوع رفتار والدین می‌تواند به تله نقص و بدرفتاری مرتبط باشد.

#### ۲. انتظارات غیرواقع‌بینانه

اگر والدین شما افراد موفق بوده‌اند، ممکن است احساس کنید که هرگز نمی‌توانید به استانداردهای بالای آنان برسید. این احساس می‌تواند باعث شود که از تلاش دست بکشید و به تله معیارهای غیرواقع‌بینانه گرفتار شوید.

#### ۳. بی‌تفاوتی والدین

احساس اینکه والدین شما به موفقیت یا شکست شما اهمیتی نمی‌دهند، یا

حتی از موفقیت شما احساس تهدید کنند، می‌تواند آسیب‌زا باشد. این موضوع می‌تواند منجر به تله فقدان عاطفه یا وابستگی شود.

#### ۴. شکست در مدرسه

شاید در مدرسه یا ورزش به اندازه سایر بچه‌ها موفق نبوده‌اید و احساس کمبود ارزش کرده‌اید. اگر دچار ناتوانی یادگیری یا بی‌نظمی بوده‌اید، ممکن است برای فرار از تحقیر دیگران دست از تلاش بردارید. این موضوع می‌تواند شما را به تله طرد اجتماعی سوق دهد.

#### ۵. مقایسه با خواهر و برادر

اگر برادر یا خواهری داشته‌اید که به طور ناعادلانه با آن‌ها مقایسه شده‌اید، ممکن است باور کنید که نمی‌توانید به آن‌ها برسید و از تلاش دست بکشید.

#### ۶. تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی

اگر از خانواده‌ای مهاجر آمده‌اید یا نسبت به همسن و سالان خود احساس کمبود کرده‌اید، ممکن است احساس کنید که نمی‌توانید به اندازه آن‌ها موفق باشید.

#### ۷. فقدان انضباط و مسئولیت‌پذیری

اگر والدین شما برایتان محدودیت‌های کافی تعیین نکرده‌اند، ممکن است نتوانسته باشید انضباط و مسئولیت‌پذیری را یاد بگیرید. این موضوع می‌تواند منجر به ناکامی در انجام تکالیف و یادگیری مهارت‌ها شود و در نهایت به شکست منجر گردد.

## داستان‌های شخصی

افراد مختلف تجربیات متفاوتی از این تله دارند. برخی مانند کتلین از بی‌تفاوتی والدین رنج می‌برند و برخی دیگر مانند برایان با انتقادات بی‌امان پدر مواجه بوده‌اند. اما همه آن‌ها در نهایت به این نتیجه رسیده‌اند که برای رهایی از این تله باید به گذشته خود نگاه کنند و درس‌هایی از آن بیاموزند. تله شکست ریشه در تجربیات دوران کودکی دارد و می‌تواند به شکل‌های مختلفی بروز کند. شناسایی این ریشه‌ها اولین قدم برای غلبه بر احساس ناکامی است. با آگاهی از تجربیات گذشته و کار بر روی آن‌ها، افراد می‌توانند راهی برای رهایی از تله شکست پیدا کنند و زندگی رضایت‌بخش‌تری بسازند. این مسیر ممکن است دشوار باشد، اما با تلاش و پشتکار می‌توان به آینده‌ای روشن‌تر امید داشت.

تله‌های شکست: شناسایی موانع و راه‌های رهایی

الگوهای رفتاری ناشی از تله شکست

تله شکست می‌تواند به اشکال مختلف در زندگی افراد بروز کند و بر پیشرفت شخصی و شغلی آن‌ها تأثیر بگذارد. در اینجا به بررسی برخی از الگوهای رفتاری که نشان‌دهنده وجود این تله هستند، می‌پردازیم:

۱. اجتناب از یادگیری مهارت‌های کلیدی

شما ممکن است از یادگیری مهارت‌های ضروری شغلی خودداری کنید و به جای تلاش برای پیشرفت، سعی کنید دیگران را متقاعد کنید که توانایی‌های بیشتری دارید. این نوع رفتار می‌تواند به عدم اعتماد به نفس شما



منجر شود.

#### ۲. انتخاب شغل نامناسب

شاید شغفی پایین تر از توان واقعی خود انتخاب کنید. به عنوان مثال، با وجود تحصیلات عالی و مهارت‌های ریاضی فوق‌العاده، ممکن است به شغل‌هایی مانند رانندگی تاکسی روی آورید.

#### ۳. عدم پیشرفت در حرفه

شما ممکن است از درخواست ترفیع یا ارتقاء خودداری کنید و در یک موقعیت امن باقی بمانید. این نوع رفتار می‌تواند به بن‌بست شغلی منجر شود.

#### ۴. تحمل کارهای ابتدایی

اگر نمی‌توانید کار کردن برای دیگران یا در سطوح ابتدایی را تحمل کنید، ممکن است در همان محیط کاری که هستید باقی بمانید و نتوانید به موفقیت‌های بالاتر دست پیدا کنید.

#### ۵. فرار از مسئولیت‌ها

شاید به دلیل دیر رسیدن یا دلایل دیگر، دائما از کار اخراج شوید. این نوع اجتناب می‌تواند به احساس ناکامی شما دامن بزند.

#### ۶. تغییر مکرر شغل

شما نمی‌توانید به یک شغل پایبند بمانید و مدام شغل خود را تغییر می‌دهید، که مانع از تخصص پیدا کردن شما می‌شود.

#### ۷. انتخاب مشاغل دشوار

ممکن است شغفی را انتخاب کنید که پیشرفت در آن بسیار دشوار است و ندانید چه زمانی باید آن را کنار بگذارید.

۸. ترس از آغازگری

شما از اینکه آغازگر باشید و در محیط کار تصمیمات مستقل بگیرید می‌ترسید، بنابراین هرگز به موقعیت‌های با مسئولیت‌های بالاتر دست پیدا نمی‌کنید.

۹. احساس نادانی

احساس می‌کنید که اساساً نادان و بی‌استعداد هستید و حتی اگر موفق باشید، احساس حيله‌گری می‌کنید.

۱۰. کوچک شمردن موفقیت‌ها

شما توانایی‌ها و دستاوردهای خود را کوچک می‌شمارید و بر ضعف‌ها و اشتباهاتتان تأکید می‌کنید.

۱۱. وابستگی به موفقیت همسرها

در روابط عاطفی، افرادی را انتخاب می‌کنید که موفق‌تر هستند و بر اساس موفقیت‌های آنان زندگی می‌کنید.

۱۲. جبران با دارایی‌های دیگر

سعی می‌کنید با تمرکز بر ظاهر یا جذابیت خود، فقدان موفقیت‌های کاری‌تان را جبران کنید، اما هنوز هم احساس ناکامی دارید.

جبران ناکامی: راهکارهای موقتی

این الگوها معمولاً ناشی از فرار از مسئولیت‌ها هستند. با امتناع از برداشتن قدم‌های لازم برای پیشرفت، شما همواره از رخدادها برداشت‌هایی دارید که دیدگاه شما مبنی بر نادانی و بی‌کفایتی را تشدید می‌کند.

افراد ممکن است به روش‌های مختلفی برای جبران احساس شکست خود

متوسل شوند. برای مثال، برخی مردان ممکن است در زمینه‌های ورزشی یا اجتماعی تلاش کنند تا احساس ناکامی خود را پنهان کنند، در حالی که زنان ممکن است بیشتر بر روی ظاهر خود تمرکز کنند.

کتلین به انتخاب همسر موفقی چون وین پرداخته تا احساس ناکامی خود را جبران کند. او با حضور در دوره‌های و اجتماعات حرفه‌ای، سعی دارد خود را در کنار افراد موفق قرار دهد.

پذیرش واقعیت برای تغییر

تله شکست نه تنها بر جنبه‌های حرفه‌ای زندگی تأثیر می‌گذارد بلکه می‌تواند بر روابط شخصی نیز اثرگذار باشد. شناخت این الگوهای رفتاری اولین قدم برای غلبه بر آنهاست. با پذیرش واقعیت و تلاش برای تغییر رویکردهای منفی، افراد می‌توانند به سمت زندگی رضایت‌بخش‌تری حرکت کنند.

رهایی از تله شکست: گام‌های عملی برای تغییر

۱. ارزیابی واقعیت احساس شکست

برای آغاز سفر به سوی رهایی از تله شکست، نخستین گام بررسی صحت این احساس است. آیا واقعاً در مقایسه با هم‌سن و سالان خود شکست خورده‌اید؟ ممکن است شما مانند کتلین شواهدی واقعی از ناکامی داشته باشید، اما در برخی موارد، مانند برایان، برداشت شما از وضعیت ممکن است نادرست باشد.



گام عملی:

-فهرستی از همکلاسی‌های دبیرستان و دانشگاه خود تهیه کنید.  
-دستاورد‌های آن‌ها را بررسی کنید: چه میزان پیشرفت کرده‌اند؟ چه شغل‌هایی دارند؟ حقوق آن‌ها چقدر است؟  
-سپس خود را در این مقایسه قرار دهید و ببینید که آیا واقعاً در جایگاه پایین‌تری قرار دارید یا نه.  
این بررسی می‌تواند به شما کمک کند تا یک دیدگاه واقعی‌تر نسبت به موفقیت‌های خود و دیگران پیدا کنید.

۲. ارتباط با کودک درون

برای درک بهتر تله شکست، باید با کودک درون خود ارتباط برقرار کنید. به یاد آورید که چگونه در دوران کودکی مورد انتقاد یا تحقیر قرار گرفته‌اید. این تجربیات می‌توانند ریشه‌های احساس ناکامی شما را روشن کنند.

گام عملی:

-در یک مکان آرام و ساکت بنشینید و چشمان خود را ببندید.  
-تصویری از یک موقعیت کنونی که احساس ناکامی می‌کنید را به ذهن آورید.  
-سپس به دوران کودکی خود برگردید و لحظاتی را که احساس مشابهی داشتید، مرور کنید.  
این تمرین به شما کمک می‌کند تا بفهمید که کودک درونتان هنوز زنده است و نیاز به توجه دارد.

۳. ابراز احساسات نسبت به بی‌عدالتی‌ها

بسیاری از ما در دوران کودکی تحت فشار انتظارات غیرواقعی والدین قرار داشته‌ایم. این انتظارات می‌تواند تأثیر عمیقی بر احساسات ما بگذارد.  
گام عملی:

- به کودک دروتنان نشان دهید که با او به شکلی ناعادلانه رفتار شده است.  
- اگر با افرادی روبرو شدید که باعث ایجاد حس ناکامی در شما شده‌اند، احساسات خود را ابراز کنید.

مثال: برایان می‌گوید: "پدرم همیشه مرا به خاطر شغلم مسخره می‌کرد و این باعث می‌شد احساس کنم هیچ ارزشی ندارم".

۴. دفاع از خود و ابراز قدرت

ابراز احساسات و دفاع از حق خود بسیار مهم است. اگر با افرادی مواجه شدید که باعث ایجاد حس ناکامی در شما شده‌اند، آرام و مؤدبانه صحبت کنید و بگویید که چگونه رفتار آن‌ها بر شما تأثیر گذاشته است.

گام عملی:

- وقتی با آن شخص صحبت می‌کنید، آرامش خود را حفظ کنید.  
- بگویید که چگونه رفتار آن‌ها بر شما تأثیر گذاشته و چه احساسی دارید.  
مثال: "وقتی تو مرا به خاطر شغلم مسخره می‌کردی، واقعاً آزرده می‌شدم. من یک آدم موفق هستم و نمی‌توانی این را نادیده بگیری".

## ۵. آگاهی از استعدادها و توانایی‌ها

## شناخت تنوع هوش

برای غلبه بر احساس شکست، نخستین گام این است که به شناسایی استعدادها و توانایی‌های خود پردازید. به یاد داشته باشید که هوش تنها به عملکرد در مدرسه محدود نمی‌شود. انواع مختلفی از هوش وجود دارد که شامل هوش زبانی، ریاضی، بصری، موسیقایی، فیزیکی، مکانیکی و میان‌فردی می‌شود. همه این انواع هوش معتبر و ارزشمند هستند.

## سوالاتی برای تفکر:

- آیا در نقاشی یا طراحی مهارت دارید؟

- آیا استعداد خاصی در ورزش یا رقص دارید؟

- آیا توانایی خوبی در برقراری ارتباط با دیگران دارید؟

بسیاری از افراد استعدادهای خاصی دارند که ممکن است خودشان از آنها بی‌خبر باشند. بنابراین، مهم است که دستاوردهای خود را مرور کنید و به آنها توجه کنید. این کار ممکن است دشوار باشد زیرا تمایل دارید موفقیت‌های خود را نادیده بگیرید و شکست‌ها را بزرگ‌تر از آنچه که هستند، جلوه دهید. اما باید از این الگو دست بردارید و ارزش واقعی خود را بشناسید.

## تهیه فهرست استعدادها

فهرستی از استعدادها، مهارت‌ها و موفقیت‌های خود تهیه کنید و هر روز آن را مرور کنید تا به یادآوری توانایی‌های خود پردازید. همچنین می‌توانید از دوستان و نزدیکان کمک بگیرید تا در شناسایی استعدادهای شما یاری

کنند.

نمونه فهرست براین:

۱. نویسنده‌ای با استعداد هستم.
  ۲. ایده‌های خلاقانه‌ای دارم.
  ۳. توانایی قانع‌کننده‌ای در بحث کردن دارم.
  ۴. در زمینه سیاست اطلاعات خوبی دارم.
  ۵. شوخ‌طبعی خاصی دارم.
  ۶. وقتی مضطرب نیستم، می‌توانم کارهای زیادی انجام دهم.
  ۷. چهره‌ای شناخته‌شده در صحنه‌های سیاسی نیویورک هستم.
  ۶. شناسایی الگوهای تله شکست
- برای رهایی از تله شکست، باید الگوهای رفتاری خود را شناسایی کنید. به زندگی گذشته‌تان نگاهی بیندازید و ببینید آیا نشانه‌هایی از شکست وجود داشته است یا خیر.

سوالاتی برای تفکر:

- والدین شما چگونه با موفقیت و شکست شما برخورد کردند؟
  - آیا آن‌ها حامی بودند یا انتقادگر؟
  - آیا شما از چالش‌ها فرار می‌کردید یا آن‌ها را می‌پذیرفتید؟
- با بررسی این الگوها، متوجه خواهید شد که شکست شما ناشی از تمایل به اجتناب کردن است نه نقص ذاتی یا کمبود استعداد.
- مثال: کتلین به یاد می‌آورد که بیماری‌های مداومش باعث شده بود از درس

عقب بیفتد و این موضوع باعث تحقیر او در مدرسه شده بود.

#### ۷. برنامه‌ریزی برای تغییر الگوها

پس از شناسایی الگوهای تله شکست، باید برنامه‌ای برای تغییر آن‌ها بریزید. باید به جای فرار از چالش‌ها، با آن‌ها روبرو شوید و استعداد‌های خود را شکوفا کنید.

#### گام‌های عملی:

- فهرستی از رفتارهایی که باید تغییر دهید تهیه کنید.

- برای هر تغییر یک زمان‌بندی مشخص تعیین کنید.

- قدم‌های کوچک و قابل مدیریت بردارید.

به یاد داشته باشید که شروع سخت‌ترین قسمت کار است، اما پس از آن کار برای شما آسان‌تر خواهد شد. اگر با کارهایی شروع کنید که در توانتان است، احتمال موفقیتتان افزایش می‌یابد.

مثال: کتلین تصمیم گرفت که به طراح تلویزیون خانگی تبدیل شود؛ او شروع کرد به یادگیری مهارت‌های پایه طراحی و ساعت‌های اضافی در محل کار می‌ماند تا طراحان دیگر را مشاهده کند.

#### ۸. عبور از تله شکست با تکنیک کارت‌نویسی

گام به گام به سوی پیروزی

برای رهایی از تله شکست، یکی از ابزارهای کارآمد، استفاده از کارت‌نویسی است. این روش به شما کمک می‌کند تا مراحل پیشرفت خود را شفاف‌تر کنید و احساسات و تجربیات خود را بهتر درک نمایید. با

پذیرش واقعیت تله شکست و مرور فرارهای گذشته، می‌توانید شواهدی جمع‌آوری کنید که نشان‌دهنده توانایی‌های شما برای موفقیت است.

مراحل عملی:

- شواهد موفقیت: فهرستی از شواهدی تهیه کنید که نشان می‌دهد شما قابلیت موفقیت دارید. این شواهد می‌تواند شامل دستاوردها، مهارت‌ها و تجربیات مثبت شما باشد.

- تشویق به اقدام: خود را ترغیب کنید تا قدم‌های کوچکی به سوی موفقیت بردارید. حتی کوچک‌ترین پیشرفت‌ها نیز ارزشمند هستند.

- یادآوری عواقب اجتناب: عواقب ادامه دادن به اجتناب را به خود یادآوری کنید. این یادآوری می‌تواند انگیزه‌ای برای تغییر رفتار شما باشد.

