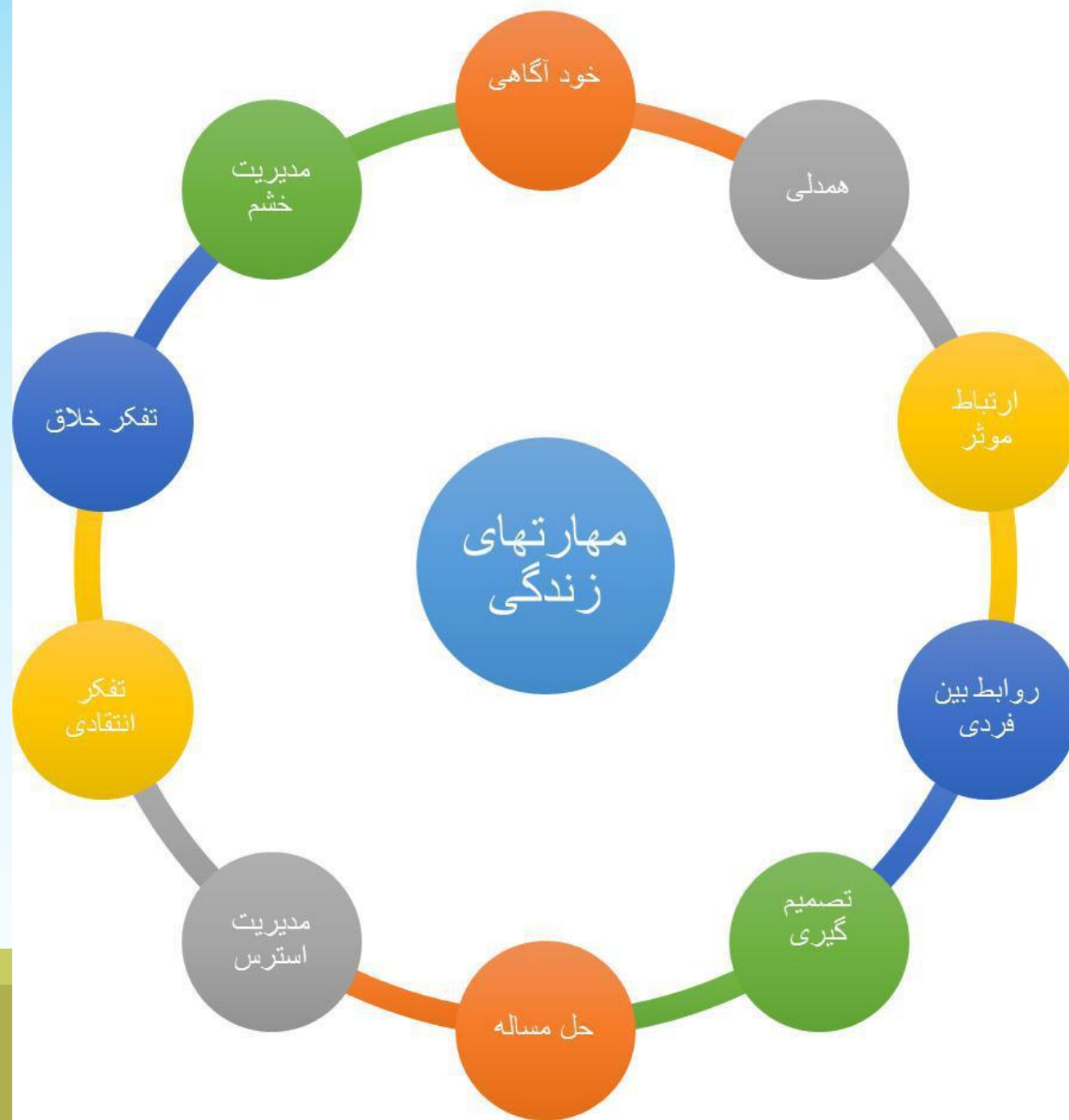
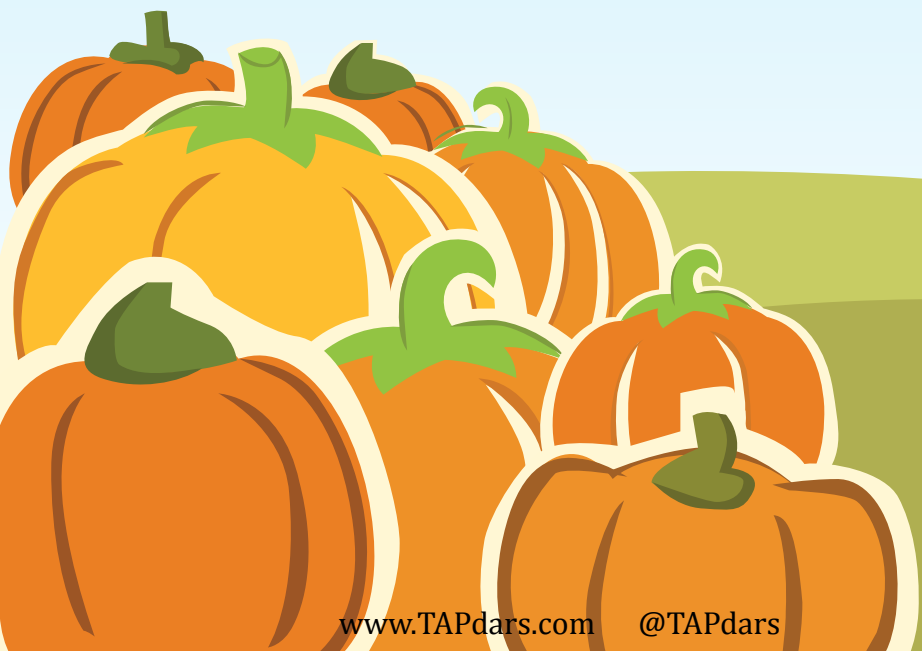


خودآگاهی (۲):
تله های زندگی





مهمترین مهارت افراد خوش حال و
موفق چیست؟



سؤال هایی که به دنبال جواب آنها هستیم

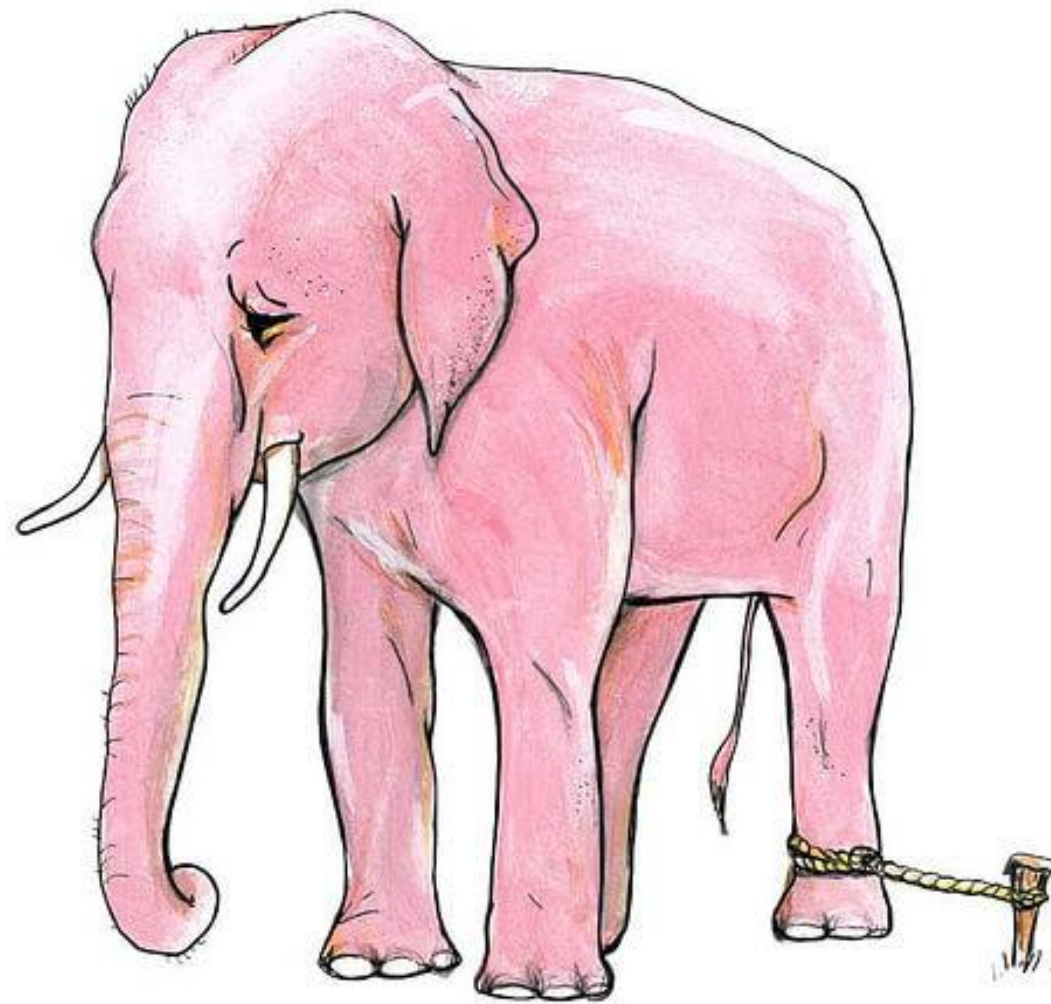
- ریشه اصلی مشکلات بزرگسالی ما چیست ؟
- چرا زندگی نریسته والدین را زندگی می کنیم و در انتخاب هایمان لحاظ می کنیم؟
- چرا بعضی ها دائما شغل خود را تغییر می دهند؟
- چرا در رابطه نادرست گیر می کنیم؟
- چرا بعضی ها به همسر خود به شدت گیر می دهند؟ یا حساس هستند؟
- چرا بعضی ها به انتقاد شدید حساس هستند؟
- چگونه بچه های خود را ناخواسته روان رنجور و ضعیف تربیت می کنیم؟!
- چگونه با رسیدن به تعادل به فرزندانمان آسیب نزنیم ؟



تفاوت آدمها از کجا نشات می گیرد؟

آنچه تفاوت‌های ما را می‌سازد، قبل از تفاوت دانش و استعداد، تفاوت نگرش و مدلسازی هایی است که ما از دانش و تجربه‌های قبلی خود و از شنیده‌ها و دیده‌های دیگران انجام می‌دهیم.