نمونه کارت کتلین:

کارت تله شکست

در طول زندگی‌ام، فرصت‌های زیادی را که می‌توانستند منجر به موفقیت شوند، از دست داده‌ام. با اینکه معلمانم همیشه به من گفته‌اند که در طراحی استعداد دارم و خودم نیز در کلاس‌ها عملکرد خوبی داشتم، اما استعداد طراحی‌ام را نادیده گرفتم. در عوض، با دنبال کردن کارهای کنونی، احساس شکست را تجربه کردم. این حس برای من آشناست؛ در تمام لحظاتی که نتوانستم خوب عمل کنم، خودم را به سمت شکست هدایت کردم.

اجتناب از چالش‌ها زمانی آغاز شد که در کودکی بیمار و تنها بودم. وقتی

از درس عقب افتادم، هیچ کس برای جبران کمک نکرد. هیچ کس متوجه نشد. فرار کردن در کودکی به من کمک می کرد، اما حالا دیگر فایده‌ای ندارد. اکنون روند بهتری دارم و سعی دارم به یک طراح تبدیل شوم. شانس خوبی برای موفقیت دارم؛ فقط باید بر روی مسیر و پیشرفتم تمرکز کنم. اجتناب نکنید؛ این کار تنها شما را به سمت شکست می کشاند. قدم بعدی من چیست؟ باید روی برداشتن قدم بعدی کار کنم و از هر موفقیت کوچک خود خرسند باشم. برای هر موفقیت کوچک، کارت نویسی کنم.

#### ۹. ایجاد یک محیط حمایتی

برای ایجاد یک فضای حمایتی، عزیزان خود را در این سفر دخیل کنید. فضایی چند نفره بسازید که در آن با تله‌های زندگی مقابله شود، نه اینکه از آن‌ها حمایت شود. اگر همسر یا والدین شما انتقاد می کنند یا شما را دلسرد می کنند، با آن‌ها مقابله کنید.

#### گام‌های عملی:

- درخواست حمایت: از دیگران بخواهید که شما را تشویق کنند و حمایت کنند.

- تأکید بر موفقیت‌های شخصی: بر اهمیت موفقیت‌های خود تأکید کنید، حتی اگر نیازی مادی به شغل نداشته باشید.

#### سخن پایانی

تله شکست معمولاً با دیگر تله‌ها مرتبط است. برای اینکه واقعاً با تله شکست مبارزه کنید، احتمالاً باید بر مشکلات دیگر نیز غلبه نمایید. براین

مجبور شد بر تله نقص کار کند و پاملا بر تله فقدان عاطفه. فصل‌های مربوط به تله‌هایی که با تله شکست مرتبط هستند را مطالعه کنید و تلاش کنید تا بر آن‌ها نیز غلبه کنید. غلبه بر تله شکست پاداش‌های زیادی در پی دارد؛ زندگی‌ای که پر از شرمساری و تنش بوده می‌تواند به منبعی از عزت نفس تبدیل شود. اما شما باید مایل باشید که بجنگید و فرار کردن را کنار بگذارید و روی نقاط قوت خود سرمایه‌گذاری کنید.

### ۱۶. انجام کار به شیوه شخصی

کارلتون و ماری الن: داستان دو زندانی در تله اطاعت

کارلتون: مردی در سایه دیگران

کارلتون، مردی ۳۰ ساله و پدری متعهد، به شدت تحت تأثیر نیاز به رضایت دیگران قرار دارد. او به طرز عجیبی مضطرب و نگران است که مبادا دیگران از او ناراضی باشند. این احساس به حدی است که او هرگز نمی‌تواند نظر خود را بیان کند و همیشه با دیگران موافقت می‌کند، حتی اگر این توافق به ضرر خودش باشد.

او در یک خانواده با همسرش، اریکا، زندگی می‌کند. اریکا زنی سخت‌گیر و مشکل‌پسند است که تمام تصمیمات خانواده را به عهده دارد. کارلتون تمام تلاشش را می‌کند تا او را خوشحال کند، اما هر بار که سعی می‌کند قانونی برای فرزندانشان وضع کند، احساس گناه او را فرامی‌گیرد. او در صنعت نساجی کار می‌کند، شغلی که به هیچ وجه آرزویش نبوده و تنها به خاطر فشار خانواده آن را انتخاب کرده است. حالا کارلتون از زندگی‌اش



راضی نیست و به خاطر افسردگی به درمان مراجعه کرده است. او گاهی به فکر فرار از این وضعیت می‌افتد تا بتواند زندگی‌ای مطابق با خواسته‌های خودش داشته باشد.

ماری الن: اسیر در قفس عشق

ماری الن، زنی ۲۴ ساله، نیز در دام سلطه شوهرش گرفتار شده است. او احساس می‌کند که با دنیس، همسرش، در یک رابطه کنترل‌شده و غیرقابل تحمل زندگی می‌کند. با وجود اینکه ظاهری شاداب دارد، درونش پر از ناامیدی و رنج است.

ماری الن به شدت تحت فشار است تا نیازهای دنیس را برآورده کند و هر بار که نمی‌تواند این کار را انجام دهد، دچار خشم و تنش می‌شود. دنیس نه تنها انتظار دارد که ماری همیشه در خدمت او باشد، بلکه اجازه نمی‌دهد او وقتش را با دوستانش بگذراند. یک بار که ماری یواشکی به دیدن دوستانش رفته بود، دنیس او را کتک زد. این تجربه باعث شد ماری تصمیم بگیرد که وارد فرآیند درمان شود. او نگران است که اگر دنیس را ترک کند چه بلایی بر سر او خواهد آمد و همچنین بر این باور است که باید برای بچه‌هایشان فداکاری کند. رابطه‌ی او با دنیس یادآور رابطه‌اش با پدرش نیز هست و همین موضوع شرایط را برای او دشوارتر می‌کند.

رهایی از تله اطاعت

کارلتون و ماری الن هر دو در تله اطاعت گرفتار شده‌اند؛ آن‌ها اجازه داده‌اند تا دیگران کنترل زندگی‌شان را بر عهده بگیرند. برای رهایی از این

تله، آن‌ها باید یاد بگیرند چگونه مرزهای سالمی تعیین کنند و بر روی خواسته‌ها و نیازهای خود تمرکز کنند. این تغییر نیازمند شجاعت و اراده است، اما می‌تواند آن‌ها را به زندگی‌ای رضایت‌بخش‌تر هدایت کند.

پرسشنامه انقیاد

این پرسشنامه میزان شدت تله انقیاد در زندگی شما را نشان می‌دهد. از مقیاس زیر استفاده کنید.

۱. اصلاً در مورد من صدق نمی‌کند.

۲. تا حد زیادی در مورد من صدق نمی‌کند.

۳. تا حد کمی در مورد من صدق می‌کند.

۴. تا حد متوسطی در مورد من صدق می‌کند.

۵. تا حد زیادی در مورد من صدق می‌کند.

۶. کاملاً در مورد من صدق می‌کند.

اگر هر نمره ۵ یا ۶ در پرسشنامه داشته باشید تله انقیاد می‌تواند برای شما نیز اطلاق شود حتی اگر مجموع نمرات شما پایین باشد.

امتیاز	توصیف
	اجازه می‌دهم دیگران مرا کنترل کنند.
	می‌ترسم که اگر تسلیم خواسته دیگران نشوم، آنها نیز تلافی کنند، عصبانی بشوند یا طردم کنند.
	حس می‌کنم که عمده تصمیمات گرفته شده در زندگی‌م، واقعاً توسط خودم نبوده است.

	بسیار مشکل دارم تا به دیگران بفهمانم باید به حقوقم احترام بگذارند.
	بسیار این دغدغه را دارم که بتوانم دیگران را راضی و تأییدشان را کسب کنم.
	بسیار سعی می‌کنم که از تقابل با دیگران دوری کنم.
	آن قدر که به دیگران محبت می‌کنم، دیگران به من محبت نمی‌کنند.
	رنج دیگران را عمیقاً حس می‌کنم و معمولاً به کسانی که به آنها نزدیکم، اهمیت نمی‌دهم.
	وقتی خودم را در اولویت قرار می‌دهم، احساس گناه می‌کنم.
	من آدم خوبی هستم، زیرا به دیگران بیشتر از خودم توجه می‌کنم.
	مجموع نمرات انقیاد

#### تفسیر نمرات

۱۹-۱۰ بسیار پایین این تله زندگی برای شما صدق نمی‌کند.

۲۹-۲۰ پایین این تله زندگی غالباً برای شما صدق نمی‌کند.

۳۹-۳۰ متوسط این تله در زندگی شما مسئله است.

۴۹-۴۰ بالا این تله در زندگی شما مهم است.

۶۰-۵۰ بسیار بالا این موضوع قطعاً یکی از تله‌های زندگی شماست.

تله انقیاد: داستان کارلتون و ماری الن

زندگی در سایه دیگران

زندگی کارلتون و ماری الن، دو فردی که تحت فشار نیاز به رضایت

دیگران قرار دارند، نمایانگر تجربه‌ای مشترک از انقیاد است. آن‌ها به طرز عجیبی احساس می‌کنند که در زندگی‌شان زندانی هستند. این حس اسارت نه تنها غم‌انگیز است، بلکه بار سنگینی بر دوش آن‌ها می‌گذارد. کارلتون و ماری الن هر دو در تلاش‌اند تا نیازهای دیگران را برآورده کنند، اما این مسئولیت سنگین آن‌ها را خسته و بی‌رمق کرده است.

کارلتون: مردی در بند انتظارات

کارلتون، مردی ۳۰ ساله، به شدت تحت تأثیر انتظارات دیگران قرار دارد. او از کودکی به گونه‌ای تربیت شده که باید شغل پدرش را ادامه دهد، حتی اگر خودش هیچ تمایلی به این کار نداشته باشد. او هرگز نتوانسته است خواسته‌های واقعی خود را شناسایی کند و به همین دلیل احساس می‌کند که در زندگی‌اش اسیر شده است.

او به درمان مراجعه کرده تا از افسردگی رهایی یابد، اما گاهی اوقات احساس می‌کند که زندگی‌اش در دستان دیگران است. کارلتون نمی‌داند چگونه باید به خواسته‌هایش دست یابد و احساس می‌کند که نمی‌تواند زندگی‌اش را هدایت کند. او به جای اینکه یک کنشگر باشد، تبدیل به یک واکنش‌دهنده شده و فقط منتظر است تا اوضاع به طور معجزه‌آسا بهتر شود. کارلتون: "احساس می‌کنم نمی‌توانم به چیزی که می‌خواهم برسیم."

ماری الن: اسیر در قفس عشق

ماری الن، زنی ۲۴ ساله، نیز در دام سلطه شوهرش گرفتار شده است. او با وجود لبخند بر لب، در باطن خود احساس ناراحتی و رنج می‌کند. دنیس، شوهرش، فردی سخت‌گیر و سلطه‌جو است که تمام تصمیمات را کنترل

می‌کند.

ماری الن: "من همیشه باید در خدمت او باشم و هر بار که نمی‌توانم این کار را انجام دهم، دچار تنش می‌شوم".  
او از ترس تنبیه و خشم دنیس تسلیم می‌شود و حتی زمانی که نیازهای خود را نادیده می‌گیرد، از ترس اینکه مبدا دنیس عصبانی شود، هیچ اعتراضی نمی‌کند. این وضعیت باعث شده که ماری الن تصمیم بگیرد وارد فرآیند درمان شود.

#### دلایل انقیاد

کارلتون و ماری الن هر دو در تله انقیاد گرفتار شده‌اند؛ آن‌ها اجازه داده‌اند تا دیگران کنترل زندگی شان را بر عهده بگیرند. دو دلیل اصلی برای این انقیاد وجود دارد:

۱. از خودگذشتگی ناشی از حس گناه: کارلتون با احساس گناه سعی دارد نیازهای دیگران را برآورده کند تا تأیید آن‌ها را جلب کند.
۲. سلطه‌پذیری ناشی از ترس: ماری الن به خاطر ترس از تنبیه تحت فشار قرار گرفته و تسلیم خواسته‌های شوهرش می‌شود.  
از خودگذشتگی و انقیاد: داستان دو روح در بند  
از خودگذشتگی: بار سنگین مسئولیت

در دنیای پیچیده روابط انسانی، برخی افراد به شدت احساس مسئولیت می‌کنند و خود را متعهد به سلامت و خوشبختی دیگران می‌دانند. این افراد، به ویژه زمانی که در نقش فرزند، خواهر، یا برادر قرار دارند، ممکن است بار سنگینی از مسئولیت را بر دوش خود احساس کنند. تصور کنید که والدینی

دارید که با بیماری‌های مزمن یا افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنند؛ در این صورت، شما ممکن است خود را موظف بدانید که به آن‌ها رسیدگی کنید و در این راه، نیازهای خود را نادیده بگیرید.

این نوع از خودگذشتگی، اگرچه از نظر اخلاقی ستودنی است، اما می‌تواند به یک تله خطرناک تبدیل شود. کارلتون، مردی با روحیه ایثارگر، به این موضوع اشاره می‌کند: "من همیشه در تلاش برای کمک به دیگران هستم. دوستانم برای حل مشکلاتشان به من مراجعه می‌کنند و من در سازمان‌های خیریه فعالیت می‌کنم." او احساس همدلی عمیقی دارد و سعی می‌کند درد دیگران را کاهش دهد.

اما این ایثارگری می‌تواند به انقیاد منجر شود. کارلتون به خاطر رنج دیگران، خواسته‌های آن‌ها را بر نیازهای خودش مقدم می‌دارد. او در تلاش برای برآورده کردن نیازهای دیگران، احساس خشم و ناکامی را در درون خود حس می‌کند. هر بار که از نیازهای خودش غفلت می‌کند، احساس گناه او را در برمی‌گیرد.

چرخه خشم و گناه

این تله زندگی قدرت خود را از احساس گناه می‌گیرد. هر بار که بخواهد برای خودش اولویت قائل شود یا از انقیادش عصبانی شود، دچار احساس گناه می‌شود. کارلتون دائماً بین خشم از همسرش و احساس گناه ناشی از آن در نوسان است. او نمی‌تواند مرزهای سالمی برای خودش تعیین کند و این وضعیت او را بیشتر در باتلاق انقیاد فرو می‌برد.

سلطه‌پذیری: انقیاد غیرارادی

نوع دیگری از انقیاد وجود دارد که به سلطه‌پذیری معروف است. در این حالت، فرد به طور غیرارادی تحت کنترل دیگران قرار می‌گیرد. این سلطه معمولاً ناشی از ترس‌های دوران کودکی است؛ زمانی که فرد به خاطر تهدیدات والدین یا بزرگ‌ترها مجبور به اطاعت بوده است.

ماری‌الن نمونه‌ای از این نوع انقیاد است. او در دوران کودکی تحت کنترل پدر سخت‌گیرش قرار داشت. پدرش همیشه باید از برنامه‌های او مطلع باشد و هر گونه تخطی از قوانینش با تنبیه همراه بود. ماری‌الن احساس می‌کند که خانه‌اش مانند زندانی است و اگرچه ظاهراً مطیع است، اما در باطن پر از خشم و کینه است.

ماری‌الن: "اگر اجازه نمی‌دادم که با دوستانم بیرون بروم، او با داد و فریاد مرا اذیت می‌کرد".

رهایی از تله انقیاد

اگر شما نیز دچار این نوع انقیاد هستید، باید بدانید که قدرت بیشتری نسبت به آنچه فکر می‌کنید دارید. ممکن است تصور کنید که دیگران کنترل شما را در دست دارند، اما در واقع شما حق انتخاب دارید. این آگاهی مهم است؛ زیرا به عنوان یک فرد بالغ، دیگر وابسته نیستید و حق دارید تصمیم بگیرید.

در دوران کودکی، شما هیچ اختیاری بر انقیاد خود نداشتید، اما اکنون زمان آن رسیده که مرزهای سالمی برای خود تعیین کنید و از حقوقتان دفاع کنید. رهایی از انقیاد نیازمند شجاعت و اراده است، اما این تغییر می‌تواند زندگی شما را متحول کند.

خشم: نیرویی پنهان در سایه انقیاد

بار سنگین از خودگذشتگی

زندگی در دنیای اطاعت و انقیاد می‌تواند فشارهای عاطفی زیادی را به همراه داشته باشد. اگر شما فردی هستید که همیشه تلاش می‌کنید تا نیازهای دیگران را برآورده کنید، احتمالاً با احساس خشم درونی دست و پنجه نرم می‌کنید. این خشم ناشی از سرکوب مداوم خواسته‌های خودتان است. وقتی نیازهای شما نادیده گرفته می‌شوند، طبیعی است که احساس خشم کنید. ممکن است احساس کنید که تحت کنترل دیگران هستید و آن‌ها از شما به عنوان ابزاری برای رسیدن به اهداف خود استفاده می‌کنند.

شاید شما هرگز به صراحت نتوانید بگویید که عصبانی هستید. به عنوان مثال، کارلتون وقتی همسرش اریکا از او می‌خواست که دنبالش برود، احساس دلخوری می‌کرد، زیرا باید مسافت طولانی را طی می‌کرد در حالی که اریکا می‌توانست به راحتی با مترو بیاید.

خشم: نشانه‌ای از نارضایتی

شاید فکر کنید که ابراز خشم نشانه‌ای از ضعف یا خطر است و به همین دلیل این احساسات را سرکوب می‌کنید. اما واقعیت این است که خشم جزئی از روابط سالم است و نشان‌دهنده این است که چیزی در وضعیت موجود نادرست است. این احساس باید شما را برانگیزد تا برای اصلاح شرایط اقدام کنید. وقتی خشم خود را سرکوب می‌کنید، در واقع سیگنال‌های طبیعی بدنتان را نادیده می‌گیرید و نمی‌توانید شرایط را تغییر دهید.



## انفجار ناگهانی خشم

بسیاری از افراد نمی‌دانند چگونه باید خشم خود را به شیوه‌ای سالم ابراز کنند. این عدم توانایی ممکن است منجر به واکنش‌های ناگهانی و شدید شود. ماری الن نمونه‌ای از این وضعیت است. او معمولاً آرام و ساکت بود، اما یک روز به خاطر دیر آمدن دخترش، کنی، به شدت عصبانی شد. ماری الن: "وقتی کنی دیر آمد، ناگهان شروع به داد زدن بر سر او کردم. خودم هم تعجب کردم که چرا اینقدر عصبانی شدم".

این نوع واکنش‌ها نشان‌دهنده انباشت خشم درونی هستند که به یکباره فوران می‌کند. اگرچه ممکن است گاهی اوقات خشم خود را ابراز کنید، اما معمولاً این احساسات را به شکل پرخاش منفعلانه بروز می‌دهید؛ مثلاً با تأخیر در انجام کارها یا صحبت پشت سر دیگران.

## چرخه معیوب خشم و گناه

زمانی که تحت فشار قرار می‌گیرید و نمی‌توانید نیازهای خود را بیان کنید، ممکن است دچار احساس گناه شوید. بخشی از تله انقیاد این است که به شما القا می‌کند اگر خواسته‌های خود را مطرح کنید، کار اشتباهی انجام داده‌اید. بنابراین، برای رهایی از حس گناه، دوباره به الگوی قدیمی خود برمی‌گردید و نیازهای دیگران را بر خود مقدم می‌دارید.

کارلتون نیز همین الگو را تجربه کرد؛ او تلاش می‌کرد همسرش را راضی نگه دارد، اما هر چه بیشتر تلاش می‌کرد، بیشتر تحت فشار قرار می‌گرفت و در نهایت دچار خشم و گناه می‌شد.



سلطه‌پذیری: تسلیم در برابر قدرت

نوع دیگری از انقیاد وجود دارد که به سلطه‌پذیری معروف است. در این حالت، فرد به طور غیرارادی تحت کنترل دیگران قرار می‌گیرد و احساس می‌کند چاره‌ای جز اطاعت ندارد. ماری‌الن نمونه‌ای از این نوع انقیاد بود؛ او تحت فشار پدر سختگیرش قرار داشت و نمی‌توانست خواسته‌های خودش را بیان کند.

ماری‌الن: "پدرم همیشه باید از برنامه‌هایم مطلع باشد و اجازه نمی‌داد با دوستانم بیرون بروم".

این نوع سلطه باعث ایجاد حس زندانی بودن در او شد. اگرچه ماری ظاهراً مطیع بود، اما در باطن پر از خشم و کینه بود.

تمرد: واکنش به انقیاد

خودمحوری در دنیای سرکشی

در دنیای پیچیده روابط انسانی، برخی افراد به جای اینکه به نیازهای دیگران توجه کنند، خود را در مرکز توجه قرار می‌دهند. آن‌ها به گونه‌ای رفتار می‌کنند که گویی تنها خواسته‌ها و نیازهای خودشان اهمیت دارد. اگر شما هم از این دسته افراد هستید، ممکن است به فردی سرکش و پرخاشگر تبدیل شده باشید. این سرکشی، در واقع یک واکنش به احساس انقیاد است؛ شما در عمق وجودتان حس می‌کنید که ارزش شما کمتر از دیگران است و این احساس می‌تواند منجر به بروز رفتارهایی شود که دیگران را تحت تأثیر قرار دهد.

این نوع پرخاشگری، بیشتر از آنکه ناشی از قدرت باشد، نتیجه ترس و عدم اعتماد به نفس است. شما ممکن است به دیگران اینگونه نشان دهید که قوی و مستقل هستید، اما در واقع زیر این نقاب، ترس از قضاوت و عدم توانایی در مواجهه با انتقادات نهفته است.

#### خشم: شعله‌ای پنهان

خشم یکی از احساسات کلیدی است که با تمرد ارتباط تنگاتنگی دارد. این خشم می‌تواند به سرعت شعله‌ور شود، به‌ویژه زمانی که شما در کودکی برای مقابله با تلاش‌های والدینتان برای کنترل کردن شما، نافرمانی می‌کردید. شاید در دوران نوجوانی با مشکلات رفتاری مواجه شده‌اید و هنوز هم با افرادی که قدرت را در دست دارند، دچار تنش هستید. این احساسات انباشته شده می‌تواند باعث شود که شما تعادل رفتاری خود را از دست بدهید و خشم خود را به شیوه‌ای نامناسب ابراز کنید.

#### کشمکش‌های دائمی

افراد متمرّد معمولاً در تمام طول زندگی با والدین یا بزرگ‌ترهای خود در کشمکش هستند. این تنش‌ها ممکن است حتی پس از بزرگسالی ادامه یابد. آن‌ها معمولاً شغل‌ها و همسرانی را انتخاب می‌کنند که برخلاف خواسته‌های والدینشان باشد، اما این انتخاب‌ها آزادی بیشتری برایشان به ارمغان نمی‌آورد؛ بلکه همچنان تحت تأثیر افرادی هستند که با آن‌ها لجبازی می‌کنند.



## داستان رز: جستجوی کنترل

رز، دختر نوزده ساله‌ای است که برای فرار از احساس انقیاد به ریاضت افراطی روی آورده است. او دچار اختلال تغذیه‌ای به نام کم‌اشتهایی عصبی شده و این وضعیت ناشی از تلاش او برای کنترل جنبه‌ای از زندگی‌اش است که احساس می‌کند تنها بر آن تسلط دارد. مادر رز همیشه بر او تسلط داشته و او را مانند یک کودک رفتار می‌کرده است.

رز: "من همیشه سعی کرده‌ام دختر خوبی باشم و هیچ آزار و اذیتی نکنم". رز تصمیم می‌گیرد تا برای مقابله با مادرش، مقدار غذای دریافتی خود را به شدت محدود کند. این وضعیت تبدیل به میدان نبردی بین او و مادرش شده بود؛ جایی که غذا نه تنها منبع تغذیه بلکه نمادی از قدرت و کنترل نیز شده بود.

ریشه‌های تله انقیاد: داستانی از کنترل و سرکوب

## سایه‌های کنترل والدین

در دنیای کودکی، بسیاری از ما تحت تأثیر والدینی قرار گرفتیم که سعی می‌کردند بر تمام جنبه‌های زندگی‌مان تسلط داشته باشند. این کنترل می‌تواند به شکل‌های مختلفی بروز کند: از تنبیه‌های سخت‌گیرانه گرفته تا قهر و بی‌محبتی. وقتی نتوانستیم مطابق خواسته‌های آن‌ها عمل کنیم، محبت‌شان را از دست می‌دادیم و احساس می‌کردیم که هیچ ارزشی نداریم.

این نوع رفتارها به ما اجازه نمی‌داد که خودمان تصمیم بگیریم و انتخاب کنیم. به جای اینکه نیازهای خود را اولویت قرار دهیم، مجبور بودیم به

دیگران، حتی اعضای خانواده، رسیدگی کنیم. در بسیاری از موارد، والدین مشکلات شخصی خود را با ما در میان می گذاشتند و ما به عنوان شنونده‌ای بی صدا، بار سنگینی را بر دوش خود حس می کردیم.

احساس گناه و سرکوب

اگر نمی توانستیم انتظارات والدین را برآورده کنیم، معمولاً حس گناه یا خودخواهی در ما ایجاد می شد. برخی والدین به قدری ایثارگر بودند که همیشه خواسته‌های دیگران را بر خواسته‌های خود مقدم می داشتند و این باعث می شد که ما احساس کنیم نظرات و خواسته‌هایمان بی اهمیت است.

انقیاد: یک چرخه معیوب

این نوع انقیاد نه تنها بر رفتار ما تأثیر می گذارد بلکه بر احساسات و روان ما نیز سایه می اندازد. در دوران کودکی، ممکن است متوجه این انقیاد نشویم، اما با بزرگ تر شدن، اثرات آن به وضوح نمایان می شود. گاهی اوقات در جلسات درمانی، افراد تازه متوجه می شوند که چقدر تحت تأثیر این انقیاد بوده‌اند و این آگاهی ممکن است با خشم و ناامیدی همراه باشد.

والدین: از عشق تا کنترل

در بدترین حالت، برخی والدین با خودخواهی فرزندانشان را تحت کنترل قرار می دهند. این والدین با استفاده از تنبیه یا محروم کردن از محبت، سعی دارند تا فرزندانشان را کنترل کنند. ماری الن نمونه‌ای از این وضعیت است؛ او شاهد رفتار پدرش با دخترش بود که یادآور خاطرات تلخ خودش بود.

ماری الن: "یک شب در کنار میز شام نشسته بودیم و پدرم دخترم را مجبور کرد که از او عذرخواهی کند. دخترم فقط چهار سال داشت و به گریه



افتاد".

اگر والدین شما دچار مشکلات جدی مانند سوء مصرف مواد یا بیماری‌های روحی بودند، ممکن است شما نیز تحت تأثیر این انقیاد قرار گرفته باشید. این والدین معمولاً نیازهای خود را بر نیازهای فرزندان مقدم می‌دارند و در نتیجه آسیب بزرگی به آنها وارد می‌کنند.

کودکی در قفس انتظارات

بسیاری از ما در دوران کودکی با والدینی بزرگ شده‌ایم که به شدت بر زندگی مان تسلط داشتند. این والدین، به جای اینکه به رشد و شکوفایی فردی ما کمک کنند، سعی می‌کردند همه چیز را تحت کنترل خود درآورند. کارلتون، یکی از این افراد، هر بار که خواسته‌ای برای خود داشت، با انتقادات پدرش مواجه می‌شد. او به یاد می‌آورد که چگونه پدرش او را ضعیف و خودخواه می‌خواند.

کارلتون: "واقعاً نمی‌دانم اگر شغل پدری‌ام را رها کنم، چه چیزی را دوست دارم".

آرزوهایی که سرکوب شدند

در گفتگویی با معالجش، کارلتون به یاد می‌آورد که در کودکی آرزو داشت پیانو بنوازد. اما پدرش این علاقه را نادیده گرفت و او را به سمت ورزش سوق داد. این فشارها باعث شد که کارلتون احساس گناه کند و از خواسته‌های خود دور شود.

او با زنی ازدواج کرد که رفتارهای مشابهی با پدرش داشت. اریکا نیز از او انتظار داشت که مطابق با انتظاراتش عمل کند و هرگاه کارلتون به این

انتظارات پاسخ نمی‌داد، مورد سرزنش قرار می‌گرفت. کارلتون، به جای ابراز خشم، همیشه با عذرخواهی و فروتنی رفتار می‌کرد و این الگوهای انقیاد پدرش در زندگی‌اش ادامه پیدا می‌کرد.

بار مسئولیت بر دوش کودکی

از سوی دیگر، کارلتون در دوران کودکی مجبور بود بیشتر وقت خود را صرف مراقبت از مادر بیمارش کند. او به جای بازی کردن با دیگر بچه‌ها، در کنار مادرش می‌نشست و سعی می‌کرد او را خوشحال کند.

کارلتون: "به یاد دارم که برای مادرم کتاب می‌خواندم و با او صحبت می‌کردم".

این احساس مسئولیت باعث شد که کارلتون نیازهای خود را نادیده بگیرد. او هرگز خشم زیادی نسبت به مادرش نداشت زیرا مادرش هرگز او را مجبور نمی‌کرد که از خواسته‌هایش بگذرد.

شانون: دختری تحت سایه کنترل

شانون نیز نمونه دیگری از افرادی است که تحت تأثیر انقیاد والدین قرار دارد. او دختری ۲۴ ساله است که همیشه تلاش کرده تا مطابق با خواسته‌های مادر و شوهرش عمل کند. مادر شانون به شدت محافظه‌کار بود و تمام جنبه‌های زندگی دخترش را کنترل می‌کرد.

شانون: "مادرم همیشه تصمیمات من را می‌گرفت و من فقط گوش می‌دادم".

این کنترل باعث شد که شانون نتواند تصمیمات خود را بگیرد و احساس وابستگی عمیقی پیدا کند. آنتونی، شوهر شانون، نیز تأیید می‌کند که همواره

اوست که تصمیمات مهم را اتخاذ می‌کند.  
آنتونی: "شانون هیچ وقت پیش قدم نمی‌شود. همیشه من هستم که تصمیم می‌گیرم."

ویلیام: مراقبت از مادر الکلی  
ویلیام، مردی ۳۷ ساله، نیز در دوران کودکی تحت تأثیر انقیاد قرار گرفت. او مجبور بود از مادر الکلی خود مراقبت کند و نقش والدینش را بر عهده بگیرد.  
ویلیام: "من خرید می‌کردم و غذا درست می‌کردم تا مطمئن شوم مادرم در کنارش هست."  
این نوع از خودگذشتگی باعث شد که ویلیام نیز دچار مشکلات عاطفی شود و نتواند نیازهای خود را اولویت قرار دهد.



علائم خطرناک در زوج‌ها:	
۱	زوج شما سلطه طلب است و انتظار دارد که کارها بر طبق میل او انجام شود.
۲	زوج شما احساس بسیار محکمی نسبت به خودش دارد و در هر شرایطی دقیقاً می‌داند که چه چیزی می‌خواهد.
۳	زوج شما وقتی که با او مخالفت می‌کنید یا به سراغ خواسته‌های خود می‌روید بسیار عصبانی و خشمگین می‌شود.
۴	زوج شما به حقوق، نظرات و خواسته‌هایتان احترام نمی‌گذارد.
۵	زوج شما وقتی کار را بر طبق خواست خودتان انجام می‌دهد از شما کناره‌گیری می‌کند و دوری می‌گزیند.
۶	زوج شما بسیار زود رنج است و حس می‌کنید که باید همیشه مراعات او را بکنید.
۷	باید مراقب گفتار و رفتار خود باشید زیرا زوج شما بدخلق است.
۸	زوج شما فردی شایسته و همراه نیست [که باری از دوشتان بردارد] بنابراین شما باید کارهای زیادی انجام دهید.
۹	زوج شما به اندازه کافی مسئولیت‌پذیر و قابل اعتماد نیست و شما مجبورید جور او را بکشید.
۱۰	اغلب اوقات اجازه می‌دهید که زوج شما تصمیمات را بگیرد، زیرا غالباً ترجیحی برای اموزندارید.
۱۱	زوج شما کاری می‌کند تا احساس گناه کنید و زمانی که می‌خواهید کاری را به میل خود انجام دهید، شما را به خودخواهی متهم می‌کند.
۱۲	زوج شما زود عصبی، نگران و رنجیده می‌شود و شما باید مدام این نگرانی‌ها و ناراحتی‌های او را بشنوید.
۱۳	زوج شما بسیار نیازمند و وابسته به شماست.

### وابستگی و انقیاد: داستان روابط پیچیده

#### وابستگی عمیق به همسر

در دنیای روابط عاطفی، وابستگی به همسری که تله زندگی‌تان را ایجاد کرده، می‌تواند به یک چالش عمیق تبدیل شود. این نوع وابستگی معمولاً ریشه در تجربیات دوران کودکی دارد و به مرور زمان، به شکل یک الگوی تکراری در روابط بزرگسالی شما بروز می‌کند. حتی اگر شما فردی متمدن باشید و همسری انتخاب کنید که به نظر منفعل می‌رسد، این رابطه همچنان



می تواند به دام انقیاد تبدیل شود.

جستجوی قدرت در روابط

افراد تحت انقیاد معمولاً به دنبال روابطی با ویژگی های سلطه گرانه هستند. آن ها به طور ناخود آگاه به سمت افرادی جذب می شوند که قدرت بیشتری دارند و می توانند برایشان تصمیم بگیرند. شانون، یک نمونه بارز از این وضعیت است؛ او همیشه طبق خواسته های مادرش عمل می کرد و هیچ گاه اجازه نمی داد که نیازهای خود را برآورده کند.

شانون: "مادرم همیشه برای من تصمیم می گرفت، و من فقط مطیع بودم".

ترس از ابراز احساسات

شانون از ابراز احساسات واقعی خود می ترسد. او نگران است که اگر بخواهد احساساتش را بیان کند، همسرش آنتونی عصبانی شود و ممکن است او را ترک کند. این وابستگی عمیق باعث شده که شانون حتی در مواقعی که از هم جدا هستند، دچار اضطراب شود.

شانون: "فقط فکر اینکه او ممکن است عصبانی شود مرا می ترساند".

چرخه انقیاد و وابستگی

این نوع وابستگی به انقیاد باعث شده که شانون نتواند روی پای خود بایستد و احساس کند که کاملاً تحت کنترل دیگران است. اگر شما نیز فردی از خود گذشته هستید، احتمالاً والدینتان نیازمند و وابسته بوده اند و شما تمام تلاش خود را کرده اید تا خواسته های آن ها را برآورده کنید.