@TAPdars

www.TAPdars.com

داستان اول



داستان دوم



@TAPdars

www.TAPdars.com



داستان سوم: داستان حسن



ترسیدن از سگ



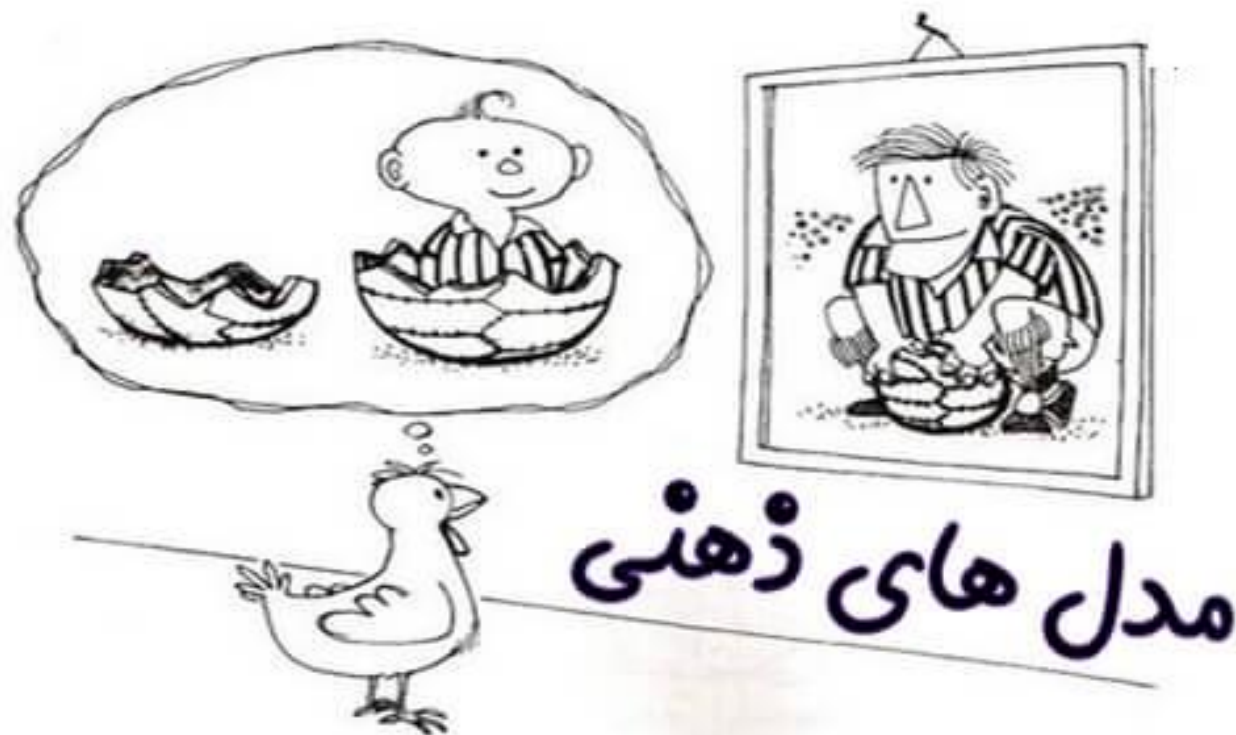
@TAPdars

www.TAPdars.com

مدل ذهنی

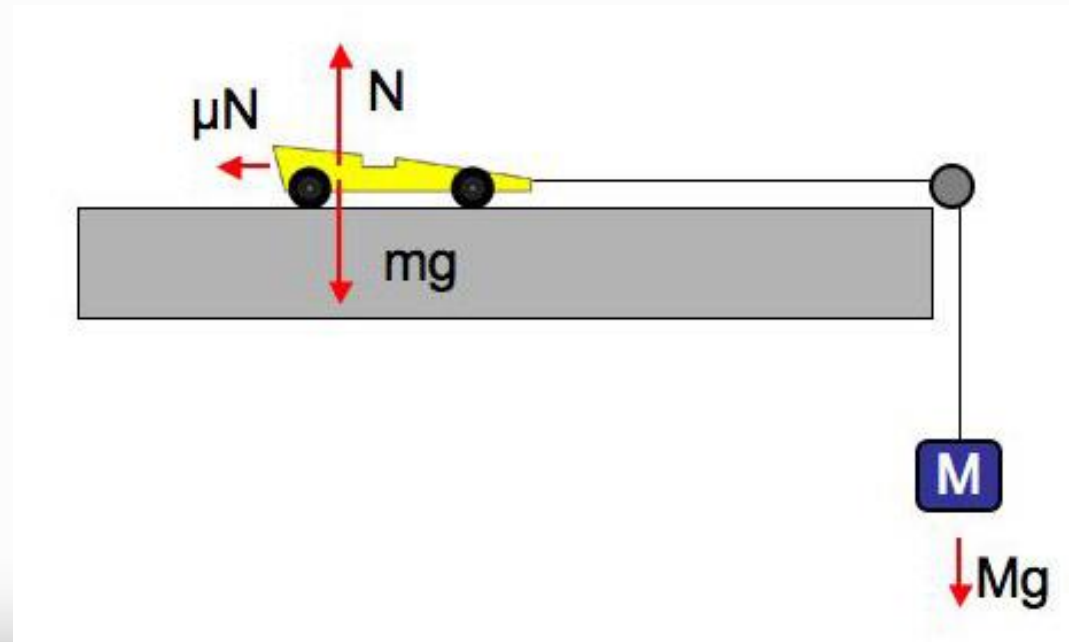
- مدل ذهنی بر اساس تجربیات گذشته شکل می گیرد.
- ذهن ما خالی نیست و تجربیات و خاطرات و پیش فرض های مختلفی دارد.

مدل ذهنی

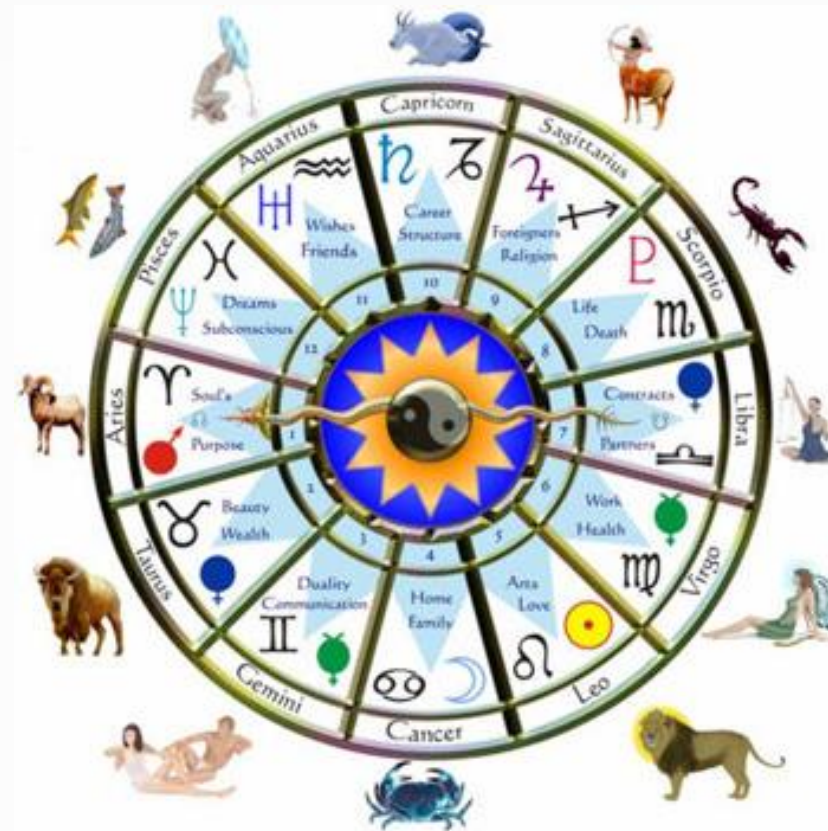


مدل

- مدل یک تصویر از دنیای اطراف است عین نقشه
- مدل برای ساده سازی پدیده های پیچیده است تا بهتر بفهمیم



ما دنبال مصداق برای تقویت مدل ذهنی خود هستیم



@TAPdars

www.TAPdars.com

مدل ذهنی



اگر در محیط خانه یا محیط سازمان
بحران و چالشی به وجود بیاید،
نحوه تعریف بحران، نامی که برای بحران انتخاب می‌کنیم،
شیوه‌ای که برای حل آن انتخاب می‌کنیم،
ذی نفعان و ذی‌ضررهای مسئله،
همه و همه بر اساس مدل ذهنی ما شکل می‌گیرند.



@TAPdars

www.TAPdars.com

فرق رویداد و مدل ذهنی

اما بازنده بودن یک مدل ذهنی است	باختن یک رویداد است
اما خوشبختی یک مدل ذهنی است	بخت خوش یک رویداد است
اما تنهایی یک مدل ذهنی است	تنها ماندن یک رویداد است
اما زندگی در جستجوی تغییر یک مدل ذهنی است	تغییر کردن یک رویداد است
اما زندگی کردن یک مدل ذهنی است	زنده بودن یک رویداد است



مدل های ذهنی

- مدل های ذهنی، الگوهایی هستند در بر گیرنده باورها، مفروضات و ارزشها که بر فهم ما از جهان و نحوه عمل ما اثر می گذارند.
- مدل های فکری تحت تاثیر تیپ شخصیتی ما هستند.
- عدم آگاهی به مدل ذهنی، یادگیری را بی اثر یا کم اثر می کند.

عوامل شکل گیری مدل‌های ذهنی

- تجربه
- دانش کسب شده
- سنت، عرف و عادات
- فرهنگ و هنجارهای اجتماعی
- تاثیرات بزرگسالان در کودکی
- تیپ شخصیتی

خطر شکست باور

- باوری که به بچه ها می دهیم شکننده نباشد!

بسیار مهم

- سه حوزه و پیش شرط برای توسعه یک مهارت لازم است:
 - مدل ذهنی رشد مهارت
 - مدل رفتاری رشد مهارت
 - محیط رشد مهارت

چرخه باور



تمرین باورها



@TAPdars

www.TAPdars.com

ISNA

PHOTO: OMID SHEKARI

چه حسی به این عکس دارید؟



تمرین لطفا فکر نکنید!!!!!!!!!!!!!!