## الگوهای رفتاری در روابط

افرادی که تحت انقیاد قرار دارند، ممکن است از خود راضی باشند و توقعات زیادی از دیگران داشته باشند بدون اینکه چیزی در عوض ارائه دهند. اگر شما فرد متمرده باشید، ممکن است همسری را انتخاب کنید که از شما قوی تر باشد و خود را تحت کنترل او قرار دهید.

## دام‌های انقیاد: چالش‌های پنهان در روابط

تله انقیاد در زندگی:	
۱	به دیگران اجازه می‌دهید که همیشه کارها را بر طبق میل خود انجام دهند.
۲	بسیار تمایل دارید تا دیگران را راضی کنید لذا هرکاری انجام خواهید داد که مورد قبول همه و دوست‌داشتنی باشید.
۳	نمی‌خواهید که مستقیماً با نظر دیگران مخالفت کنید.
۴	وقتی دیگران در جایگاه کنترل کردن شما باشند احساس راحتی بیشتری می‌کنید.
۵	تمام سعی خود را می‌کنید تا از مقابله با دیگران و عصبانیت جلوگیری کنید. غالباً با دیگران سازش می‌کنید.
۶	در بسیاری از مواقع نمی‌دانید که چه می‌خواهید و ترجیح‌تان چیست؟
۷	در مورد انتخاب شغل مصمم نیستید.
۸	همیشه به دیگران اهمیت می‌دهید اما کسی برای حرف و نظر شما اهمیتی قائل نیست.
۹	متمرده هستید و وقتی دیگران به شما می‌گویند کاری را بکنید معمولاً جوابتان «نه» است.
۱۰	نمی‌توانید کاری انجام دهید یا حرفی بزنید که احساسات دیگران را جریحه‌دار کند.
۱۱	معمولاً در شرایطی که احساس خوبی در آن ندارید و نیازهای شما در آن برآورده نمی‌شود، می‌مانید.
۱۲	دوست ندارید که دیگران شما را خودخواه بدانند و معمولاً در این کار افراط می‌کنید.

۱۳	معمولاً خود را قربانی خواست دیگران می‌کنید.
۱۴	معمولاً بیشتر از آن چیزی که مسئولیت شماست در خانه / محل کار انجام می‌دهید.
۱۵	وقتی دیگران در مشکل ورنجی می‌افتند، بسیار تلاش می‌کنید تا حال آنها را بهتر کنید حتی با هزینه خودتان.
۱۶	معمولاً از دیگران عصبانی هستید، زیرا به شما می‌گویند چه کاری انجام دهید.
۱۷	اکثر مواقع فکری می‌کنید که فریب خوردید، زیرا به اندازه‌ای که پخشیده‌اید؛ دریافت نکرده‌اید.
۱۸	وقتی خواسته خود را بیان می‌کنید معمولاً احساس گناه می‌کنید و عذاب وجدان می‌گیرید.
۱۹	برای احقاق حق خود یا فشاری نمی‌کنید.
۲۰	به طور غیرمستقیم در مقابل خواسته دیگران مقاومت می‌کنید؛ مثلاً با تأخیرکاری را انجام می‌دهید یا عمدتاً اشتباه می‌کنید و بهانه می‌آورید.
۲۱	نمی‌توانید با اشخاصی که قدرت دارند کنار بیایید.
۲۲	نمی‌توانید در محل کار درخواست ارتقای مقام یا افزایش حقوق کنید.
۲۳	حس می‌کنید کامل نیستید و همیشه با دیگران مدارا و سازش می‌کنید.
۲۴	دیگران به شما می‌گویند که به اندازه کافی مصمم و جاه‌طلب نیستید.
۲۵	کمالات خود را بروز نمی‌دهید.
۲۶	در مذاکرات قدرتمند نیستید.

### تکرار الگوهای انقیاد در زندگی بزرگسالی

در زندگی، ممکن است با دام‌هایی مواجه شوید که به طور ناخودآگاه شما را به سمت انقیاد سوق می‌دهند. حتی اگر فردی را پیدا کنید که تمایل دارد رابطه‌ای بر مبنای برابری و احترام متقابل با شما داشته باشد، ممکن است به طور ناخودآگاه تلاش کنید تا این رابطه را به سمتی هدایت کنید که با الگوهای انقیادی شما سازگار باشد. این رفتار ممکن است حتی در محیط کار نیز بروز کند؛ مثلاً وقتی به شما پیشنهاد ارتقاء مقام داده می‌شود، ممکن است آن را طوری تفسیر کنید که با جایگاه کنونی‌تان همخوانی داشته باشد.

### خشم پنهان و تهدید روابط

در هر رابطه‌ای که وارد می‌شوید، احساس خشم و نارضایتی ممکن است به

تدریج درون شما انباشته شود. این خشم نه تنها بر روابط شما تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند موجب بی‌ثباتی آن‌ها شود. در آغاز رابطه، ممکن است سعی کنید این احساسات منفی را سرکوب کنید و از درگیری دوری کنید، اما این کار نمی‌تواند برای همیشه ادامه یابد. با گذشت زمان، این خشم می‌تواند به نقطه‌ای برسد که شما را به سمت تمرد سوق دهد یا حتی باعث شود از آن رابطه خارج شوید.

رشد فردی و تغییر نیازها

با گذشت زمان، شما به عنوان یک فرد رشد می‌کنید و حس هویت شما تقویت می‌شود. اگر تصمیم بگیرید که دیگر نمی‌خواهید در یک رابطه انقیادی باقی بمانید و به خودتان بیشتر اهمیت دهید، این رابطه باید با تغییرات شما سازگار شود یا باید پایان یابد. این فرآیند می‌تواند دشوار باشد، اما ضروری است تا به سلامت عاطفی و روانی خود اهمیت دهید.

اثرات تله انقیاد بر محیط کار

تله انقیاد و انتخاب‌های شغلی

تله انقیاد می‌تواند به شکل عمیقی بر مسیر شغلی افراد تأثیر بگذارد. افرادی که در این دام گرفتار هستند، به ویژه کسانی که از خودگذشتگی دارند، معمولاً به مشاغل خدماتی روی می‌آورند. آن‌ها ممکن است در نقش‌هایی مانند پزشک، پرستار، معلم یا هر شغل دیگری که به کمک به دیگران مربوط می‌شود، فعالیت کنند. این تمایل به مشاغل خدماتی ناشی از حساسیت بالای آن‌ها نسبت به نیازها و رنج‌های دیگران است.

وفاداری بی قید و شرط

اگرچه ممکن است در یک موقعیت شغلی مهم نباشید، اما احتمالاً به عنوان دستیار یک فرد قدرتمند شناخته می‌شوید. شما فردی مطیع و وفادار هستید و شاید هرگز درخواست افزایش حقوق نکرده‌اید. تلاش شما برای راضی نگه داشتن دیگران، به ویژه رؤسای تان، می‌تواند منجر به نادیده گرفتن نیازهای خودتان شود.

کارلتون: "من نمی‌توانم مرخصی بگیرم؛ آن‌ها به شدت به من نیاز دارند". کارلتون با وجود اینکه آرزو دارد تعطیلاتی را با خانواده‌اش بگذراند، همواره کار را بر خواسته‌های شخصی‌اش مقدم می‌داند. این نوع رفتار باعث می‌شود که او نتواند زمان کافی را برای خود اختصاص دهد.

سرکوب ایده‌ها و نظرات

هلن نیز در یک شرکت بزرگ کار می‌کند اما نمی‌تواند تمام ظرفیت‌هایش را در محل کار نشان دهد. او به جای بیان نظرات واقعی‌اش، سعی می‌کند با آنچه دیگران دوست دارند همخوانی داشته باشد. این رفتار باعث می‌شود که ایده‌هایش ناشناخته باقی بمانند و فرصت‌های پیشرفت را از دست بدهد. هلن: "من همیشه سعی می‌کنم چیزی بگویم که دیگران دوست دارند بشنوند".

اضطراب در تصمیم‌گیری

شانون نیز با چالش‌های مشابهی روبروست. او وقتی در موقعیتی قرار می‌گیرد که باید تصمیم بگیرد، دچار اضطراب می‌شود و به جای اعتماد به نفس، به دنبال مشاوره از دیگران می‌رود. این رفتار نشان‌دهنده عدم اعتماد به

نفس اوست و باعث می‌شود کیفیت کارش تحت تأثیر قرار گیرد.  
شانون: "وقتی باید تصمیم بگیرم، واقعاً گیج و آشفته می‌شوم".  
مشکلات ناشی از انقیاد

افرادی مانند کاترین و الیزابت نیز با مشکلات مشابهی مواجه هستند. کاترین نمی‌تواند مستقل عمل کند و همیشه به دنبال حمایت دیگران است. الیزابت با وجود خلاقیت بالا، خود را دست کم می‌گیرد و نمی‌تواند ایده‌هایش را در جمع مطرح کند.

تمرد در محیط کار: چهره‌های متضاد

رفتارهای متناقض در محل کار

افراد متمرد معمولاً در محیط کار به دو شکل متفاوت ظاهر می‌شوند. از یک سو، آن‌ها می‌توانند به شدت سلطه‌طلب و کنترل‌گر باشند و از سوی دیگر، در برابر رؤسای خود به شکل چاپلوسانه‌ای رفتار کنند. تیموتی، مردی ۴۳ ساله، نمونه بارز این تضاد است. او در برابر رئیسش به شدت مطیع و ضعیف است، اما وقتی نوبت به تعامل با زیردستانش می‌رسد، به فردی قلدر تبدیل می‌شود.

خشم پنهان و انتقام‌جویی

تیموتی که مدیر بخش پوشاک مردانه در یک فروشگاه بزرگ است، تحت فشار شدید رئیسش قرار دارد. او تلاش می‌کند تا رضایت رئیسش را جلب کند، اما این تلاش‌ها معمولاً بی‌نتیجه می‌ماند.  
تیموتی: "به نظر می‌رسد مدیر از من خوشش نمی‌آید و گاهی اوقات مرا در مقابل مشتریان تحقیر می‌کند".

این تحقیرها باعث می‌شود که تیموتی خشم خود را بر سر زیردستانش خالی کند. او به جای ابراز احساسات واقعی‌اش، به نوعی انتقام‌جویی می‌پردازد.

#### دوگانگی شخصیت

تیموتی دارای دو چهره متضاد است: از یک سو، او سعی دارد تا رضایت رئیسش را جلب کند و از سوی دیگر، در برابر زیردستانش رفتار سلطه‌جویانه‌ای دارد. این تناقض باعث می‌شود که او نتواند به طور مؤثر با احساساتش کنار بیاید و روابطش دچار اختلال شود.

#### نمونه‌های دیگر از انقیاد

هلن نیز یکی دیگر از افرادی است که تحت تأثیر انقیاد قرار دارد. او مدیر میانی یک شرکت بزرگ است و علی‌رغم استعدادهای بالای خود، نمی‌تواند نظرات واقعی‌اش را بیان کند.

هلن: "من همیشه سعی می‌کنم چیزی بگویم که دیگران دوست دارند بشنوند".

این رفتار منجر به نادیده گرفتن ایده‌های ارزشمند او می‌شود و فرصت‌های پیشرفت را از دست می‌دهد.

#### اضطراب در تصمیم‌گیری

شانون نیز با چالش‌های مشابهی روبروست. او وقتی باید تصمیم بگیرد، دچار اضطراب می‌شود و به جای اعتماد به نفس، به دنبال مشاوره از دیگران می‌رود. این عدم اعتماد به نفس باعث کاهش کیفیت کارش می‌شود.

شانون: "وقتی باید تصمیم بگیرم، واقعاً گیج و آشفته می‌شوم".



تغییر تله انقیاد	
۱	انقیاد دوران کودکی خود را درک کنید. کودک تحت انقیاد را درون خود حس کنید.
۲	موقعیت های روزمره در محل کار یا خانه را که در آن نیازهای خود را فدای خواست دیگران می کنید، فهرست وار بنویسید.
۳	اولویت های خود را در بسیاری از جنبه های زندگی مثل: فیلم، غذا، سرگرمی، سیاست، بحث های موجود و غیره شکل دهید. در مورد خود و خواسته هایتان فکر کنید.
۴	فهرستی از کارهایی که برای دیگران کرده اید یا چیزهایی را که به دیگران بخشیده اید تهیه کنید و همچنین فهرستی از چیزهایی که دریافت کرده اید و کارهایی که دیگران برایتان انجام داده اند. شما برای دیگران چقدر وقت گذاشتید. دیگران برای شما چقدر وقت گذاشتند.
۵	پرخاش منفعلانه را متوقف کنید. خود را وادار کنید که نیازها و خواسته هایتان را برای دیگران بیان کنید. ابتدا با درخواست های آسان شروع کنید.
۶	تمرین کنید که از دیگران بخواهید به شما اهمیت بدهند. کمک بخواهید. برای مسائل بحث کنید. سعی کنید بین آنچه که می دهید و آنچه که دریافت می کنید، تعادل برقرار کنید.
۷	از رابطه با کسانی که بسیار خودخواه هستند و به نیازهای شما توجهی ندارند، خارج شوید. از روابط یک جانبه دوری کنید. روابطی را که در آن حس اسارت دارید، تغییر یا به آنها پایان دهید.
۸	تمرین کنید به جای اینکه این قدر سازشکار باشید، کمی با دیگران مقابله کنید. هرگاه خشمگین شدید به روشی مناسب آن را بروز دهید. بیاموزید وقتی کسی از شما عصبانی، ناراحت یا رنجیده است، کمی راحت تر باشید.
۹	گرایشی را که به راضی کردن دیگران دارید، برای خودتان توجیه نکنید. این قدر به خودتان نگویند که اشکالی ندارد.
۱۰	روابط گذشته خود را مرور کنید و ببینید که دنبال زوجی بوده اید که نیازمند بوده یا زوجی که کنترل کننده است. نشانه های خطرناکی را که باید از آن دوری کنید، فهرست کنید. در صورت امکان از افراد خودخواه، بی مسئولیت، یا وابسته دوری کنید.
۱۱	وقتی به کسی برخورد کردید که به خواسته های شما اهمیت داد، نظرتان را پرسید و برای آنها ارزش قائل بود و کسی بود که توانست ۵۰ درصد بار را به دوش بکشد، با او رابطه برقرار کنید.
۱۲	در کار مصمم تر باشید. تأییدیه هرکاری را که می کنید بگیرید. نگذارید دیگران از شما سوء استفاده کنند. درخواست ارتقای مقام یا افزایش حقوق بکنید. اگر مستحق آن هستید. کارها را به دیگران نیز محول کنید.
۱۳	(برای متهمین). در مقابل لجبازی کردن با دیگران و مخالفت با آنها مقاومت کنید. سعی کنید چیزی که می خواهید را بفهمید و حتی اگر دیگران آن را به شما می گویند، انجامش دهید.
۱۴	فلش کارت درست کنید و آن را همراه خود داشته باشید.



گام‌های رهایی از تله انقیاد

۱. بازگشت به گذشته: شناخت ریشه‌ها

برای رهایی از تله انقیاد، نخست باید به دوران کودکی خود سفر کنید و به دنبال ریشه‌های این مشکل بگردید. احساسات کودکی همچون بذری هستند که در خاک وجود شما کاشته شده‌اند و با گذشت زمان، ریشه‌دار و عمیق‌تر می‌شوند.

هنگامی که تله انقیاد فعال می‌شود، این احساسات منفی مانند خشم، ترس و عذاب وجدان سر برمی‌آورند و وجودتان را پر می‌کنند. شاید تمایل داشته باشید از این احساسات دردناک فرار کنید، اما در واقع با انکار و سرکوب آن‌ها، به طور ناخودآگاه در مسیر انقیاد قدم می‌گذارید.

برای تغییر این وضعیت، باید آماده باشید تا این احساسات را بپذیرید و آن‌ها را تصدیق کنید. یکی از بهترین روش‌ها برای ارتباط با کودک تحت انقیاد درون خود، تجسم است. چشمان خود را ببندید و یکی از قید و بندهای انقیاد زندگی‌تان را به یاد آورید. اجازه دهید تصویر آنچه که مشابهنش را در گذشته تجربه کرده‌اید به آرامی در ذهنتان شکل بگیرد. در این تصویر با چه کسی بودید؟ آیا پدر، مادر، خواهر یا برادرتان در کنار شما بودند؟ ماری الن: "یک شب با دنیس صحبت نکردم و او اصلاً متوجه نشد".

۲. مواجهه با خشم: پذیرش احساسات

این تمرینات تجسم می‌تواند احساسات عمیق و غلیانی را در شما ایجاد کند. ممکن است از عصبانیت شدید نسبت به کسی که شما را تحت انقیاد قرار داده است، آگاه شوید. این خشم بخشی از سلامت روحی شماست و

نشان‌دهنده نیاز به تغییر در روابطتان است .

این خشم می‌تواند به شما کمک کند تا با بخش‌هایی از وجودتان که خواهان تغییر و رشد هستند، ارتباط برقرار کنید. بنابراین، سعی کنید این احساسات را بپذیرید و بفهمید که چه درس‌هایی برای شما دارند.

۳. شناسایی موقعیت‌های انقیادی: فهرست‌سازی

گام بعدی شناسایی موقعیت‌های روزمره‌ای است که در آن‌ها نیازهای خود را فدای خواسته‌های دیگران می‌کنید. فهرستی از این موقعیت‌ها تهیه کنید و با دقت به شواهد انقیاد خود نگاه کنید.

ماری الن :

" -به پستیچی بگویم که روزهای بارانی نامه را تا در خانه بیاورد."

" -به فروشنده بگویم که نیاز به کمک ندارم."

" -از دنیس بخواهم روزهایی که من کلاس دارم بچه‌ها را به مدرسه ببرد."

۴. تعیین اولویت‌ها: تمرکز بر خود

سپس، اولویت‌های خود را در جنبه‌های مختلف زندگی مانند فیلم، غذا، سرگرمی و سیاست مشخص کنید. به جای اینکه تمام انرژی خود را صرف فهمیدن خواسته‌های دیگران کنید، توجه‌تان را معطوف به احساسات و خواسته‌های خود کنید.

کارلتون: "فیلمی که تماشا کردیم جالب نبود، اما اریکا آن را دوست داشت."

گام‌های رهایی از تله انقیاد

۵. فهرست‌سازی: بخشش و دریافت

۱. تهیه فهرست: یک فهرست از کارهایی که برای دیگران انجام داده‌اید و چیزهایی که به آن‌ها بخشیده‌اید، تهیه کنید. همچنین فهرستی از کارهایی که دیگران برای شما انجام داده‌اند و چیزهایی که از آن‌ها دریافت کرده‌اید، بنویسید. به این فکر کنید که چقدر برای دیگران وقت گذاشته‌اید و آن‌ها چقدر برای شما وقت صرف کرده‌اند.

۲. تحلیل روابط: به روابط مهم خود دقت کنید؛ مانند رابطه با همسر، فرزندان، دوستان نزدیک، همسر یا رئیس. برای هر یک از این افراد یک فهرست با دو ستون تهیه کنید. در یک ستون چیزهایی را که به آن فرد داده‌اید بنویسید و در ستون دیگر آنچه که او به شما داده است. این کار به شما کمک می‌کند تا به سرعت به میزان تعادل در روابط خود پی ببرید.

ماری الن: "من این فهرست را درباره خود و دنیس تهیه کردم." (لیست را به معالج می‌دهد)

معالج: "جالب است! لیست چیزهایی که به دنیس داده‌اید شامل سی و دو مورد است، اما او فقط یک مورد به شما داده است: امنیت مالی."

ماری الن: "درست است. تعجبی ندارد که چرا رنجیده خاطر و عصبانیم."

۳. توازن در روابط: هدف ما این است که شما به یک تعادل در روابطتان برسید. قصد نداریم شما را از بخشیدن و خدمت به دیگران بازداریم، اما باید این بخشیدن افراطی متوقف شود. باید بتوانید همزمان چیزهایی را که

می‌دهید، دریافت کنید؛ مانند احساس اهمیت، شنیده شدن، حمایت و احترام.

۶. ابراز نیازها: توقف پرخاش منفعلانه

۱. بیان خواسته‌ها: خود را وادار کنید که نیازها و خواسته‌های خود را برای دیگران بیان کنید. ابتدا با درخواست‌های آسان‌تر شروع کنید. برای تغییر رفتار خود باید مایل باشید تا شیوه‌های جدیدی را امتحان کنید که بیشتر بر خواسته‌ها و نیازهای شما تأکید دارد.

۲. تغییر احساسات: تغییر رفتار شما با یک فرد می‌تواند احساسات شما نسبت به او را نیز تغییر دهد. وقتی با کسی طوری رفتار می‌کنید که خودتان را ابراز می‌کنید، دیگر از او نمی‌ترسید.

۳. افزایش اعتماد به نفس: تغییرات مثبت رفتاری منجر به ایجاد اعتماد به نفس و عزت نفس می‌شود و حس تسلط را در شما تقویت می‌کند.

۷. شناسایی موقعیت‌های انقیادی

۱. تهیه فهرست موقعیت‌ها: فهرستی از موقعیت‌هایی که در آن‌ها حس انقیاد می‌کنید تهیه کنید. بر اساس مقیاس زیر شدت دشواری هر موقعیت را مشخص کنید:

- ۱: خیلی آسان

- ۲: کمی سخت

- ۳: سخت

- ۴: خیلی سخت



- ۵: سخت تا حد غیر ممکن

ماری: "این فهرست خود را این گونه نمره دهی کردم".

میزان دشواری	موقعیت رهایی از انقیاد
۲	۱. به پستی بگویم که روزهای بارانی، نامه را تا در خانه بیاورد.
۳	۲. به فروشنده بگویم که نیاز به کمک ندارم.
۵	۳. بیش از مقدار مقرر به فرزندم پول تو جیبی ندهم.
۴	۴. از دنیس بخواهم روزهایی که من کلاس دارم، بچه‌ها را او به مدرسه ببرد.
۷	۵. به پدرم بگویم که نباید فرزندم را جلوی من سرزنش کند.
۴	۶. یک روز کاملاً برای خودم باشد و کارهایی که دوست دارم مثل خرید، کتاب خواندن در پارک و دیدن دوستانم را انجام دهم.
۵	۷. به دوستم دروتی بگویم از او عصبانی هستم چون وقتی نوبت او می‌رسد بچه‌ها را با ماشین به مدرسه نمی‌برد.
۷	۸. به دنیس بگویم که وقتی مرا جلوی دیگران سرزنش می‌کند چقدر حس بدی پیدا می‌کنم.
۸	۹. به دنیس بگویم قابل قبول نیست که وقتی کار اشتباهی انجام ندادم مرا سرزنش می‌کند، بخصوص جلوی دیگران.
۴	۱۰. وقتی با دنیس به خرید می‌روم، به جای اینکه همه تصمیم‌گیری را به عهده او بگذارم، اولویت و ترجیحم را بیان کنم.

۲. شروع با موقعیت‌های آسان: روی فهرست خود کار کنید؛ ابتدا با موقعیت‌های آسان شروع کنید و رفته رفته به دشواری آن بپردازید.

۸. تمرین مهارت‌های ابراز وجود

۱. تمرین مکرر: حداقل یک هفته وقت بگذارید تا فهرست را تکمیل کنید و هر مورد را بارها و بارها انجام دهید تا بر درجه دشواری آن مسلط شوید.

۲. استفاده از موقعیت‌ها: هر موقعیتی که پیش می‌آید و رفتار ابراز وجود شما را می‌طلبد، فرصتی برای تمرین مهارت‌های اظهار خود بدانید.

راهنمایی برای رهایی از تله انقیاد

۹. درخواست توجه و کمک

۱. ابراز نیازها: به خودتان اجازه دهید که از دیگران بخواهید به شما اهمیت بدهند و در مسائل مختلف کمک کنند. تلاش کنید تا تعادلی میان آنچه که به دیگران می‌دهید و آنچه که از آن‌ها دریافت می‌کنید برقرار کنید. از دیگران بخواهید بیشتر به شما توجه کنند و درباره خودتان صحبت کنید.

۲. مقابله با اضطراب: بسیاری از افرادی که در تله انقیاد گرفتارند، وقتی درباره خودشان صحبت می‌کنند، احساس اضطراب و آشفتگی می‌کنند و به سرعت موضوع را به خواسته‌های دیگران تغییر می‌دهند. به یاد داشته باشید که بیان احساسات و مشکلات خود اشکالی ندارد و این کار می‌تواند شما را به دیگران نزدیک‌تر کند.

۱۰. دوری از روابط یک‌سویه

۱. شناسایی روابط آسیب‌زننده: از ارتباط با افرادی که خودخواه هستند و به نیازهای شما توجه نمی‌کنند، دوری کنید. روابطی که در آن‌ها احساس اسارت دارید را تغییر دهید یا به پایان برسانید.

۲. تغییر در اولویت‌ها: اگر فردی در زندگی‌تان حاضر نیست با تلاش شما برای حفظ تعادل کنار بیاید، باید از آن رابطه فاصله بگیرید. اگر این افراد اعضای خانواده‌تان هستند، ممکن است فرصت‌هایی برای تغییر به آن‌ها بدهید، اما اگر تغییر نکردند، باید از آن‌ها کناره‌گیری کنید.

۱۱. ابراز خشم به شیوه‌ای سازنده

۱. بیان خشم: هر زمان که احساس خشم کردید، آن را به روشی مناسب

ابراز کنید. یاد بگیرید که احساسات خود را به شیوه‌ای سازنده بیان کنید و اجازه ندهید این خشم شما را کنترل کند.

۲. حفظ آرامش: وقتی با طرف مقابل صحبت می‌کنید، آرامش خود را حفظ کنید و اجازه ندهید او شما را به موضع دفاعی بکشاند. اگر رابطه خوبی با طرف مقابل دارید، می‌توانید ابتدا یک نکته مثبت را مطرح کرده و سپس انتقاد خود را بیان کنید.

کارلتون: "اریکا، می‌دانم که دوستم داری، اما دوست دارم در جمع مرا سرزنش نکنی."

۱۲. بیان اولویت‌ها بدون توجیه

۱. تعیین اولویت‌ها: گرایشی که به راضی کردن دیگران دارید را برای خود توجیه نکنید. زمان آن رسیده است که اولویت‌های خود را در روابطتان بیان کنید.

کارلتون: "وقتی از من پرسیدی برای شام چه چیزی دوست دارم، به جای اینکه بگویم فرقی نمی‌کند، گفتم لطفاً استیک درست کن."

۲. تصمیم‌گیری آگاهانه: نکات مثبت و منفی را بسنجید و تصمیم بگیرید که چه چیزی را ترجیح می‌دهید. سپس تصمیم خود را با طرف مقابل در میان بگذارید.

بازنگری در روابط: گام به گام به سوی رهایی

۱۳. تحلیل روابط گذشته

۱. شناسایی الگوها: به روابطی که در گذشته داشته‌اید نگاه کنید. آیا همواره به دنبال همسرانی بوده‌اید که نیازمند و وابسته باشند یا کسانی که



کنترل گر هستند؟ نشانه‌های خطرناکی را که باید از آن‌ها دوری کنید، شناسایی کنید. از افراد خودخواه و بی‌مسئولیت دوری کنید.

۲. فهرست روابط: یک فهرست از مهم‌ترین روابط زندگی‌تان تهیه کنید و به دنبال الگوهای مشترک بگردید. چه نشانه‌هایی در این روابط وجود دارد که باید از آن‌ها پرهیز کنید؟ آیا در این روابط سلطه‌جویانه هستید؟ آیا هویت خود را در این ارتباطات گم کرده‌اید؟

۳. تشخیص احساسات منفی: آیا افرادی در اطرافتان هستند که با زورگویی شما را می‌ترسانند یا حس عذاب وجدان به شما می‌دهند؟ این الگوها را شناسایی کنید و از آن‌ها دوری کنید، زیرا جذابیت این روابط ممکن است شما را فریب دهد.

#### ۱۴. ایجاد روابط متعادل

۱. جستجوی برابری: وقتی با کسی مواجه شدید که به خواسته‌های شما اهمیت می‌دهد و نظر شما را می‌پرسد، با او رابطه برقرار کنید. اگر کسی به برابری در رابطه اعتقاد دارد، این رابطه را شکل دهید، حتی اگر در ابتدا عجیب به نظر برسد.

۲. اجازه دادن به جذابیت: افرادی که تحت انقیاد هستند ممکن است زود از روابط خوب خسته شوند و بگویند چیزی در این رابطه درست نیست. اگر کمی جذابیت حتی به مقدار متوسط حس کردید، اجازه دهید آن رابطه شکل بگیرد.

۱۵. تقویت اعتماد به نفس در محیط کار

۱. ابراز خود: در کار مصمم تر باشید و تأییدیه هر کاری که انجام می‌دهید را بگیرید. درخواست ارتقای مقام یا افزایش حقوق کنید اگر مستحق آن هستید.

۲. محول کردن کارها: کارها را به دیگران نیز محول کنید و تمام روش‌های خود اظهاری را در محل کار پیاده کنید. جاهایی که خود را در قیدوبند احساس می‌کنید اصلاح کنید.

۳. اصلاح رفتار: آیا با رئیس خود صریح رفتار نمی‌کنید و بعد پرخاش منفعلانه دارید؟ آیا میل خود را برای زیر دستان سرکوب می‌کنید؟ این موارد را اصلاح کنید تا بتوانید حق خود را بگیرید.

۱۶. مقابله با لجبازی

۱. درک خواسته‌ها: برای متمدین، سعی کنید خواسته‌های خود را بشناسید و حتی اگر دیگران آن را به شما تحمیل می‌کنند، انجام دهید.

۲. رهایی از تأثیرات بیرونی: خود را از عواملی که بر علیه شما تمرکز می‌کنند رها کنید و نظرات و دیدگاه‌های خود را دریابید.

۳. تعادل در زندگی: نسبت داده‌ها و دریافت‌هایتان را متعادل کنید و همان قدر که دریافت می‌کنید ببخشید.

۱۷. استفاده از فلش کارت‌ها

۱. فلش کارت‌های یادآوری: فلش کارت‌هایی درست کنید که به شما یادآوری کنند حق دارید اظهارگر باشید. این کارت‌ها می‌توانند شامل جملاتی مانند "من حق دارم نه بگویم" باشند.

- فلش کارت کارلتون: "من این حق را دارم که وقتی افراد از من درخواست غیر منطقی می کنند نه بگویم".
- فلش کارت ماری الن: "چیزی که من می خواهم اهمیت دارد و من مستحق رفتار محترمانه هستم".

#### سخن آخر

تغییر یک فرآیند زمان بر است، اما هر قدمی که برمی دارید ارزشمند است. به خاطر داشته باشید که تله انقیاد زندگی شما ناشی از تجربیات گذشته است و اکنون زمان آن رسیده است که رهاش کنید و زندگی جدیدی بسازید.

#### ۱۷. فیلتر تمام عیار

داستان زنان موفق: پاملا و کیت

پاملا، زنی چهل ساله و پزشک با استعداد، تمام تلاش خود را می کند تا در زندگی شخصی و حرفه‌ای اش به کمال برسد. او به عنوان مدیر دانشکده‌های بیهوشی در دانشگاه‌های معتبر، بار سنگینی را بر دوش دارد. با تخصص در عمل‌های بیهوشی — که یکی از پیچیده‌ترین حوزه‌های پزشکی است — او نه تنها در این زمینه سرآمد است، بلکه مسئول یک برنامه تحقیقاتی بزرگ نیز می‌باشد. با مقالاتی که در نشریات معتبر منتشر می‌شود و سفرهای متعدد به همایش‌های بین‌المللی، او به موفقیت‌های چشمگیری دست یافته است. اما زندگی پاملا تنها به کارش محدود نمی‌شود. او همسر و مادر نمونه‌ای نیز

هست. شوهرش کرایک، عضو هیئت مدیره یک شرکت بزرگ است و پاملا سعی می‌کند تا در کنار تمامی مسئولیت‌ها، زمانی را برای فرزندانش اختصاص دهد. او همچنین یک بازیکن تنیس ماهر است و خانه‌اش همیشه مرتب و زیباست. با این حال، او به شدت تحت فشار است و احساس می‌کند که نمی‌تواند از زندگی‌اش لذت ببرد.

پاملا به معالج خود می‌گوید: "احساس افسردگی می‌کنم. هر روز مثل یک ماشین کار می‌کنم و دیگر از خواب بیدار شدن برایم دشوار شده است." در سوی دیگر، کیت چهل و دو ساله، خبرنگاری موفق در نیویورک، نیز با چالش‌های مشابهی روبروست. او در دنیای خبر مشهور است و با افراد معروفی ارتباط دارد. با وجود موفقیت‌هایش، کیت همچنان احساس نارضایتی می‌کند و به پزشک مراجعه کرده تا از سردردها و ناراحتی‌های معده‌اش رهایی یابد.

کیت صادقانه می‌گوید: "من هیچ علاقه‌ای به اینجا بودن ندارم. فقط می‌خواهم از دردهایم خلاص شوم، اما نمی‌خواهم تغییرات عمده‌ای در زندگی‌ام ایجاد کنم."

این دو زن هر کدام در جستجوی روابطی هستند که در آن‌ها برابری وجود داشته باشد. آن‌ها به دنبال افرادی هستند که به خواسته‌هایشان توجه کنند و بتوانند بار زندگی را با آن‌ها تقسیم کنند. اما برای کسانی که تحت فشار انقیاد قرار دارند، این نوع روابط ممکن است در ابتدا جذاب نباشند.

پاملا باید یاد بگیرد که در محیط کار اعتماد به نفس بیشتری داشته باشد و حق خود را بگیرد. او باید درخواست ارتقاء مقام یا افزایش حقوق کند و

اجازه ندهد دیگران از او سوءاستفاده کنند.