@TAPdars

TAPdars.com

ضمیر ناخودآگاه



حرفه ای ها شمی تصمیم می گیرند - مثال رانندگی
TAPdars.com



@TAPdars

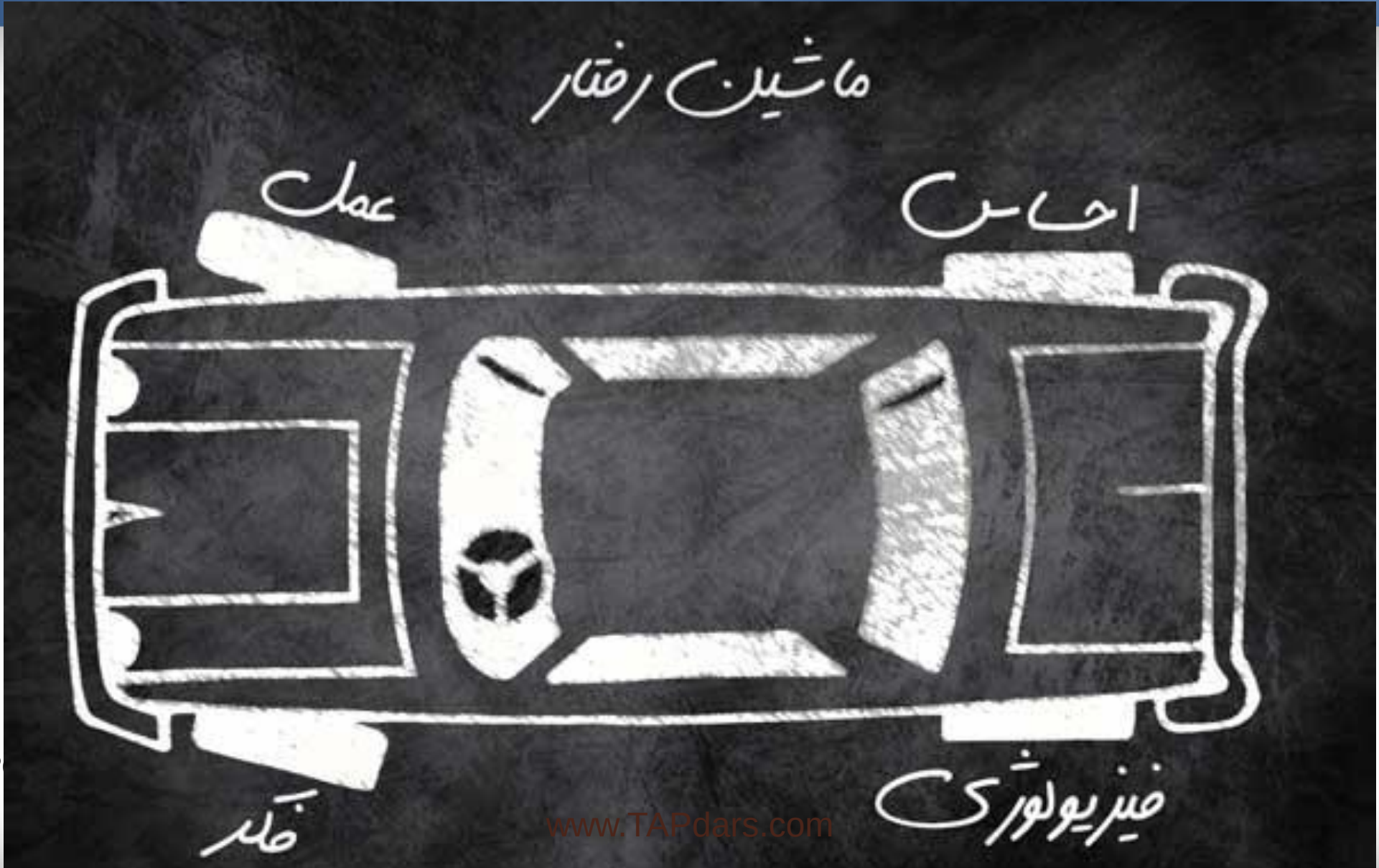
چیزی که الان هستیم در نتیجه انتخاب های گذشته ما است



@TAPdars

TAPdars.com

مثالی از یک مدل ذهنی کارآمد



- چقدر واقعی فکر کردن و مثبت فکر کردن و در نتیجه داشتن روحیه و حس خوب دست ماست؟ ما یعنی ضمیر خودآگاه

آدمها سه دسته هستند



دو بعد شخصیت

- بیولوژیکال: خلق و خوی

- یادگیری: طرح واره

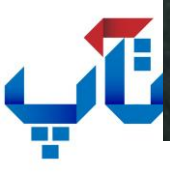


به خودمان در زندگی چه نمره ای می دهیم؟



فرق آدم کمال طلب و آدم موفق







apararat.com/digikot



تلہ زندگی حسن



@TAPdars

www.TAPdars.com

تعریف تله و طرح واره

- الگویی است که از کودکی آغاز و تاثیرات آن در تمام طول زندگی منعکس می شود.
- آنچه خانواده با ما در کودکی انجام داده آغازگر این الگو است.
- مدتی پس از اینکه خانه ای که در آن بزرگ شدیم را ترک می کنیم، به خلق موقعیت هایی ادامه می دهیم که در آنها با ما بدرفتاری شده، نادیده گرفته شدیم، سرکوب شدیم یا کنترل شدیم و عموماً محیطی میسازیم که پیش از این در آنجا از رسیدن به تمام آنچه که می خواستیم ناکام مانده ایم.



تعریف تله

- این تله های زندگی هستند که مشخص می کنند ما چطور فکر کنیم، احساس کنیم، عمل کنیم و آنرا به دیگران نیز منتقل کنیم
- تله ها موجب بروز احساسات قدرتمندی همچون خشم، ناراحتی و اضطراب می شوند.
- حتی زمانی که ظاهرا همه چیز داریم طعم شیرین زندگی را نمی چشیم و یا نسبت به موفقیت هایمان باور نداریم.



هدف کارگاه
شناخت تله، درک ریشه آن
و روش تغییر تله ها



مراجع مفید بحث

- زندگی خود را دوباره بیافرینید، انتشارات ارجمند
- زندانیان باور، انتشارات ذهن آویز
- طرح واره درمانی برای اختلال شخصیت مرزی، انتشارات ارجمند
- راهنمای بالینی طرح واره درمانی، انتشارات ارجمند
- تندآموز طرح واره درمانی، انتشارات ارجمند
- طرح واره درمانی (دو جلدی) (راهنمای کاربردی برای متخصصین بالینی))، انتشارات ارجمند



کدام تله های شخصیتی نمی گذارند
پدر و مادر خوبی باشیم؟



کدام تله های شخصیتی نمی گذارند پدر و مادر بهتری باشیم ؟

کاملاً غلط ۱	تقریباً غلط ۲	بیشتر درست تا غلط ۳	اتداکی درست ۴	تقریباً درست ۵	کاملاً درست ۶	تست تله های زندگی
						۱. من نمی توانم از نزدیکانم جدا شوم چون می ترسم مرا ترک کنند.
						۱.۲ اگر افراد مورد علاقه ام، فرد دیگری را به من ترجیح بدهند و ترکم کنند، سخت نگران می شوم.
						۳. معمولاً گوش به زنگ انگیزه ها و نیت های پنهان دیگران هستم و به راحتی به دیگران اعتماد نمی کنم.
						۴. احساس می کنم نمی توانم جلوی دیگران، دست از حالت دفاعی بردارم، چون به من صدمه می زنند.
						۵. نگرانم که مریض شوم یا آسیب ببینم، در مقایسه با دیگران نگرانی من بیشتر است.
						۶. نگرانم که خودم یا (خانواده ام)، سرمایه ام را از دست بدهم و محتاج دیگران شوم.
						۷. احساس می کنم به تنهایی نمی توانم از پس مسایل برآیم و نیاز دارم کسی کمکم کند.
						۸. من و والدینم تمایل داریم بیش از حد در زندگی و مسایل یکدیگر درگیر شویم.

۹. اغلب در زندگی کسی را نداشته ام که از من حمایت کند. به درد دل من گوش بدهد و نگران اتفاقات زندگی من باشد.

۱۰. کسی نبوده که نیازهای عاطفی من را (مثل درک شدن، همدلی، راهنمایی و حمایت) برآورده سازد.

۱۱. احساس می کنم به هیچ کس یا هیچ فردی، تعلق خاطر ندارم. با دیگران خیلی فرق دارم. وصله ناجور جمع هستم.

۱۲. آدم کسل کننده و خسته کننده ای هستم. در موقعیت های اجتماعی حرفی برای گفتن ندارم.

۱۳. ارزو دارم دوستان، اعضای خانواده و آشنایان با تمام عیب ها و نقص هایم مرا دوست داشته باشند. اما متأسفانه چنین فردی در زندگی من وجود ندارند.

۱۴. از خودم شرمنده هستم. ارزش احترام، دوستی و محبت دیگران را ندارم.

۱۵. در محیط های شغلی و تحصیلی، به اندازه همسن و سال هایم، باهوش و توانمند نیستم.

۱۶. به دلیل اینکه به اندازه ی دیگران باهوش، موفق و با استعداد نیستم، اغلب احساس بی کفایتی می کنم.

						۱۷. اغلب احساس می‌کنم باید به خواسته‌های دیگران تن بدهم و گرنه مرا رها می‌کنند یا در صدد تلافی برمی‌آیند.
						۱۸. دیگران اعتقاد دارند من برای خوشنودی مردم همه کار می‌کنم. ولی برای رفع نیازهای خودم قدمی بر نمی‌دارم.
						۱۹. تلاش می‌کنم هر کاری را به بهترین نحو انجام دهم. اینکه کار نسبتاً خوب باشد. اصلاً من را راضی نمی‌کند.
						۲۰. آن قدر کار دارم که وقتی برای استراحت و لذت بردن از زندگی ندارم.
						۲۱. احساس می‌کنم نباید از قوانین و قرار دادهایی که دیگران تابع آنها هستند، اطاعت کنم.
						۲۲. نمی‌توانم کارهای کسل‌کننده را به اتمام برسانم یا هیجان‌ها را کنترل کنم. از این به نظر می‌رسد آدم بی‌نظمی هستم.
نمره کلی شما (۱ تا ۱۰ را جمع کنید)						

برگه نمره گذاری تله های زندگی

تله زندگی	در دوران کودکی		در زمان حاضر		در دوران کودکی		در زمان حاضر		بالاترین نمره
	سوال	نمره	سوال	نمره	سوال	نمره	سوال	نمره	
رهانشدگی	۱		۱		۲		۲		
بی اعتمادی ابد رفتاری	۳		۳		۴		۴		
آسیب پذیری	۵		۵		۶		۶		
وابستگی	۷		۷		۸		۸		
محرومیت هیجانی	۹		۹		۱۰		۱۰		
طرد اجتماعی	۱۱		۱۱		۱۲		۱۲		
نقص احترام	۱۳		۱۳		۱۴		۱۴		
شکست	۱۵		۱۵		۱۶		۱۶		
اطاعت	۱۷		۱۷		۱۸		۱۸		
معیارهای سخت گیرانه	۱۹		۱۹		۲۰		۲۰		
استحقاق	۲۱		۲۱		۲۲		۲۲		

درک طرح واره ها یا تله ها



طرح واره یا تله یا اسکیمما

- طرح واره قابل سنجش است.
- رابط بین گذشته و حال است.
- قدرت تبیین بالا در زمینه های مختلف؛ روانی، ورزشی (طرفداران تیم تراختور!، باور ما در مورد تیم های عربی)، فرهنگی، مذهبی، اجتماعی (گداپروری)، سیاسی (رابطه کشورها (استحقاق!) با ارسال آدم خودشیفته)، خانوادگی (نسل اندر نسل پر تکبر و فخر فروش)
- نقش انکارناپذیر در تصمیم گیری و انتخاب دارند (شغل و رشته و رابطه عاطفی)؛ دوست دارم شغلی داشته باشم که من دستور ندهند، تله استحقاق



طرح واره

- مجموعه باورهای مرکزی، خاطرات، تصاویر ذهنی، احساسهای عاطفی، احساس های بدنی درباره یک موضوع (زیبایی، شانس، اعتماد بنفس، عشق، توانمندی، محبت، دوست داشتن، رابطه جنسی، عدالت و بی عدالتی) که از سالها قبل شکل گرفته است (بر مبنای تجربه).
- در مورد طرح واره های ناسازگار صحبت می کنیم
- تا طرح واره با این پنج المان فعال نشود درمان نمی شود.



تاکید دوباره

اگر در دام تله افتاده باشید، ارمغان شما در دوران بزرگسالی بازآفرینی شرایط دوران کودکی است، همان شرایطی که برای شما آسیب زا و مشکل آفرین بوده است.



• خواستگاه تمام مقاومت ها در مقابل تغییر و بهبود طرح واره ها هستند.



- تله زندگی به هویت، سلامتی و ارتباط اجتماعی، شغل، حالت های خلقی (تمام ابعاد زندگی) صدمه می زند.
- تله معمولا برای افراد عادی و معمولی شده است و تغییر آن کار سختی است.