کیت نیز باید بر روی خواسته‌های خود تمرکز کند و از وابستگی به نظرات دیگران رها شود. برای تقویت ابراز وجود، هر یک از آن‌ها می‌توانند فلش کارت‌هایی تهیه کنند که یادآوری کنند حق دارند احساسات خود را بیان کنند.

پرسشنامه تله زندگی معیارهای پر توقعانه

پرسشنامه زیر را پر کنید تا میزان و خامت این تله را در زندگی خود تشخیص دهید. از مقیاس زیر برای نمره دادن استفاده کنید.

معیار نمره دهی

۱. اصلاً در مورد من صدق نمی‌کند.

۲. تا حد زیادی در مورد من صدق می‌کند.

۳. تا حد کمی در مورد من صدق می‌کند.

۴. تا حد متوسطی در مورد من صدق می‌کند.

۵. تا حد زیادی در مورد من صدق می‌کند.

۶. کاملاً در مورد من صدق می‌کند.

اگر مجموع نمراتتان پایین بود اما نمره ی ۵ یا ۶ به سؤالی داده بودید باز هم احتمال وجود این تله در زندگی شما ممکن است.



امتیاز	توصیف
	۱. نمی‌توانم در جایگاه دوم باشم. همیشه باید جایگاه اول را در کارهایم داشته باشم.
	۲. هرکاری که می‌کنم باز هم در مورد کیفیت آن از ته دل راضی نیستم.
	۳. تلاش جدی می‌کنم که همه چیز را بی نقص و عالی نگه دارم.
	۴. همیشه باید بسیار مرتب و زیبا به نظر برسم.
	۵. این قدر کارهایم زیاد است که وقتی برای استراحت و آرامش ندارم.
	۶. روابط شخصیم به خاطر اینکه من خیلی خودم را زحمت می‌دهم، مختل شده است.
	۷. سلامتی من مختل شده است چون خیلی خودم را تحت استرس و فشار قرار داده‌ام.
	۸. وقتی اشتباه کنم، خودم را مستحق انتقاد شدید می‌دانم.
	۹. خیلی اهل رقابت هستم.
	۱۰. پول و مقام خیلی برایم مهم است.
	جمع نمرات تله زندگی؛ معیارهای پرتوقعانه

## تفسیر نمرات

- ۱۹-۱۰ خیلی پایین این تله زندگی برای شما مصداق ندارد.
- ۲۹-۲۰ پایین ممکن است فقط در موارد خاصی این تله در زندگی شما مصداق پیدا کند.
- ۳۹-۳۰ متوسط این تله زندگی در زندگی شما موضوعیت دارد.
- ۲۹-۲۰ بالا این مقوله قطعاً یک تله زندگی برای شماست.
- ۶-۵۰ بسیار بالا این مقوله قطعاً یکی از تله های اساسی در زندگی شماست

تله‌های استانداردهای پر توقعانه: بررسی و تحلیل

در دنیای پر از فشار و انتظارات، افراد ممکن است به تله‌های مختلفی از استانداردهای پر توقعانه گرفتار شوند. این تله‌ها می‌توانند تأثیرات عمیقی بر زندگی فرد بگذارند و احساس ناکافی بودن و استرس را به همراه داشته باشند. سه نوع اصلی از این تله‌ها وجود دارد که هر یک ویژگی‌های خاص خود را دارند: دائمی، موفقیت محور و جایگاه محور.

تله دائمی (وسواسی): افرادی که در این تله گرفتارند، به دنبال کمال مطلق هستند. آن‌ها جزئیات را با دقت بررسی می‌کنند و از هرگونه اشتباه حتی کوچک‌ترین آن‌ها می‌ترسند. کیت، یکی از شخصیت‌های داستان، وقتی با نامزدش برای دیدن تئاتر می‌رود، از فاصله‌شان نسبت به صحنه آشفته می‌شود و نمی‌تواند به نمایش توجه کند. او به معالجش می‌گوید: "این موضوع مرا آشفته کرد و نتوانستم از نمایش لذت ببرم".

این افراد معمولاً خود را به خاطر جزئیات کوچک سرزنش می‌کنند و احساس ناراحتی و سرخوردگی دارند. پاملا نیز در این زمینه مشابه کیت است؛ او وقتی برنج مهمانی‌اش کمی بیش از حد پخته می‌شود، خود را به شدت سرزنش می‌کند. این نوع وسواس باعث می‌شود که آن‌ها کنترل بیشتری بر زندگی خود احساس کنند، اما در واقعیت، این کنترل تنها یک توهم است.

تله موفقیت محور: این نوع تله به اعتیاد به کار مرتبط است. افرادی که در این دسته قرار دارند، ساعت‌های طولانی را صرف کار می‌کنند و تمام نیازهای دیگر خود را فدای موفقیت می‌کنند. پاملا در دوران دانشجویی به



شدت نگران نمره‌اش بود و شب‌ها خوابش نمی‌برد زیرا فکر می‌کرد اگر نمره بیست نگیرد، نمی‌تواند شاگرد اول کلاس شود.

این افراد معمولاً خود را با دیگران مقایسه می‌کنند و احساس شکست نمی‌کنند؛ بلکه ترس آن‌ها از رسیدن به سطح متوسط است. آن‌ها مدام در تلاش‌اند تا به درجات بالاتر و کیفیت بی‌نقص دست یابند. اگرچه ممکن است موفقیت‌هایی کسب کنند، اما هیچ‌گاه از آن‌ها لذت نمی‌برند.

تله جایگاه محور: این نوع تله بر اساس نیاز به تأثیرگذاری بر دیگران و حفظ موقعیت اجتماعی شکل می‌گیرد. افرادی که در این تله قرار دارند، همواره نگران نظر دیگران هستند و سعی می‌کنند در هر زمینه‌ای بهترین باشند. آن‌ها ممکن است از انتقادات دیگران عصبانی شوند و احساس کنند که باید برای حفظ جایگاه خود تلاش بیشتری کنند.

افرادی که در دام این تله‌ها گرفتار شده‌اند، معمولاً احساس خستگی و فشار روانی زیادی دارند. آن‌ها ممکن است دچار مشکلات جسمی مانند سردرد، اضطراب یا حتی بیماری‌های گوارشی شوند. در نهایت، این تله‌ها نه تنها کیفیت زندگی را کاهش می‌دهند بلکه باعث ایجاد احساس ناکافی بودن نیز می‌شوند.

تله‌های زندگی با معیارهای پر توقعانه

زندگی در دنیای پر از انتظارات غیرواقعی می‌تواند به شدت بر سلامت روان و کیفیت زندگی افراد تأثیر بگذارد. این تله‌ها می‌توانند به شکل‌های مختلفی ظاهر شوند و هر یک ویژگی‌های خاص خود را دارند. در اینجا به بررسی این تله‌ها و پیامدهای آن‌ها می‌پردازیم.



سلامتی تحت فشار: استرس ناشی از فشارهای روزانه، مانند کار زیاد، می‌تواند به مشکلات جدی سلامتی منجر شود. وقتی زندگی شما به شدت تحت تأثیر کار قرار می‌گیرد، ممکن است احساس کنید که هیچ زمانی برای استراحت یا تفریح ندارید. این فشارها نه تنها بر جسم بلکه بر روح نیز تأثیر می‌گذارند و منجر به خستگی مفرط می‌شوند.

عدم تعادل در زندگی: وقتی کار و تفریح به هم ریخته و تعادل بین آن‌ها از بین رفته باشد، زندگی تبدیل به یک چرخه بی‌پایان از کار بدون لذت خواهد شد. شما ممکن است احساس کنید که هر روز فقط در حال کار کردن هستید و هیچ فرصتی برای لذت بردن از زندگی ندارید.

جایگاه و موفقیت: اگر زندگی شما حول محور موفقیت، منزلت و مادیات بچرخد، ممکن است خود واقعی‌تان را گم کنید. این وضعیت باعث می‌شود که نتوانید تشخیص دهید چه چیزی واقعاً شما را خوشحال می‌کند. شما ممکن است در جستجوی موفقیت‌های بیشتر، نیازهای عاطفی و اجتماعی خود را نادیده بگیرید.

فشار بر روابط: تلاش برای رسیدن به استانداردهای بالا می‌تواند روابط شما با دیگران را تحت تأثیر قرار دهد. وقتی مدام درگیر معیارهای خود هستید، ممکن است نتوانید ارتباطات عاطفی عمیق‌تری برقرار کنید و دیگران را تحت فشار قرار دهید تا مطابق با انتظارات شما عمل کنند.

عدم لذت از موفقیت‌ها: افراد گرفتار در این تله‌ها به ندرت از موفقیت‌هایی که کسب کرده‌اند لذت می‌برند. آن‌ها معمولاً فوراً به سراغ کار بعدی می‌روند و موفقیت‌هایشان را بی‌اهمیت تلقی می‌کنند. این روند باعث



می‌شود که احساس رضایت و خوشحالی از دست برود. احساس سردرگمی: تلاش برای انجام کارهای بیشمار ممکن است منجر به گیجی و آشفتگی شود. شما ممکن است احساس کنید که هرگز وقت کافی برای اتمام کارهایی که شروع کرده‌اید ندارید و این موضوع باعث ایجاد استرس بیشتری خواهد شد.

معیارهای غیرواقعی: وقتی معیارهای شما آنقدر بالا و دست نیافتنی هستند که هر کاری برایتان تبدیل به یک اجبار می‌شود، دیگر نمی‌توانید از انجام آن‌ها لذت ببرید. این فشارها نه تنها بر روی خودتان بلکه بر روی افرادی که در اطرافتان هستند نیز تأثیر منفی می‌گذارد.

انتقال فشار به نسل‌های بعدی: معیارهای پر توقعانه معمولاً از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شوند. والدین ممکن است انتظارات سختگیرانه‌ای را به فرزندان منتقل کنند، که این موضوع باعث ایجاد فشار اضافی بر روی نسل جدید خواهد شد.

در نهایت، وقت آن رسیده که افراد با بازنگری در معیارهای خود، راهی برای رهایی از این تله‌ها پیدا کنند. یادگیری لذت بردن از لحظات زندگی، کاهش انتظارات غیرواقعی و تمرکز بر نیازهای اساسی عاطفی می‌تواند کمک کند تا زندگی شاداب‌تر و رضایت‌بخش‌تری داشته باشند. آیا ارزشش را دارد که تمام لحظات زیبای زندگی را فدای انتظارات غیرواقعی کنید؟

راهکارهایی برای رهایی از تله‌های انتظارات غیرواقعی

## ۱. شناسایی انتظارات غیرمنصفانه

-فهرست نویسی: ابتدا باید به دقت به زندگی تان نگاه کنید و معیارهای غیرمنصفانه‌ای که بر دوش شما سنگینی می‌کنند را شناسایی کنید. این معیارها می‌توانند شامل تمیزی، موفقیت در کار، زیبایی ظاهری، محبوبیت یا حتی جایگاه اجتماعی باشند. هر یک از این موارد می‌تواند منبع فشار و استرس باشد.

## ۲. ارزیابی مزایای این انتظارات

-مزایا را بررسی کنید: حالا که معیارهای خود را شناسایی کردید، به فکر مزایای آن‌ها باشید. چه چیزهایی از این تلاش‌ها به دست می‌آورید؟ آیا احساس خاص بودن، احترام یا امکانات مالی بهتر را تجربه می‌کنید؟ مثلاً کیت ممکن است احساس کند که با خریدهایش و پیوستن به گروه‌های اجتماعی خاص، به نوعی موفقیت دست یافته است.

-واقعیت را بپذیرید: با این حال، آیا این مزایا واقعاً شما را خوشحال می‌کنند؟ آیا به دنبال خرید بعدی یا مقام اجتماعی بعدی هستید و هرگز از آنچه دارید راضی نیستید؟

## ۳. شناسایی معایب

-معایب را لیست کنید: اکنون وقت آن است که معایب این انتظارات را بررسی کنید. چه چیزهایی را فدای این تلاش‌ها کرده‌اید؟ آیا سلامتی تان آسیب دیده؟ آیا روابط خانوادگی تان تحت تأثیر قرار گرفته‌اند؟ پاملا ممکن



است متوجه شود که فشار زیادی بر فرزندانش وارد کرده و از لذت‌های زندگی دور شده است.

- کیفیت زندگی: در این مرحله، کیفیت زندگی عاطفی و اجتماعی خود را نیز در نظر بگیرید. آیا معیارهای سختگیرانه شما باعث شده‌اند که از لذت‌های کوچک زندگی غافل شوید؟

#### ۴. تجسم زندگی بدون فشار

- تصور کردن آینده: حالا وقت آن است که تجسم کنید زندگی تان بدون این فشارها چگونه خواهد بود. چشمانتان را ببندید و تصور کنید که اگر بتوانید از این انتظارات رها شوید، چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟  
- تجربه‌های جدید: شاید کیت در یکی از مهمانی‌ها متوجه شود که بودن با کسی که آرامش بیشتری دارد، او را بیشتر خوشحال می‌کند تا با افرادی که همیشه در تلاش برای نشان دادن کمال هستند.

#### ۵. ارزیابی مجدد

- معقول بودن مزایا و معایب: حالا باید بررسی کنید که آیا مزایایی که کسب کرده‌اید به معایب آن می‌ارزد یا خیر. آیا واقعاً ارزش دارد که برای دستیابی به استانداردهای غیرواقعی تلاش کنید یا بهتر است کمی از آنها فاصله بگیرید؟

گام‌های عملی برای فرار از تله‌های انتظارات غیرواقعی

#### ۶. ریشه‌یابی انتظارات

-تحلیل منشاء: برای شروع، به عمق زندگی تان نگاهی بیندازید و منبع انتظارات غیرمنصفانه‌ای که بر دوش شما سنگینی می‌کند را شناسایی کنید. آیا والدین شما عشق و محبت را به صورت شرطی به شما می‌دادند؟ آیا آن‌ها الگوی شما در تعیین معیارهای زندگی تان بوده‌اند؟ این تله‌ها ممکن است از تجربیات کودکی شما نشأت بگیرند و با احساساتی مانند طرد یا نقص مرتبط باشند.

#### ۷. کاهش انتظارات

-کاهش تدریجی: تصور کنید اگر بتوانید ۲۵ درصد از معیارهای خود را کاهش دهید، چه تغییراتی در زندگی تان ایجاد خواهد شد. این کار به شما کمک می‌کند تا طرز فکر مطلق (صفر یا صد) را کنار بگذارید. یاد بگیرید که می‌توانید با عملکرد ۷۰ یا ۸۰ درصد نیز موفق باشید و از آن راضی باشید.

-تجربه‌های شخصی: مثلاً پاملا در یک مهمانی از سس آماده استفاده کرد و با وجود احساس گناه، متوجه شد که مهمانی به خوبی برگزار شده و استفاده از سس بسته‌بندی تأثیری بر کیفیت آن نداشته است.

#### ۸. مدیریت زمان و انرژی

-برنامه‌ریزی دقیق: زمان‌هایی که برای حفظ معیارهای خود صرف می‌کنید



را مشخص کنید. یک جدول زمان‌بندی تهیه کنید و برای هر کار زمان مشخصی در نظر بگیرید. وقتی زمان تعیین شده به پایان رسید، به هر درجه موفقیتی که در آن کار رسیدید بسنده کنید.

- تجربه‌های جدید: پاملا با محدود کردن زمان حضورش در بیمارستان و واگذاری برخی مسئولیت‌ها به دیگران، توانست وقت بیشتری برای خانواده‌اش داشته باشد.

### ۹. ارزیابی تأثیرات

- تأثیرات مثبت و منفی: وقتی تصمیم می‌گیرید که برای کاری زمانی اختصاص دهید، تأثیر آن کار بر خوشبختی و رضایت کلی‌تان را در نظر بگیرید. افرادی که در تله‌های پر توقعانه گرفتارند، معمولاً دید معقولانه‌ای نسبت به اهمیت کارها ندارند.

### ۱۰. مشاوره با دیگران

- نظرخواهی: از افرادی که زندگی متعادل‌تری دارند مشورت بگیرید. این افراد می‌توانند به شما کمک کنند تا معیارهای معقول‌تری برای زندگی‌تان تعیین کنید و راهکارهایی برای مدیریت بهتر زندگی ارائه دهند.

### ۱۱. تغییر تدریجی رفتار

- تغییرات کوچک: به تدریج تغییراتی در زمان‌بندی و رفتار خود ایجاد کنید تا بتوانید نیازهای عمیق‌تر خود را برآورده کنید. پاملا و کیت با کاهش

فشار بر خود و تمرکز بر روابط خانوادگی شان، کیفیت زندگی شان را بهبود بخشیدند.

- پذیرش نقص: یاد بگیرید که کمالگرایی ارزش زیادی ندارد. می توانید کارها را بدون وسواس انجام دهید و از هر درجه موفقیتی که کسب کرده اید راضی باشید.

#### ۱۲. تجسم زندگی بدون فشار

- تصور آینده ای بهتر: لحظاتی را صرف تصور کنید که چگونه زندگی تان بدون این فشارها خواهد بود. این تصویرسازی می تواند به شما کمک کند تا متوجه شوید که بسیاری از معایب زندگی تان ناشی از معیارهای پر توقعانه هستند.

با پیروی از این مراحل، می توانید گام های مؤثری برای رهایی از تله های انتظارات غیرواقعی بردارید و زندگی شاداب تری داشته باشید. یادگیری کاهش انتظارات نه تنها کیفیت زندگی شما را افزایش می دهد بلکه روابط شما با دیگران را نیز تقویت می کند.

#### ۱۸. هر چیزی که میخواهم بدست می آورم

تله حق طلبی: داستان مل و نینا

مل، مردی چهل و سه ساله، در آستانه از دست دادن همسرش قرار دارد. همسرش، کنی، او را تهدید کرده که اگر به مشاوره نرود، او را ترک خواهد



کرد. در اولین تماس تلفنی با ما، مل از تنش و اضطراب خود صحبت می‌کند و در نهایت برای دوشنبه قرار ملاقاتی تعیین می‌کند. اما قبل از رسیدن به آن روز، چندین بار تماس می‌گیرد و اصرار دارد که پنجشنبه‌ها به مطب بیاید.

وقتی مل در جلسه ملاقات حاضر می‌شود، با تأخیر بیست دقیقه‌ای وارد می‌شود و ناراحتی خود را از اینکه مجبور شده روز دوشنبه بیاید، ابراز می‌کند. او به ما می‌گوید که همسرش تهدید کرده که اگر به پزشک مراجعه نکند، او را ترک خواهد کرد. مل اعتراف می‌کند که قبلاً نیز با زنان دیگری رابطه داشته و این موضوع باعث بروز تنش در زندگی مشترکشان شده است.

در همین حال، نینا، زنی سی ساله، نیز مشکلات مشابهی دارد. او نمی‌تواند در یک شغل ثابت بماند و شوهرش ریموند از او خواسته که شغلی پیدا کند تا مشکلات مالی‌شان را حل کند. نینا احساس می‌کند که این درخواست غیرمنصفانه است و او را تحت فشار قرار می‌دهد. او به معالج می‌گوید: "بعد از این همه سال زندگی مشترک، چرا باید مجبور شوم کار کنم؟"

معالج به نینا توصیه می‌کند که شوهرش را به جلسه درمان بیاورد تا بتوانند با هم درباره مشکلاتشان صحبت کنند. اما وقتی نینا متوجه می‌شود که ما نمی‌خواهیم طبق خواسته‌های او عمل کنیم، ناراحت می‌شود.



## تحلیل تله حق طلبی

تله حق طلبی معمولاً ناشی از انتظارات غیرمنصفانه‌ای است که فرد از خود و دیگران دارد. این افراد معمولاً فکر می‌کنند که باید همه چیز طبق میل آن‌ها پیش برود و اگر کسی نتواند انتظارات آن‌ها را برآورده کند، عصبانی و ناامید می‌شوند.

در مورد مل، این تله باعث شده که او نتواند با واقعیت‌های زندگی‌اش کنار بیاید و همسرش را تحت فشار قرار دهد. همچنین نینا نیز با احساس عدم رضایت از زندگی‌اش دست و پنجه نرم می‌کند و نمی‌تواند شغف واقعی خود را پیدا کند.

## راهکارهای خروج از تله حق طلبی

۱. شناسایی انتظارات: افراد باید انتظارات غیرواقعی خود را شناسایی کنند و بفهمند که آیا این انتظارات از تجربیات گذشته یا روابط خانوادگی‌شان نشأت گرفته‌اند یا خیر.

۲. کاهش انتظارات: یادگیری کاهش انتظارات به میزان معقول‌تر می‌تواند به افراد کمک کند تا فشار کمتری را تجربه کنند و روابط بهتری برقرار کنند.

۳. مدیریت زمان: تعیین زمان مشخص برای انجام کارها و پایبندی به آن زمان‌ها می‌تواند به کاهش استرس کمک کند.

۴. گفتگو با دیگران: مشاوره با افرادی که زندگی متعادل‌تری دارند می‌تواند به فرد کمک کند تا معیارهای معقول‌تری برای زندگی‌اش تعیین کند.

۵. تغییر تدریجی رفتار: تغییرات کوچک در رفتار روزمره می تواند تأثیرات مثبتی بر کیفیت زندگی داشته باشد.
- پرسشنامه حق خواهی
- با استفاده از این پرسشنامه به شدت تله حق طلبی در زندگی خود پی ببرید.
- طبق مقیاس زیر به بخشهای پرسشنامه نمره دهید:
۱. اصلاً در مورد من صدق نمی کند.
  ۲. تا حد زیادی در مورد من صدق نمی کند.
  ۳. تا حد کمی در مورد من صدق میکند.
  ۴. تا حد متوسطی درباره من صدق می کند.
  ۵. تا حد زیادی در مورد من صدق می کند.
  ۶. کاملاً در مورد من صدق می کند.
- اگر هر نمره ۵ یا ۶ در پرسشنامه داشته باشید تله حق طلبی میتواند برای شما نیز اطلاق شود حتی اگر مجموع نمرات شما پایین باشد.

امتیاز	توصیف
	۱. با شنیدن جواب «نه» ناراحت می شوم.
	۲. وقتی چیزی را که می خواهم به دست نیاورم، عصبانی می شوم.
	۳. من فرد خاصی هستم و نباید چیزهای معمولی را قبول کنم.
	۴. نیازهای خودم را در اولویت قرار می دهم.
	۵. برایم بسیار سخت است که مشکلات رفتاری مثل نوشیدن الکل، سیگار کشیدن و پر خوری را ترک کنم.
	۶. نمی توانم خود را ملزم به انجام کارهای خسته کننده و روزمره کنم.
	۷. کارهایم را بر اساس هیجانات و احساساتی انجام می دهم که بعداً باعث دردسری شوند.
	۸. اگر به هدفی نرسیم، به راحتی ناامید و دلسرد می شوم.
	۹. اصرار دارم که دیگران، کارها را بر طبق میل من انجام دهند.
	۱۰. نمی توانم از لذات آنی برای رسیدن به اهداف بلند مدت چشم پوشی کنم.
	جمع نمرات

تفسیر نمرات تله حق طلبی

- ۱۹-۱۰ خیلی پایین این تله احتمالاً برای شما مصداقی ندارد.
- ۲۹-۲۰ تقریباً پایین ممکن است فقط در مواقع خاصی دچار این تله باشید.
- ۳۹-۳۰ متوسط این نه در زندگی شما موضوعیت دارد.
- ۴۹-۲۰ بالا این مقوله قطعاً یک تله زندگی برای شماست.
- ۶۰-۵۰ بسیار بالا این مقوله قطعاً یکی از تله های اصلی زندگی شماست.

تجربه حق طلبی: یک سفر به دنیای انتظارات

تجربه حق طلبی: بررسی ابعاد و ریشه ها

حق طلبی یک الگوی رفتاری پیچیده است که به طور خاص در افراد مختلف بروز می کند و می تواند به سه نوع اصلی تقسیم شود. این انواع نه

تنها ویژگی‌های منحصر به فرد خود را دارند، بلکه ممکن است در یک فرد همزمان وجود داشته باشند. در ادامه به بررسی این سه نوع می‌پردازیم:

#### ۱. حق به جانبی

افرادی که در این دسته قرار دارند، خود را در موقعیتی خاص و برتر از دیگران تصور می‌کنند و انتظار دارند که همه چیز مطابق میل آن‌ها پیش برود. این افراد معمولاً کنترل‌گر و مصر هستند و وقتی دیگران از خواسته‌هایشان پیروی نمی‌کنند، عصبانی می‌شوند.

مل، مردی چهل و سه ساله، نمونه‌ای از این نوع حق‌طلبی است. او وقتی همسرش کنی تصمیم می‌گیرد به کلاسی برود، با او بحث می‌کند و احساس می‌کند که آرامش او در خطر است. مل به شدت معتقد است که باید همه چیز طبق خواسته‌هایش پیش برود و نسبت به احساسات دیگران بی‌توجه است.

این نوع حق‌طلبی می‌تواند منجر به رفتارهای بی‌ملاحظه‌ای شود؛ مثلاً مل وقتی در پارکینگ ممنوع پارک می‌کند، خود را مستحق می‌داند که از عواقب آن فرار کند.

#### ۲. حق‌طلبی وابسته

این نوع حق‌طلبی به افرادی مربوط می‌شود که خود را نیازمند و ضعیف احساس می‌کنند و معتقدند که باید دیگران از آن‌ها مراقبت کنند. نینا، زنی سی ساله، نمونه‌ای از این نوع حق‌طلبی است. او از شوهرش انتظار دارد تمام نیازهای مالی او را تأمین کند و وقتی ریموند هزینه‌هایش را کاهش می‌دهد،

عصبانی می شود.

نینا احساس می کند که این رفتار غیرمنصفانه است و حق دارد حمایت دریافت کند. او اجازه می دهد که دیگران مسئولیت های روزمره اش را بر عهده بگیرند و وقتی نیازهایش برآورده نمی شود، دچار خشم و نارضایتی می شود.

### ۳. حق طلبی دائمی

این دسته از افراد همواره با مشکلاتی در مدیریت احساسات و رفتارهای خود مواجه هستند. آن ها نمی توانند خود را کنترل کنند و بدون توجه به پیامدهای اعمالشان عمل می کنند. نینا در تلاش برای کار کردن در یک آژانس مسافرتی با مشکلاتی روبرو شده است زیرا نمی تواند کارهای اداری را انجام دهد و احساس ناامیدی می کند.

افراد گرفتار در این تله معمولاً نمی توانند لذات کوتاه مدت را برای رسیدن به اهداف بلندمدت کنار بگذارند و ممکن است به سمت اعتیادهایی مانند پرخوری یا مصرف مواد مخدر روی بیاورند. همچنین، کنترل خشم برای آن ها دشوار است و ممکن است رفتارهای پرخاشگرانه ای از خود نشان دهند.

### ریشه های حق طلبی

حق طلبی معمولاً از سه منبع اصلی نشأت می گیرد:

۱. محدودیت های ضعیف والدین: والدینی که نتوانسته اند چارچوب های مناسبی برای فرزندانشان تعیین کنند، باعث ایجاد حس حق طلبی در آن ها

می‌شوند. این والدین معمولاً هیچ مخالفتی با خواسته‌های فرزندانشان ندارند و آن‌ها را لوس بار می‌آورند.

۲. وابستگی بیش از حد: والدینی که مسئولیت‌ها را به جای فرزندانشان انجام می‌دهند، باعث ایجاد وابستگی در کودکان خود می‌شوند. این کودکان یاد نمی‌گیرند که مسئولیت کارهایشان را بپذیرند و در نتیجه حس حق‌طلبی در آن‌ها شکل می‌گیرد.

۳. تقابل با محرومیت احساسی: افرادی که در کودکی با محرومیت عاطفی مواجه بوده‌اند، ممکن است برای جبران این کمبودها به حق‌طلبی روی بیاورند. این افراد با ایجاد انتظارات بالا سعی دارند تا احساس کمبود محبت یا توجه را جبران کنند.

حق‌طلبی: یک سفر به دنیای انتظارات

حق‌طلبی، به عنوان یک الگوی رفتاری، می‌تواند به شکل‌های مختلفی در روابط انسانی بروز کند. این رفتارها معمولاً به سه نوع اصلی تقسیم می‌شوند که هر یک ویژگی‌های خاص خود را دارند و ممکن است در یک فرد همزمان وجود داشته باشند. بیابید با هم به بررسی این سه نوع پردازیم و ببینیم چگونه بر زندگی افراد تأثیر می‌گذارند.

ریشه‌های حق‌طلبی

حق‌طلبی معمولاً از سه منبع اصلی نشأت می‌گیرد:

۱. محدودیت‌های ضعیف والدین: والدینی که نتوانسته‌اند چارچوب‌های مناسبی برای فرزندانشان تعیین کنند، باعث ایجاد حس حق‌طلبی در آن‌ها می‌شوند. این والدین معمولاً هیچ مخالفتی با خواسته‌های فرزندانشان ندارند

و آن‌ها را لوس بار می‌آورند.

۲. وابستگی بیش از حد: والدینی که مسئولیت‌ها را به جای فرزندانشان انجام می‌دهند، باعث ایجاد وابستگی در کودکان خود می‌شوند. این کودکان یاد نمی‌گیرند که مسئولیت کارهایشان را بپذیرند و در نتیجه حس حق‌طلبی در آن‌ها شکل می‌گیرد.

۳. تقابل با محرومیت احساسی: افرادی که در کودکی با محرومیت عاطفی مواجه بوده‌اند، ممکن است برای جبران این کمبودها به حق‌طلبی روی بیاورند. این افراد با ایجاد انتظارات بالا سعی دارند تا احساس کمبود محبت یا توجه را جبران کنند.

تصویر

در زیر فهرست بهانه‌های مل را مشاهده می‌کنید:

۱	دیگران باید مرا همان‌طور که هستم بپذیرند.
۲	من به کسی صدمه نمی‌زنم.
۳	همه از کاه، کوه می‌سازند و قضیه را بزرگ می‌کنند.
۴	من خاص هستم و مستحق آنم.

۵	هرگز گرفتار نخواهم شد.
۶	من به خودم اهمیت می‌دهم و بقیه هم باید به خودشان اهمیت دهند.
۷	بهتر است تمام خشمم را بروز دهم تا مریض نشوم.
۸	می‌توانم با صحنه‌سازی، کار خودم را انجام دهم.

فهرست نینا بیشتر حول محور عدم توانایی در منظم کردن خودش بود.

۱	چرا باید کاری را که کسل‌کننده است انجام دهم؟
۲	می‌توانم کارها را بعداً انجام دهم.
۳	فردا کارم را تمام می‌کنم.
۴	با استعداد شخصی خودم می‌توانم از عهده امور برآیم.
۵	کس دیگری می‌تواند این کار را بهتر برای من انجام دهد.
۶	ریموند واقعاً مرا ترک نمی‌کند.
۷	زندگی وقتی لذت بخش‌تر می‌شود که به چیزهایی که می‌خواهم می‌رسم.
۸	من همین طوری ام و نمی‌توانم خودم را تغییر دهم.

حق‌طلبی: درک و مدیریت آن

حق‌طلبی یکی از الگوهای رفتاری است که می‌تواند به طور عمیقی بر روابط فرد با دیگران تأثیر بگذارد. این رفتار معمولاً به نوعی از انتظارات غیرمنصفانه اشاره دارد که می‌تواند زندگی شخص را تحت تأثیر قرار دهد. در ادامه به بررسی جنبه‌های مختلف حق‌طلبی و راهکارهایی برای مدیریت آن می‌پردازیم.

#### ۱. انکار واقعیت

حق‌طلبی باعث می‌شود که افراد نتوانند واقعیت‌های زندگی خود را به درستی ببینند. بهانه‌هایی که برای عدم پذیرش محدودیت‌ها می‌آورند، مانع از آن می‌شود که آن‌ها عواقب رفتارهای خود را درک کنند. این موضوع



می تواند به مشکلات جدی منجر شود، مانند از دست دادن شغل یا ترک شدن توسط همسر.

نینا، زنی که با مشکلات مالی مواجه است، یکی از نمونه های بارز این رفتار است. او نگران است که ریموند، شوهرش، او را ترک کند و احساس می کند که نمی تواند از خود مراقبت کند. این نگرانی باعث می شود که او به دنبال حمایت دیگران باشد و در عین حال از احساسات خود هم غافل بماند.

#### ۲. شناسایی محدودیت ها

برای مقابله با حق طلبی، اولین قدم شناسایی محدودیت ها و چالش هایی است که در زندگی روزمره با آن ها مواجه هستید. یک جدول محدودیت ها تهیه کنید و جنبه های مختلف زندگی تان را در آن بررسی کنید؛ از روابط خانوادگی و دوستانه گرفته تا محیط کار و تعاملات اجتماعی. از دوستان و اعضای خانواده بخواهید تا شما را در این زمینه یاری کنند. آن ها می توانند دیدگاه های جدیدی درباره رفتارهای شما ارائه دهند که شاید خودتان متوجه آن ها نشده باشید.

#### ۳. استفاده از فلش کارت ها

برای یادآوری نکات مهم و کمک به تغییر رفتارها، فلش کارت هایی تهیه کنید. روی هر کارت نکاتی بنویسید که شما را به سمت رفتارهای سالم تر هدایت کند. برای مثال:

- توجه به نیازهای دیگران: قبل از هر تصمیمی، فکر کنید که این تصمیم چه تأثیری بر دیگران دارد.

- انصاف و مساوات: سعی کنید با دیگران همانطور رفتار کنید که دوست

دارید با شما رفتار شود.

- ارزیابی نیازها: از خود پرسید آیا نیاز فوری شما ارزش پیامدهای منفی را دارد؟

۴. بازخورد از دیگران

در فرآیند تغییر، مهم است که از دیگران بازخورد بگیرید. افرادی را انتخاب کنید که به آنها اعتماد دارید و از آنها بخواهید نظراتشان را درباره تغییرات شما بیان کنند. آیا آنها تغییری مشاهده کرده‌اند؟ چه زمینه‌هایی نیاز به توجه بیشتری دارند؟

۵. همدردی با دیگران

یکی از مهم‌ترین جنبه‌های مقابله با حق‌طلبی، یادگیری همدردی با دیگران است. وقتی شما نمی‌توانید احساسات دیگران را درک کنید، این موضوع باعث تقویت تله حق‌طلبی در زندگی شما می‌شود.