چگونگی شکل گیری تله های زندگی





ریشه های تحولی

- هر اتفاقی که در کودکی بیفتد و موجب برآورده نشدن یک نیاز اساسی شود



ریشه های تحولی

- از دست دادن حمایت، توجه و مراقبت از سمت خانواده
 - از دست دادن والدین (فوت، طلاق)
 - محیط نابسامان خانواده
 - محیط سرد خانواده
- الگوهای نامناسب در خانواده (پدر نمی تواند خشم خود را کنترل کند. پدر کار را به سرانجام نمی رساند)
- سو استفاده های عاطفی (توهین، تحقیر، توقع زیاد، بدرفتاری) « سو استفاده جنسی
- از دست دادن چیزی که بهش علاقه داشته ایم (مثال سنگدلی و عروسک + جوجه)



ریشه های تحولی

- داشتن پدر و مادر بی کفایت، خودخواه و وابسته
- دخالت کردن زیاد در کار بچه ها
- حمایت بیش از حد از فرزندان
- تله های حمایت بیش از اندازه: وابستگی، بی کفایتی و آسیب پذیری
- پیامهای متضاد از والدین دوقطبی: قربان صدقه و بعد دعوای شدید بخاطر ...



نکته مهم

- تله های زندگی برای بقا خود می جنگند و کششی قوی در بیماران برای حفظ تله ایجاد می کنند



شکل گیری تله های زندگی

خلق و خو	محیط:
• ذاتی است • تفاوت های فردی داریم	• مهمترین عامل محیطی خانواده است

ابعاد احتمالی خلق و خو

معاشرتی	خجالتی
پر خاشگر	منفعل
احساساتی	بی احساس
شجاع	نگران
آسیب ناپذیر	حساس

درک بهتر تفاوت ها در خلق و خوی

- عکس العمل بچه ها در مقابل سرزنش

- خنداندن بچه ها

- سحر خیزی



خانواده آسیب رسان

1. یکی از والدین بدرفتار و دیگری منفعل و درمانده بوده
2. والدین بی عاطفه داشته ای که دائم از تو توقع پیشرفت داشتند
3. والدین در حال دعا و درماندگی شما
4. یک والد مریض و شمای پرستار
5. شما باید همه نیازهای یکی از والدیتان را تامین میکردید
6. یکی از والدین به شدت ترسو بود و حامی شما نیز بود و تنهایتان نمیگذاشت
7. والدینت دائم شما را نقد سازنده (!) میکردند و هیچوقت نمیتونستید اونها را راضی نگه دارید
8. شما لوس بدون محدودیت خانواده بودید
9. فکر میکردید با همسالان خود خیلی فرق دارید



چقدر گرفته ایم؟ چقدر تامین کردیم؟



نیازهای اصلی برای سالم شدن انسان

امنیت بنیادین

وابستگی امن به دیگران
(ثبات STABILITY / امنیت SAFETY /
پذیرفته شدن ACCEPTANCE / تغذیه
و نوازش گرفتن)

خودابراز گری

آزادی ابراز عقاید و نیازهای سالم

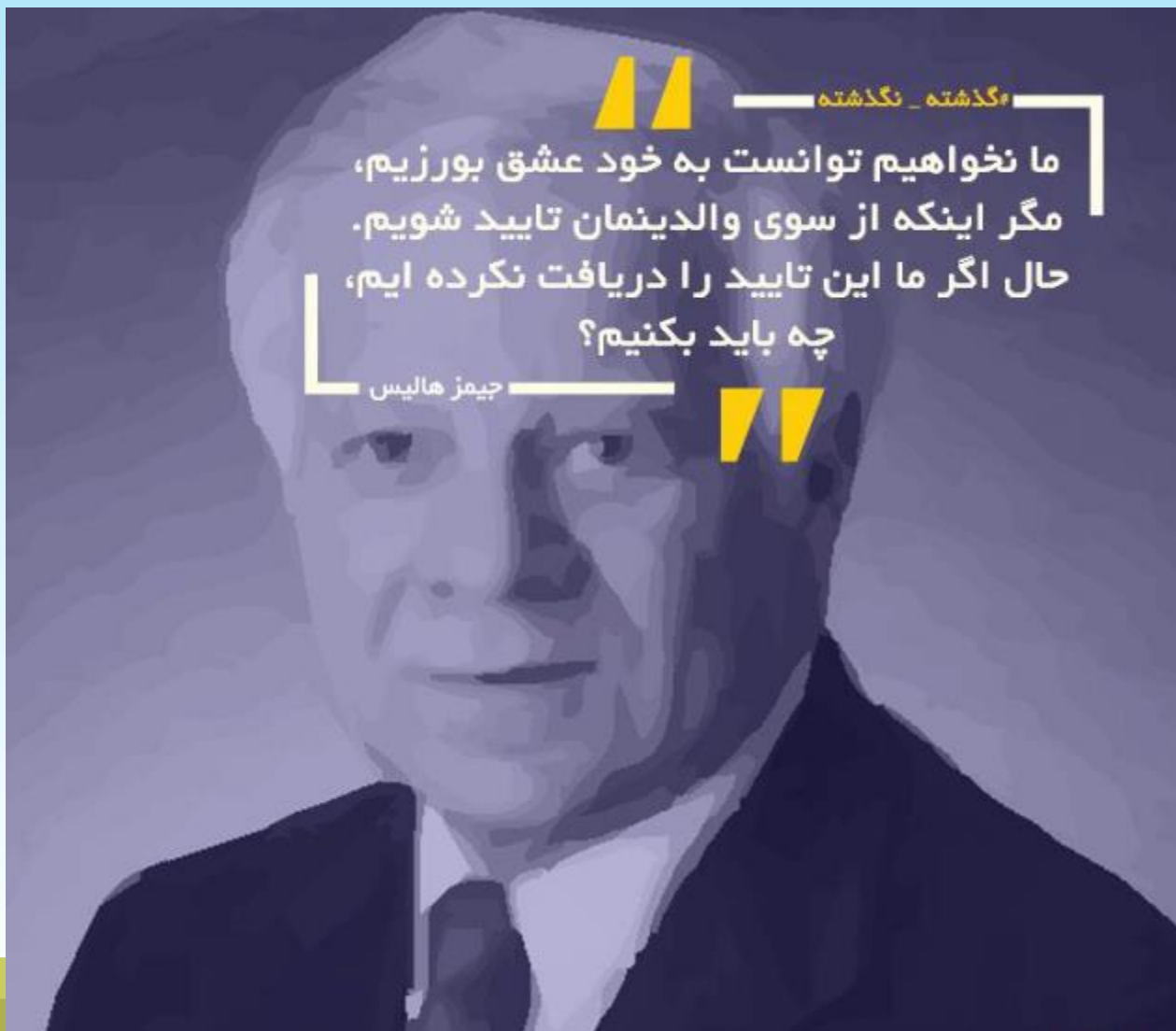
عزت نفس

خود مختاری و احساس هویت

ارتباط سالم با دیگران

خود بخودی بودن و بازی

پذیرش محدودیتهای واقع بینانه و
کنترل خود



نیاز به خود مختاری

- دادن حق انتخاب (در انتخاب دفتر، غذا، رنگ لباس) = رشد اعتماد بنفس
- رد نکردن ایده های ولو غلط (در مورد خدا)
- قضاوت نکردن در مورد عقیده بچه ها (در مورد مدرسه)



ویژگی نیازهای اساسی

- جهان شمول اند.
- در کل زندگی به آنها نیاز داریم.
- برآورده شدن آنها باعث ناخشنودی انسانها می شود.
- برآورده شدن ناقص یا خیلی زیاد آنها باعث ایجاد مشکل می شود.
- عمدتاً ماهیت بین فردی دارند.



با تامین نیازهای اساسی در فرد موارد زیر حاصل می شود

- تنظیم روابط
- تنظیم هیجانات (ترس، خشم، شادی، ...)
- تنظیم رفتار
- تنظیم افکار

ریشه روان رنجی های ما



تربیت کودک برای مغزی یکپارچه

دکتر دلیل جی سیگل
دکتر لینا بین براون
دکتر شادی جسرانی



Gisoom



www.TAPdars.com

@TAPdars



انواع تله های زندگی به روایت جفری یانگ

1. رها شدگی
 2. بی اعتمادی / بد رفتاری
 3. وابستگی
 4. آسیب پذیری
 5. محرومیت عاطفی
 6. طرد اجتماعی
 7. بی ارزشی
 8. شکست
 9. اطلاعات
 10. معیارهای سختگیرانه
 11. استحقاق
- عدم امنیت در کودکی داشته باشید
- اگر توانان برای کار مستقلانه آسیب خورده باشد
- اگر نتوانسته باشید با افراد مهم زندگیتان رابطه ای صمیمی برقرار کنید
- اگر در کودکی حس ارزشمندی شما آسیب خورده باشد
- اگر در کودکی توانایی خود ابرازگری نداشتید
- اگر در کودکی ، محدودیت نداشته اید

در یک رابطه سالم چند C خوب دیده میشود

- مورد اول : CLEARANCE شفافیت (نقاب نداشتن)
- مورد دوم : CARE مراقبت ، مهم بودن بقیه، پذیرفته شدن در خانواده
- مورد سوم : COURAGE شجاعت یعنی مهم بودن خودمان در ابراز عقاید و نقدهامون؛ حرف زدن
- مورد چهارم : CONGRUENCE یعنی پیوستگی، قابل پیش بینی بودن افراد و روالهای موجود در رابطه
- مورد پنجم : CHANGE تغییر یعنی وقتی افراد یک خانواده دچار تغییراتی میشوند ، بقیه متناسب با آن اتفاقات جدیدی، مناسبات جدید می آفرینند که تعادل مجموعه حفظ بشود
- مورد ششم: هارمونی: در خانواده همان قدر که درس خواندن ارزشمند است هنر و ورزش کردن و ... هم ارزشمند است و مقایسه ای صورت نمی گیرد

آنچه باید آموزش ببینیم

- خوب و درست زیستن
- همزیستی
- خودشکوفایی

احساس امنیت

احساس امنیت، سنگ بنای هر احساس دیگری است



چه رفتارهایی امنیت بچه را مختل می کند؟

- تهدید به رهاشدگی
- تهدید به بدرفتاری
- بدرفتاری افراد با هم و با بچه



بچه هایی که با نا امنی بزرگ می شوند

- این بچه ها احساس ضعف و آسیب پذیری می کنند
- روی آرامش و تعادل را نمی بینند.
- حالت های خلقی نامتعادل و بی ثبات دارند
- به شدت تکانشی و خود تخریب گر بار می آیند.



نیاز بچه ها در ارتباط با امنیت

- خانه امن و با ثبات
- والدین قابل پیش بینی و در دسترس
- والدین عاطفی
- عدم ترک کودک به صورت طولانی مدت



عدم امنیت در کودکی داشته ام

بی اعتمادی / بد رفتاری

- منتظریم بقیه سرمان کلاه بگذارند یا بهمان اسباب بزنند
- به دیگران نزدیک نمیشویم زیرا اعتماد نداریم ، با ترفندهای مختلف وارد رابطه صمیمی نمیشویم و روابطمان سطحی و متظاهرانه است
- کوچکترین بدی را بدل میگیریم و مطمئن میشویم که بقیه عوضی اند

رها شدگی

Abandonment

- هر لحظه احساس میکنیم افرادی که دوستشان داریم ترکمان میکنند و دست آخر تنها می مانیم،
- فکر میکنیم ما ترجیح دیگران نیستیم و لذا طوری به دیگران میچسبیم که از دستانمان در بروند !
- اینطوری جداییهای معمولی هم که چیز خاصی نیست بهم مان میریزد .



خودمختاری عملکرد مستقل



تعریف خودمختاری

- توانایی جدا شدن از والدین و عملکرد مستقل



نحوه شکل گیری تله

- والدین به شدت حمایت می کنند
- والدین همه کارهای فرزند را انجام می دهند
- والدین اجازه تصمیم گیری به بچه نمی دهند و به عوض او تصمیم می گیرند
- والدین با عیب جویی از فرزند باعث تضعیف توانمندی های او شده اند
- دائما در گوش بچه می خوانند که دنیا جای خطرناکی هست.
- همیشه درباره ابتلا به بیماری های خطرناک هشدار داده اند.
- نمی گذارند بچه به دنبال علائق طبیعی خود برود و طوری بچه را تربیت کرده باشند که اطمینان خود به قضاوت های خود را از دست داده باشد.



بچه هایی که استقلال آنها ضربه خورده:

- در بزرگسالی احساس می کنند بدون راهنمایی، حمایت و نصیحت فردی قوی و توانمند قادر نیستند کاری را درست انجام دهند.
- ممکن است نتوانند از یوغ والدین خلاص شوند
- اگر خلاص شدند هم درگیر رابطه ای می شوند که طرف مقابل نماد سلطه گری و عیب جویی است.
- این افراد خویشتن مستقل و جداگانه نداشته و هویت آنها در پی تقلید از نماد دلبستگی تعریف می شود.
- به استقلال فکری، عاطفی و رفتاری نمی رسند.



بچه هایی که استقلال آنها ضربه خورده:

- تصور قالبی این افراد این است که در هویت همسرشان ذوب می شوند و هر کاری برای رضایتش انجام می دهند
- تمام محور زندگی شان نظرات همسرشان است و علاقه و نظر مستقلى هم ندارند.
- دوست صمیمی ندارند.



اگر توانتان برای کار مستقلانه آسیب خورده باشد

آسیب پذیری Vulnerability

- دائم منتظر بروز یک فاجعه (زلزله ، جنایت ، ورشکستگی یا بیماری هستیم)
- در کودکی به ما گفته شده دنیا جای خطرناکی است و والدینمان بیش از حد نگرانمان بوده اند

وابستگی Dependence

- احساس میکنم بدون کمک بقیه از پس زندگی خودم بر نمی آیم
- در بزرگسالی همش دنبال آدمهای مستقلى میگردیم به آنها وابسته بشویم
- در محل کار از انجام کارها شانه خالی میکنیم

ارتباط سالم با دیگران



تعریف ارتباط سالم

- برای اینکه بتوانیم ارتباط سالمی با اطرافیان برقرار کنیم نیاز به عشق، توجه، همدلی، احترام، محبت، درک و راهنمایی داریم.
- اول همدلی بعد تسکین (مثل دنده و روشن کردن ماشین)
- این نیازها را هم در خانواده و هم در بین همسالان باید ارضا کنیم.
- احساس تعلق به یک رابطه صمیمانه و به یک گروه اجتماعی



بچه هایی که این بعد آنها ضربه خورده:

- اگر در روابط عاطفی و اجتماعی مشکل داشته باشند تنهایی دست از سرشان بر نمی دارد.
- احساس می کنند هیچ کس واقعا آنها را درک نمی کند و اهمیت نمی دهند. (محرومیت هیجانی)
- یا ممکن است احساس کنند از دنیا فاصله گرفته اند و منزوی شده یا وصله ناجورند (طرد اجتماعی)



اگر نتوانسته باشید با افراد مهم زندگیتان رابطه ای صمیمی برقرار کنید

طرد اجتماعی

Social isolation

- اکثرا فکر میکنم از بقیه متفاوتم و لذا در رابطه با دوستان دچار انزوا میشوم زیرا باورمان این میشود که موجودی نجسب ، حوصله سربر و بی قدر و منزلت هستیم. البته ظاهر روابطمان چه بسا صمیمی و راحت هم باشد ولی از درون اضطراب و بی قراری حمل میکنیم

محرومیت عاطفی

Emotional inhibition

- باورم اینست که نیازم به تعلق داشتن و دوست داشته شدن ، هرگز برآورده نخواهد شد
- خودم را را لایق افراد با عاطفه و دارای ثبات نمیدانم و با افراد خشن و بی عاطفه و انعطاف ناپذیر رابطه میزنم و خودبخود نارضایتی بیشتر را تجربه میکنم و خشم در رابطه که منجر میشود رهایم کنند و محروم تر از نظر عاطفی میشوم

عزت نفس احساس ارزشمندی



تعریف عزت نفس

- احساس ارزشمندی درباره زندگی شخصی، اجتماعی و شغلی فرد



نحوه شکل گیری تله

- والدین یا خواهر و بررداری دائما در حال عیب جویی از بچه هستند
- عدم پذیرش از جانب همسالان
- پذیرش افراطی یکی از اعضای خانواده
- کودکانی که مورد سواستفاده قرار گرفته اند



بچه هایی که این نیازشان تامین نشده باشد

- در دوران بزرگسالی ممکن است در برخی حوزه های زندگی، احساس ناامنی کنند.
- اعتماد بنفس نداشته باشند.
- قادر به حل مشکلات مربوط به روابط صمیمی، محیط های اجتماعی و محیط کاری نمی شوند و خود را دست پایین می دانند.
- ممکن است به انتقاد سخت حساس شوند.
- چالش در زندگی آنها را به شدت مضطرب می کند
- چالش گریزی یا حذف چالش را به جای حل آن انتخاب می کنند



اگر در کودکی حس ارزشمندی شما آسیب خورده باشد

شکست

- حس میکنم در مقایسه با همسن و سالانم در دستیابی به موفقیت‌های شغلی و مالی و تحصیلی و ... عقب افتاده‌ام
- در کودکی نیز بابت ناکامی‌هایم تحقیر شده‌ام
- در بزرگسالی نیز شکست‌هایم را اغراق آمیز میبینم

نقص و شرم

- احساس میکنم عیب‌های زیادی دارم و برای اطرافیان باارزش نیستم زیرا توسط خانواده‌ام هم مورد احترام واقع نمیشدم
- در بزرگسالی باورم نیمشود که ارزش یک رابطه خوب را داشته باشم و اکثراً منتظر REJECTION هستم



عوامل موثر بر حس عزت نفس

- باید ها و نبایدهای فردی از خود و دیگران
- سطح توقعات از خود و دیگران



خود ابراز گری



تعریف

- آزادی در بیان نیازها، احساس ها (از جمله خشم) و تمایلات طبیعی
- کسی می تواند خودابرازگری کند که باور داشته باشد نیازهایش به اندازه نیازهای دیگران مهم هستند



خانواده آسیب رسان

- به خاطر ابراز نیازها، تمایلات و یا احساس بچه ها کاری می کنند که شرمسار شوند
- اولویت دهی به نیازهای والدین
- تحقیر و توبیخ به خاطر بازیگوشی و شیطنت
- تفریح و لذت را فدای پیشرفت کردن
- عدم ابراز رضایت والدین از فرزندان
- والدین به شدت کنترل کننده



اگر در کودکی توانایی خودابرازگری نداشتید

اطاعت

- من نیازهای خودم را فدای نیازهای بقیه می‌کنم و سواری می‌دهم چون نمی‌خواهم دچار احساس گناه بشوم
- در برابر خواسته‌های دیگران نافرمانی نمی‌کنم زیرا یا طرد می‌شوم یا تنبیه. در بزرگسالی وارد رابطه با کسانی می‌شوم که مستبد و کنترل‌گر هستند یا افراد به شدت وابسته

معیارهای سخت گیرانه

- سرسختانه تلاش می‌کنم به معیارهای بلندپروازانه ام برسم
- اهمیت زیادی به موفقیت و زیبایی و پول و نظم و منزلت اجتماعی می‌دهم و به خاطر اینها سلامتی و رابطه سالم و رضایت درونی ام را از دست می‌دهم
- در دوره کودکی از من خواسته شده بود که جزو بهترینها باشم و کوچیکترین شکستها برایم فاجعه محسوب می‌شود
- در مجموع هیچی راضیم نمی‌کنه
- هم به خودم هم به بقیه سخت می‌گیرم

پذیرش محدودیت های سالم



تعریف

- اگر خانواده نتوانسته باشد برای بچه محدودیت های سالم و واقع بینانه وضع کند بچه به گونه ای خودخواهانه بر ارضای نیازهای خود اصرار کرده نیازهای دیگران نادیده گرفته می شود.



بچه های رشد کرده با این تله

- در خویشتن داری مشکل دارند
- به شدت تکانشی و هیجانی عمل می کنند
- اهداف بلند مدت را فدای لذت آنی می کنند
- قدرت تحمل کارهای متداول و خسته کننده را ندارند
- به خودشان حق می دهند هر طور دلشان خواست رفتار کنند



خانواده های آسیب رسان

- والدین آسان گیر و سهل انگاری که همه نیازهای کودکان را برآورده می کنند
- به رفتارهای آزاردهنده بچه پاداش می دهند
- هیچ نظارتی بر رفتار کودک نداشته و محدودیتی قائل نمی شوند.
- احترام متقابل یاد داده نشده است
- والدین یاد نمی دهند به احساسات دیگران هم ارزش قائل شوند.
- والدین سرد و بی روح که مدام ایراد گرفته اند نیز کودکان را به تله استحقاق سوق می دهند.



نیازهای هیجانی اصلی	یازده تله زندگی
۱- امنیت بنیادین وابستگی امن به دیگران (ثبات / STABILITY / امنیت / SAFETY / پذیرفته شدن / ACCEPTANCE / تغذیه و نوازش گرفتن)	۱- رهاشدگی ۲- بی اعتمادی / بد رفتاری
۲- ارتباط سالم با دیگران	۳- محرومیت عاطفی ۴- طرد اجتماعی
۳- خودمختاری و خودبخودی	۵- وابستگی ۶- آسیب پذیری
۴- عزت نفس	۷- نقص و شرم ۸- شکست
۵- خودابرازگری آزادی ابراز عقاید و نیازهای سالم	۹- اطاعت ۱۰- معیارهای سختگیرانه
۶- پذیرش محدودیتهای واقع بینانه	۱۱- استحقاق

بدرفتاری - بی اعتمادی

- بی اعتمادی به دیگران به دلیل بدرفتاری دیگران



طرد اجتماعی

- در سن نوجوانی ممکن است شکل بگیرد
- احساس تعلق به گروه یا دسته ای نمی کنید.



اطاعت

- عقب نشینی در مقابل همسر عصبانی
- کارمندان مطیع مدیر و نه اداره در ادارات (ندیم بادمجان)
- در اطاعت بیشتر بخاطر ترس و در ایثار بیشتر بخاطر اهش احساس گناه مطیع می شویم



سبک های مقابله ای

- با فعال شدن طرح واره ها حال آدمها بد می شود و باید کاری انجام دهیم.