مل، مردی که به شدت بر خواسته‌های خود تمرکز دارد، نمی‌تواند درک کند که رفتارهایش چه آسیبی به همسرش وارد می‌کند. او باید یاد بگیرد که احساسات کنی چقدر مهم هستند و چگونه می‌تواند با همدردی روابطش را تقویت کند.

## مقیاس دشواری

۰	بسیار آسان
۲	آسان
۴	کمی سخت
۶	سخت
۸	بسیار سخت

فهرستی را که نینا تهیه کرد در زیر به عنوان نمونه ببینید:

مقیاس	گزاره
۲	ظرف شستن
۳	خرید مایحتاج منزل: هفته‌ای یکبار
۴	ورزش کردن: دوبار در هفته
۵	هر روز گشتن به دنبال نیازمندی‌های روزنامه
۵	تنظیم کردن خرج خانه
۶	تلفن زدن برای مصاحبه‌های کاری
۷	رفتن به مصاحبه شغلی
۷	پیر کردن فرم استخدام
۸	خرچی یک هفته خانه را فقط برای خانه خرج کنم نه خودم.
۸	رفتن به کارآموزی

مدیریت حق طلبی: راهکارهایی برای کنترل احساسات و بهبود رفتار  
 حق طلبی می‌تواند به روابط فرد آسیب بزند و منجر به مشکلات جدی در  
 زندگی شخصی و اجتماعی شود. برای مقابله با این تله، می‌توانید از



روش‌های زیر استفاده کنید:

### ۱. ایجاد زنجیره‌ای از کارها

سعی کنید حداقل هر هفته یک زنجیره از کارهای مثبت را تکمیل کنید. این کارها می‌توانند شامل فعالیت‌های روزمره یا اهداف خاصی باشند که به شما کمک می‌کنند تا به تدریج بر حق‌طلبی خود غلبه کنید. پس از انجام این کارها، عادت کنید که هر هفته زمانی را برای تعیین اهداف جدید اختصاص دهید. این رویه را ادامه دهید و از بازگشت به رفتارهای نامنظم خودداری کنید.

### ۲. استفاده از روش تایم اوت

اگر در کنترل احساسات خود مشکل دارید، روش تایم اوت می‌تواند بسیار مؤثر باشد. این تکنیک به شما کمک می‌کند تا در زمان عصبانیت، قبل از اینکه احساسات خود را تخلیه کنید، از موقعیت خارج شوید و خود را کنترل کنید.

- چگونه عمل کنید: وقتی متوجه شدید که خشم شما در حال افزایش است، به آرامی از محیط دور شوید. چند دقیقه در یک مکان آرام بمانید و نفس عمیق بکشید تا احساساتتان آرام شود. پس از اینکه دوباره کنترل خود را به دست آوردید، می‌توانید تصمیمات منطقی‌تری بگیرید.

### ۳. خودآگاهی و ارزیابی احساسات

پس از اینکه کمی آرام‌تر شدید، به این فکر کنید که چگونه می‌خواهید به موقعیت واکنش نشان دهید. آیا تا به حال از بروز خشم‌تان پشیمان شده‌اید؟

این خودآگاهی می‌تواند به شما کمک کند تا تصمیمات بهتری بگیرید و از تکرار اشتباهات گذشته جلوگیری کنید.

#### ۴. تقویت استقلال شخصی

اگر احساس می‌کنید وابسته به دیگران هستید، سعی کنید مسئولیت کارهایی را که معمولاً به دیگران محول کرده‌اید، خودتان بر عهده بگیرید. این کار باعث افزایش اعتماد به نفس شما خواهد شد و کمک می‌کند تا احساس قدرت بیشتری در زندگی خود داشته باشید.

-فهرست مزایا و معایب: یک فهرست تهیه کنید که مزایا و معایب وابستگی به دیگران را شامل شود. این کار به شما کمک می‌کند تا تأثیر این وابستگی بر زندگی خود و اطرافیانتان را بهتر درک کنید.

#### ۵. ارتباط مؤثر با دیگران

برای تغییر رفتارهای حق‌طلبانه، لازم است با افرادی که در زندگی شما نقش دارند، ارتباط مؤثری برقرار کنید. احساسات خود را با آن‌ها در میان بگذارید و از آن‌ها بخواهید که نظرشان را درباره رفتارهای شما بیان کنند. آیا آن‌ها از احساسات شما آگاه هستند؟ آیا مایلند تغییر کنند؟

#### ۶. تعیین محدودیت برای دیگران

افرادی که دچار حق‌طلبی هستند معمولاً خود را مستحق دریافت منافع می‌دانند بدون اینکه بخواهند چیزی در مقابل آن بدهند. بنابراین، برای آن‌ها محدودیت‌هایی تعیین کنید تا متوجه شوند که رفتارشان چه تأثیری بر دیگران دارد.

### مثال‌های عملی

کسی و مل نمونه‌هایی از افرادی هستند که توانسته‌اند با استفاده از تکنیک‌های مناسب بر حق‌طلبی غلبه کنند. کنی یاد گرفت که باید مرزهای مشخصی برای مل تعیین کند و او را در برابر رفتارهایش مسئول بداند. مل نیز با پذیرش این محدودیت‌ها توانست احساس امنیت بیشتری پیدا کند.

تغییر رفتارهای حق‌طلبانه نیازمند تلاش مستمر و آگاهی است. با استفاده از تکنیک‌هایی مانند تایم اوت، ارزیابی احساسات، تقویت استقلال، ارتباط مؤثر و ایجاد محدودیت‌ها، می‌توانید بر این تله غلبه کرده و روابط سالم‌تر و معنادارتری برقرار کنید.

به یاد داشته باشید که تغییر ممکن است دشوار باشد، اما با تلاش و پیگیری مستمر می‌توانید به پتانسیل واقعی خود دست یابید و زندگی شادتری بسازید.

## ۱۹. فلسفه تغییر کردن

### هفت اصل بنیادین در مسیر تغییر

تغییر، سفری پرچالش و گاه دشوار است. بسیاری از افرادی که به دنبال تحول در زندگی خود هستند، با الگوهای عمیق و ریشه‌دار مواجه می‌شوند که غلبه بر آن‌ها نیازمند اراده و تلاش مداوم است. در اینجا به بررسی هفت اصل کلیدی می‌پردازیم که می‌تواند به تسهیل این فرآیند کمک کند.

### ۱. جستجوی خوشبختی در درون

هر فردی در عمق وجود خود، بخشی دارد که به دنبال شادی و رضایت

است. این جنبه مثبت ممکن است تحت تأثیر تجربیات منفی، انتقادات یا فشارهای اجتماعی پنهان شده باشد. فرآیند تغییر به معنای بازیابی و تقویت این بخش است تا فرد بتواند احساس امید و خوشبختی را دوباره تجربه کند.

#### ۲. نیازهای اساسی برای رضایت

ما بر این باوریم که چندین نیاز بنیادی وجود دارد که برآورده شدن آنها می‌تواند احساس خوشحالی و رضایت را افزایش دهد. این نیازها شامل ارتباطات اجتماعی، استقلال، احساس شایستگی و موفقیت، ابراز احساسات، لذت بردن از زندگی و کمک به دیگران است.

#### ۳. امکان تغییر در هر مرحله از زندگی

برخلاف باور عمومی که شخصیت انسان را در دوران کودکی شکل یافته می‌داند، ما معتقدیم که تغییر در هر سنی ممکن است. اگرچه تغییر الگوهای عمیق دشوار است، اما با اراده و حمایت مناسب، افراد می‌توانند به تحول دست یابند.

#### ۴. مقاومت طبیعی در برابر تغییر

اکثر افراد به طور طبیعی در برابر تغییر مقاومت نشان می‌دهند. این مقاومت ممکن است ناشی از عادات خودکار و الگوهای رفتاری باشد که در طول زمان شکل گرفته‌اند. برای غلبه بر این موانع، نیاز به تصمیم‌گیری آگاهانه و مستمر وجود دارد.

#### ۵. اجتناب از مواجهه با درد

تمایل به دوری از موقعیت‌های دردناک یکی از بزرگ‌ترین موانع تغییر

است. بسیاری از افراد از رویارویی با خاطرات تلخ خودداری می‌کنند، حتی اگر این مواجهه منجر به رشد شخصی شود. برای تغییر تله‌های اصلی زندگی، باید به یادآوری خاطرات دردناک و مواجهه با آن‌ها متعهد باشید.

#### ۶. عدم وجود یک رویکرد واحد

ما بر این باوریم که هیچ رویکرد واحدی برای تغییر برای همه افراد کارساز نیست. مؤثرترین روش‌ها ترکیبی از چندین رویکرد مختلف هستند که شامل روش‌های شناختی، رفتاری و تجربی می‌شوند.

#### ۷. عشق به عنوان نیروی محرکه

عشق و روابط عاطفی قوی می‌توانند به عنوان نیروی محرکه برای ایجاد تغییر عمل کنند. افرادی مانند مل و نینا که با چالش‌های جدی در روابط خود مواجه بودند، توانستند با کمک همسرانشان تغییرات مثبتی را تجربه کنند.

تغییر یک فرآیند پیچیده و غیرقابل پیش‌بینی است که نیازمند آگاهی، اراده و تلاش مستمر است. با پذیرش این هفت اصل بنیادین، افراد می‌توانند بر موانع موجود غلبه کنند و به سمت رشد شخصی و روابط سالم‌تر حرکت کنند.

#### خلق تصویر شخصی: سفر به سوی خودشناسی

تغییر در زندگی به معنای رهایی از تله‌های موجود نیست، بلکه به معنای کشف هویت واقعی و تعیین اهداف شخصی است. برای آغاز این سفر، لازم است که هر یک از ما به وضوح مشخص کنیم که چه کسی می‌خواهیم باشیم و چه چیزی از زندگی انتظار داریم. این فرآیند نیازمند یک نقشه راه



مشخص است تا بتوانیم با اطمینان بیشتری در مسیر تغییر قدم بگذاریم.

#### ۱. اهمیت تعیین هدف

بسیاری از ما بدون داشتن یک مقصد مشخص در زندگی حرکت می‌کنیم. این عدم وضوح می‌تواند منجر به ناامیدی و سردرگمی شود، به ویژه در مراحل میانسالی یا بازنشستگی. مانند بازی فوتبال بدون دانستن سمت دروازه، یا سوار شدن بر هواپیمایی بدون مقصد، داشتن یک برنامه مشخص برای زندگی ضروری است.

#### ۲. شناسایی تمایلات طبیعی

برای خلق یک تصویر شخصی، باید تمایلات و علایق طبیعی خود را کشف کنیم. این شامل روابط، فعالیت‌ها و علایق است که ما را به سمت رشد و پیشرفت سوق می‌دهند. هر فرد دارای اولویت‌های درونی خاصی است که باید شناسایی و تقویت شود.

#### ۳. احساسات به عنوان سرنخ

احساسات و حساسیت‌های فیزیکی ما بهترین سرنخ‌ها برای شناخت تمایلات طبیعی‌مان هستند. زمانی که در روابطی قرار می‌گیریم که این تمایلات را برآورده می‌کند، احساس رضایت و خوشحالی خواهیم داشت. اما متأسفانه، بسیاری از ما در کودکی یاد گرفته‌ایم که این تمایلات را نادیده بگیریم.

#### ۴. تعادل بین نیازهای فردی و اجتماعی

ما باید تعادلی میان نیازهای خود و انتظارات جامعه برقرار کنیم. این بدان معنا نیست که باید تنها به دنبال خوشحالی خود باشیم، بلکه باید یاد بگیریم

که چگونه خواسته‌های خود را با نیازهای دیگران هماهنگ کنیم.

#### ۵. شفاف‌سازی روابط

اولین مرحله در تغییر، تمرکز بر روابط است. باید تصویر روشنی از نوع روابطی که می‌خواهید داشته باشید، ایجاد کنید. آیا به دنبال روابط عاطفی عمیق هستید؟ آیا می‌خواهید دوستانی داشته باشید که با آنها احساس نزدیکی کنید؟ چه ویژگی‌هایی برای شما اهمیت دارد؟

#### ۶. تصمیم‌گیری آگاهانه

در نهایت، تصمیماتی که درباره روابط اجتماعی خود می‌گیرید باید بر اساس تمایلات طبیعی شما باشد. آیا مایلید در گروه‌های اجتماعی خاصی شرکت کنید؟ یا اینکه می‌خواهید در فعالیتهای مذهبی یا اجتماعی مشارکت داشته باشید؟ این تصمیمات باید متناسب با ارزش‌ها و اهداف شما باشد. خلق یک تصویر شخصی نیازمند خودشناسی عمیق و شجاعت برای مواجهه با واقعیت‌هاست. با شناسایی تمایلات طبیعی خود، تعیین اهداف مشخص و ایجاد روابط سالم، می‌توانید به سمت تغییرات مثبت حرکت کنید. این سفر ممکن است دشوار باشد، اما با اراده و تلاش مستمر، می‌توانید به نسخه‌ای بهتر از خود تبدیل شوید و زندگی شادتری بسازید.

#### درخواست کمک: کلید تغییر در زندگی

سفر به سوی تغییر می‌تواند به تنهایی یک چالش بزرگ باشد. در این مسیر، حمایت از سوی دیگران می‌تواند به شما کمک کند تا بر موانع غلبه کنید و احساس تنهایی را کاهش دهید. در ادامه، به بررسی اهمیت جستجوی کمک و چگونگی ایجاد شبکه‌ای از حمایت می‌پردازیم.

## ۱. قدرت حمایت اجتماعی

درخواست کمک از دوستان و خانواده می‌تواند به عنوان یک نیروی محرکه در فرآیند تغییر عمل کند. افرادی که شما را دوست دارند می‌توانند به شما انگیزه دهند و به عنوان الگوهای برای پیشرفت عمل کنند. این افراد نه تنها می‌توانند شما را راهنمایی کنند، بلکه با حضورشان احساس امنیت و اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت.

## ۲. شناسایی موانع

بدون حمایت عاطفی، ممکن است در مسیر تغییر با مشکلات جدی مواجه شوید. اگر نتوانید از نزدیکان خود کمک بگیرید، مراجعه به متخصصان می‌تواند گزینه‌ای مناسب باشد. گاهی اوقات، خانواده یا دوستان ممکن است خودشان با چالش‌هایی روبرو باشند که توانایی کمک به شما را کاهش می‌دهد.

## ۳. زمان مناسب برای جستجوی کمک

زمان‌هایی وجود دارد که نیاز به کمک از افراد حرفه‌ای احساس می‌شود، مانند:

- زمانی که علائم شما آنقدر شدید است که بر زندگی روزمره‌تان تأثیر می‌گذارد.

- زمانی که برای مدت طولانی در حال مردد هستید و نمی‌دانید چگونه باید تغییر کنید.

- زمانی که احساس ناامیدی نسبت به تغییر دارید.

در چنین شرایطی، یک متخصص می‌تواند راهنمایی‌های ارزشمندی ارائه



دهد و شما را در مسیر تغییر هدایت کند.

#### ۴. انتخاب معالجه مناسب

پس از تصمیم به دریافت کمک، باید مشخص کنید چه نوع معالجه‌ای برای شما مناسب است. انتخاب معالجه باید بر اساس نیازهای خاص شما انجام شود. معالجه با تجربه و دارای اعتبار می‌تواند تأثیر زیادی بر روند درمان شما داشته باشد.

- رویکرد چندگانه: بهتر است معالجه‌ای را انتخاب کنید که از روش‌های متنوع درمانی استفاده کند تا بتواند نیازهای خاص شما را برآورده سازد.

#### ۵. ایجاد ارتباط عاطفی

معالج باید فردی باشد که با او احساس راحتی کنید و بتوانید با او ارتباط برقرار کنید. این ارتباط عاطفی شامل همدلی و درک متقابل است و فضایی امن برای ابراز احساسات فراهم می‌کند.

#### ۶. پرورش خودآگاهی

در طول فرآیند درمان، مهم است که خودتان را بشناسید و با نقاط قوت و ضعف خود آشنا شوید. این شناخت به شما کمک خواهد کرد تا بر تله‌های زندگی‌تان غلبه کنید و مسیر تغییر را هموارتر سازید.

#### ۷. آگاهی از گروه‌های غیرمعتبر

هنگام جستجوی گروه‌های حمایتی، مراقب مکاتب فکری باشید که ممکن است وابستگی و مطیع شدن را ترویج کنند. انتخاب گروه‌هایی با رویکردهای معتبر و شناخته شده می‌تواند تأثیر مثبتی بر روند تغییر شما داشته باشد.

درخواست کمک از دیگران یک گام اساسی در مسیر تغییر است. با شناسایی منابع حمایتی، انتخاب معالجات مناسب و ایجاد ارتباط عاطفی، می‌توانید بر موانع موجود غلبه کرده و به سمت رشد شخصی حرکت کنید. این سفر ممکن است دشوار باشد، اما با اراده و حمایت مناسب، می‌توانید به نسخه‌ای بهتر از خود تبدیل شوید و زندگی شادتری بسازید.