تله های زندگی چگونه عمل میکنند و افراد با آنها چگونه کنار می آیند؟

- چرا در یک خانواده یکسان ، فرزندان به تله های متفاوت گرفتار میشوند ؟
 1. تفاوت تیپ شخصیتی و خلق و خوی مادرزادی
 2. همانندسازی متفاوت با ظالم و مظلوم
- سه واکنش مقابله ای با تله های زندگی عبارتند از

1. تسلیم

2. فرار

3. حمله



تله های زندگی چگونه عمل میکنند و افراد با آنها چگونه کنار می آیند؟

- چرا در یک خانواده یکسان ، فرزندان به تله های متفاوت گرفتار میشوند ؟
 1. تفاوت تیپ شخصیتی و خلق و خوی مادرزادی
 2. همانندسازی متفاوت با ظالم و مظلوم
- سه واکنش مقابله ای با تله های زندگی عبارتند از

1. تسلیم

2. فرار

3. حمله



مثال



مثال در مورد فرد وابسته بی کفایت

- **تسلیم:** آویزان آدمها شدن، چسبیدن به افراد قوی و مستقل، عدم تلاش برای یادگیری
- **اجتناب، فرار:** دوری از روابط
- **جبران یا حمله:** ادعای زیاد همه چیزدانی، در هر کاری اظهار نظر کردن، رو نینداختن به افراد موقع نیاز (مستقل نمایی)، داعیه حکومت جهانی



مثال در مورد تله بی ارزشی



تسلیم



SURROUNDED



- شبنم دانشجوی حسابداری است، خجالتی و سرپایین، معمولاً در حال عذرخواهی است و خود را مقصر میداند، دام خودش را مقایسه میکند و در پی ارزشی فرو میرفت، در روابط اجتماعی اذیت میشد. هم در دوست دختر هم پسر با آدمهای عیبجو و منتقد ارتباط میگرفت
- از خودش ایراد میگرفت که دیگران نگیرند، اکثراً احساس شرم و نالیدیری و تلاش بودن داشت

واکنش تسلیم در برابر قله زندگی

- در این شیوه ما همچنان کودکی هستیم که دنبال همان رنج و درد قدیمی میگردیم
- گرچه تله را قبول میکنیم ولی برای تغییرش چاره نمی اندیشیم و بازی ادامه می یابد

اثر تسلیم در ازدواج در مورد بی ارزشی



- ما با انتخاب همسر و وارد شدن به موقعیت خاص، تله های زندگیمان را تقویت میکنیم



▪ وقتی تسلیم تله میشویم همواره از دیگران برداشتی غلط میکنیم که تله را تقویت کند و وارد محیطهایی میشویم که شرایط شبیه خانوادگیمان را بازآفرینی کند.



• تمام الگوهای خود آسیب رسانی که دائم در زندگی تکرار میکنیم ، مدلی از شیوه تسلیم هستند



فراد



• رضا چهل ساله بود و پیشتر اوقاتش را در مهمانیها به اراجیف گویی و دلچک بازی مشغول بود تا رابطه ای عمقی را تجربه نکند، با زنی بسیار سرد و سنتی ازدواج کرد، در خانه مشروب خوردن را آغاز کرد و عملاً گفتگویی در منزل نداشت، کم کم افسرده شد و در مراجعه به کلینیک دارای مقاومت بالایی بود به تله پی ارزشی و نقص و عزت نفس پایین بود

انواع فرار



سرکوب احساسات



اعتیاد به مواد و الکل



اعتیاد به کار



اعتیاد به ورزش



فرار با وسواس



فرار از طریق متفاوت بودن



فرار



• رضا چهل ساله بود و پیشتر اوقاتش را در مهمانیها به اراجیف گویی و دلچک بازی مشغول بود تا رابطه ای عمقی را تجربه نکند، با زنی بسیار سرد و سنتی ازدواج کرد، در خانه مشروب خوردن را آغاز کرد و عملاً گفتگویی در منزل نداشت، کم کم افسرده شد و در مراجعه به کلینیک دارای مقاومت بالایی بود به تله پی ارزشی و نقص و عزت نفس پایین بود

- انواع فرار : سرکوب احساسات ، مواد مخدر و الکل ، وسواس شستشو، اعتیاد به کار و ورزش
- با فرار عملاً از احساسات بد تله میانبر میزنیم ، اجازه صمیمیت به بقیه نمیدهیم (تله نقص) وارد کار جدید و مسوولیت جدید نمیشویم (تله شکست) هیچ رفتار استقلال طلبانه ای انجام نمیدهیم (تله وابستگی)
- در پیش گرفتن فرار عملاً باعث میشود زندگی هیجانی احساسی خود را از دست بدهیم و چه بسا به بقیه نیز آسیب بزنیم (اعتیاد)



حمله و جنگ

سهیل شرکت بورس داشت و موفق و مطمئن به نظر میرسید، برتری طلب و منتقد نسبت به کارمندانش بود، علت مراجعه اش، تهدید همسرش به طلاق بود. نیلوفر زندگی منفعل و توسری خور بود که تقریباً سهیل را میپرستید. سهیل در زندگیش دائم در حال اثبات خودش بود، با مدرک با ماشین با ...
از افراد پر جرات پدرش می آمد و افراد متملق را همکار خود میکرد. کل زندگی صرف این شده بود که احساس پی ارزشی القایی خانواده را از خود دور کند

در شیوه حمله می‌خواهیم متقاعد بشویم که برعکس افکار در ذهنمان درست است و از آسیبه‌های کودکی (انتقاد ، شرمساری) مصون می‌مانیم



اعتیاد به تشویق شدن ، تلاشی است برای جبران احساس بی ارزشی
به تدریج محبت واقعی دیگران را از دست میدهیم و بقیه را میرنجانیم
و قیمت کارهای خود را درست تخمین نمیزنیم



• پایان غم انگیز شیوه جنگ ، شکست است زیرا یاد نمیگیریم با نقصهای خود کنار بیاییم. بد اینکه مسوولیت شکستهای خود را نیز نمیپذیریم و به شدت در موانع بزرگ به افسردگی می افتیم



مثال: سبک های مقابله ای در تله استحقاق

- **تسلیم:** انتخاب افراد خاص، به رخ کشیدن موفقیت ها
- **اجتناب:** دوری از انظار،
- **جبران:** فروتنی و تواضع بیمارگونه (برنده لوح زرین، انتخاب محل نشستن)



تمرین:

رویکرد ظالمانه پدر در مقابل مادر

- تسلیم؟
- اجتناب؟
- جبران؟



چگونگی تغییرتله های زندگی



آنچه باعث تغییر طرح واره می شود

- درمان
- شرایط زندگی
- نکته: تغییر سبک مقابله ای با تغییر طرح واره فرق می کند.
- تغییرات ناگهانی: تجربیات نزدیک مرگ باعث تغییر طرح واره می شود.



تغییر تله

- تله های زندگی الگوهایی دیرپا و عمیق هستند.
- تغییر تله ها مثل تغییر اعتیاد یا عادت های ناسازگار، کاری سخت، طاقت فرسا و طاقت سوز است.
- تغییر نیازمند اشتیاق فرد به تجربه کردن درد است.
- تغییر نیازمند انضباط است.
- تغییر یک شبه ممکن نیست.
- تغییر نیازمند تمرین است.



آیا بدون سبکهای مقابله ای میتوانم از قله زندگی رهایی یابم ؟

- تغییر کردن سخت است زیرا با دردهای قدیمی روبرو میشوی که مایل نیستی در این سن و سال بینی
- تغییر یک اتفاق نیست ، تصمیم خالی نیست ؛ بلکه یک

روند است و به انضباط احتیاج دارد





سه اصل تغيير

- مدل ذهنی
- الگوی رفتاری
- محیط مناسب





روند تغییر در مدل طرحواره ای

1. شناسایی و نام گذاری تله
2. احساس کردن زخم کودک درون
3. بی اعتبار سازی تله زندگی در سطح عقلانی
4. نوشتن نامه به باعث و بانی تله زندگی شما
5. بررسی دقیق الگوهای رفتار ناشی از تله
6. شکستن الگوی رفتاری
7. تداوم تلاش
8. بخشش والدین



۱- شناسایی و نامگذاری تله ها

- شکل گیری مدل ذهنی
- روش اول پرسشنامه
- روش دوم تصویرسازی ذهنی



۲- درک ریشه های تحولی تله زندگی (احساس کردن زخم کودک درون)

- احساس کردن تله زندگی با به یاد آوردن دوران کودکی
- احساس درد یا هیجان های مربوط به تله
- با کودک درون حرف زدن و برگرداندن آن به زندگی



۳- چالش شناختی با تله (بی اعتبارسازی تله در سطح عقلانی)

- باید ثابت کنید شواهد مخالف تله زیادند
- شک کردن به اعتقاد راسخ درباره صحت تله زندگی
- آیا شواهد واقعا درست هستند یا مرا شستشوی مغزی داده اند؟



بی اعتبار سازی تله زندگی در سطح عقلانی

تله زندگی : هر کسی دوستم دارد رهايم ميكند و من تنها ميمانم			
شواهد موافق	شواهد مخالف	آيا شواهدم درست است يا اشتباه ميكند ؟	برای تغيير چه کار ميتوانم بکنم ؟
تا زمانیکه به مهيار بچسبم ، ترکم نميكند و بالاخره رابطه هست	با برادرم و عمه کتي رابطه خوبی دارم با استاد دانشگاهم هنوز رابطه خوبی دارم دو تا خاستگار پيگیر داشته ام هشت ماهه با مهيار هستم	واقعيت اينست که به مهيار وقتی ميچسبم ، کلافه ميشود و فرار ميكند. من در کودکي نيز با همه تلاشم ، نمیتوانستم پدرم را کنار خودم نگه دارم	میتوانم وابستگی يش از خدم را کنترل کنم و در تنهایی هايم نيز ارامشم را حفظ کنم

[24]

شناسایی و نام گذاری تله
احساس کردن زخم کودک درون
بی اعتبار سازی در سطح عقلانی
نوشتن نامه
بررسی الگوهای رفتار تله
شکستن الگوی رفتاری
تداوم تلاش
بخش والدین

کارت آموزشی مربوط به تله زندگی رهاشدگی

علی رغم اینکه احساس می‌کنم کسانی که دوست‌شان دارم، دست آخر مرا تنها می‌گذارند ولی با این حال این‌گونه نیست. این فکر از آنجا نشأت گرفته است که در دوران کودکی، پدرم و مادرم مرا به حال خود رها کردند.

اگرچه در زندگی ام رهاشدگی را بارها و بارها تجربه کرده‌ام، اما بسیاری از مواقع به این دلیل باز هم این مسئله را تجربه کردم چون با کسانی دوست می‌شدم که در تعهدگزینی و حفظ روابط مشکل داشتند.

اما واقعیت این است که وقتی با چنین افرادی به مشکل برمی‌خورم، می‌توانم این افراد را از زندگی ام حذف کنم. می‌توانم افرادی را انتخاب کنم که متعهد باشند و نخواهند از من سوءاستفاده کنند.

بسیاری از اوقات که حس رهاشدگی به سراغم می‌آید از خودم بپرسم که آیا من زیاد حساس و زودرنج شده‌ام یا نه. هرزمان احساس کردم دیگران مرا تنها گذاشته‌اند سریعاً باید به‌خاطر بیاورم که این نشانه‌ای از دست به‌کار شدن تله زندگی من است. از دوران کودکی در دام این تله زندگی افتاده‌ام و الآن برای اینکه رفتار این تله نشوم، می‌خواهم دیگران یک‌آن مرا تنها نگذارند. اما با این‌کار، آزادی‌شان را محدود می‌کنم. دیگران حق دارند آزاد باشند و باید به اطرافیان این اجازه را بدهم که قسمتی از اوقاتشان را به کارهای خودشان مشغول باشند.

۴- نوشتن نامه به باعث و بانی تله زندگی

- ابراز خشم و ناراحتی در قبال وقایع گذشته از اهمیت خاصی برخوردار است
- به کودک درونتان اجازه دهید تا رنج خود را به زبان بیاورد.
- ملاحظات را کنار بگذارید و فقط واقعیات را بنویسید.
- احساس ها را بیان کنید و به آنها بگویید دست به چه کارهایی زده اند و در اثر کارهایشان چه عواطفی در شما پدید آمده است.



عزیزم

در تمام عمرت یک میگسار قهار بودی، نیاز داشتیم با تو حرف بزنم و بگویم که چه پر سرم آمده است.

هیچ وقت احساس نکردم بچه هستم. دائم نگران خواهر و برادرهایم بودم. هیچگاه مطمئن نبودم که بتوانیم دور هم جمع شویم و غذا بخوریم. همه کارها را خودم انجام میدادم. در حالی که بقیه بچه‌ها بیرون بازی می‌کردند من شام درست می‌کردم و مچپور بودم خانه را تمیز کنم. نمی‌دانی چقدر مایه سرافکندگی من بودی وقتی وقتی که با تو راه می‌رفتم. یادم می‌آید شش ساله بودم که اتو کردن لباس‌ها را یاد گرفتم چون دوست نداشتم بچه‌ها به لباس‌های چروک من بخندند. هیچ وقت نتوانستم دوستانم را به خانه بیاورم.

هیچ وقت مثل بقیه مادرها کنارم نبود. هیچگاه به مدرسه من نیامدی و از اوضاع و احوال تحصیلی‌ام به کلی بی‌خبر بودی. نمی‌توانستم با تو درد دل کنم. دائم روی کاناپه دراز می‌کشیدی و مست لایعقل در دنیای خودت بودی. سخت تلاش می‌کردم تو را از حالت مستی در آورم و با تو حرف بزنم، اما ای بسا آرزو که خاک شده.

به دلیل همه این کمبودها، سخت ناراحت و افسرده‌ام. البته تا جایی که حافظه‌ام یاری می‌کند به تعداد انگشتان یک دست هم نمی‌شود که در مواقع سختی و مشکلات کنارم بوده باشی. مثل زمانی که با دوستم در دبیرستان رابطه‌مان به هم خورد و با من در این باره حرف زدی و دلداری‌ام دادی. کاش این تبار پیشتر بود. اما حسرتش سال‌هاست که با من مانده است.

در حسرت داشتن مادری دلسوز و مهربان سوختم و ساختم. این حسرت‌ها هنوز هم دست از سرم برنداشته است و انگار زندگی من کمبود بزرگی دارد که به این سادگی‌ها برطرف نمی‌شود. رفتارت با من درست نبود.



۵- بررسی دقیق الگوهای رفتار ناشی از تله

- رد پای تله را در زندگی فعلی تان مشخص کنید.
- بنویسید که با تله های زندگی خود چگونه کنار آمده اید.
- با چه رفتارهایی می توانید سایه این تله ها را از زندگی خود کم کنید.



راه‌هایی که باعث تقویت دائم تله زندگی
رهاشدگی‌ام می‌شود.

شیوه‌هایی که می‌توانم دست از این راه‌های آسیب‌رسان بردارم و
تغییرشان بدهم.

۱. مثل انگل به رابرت می‌چسبم و سعی
می‌کنم او را کنترل کنم.

۱. می‌توانم به رابرت آزادی بیشتری بدهم بدون اینکه او را با سؤال‌های
زیاد، گیج کنم، چون دائم از او می‌پرسم کجا می‌رود، با کی می‌رود، کی
برمی‌گردد و هزاران سؤال دیگر. وقتی که از دست او ناراحتم به جای
بحث و جدل به آرامی با او حرف بزنم. دست از این رفتارم بردارم که هر
چند دقیقه یک‌بار از او می‌پرسم که آیا دوستم دارد یا نه. چون با این
سؤال‌ها می‌خواهم مطمئن بشوم که دوستم دارد. وقتی که بدون توجه به
من، کارهای شخصی‌اش را انجام می‌دهد جلوی عصبانیت‌م را بگیرم. اگر
زندگی شخصی‌اش تغییر می‌کند این تغییرات را تهدیدی علیه خودم در
نظر نگیرم.

۲. وقتی یکی از دوستانم بعد از چند بار
تماس تلفنی من، احوالی از من نمی‌پرسد
واقعاً عصبانی می‌شوم.

۲. به این نکته توجه کنم که دیگران ممکن است مشغله‌های زیادی داشته
باشند. دفعه بعد دلخوری خودم را خیلی مؤدبانه به دوستم بگویم.

۳. تمام فکر و ذکرم به رابرت معطوف شده
است و خودم را فراموش کرده‌ام.

۳. می‌توانم اندکی به زندگی خودم توجه کنم. به کارهای مهم زندگی‌ام
بپردازم. روابط دوستانه‌ام را تقویت کنم، مطالعه کنم. به کارهای
لذت‌بخش مشغول شوم. نقاشی بکشم.



۶- الگو شکنی رفتاری

- بعد از تکمیل جدول مرحله پنجم دو یا سه رفتار مهم برای تغییر را انتخاب کنید
- مثلاً مریم به دوستانش وابسته بود و از طرفی از رفتارهای آنها بسیار عصبانی می شد
- اگر دوستان مریم در مقابل محبت های او پاسخ مناسب نمی دادند یا با آنها قهر می کرد یا طوری عصبانیتش را بروز می داد که باعث دلخوری میشد
- او تصمیم گرفت هر زمان عصبانی شد مدتی صبر کند و با خونسردی این دلخوری را با ذکر دقیق رفتارها و پرهیز از کلی گویی به دوستانش بازگو کند
- او برخی دوستان بی ثبات و دمدمی مزاجش را کنار گذاشت
- با دوستان بیشتری ارتباط ایجاد کرد.



۷- ادامه سعی و تلاش

- دلسرد و مایوس نشدن
- رودرواسی را کنار بگذارید
- این یک فرایند زمانبر است شاید یکسال طول بکشد



۸- بخشش والدین

- الزامی نیست
- باید طبیعی اتفاق بیفتد بعد از پیشرفت فرایند



تلہ زندگی نقص و شرم (بی ارزشی)





آیا تله بی ارزشی (نقص و شرم) دارید؟

- شما احساس نمیکنید لیاقت یک عشق خوب را دارید
- ناشی از احساس نقص درونی است (تله طرد اجتماعی ناشی از نداشتنهای بیرونی و ظاهری است)
- اگر به شما احترام بگذارند دائم میترسید همه چیز بر ملا بشود
- دائم در رابطه عاطفی حسادت میکنید به رقبای ذهنی
- دائم طلب حمایت میکنید از نامزدتان
- خودتان را ممکن است تحقیر کنید یا جلوی تحقیر بقیه عکس العمل نشان ندهید
- سخت در برابر نقد دفاع میکنید
- از فرزندان خود خیلی انتقاد میکنید



اکرم خانوم



• اکرم سی سال دارد، دارای تحصیلات و کار خوب و ظاهر مناسب می باشد اما همیشه خودش را در موقعیت های زندگی به خصوص ارتباط با دیگران دست کم می گیرد و مدام به این موضوع فکر می کند که چرا دیگران باید او را دوست داشته باشند و لایق عشق و محبت دیگران نیست و همین احساس بی ارزشی اش باعث شده در روابطش با دیگران همیشه دچار مشکل باشد، چون فکر می کند که رابطه خوب و صمیمانه و موقعیت شغلی بالاتر سهم دیگران است نه او



اكبر آقا

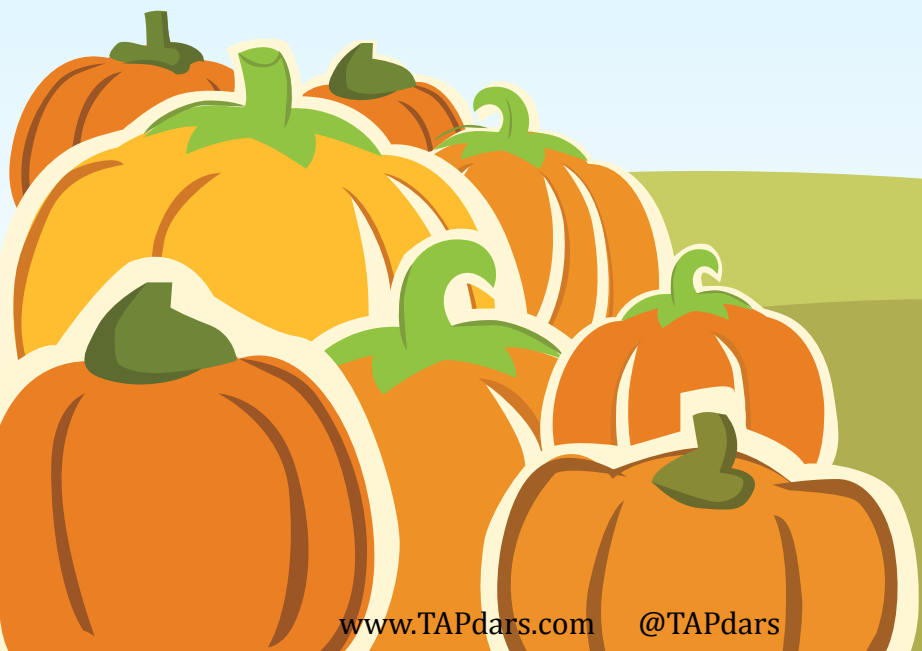


در مورد اکبر آقا

- سر و گوشش می جنبد
- نیازی به کمک گرفتن برای درمان نمی بینند.
- خیلی انتقاد می کند.
- تحقیر می کند. تا فرد مقابل به فاز تدافعی برود و از خودش دفاع کند!



پرسشنامه تله نقص و شرم
(بی ارزشی)



هیچ زن یا مردی مرا دوست ندارد، مخصوصا اگر مرا بشناسد.

- کاملا غلط (۱) تقریبا غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳) اندکی درست (۴) تقریبا درست (۵) کاملا درست (۶)



ذاتا آدم مشکل دار و بی ارزشی هستیم. لیاقت عشق دیگران را ندارم.

- کاملا غلط (۱) تقریبا غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳) اندکی درست (۴) تقریبا درست (۵) کاملا درست (۶)



- رازهای سر به مهرم را با هیچ کس، حتی عزیزانم در میان نمی گذارم.
- کاملا غلط (۱) تقریبا غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳) اندکی درست (۴) تقریبا درست (۵) کاملا درست (۶)



• تقصیر من است که والدینم دوستم ندارند.

• کاملاً غلط (۱) تقریباً غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳) اندکی درست (۴) تقریباً درست (۵) کاملاً درست (۶)



• شخصیت واقعی ام را پنهان می کنم. شخصیت واقعی ام غیرقابل پذیرش است. سعی می کنم شخصیت کاذب خودم را به دیگران نشان بدهم.

• کاملاً غلط (۱) تقریباً غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳) اندکی درست (۴) تقریباً درست (۵) کاملاً درست (۶)



• اغلب به سمت افرادی کشیده می شوم (والدین، دوستان و نامزد) که دست رد به سینه من می زنند یا مدام از من ایراد می گیرند.

• کاملاً غلط (۱) تقریباً غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳) اندکی درست (۴) تقریباً درست (۵) کاملاً درست (۶)



• اغلب خودم را به باد انتقاد می گیرم و شخصیت خودم را خرد می کنم؛
خصوصا در حضور کسانی این کار را می کنم که مرا دوست دارند.

• کاملا غلط (۱) تقریبا غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳) اندکی درست (۴) تقریبا
درست (۵) کاملا درست (۶)



• ویژگی های مثبت من در نظرم هیچ ارزشی ندارند.

• کاملا غلط (۱) تقریبا غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳) اندکی درست (۴) تقریبا درست (۵) کاملا درست (۶)



• احساس شرمساری زیادی را تجربه می کنم.

• کاملا غلط (۱) تقریبا غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳) اندکی درست (۴) تقریبا درست (۵) کاملا درست (۶)



- یکی از ترس های اصلی من این است که عیب هایم برملا شود.
- کاملا غلط (۱) تقریبا غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳) اندکی درست (۴) تقریبا درست (۵) کاملا درست (۶)

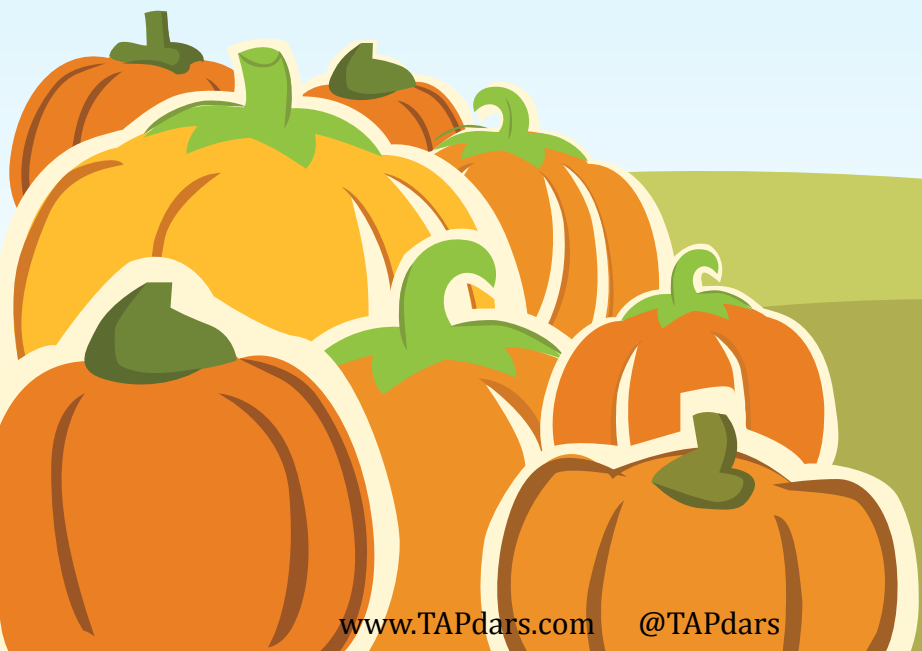


نتیجه پرسشنامه

- ۱۹-۱۰: احتمالاً در مورد احساس نقص و شرم مشکل خاصی ندارید.
- ۲۹-۲۰: ممکن است گاهی حس کنید دوست داشتنی نیستید.
- ۳۹-۳۰: رگه هایی از احساس دوست داشتنی نبودن در شما وجود دارد.
- ۴۹-۴۰: احساس دوست داشتنی نبودن حتماً در شما وجود دارد.
- ۶۰-۵۰: باور شدید به دوست داشتنی نبودن دارید.



تجارب منجر به شکل گیری
تله زندگی نقص شرم



۱- یکی از اعضای خانواده‌تان سخت انتقادگر بوده است یا شما را مواخذه می‌کرده است.

۲- والدین مدام شما را ناامید و سرخورده می‌کرده‌اند.

۳- از طرف پدر یا مادر و یا هردوی آنها طرد شده‌اید و والدین محبت‌شان را از شما دریغ کرده‌اند.

۴- یکی از اعضای خانواده از نظر جسمی یا عاطفی با شما بدرفتاری کرده است.

۵- در خانواده تمام اشتباهات به گردن شما انداخته شده است.

۶- والدین دائم به شما می‌گفته‌اند که بی‌ارزش و نالایق هستید و به درد هیچ کاری نمی‌خورید.

۷- بارها نامنصفانه با برادران و خواهران خود مقایسه شده‌اید و والدین آنها را به شما ترجیح داده‌اند.

۸- یکی از والدین عطای زندگی زناشویی را به لقای آن بخشیده است و شما خودتان را مقصر می‌دانید و سرزنش می‌کنید.

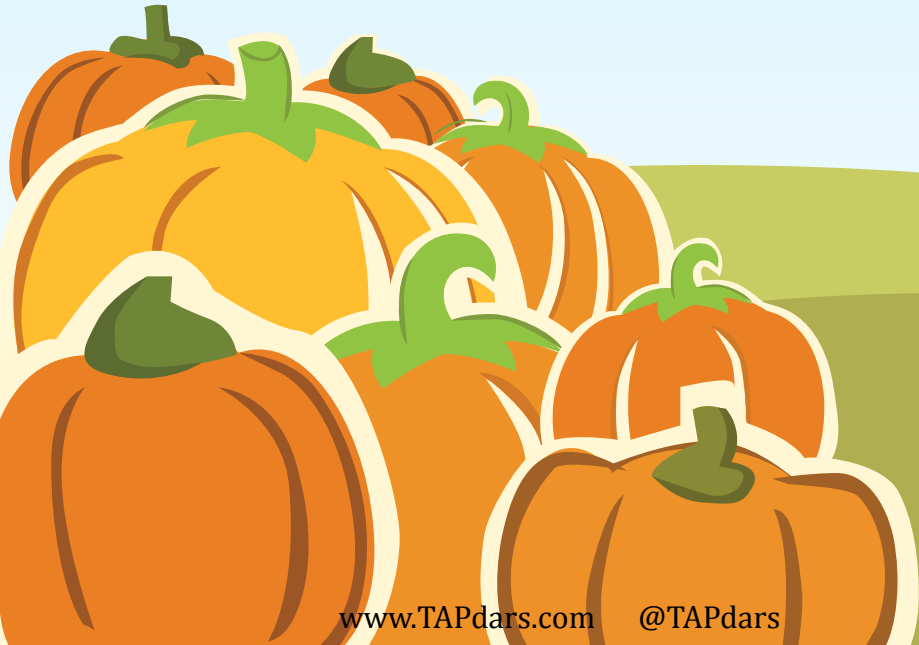


آیا شما اینگونه اید؟

- خویشتن واقعی خود را پنهان می کنید. به همین خاطر هیچ گاه احساس نمی کنید که همسرتان شما را می شناسد و درک می کند.
- نسبت به همسرتان احساس مالکیت می کنید از همین رو مدام حسادت شما فعال است.
- مدام به شیوه ای نامنصفانه خودتان را با دیگران مقایسه می کنید به همین دلیل احساس حقارت و حسادت می کنید همواره
- اگر چه همسرتان به شما اهمیت می دهد و احترام می گذارد اما شما مدام از او تقاضای حمایت می کنید و از عشق او اطمینان خاطر می خواهید. می خواهید مطمئن شوید که دوست تان دارد، اما کار به جایی می رسد که حوصله اش سر می رود.



چند مثال



تله چگونه لیست من خوب نیستم ها را بالا می آورد؟



دعوت به عروسی



ISNA

PHOTO: ROOHOLLAH VAHDATI



عكس العمل در مقابل تعريف و تمجيد



تعامل پدر با اکرم خانوم



تجربه اکبر آقا از بچگی وقتی می خواستند به استادיום بروند



نشانه های تله بی ارزشی

پذیرش تله بی ارزشی : خودکم بین

سبک حمله ای : خودشیفته

- به شدت حسودید
- جلوی شریک عاطفی تان خودزنی میکنید
- دائم از همسر تان حمایت عاطفی میخواهید تا مطمئن شوید عاشقتان است به قدریکه حوصله او سر میرود
- احساس مالکیت نسبت به همسر تان دارید

- در برابر انتقاد به شدت دفاع دارید
- در موفقیتها خود را عمیقا لایق نمیبینید
- از فرزندان خود به شدت انتقاد میکنید
- متلک بنداز هستید و بعضا نقل جمع
- در شکستها به افسردگی میغلطید



سه نوع واکنش در برابر تله بی ارزشی

حمله

خودشیفتگی

پذیرش

خودکم بینی

انکار

میگساری / اعتیاد / کار

شدید / پرخوری



خود کم بینی

- در برابر تعریف، درگیر تعارف نشوید!
- در مغازه از این تله برای فروش به شما استفاده نکنند!
- زیاد عذرخواهی نکنید!
- برای کارهای مثل خرید تنهایی اقدام کنید.
- راهزن های اعتماد بنفستان را بشناسید و با آنها صحبت کنید
- گفتگوی درونی را با برعکسش خاموش کنید
- با راهزن منطقی و محترمانه و بالغانه صحبت کنید.



خود شیفته یا نارسیت

- بالاخره در جنبه ای موفق هستند.
- معمولاً با یک خود کم بین هستند.
- جلوی زدن اینها را باید بگیریم، به رفتار اشتباه پاداش نمی دهیم.
- بازی خودشیفته ها



رهایی از بی ارزشی

- عیب و ایراد ظاهری موجب تله طرد اجتماعی میشود احساس عیب و ایراد درونی موجب تله بی ارزشی میشود .
- همه ما مشکل داریم در درونمان ولی در بعضیهایمان موجب ایجاد تله بی ارزشی (نقص و شرم) میشود
- این تله شایع است ولی چون سعی زیاد در پنهان کردنش داریم ، معمولاً سخت کشف میشود
- بیشترین احساس همراه یک نقیصه در آدمی شرمساری است از برملا شدن عیب و نقص ، بنابراین دست به هرکاری میزنیم که این نقص بر ملا نشود. در این صورت با کسی صمیم نمیشویم زیرا صمیمت نیاز به خودافشایی دارد که بی نهایت برای این فرد سخت است



برون یافت از تله بی ارزشی

۱. ردیابی بی ارزشی تان از کودکی : چه کسی متلک بنداز خونه تون بوده ؟ کی سکوت میکرد؟
۲. دقت کنید بیشتر از کدام شیوه مقابله ای برای این تله استفاده میکنید : حمله ؟ خودکم بینی؟ بی اعتنایی و هیپروت بازی و مواد زدن و میگساری و همش پارتی رفتن و؟
۳. شیوه های اشتباه را کنار بگذارید : شهرت برای پوشاندن بی ارزشی شما را مستعد رسوایی های بزرگ میکند
۴. کشتزارهای بروز این تله را شناسایی کنید : با فلان دوستم که هستم میرم تو بی ارزشی
۵. نقاط ضعف تان را بنویسید. کسانی مثل شبنم معمولا کلی در این باره اظهار نظر میکنند
۶. برای بهبود خود برنامه داشته باشید و انضباط
۷. به جای نحس بازی در فضایا ارتباطی ، بالغانه اعلام کنید حس هایتان را به هم
۸. اجازه رفتار اشتباه با خودتان را به کسی ندهید ولی در جرات ورزی رفتار انقلابی و بی جنبه و جوگیر نداشته باشید





www.TAPdars.com

@TAPdars



www.TAPdars.com

@TAPdars



www.TAPdars.com

@TAPdars