

# خلاصه برداری از کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید .

نوشته جفری یانگ و ژانت کلوسکو،  
با مقدمه

ای ازآرون تی بک، ترجمه دکتر حسن حمیدپور، الاز پیرمرادی، ناهید  
گلی زاده.

**REINVENTING YOUR LIFE**

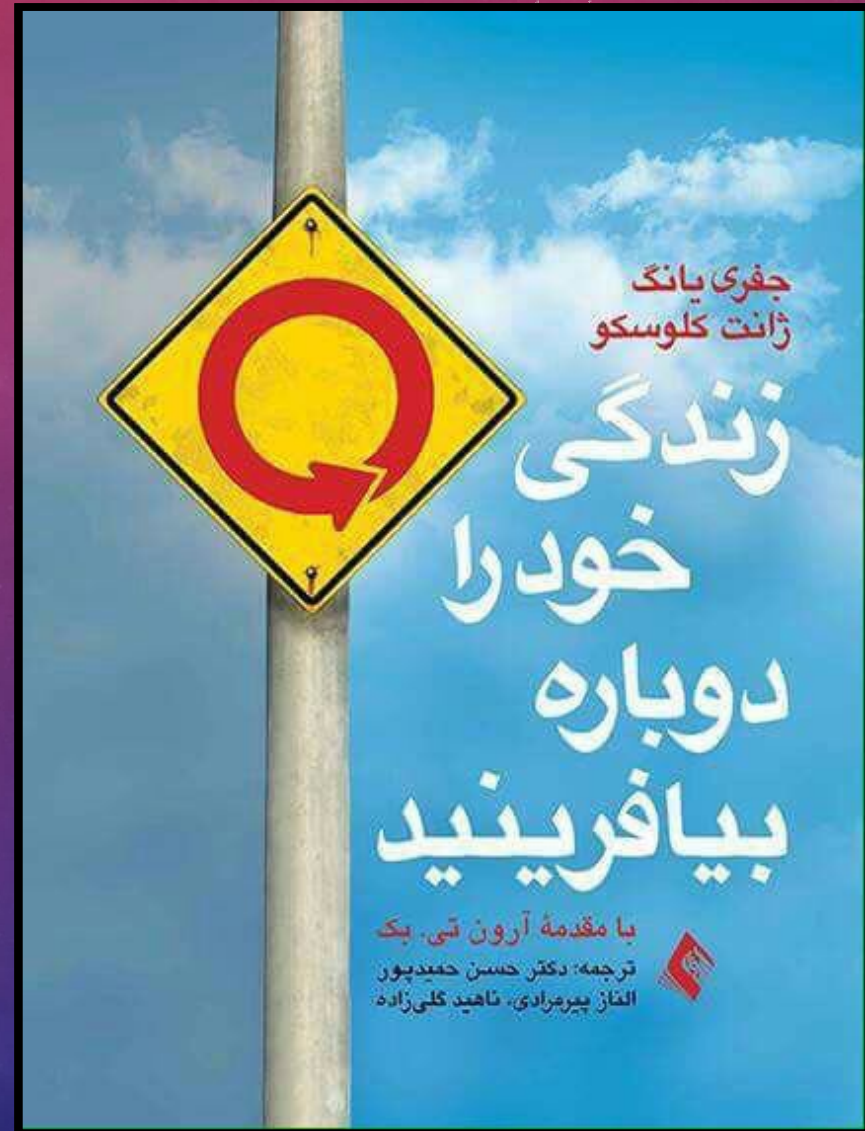
**JEFFREY YOUNG, PHD**

**JANET S. KLOSKO, PHD**

**INTRODUCTION BY:**

**AARON T. BECK**

azata.keshavarz@yahoo.com



# فهرست مطالب

مقدمه

- فصل ۱: تله های زندگی
- فصل ۲: در کدام تله گرفتار شده اید؟
- فصل ۳: درک تله های زندگی
- فصل ۴: تسلیم فرار و حمل
- فصل ۵: چگونگی تغییر تله های زندگی
- فصل ۶: تله زندگی رها شدگی
- فصل ۷: تله زندگی بی اعتمادی و بد رفتاری
- فصل ۸: تله زندگی محرومیت هیجانی
- فصل ۹: تله زندگی طرد اجتماعی
- فصل ۱۰: تله زندگی وابستگی
- فصل ۱۱: تله زندگی آسیب پذیری
- فصل ۱۲: تله زندگی نقص\_شرم
- فصل ۱۳: تله زندگی شکست
- فصل ۱۴: تله زندگی اطاعت
- فصل ۱۵: تله زندگی معیارهای سخت گیرانه
- فصل ۱۶: تله زندگی استحقاق
- فصل ۱۷: فلسفه تغییر



## مقدمه:

در کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید یانگ و کلوسکو روش جدید برای تغییر الگوهای دیرپای زندگی را در میان میگذاریم. و به شناسایی و چالش با ۱۱ تله زندگی می پردازیم که به مشکلات اساسی زندگی دامن میزند. این کتاب با رویکردی جامع و دقیق به حل و فصل این مشکلات در زندگی کمک میکند.

امیدواریم این کتاب بتواند کمک کند تا با مشکلات دیرپای زندگی برخوردی درست و موثر و راه گشا و همه جانبه داشته باشید. همچنین بتواند چهارچوب موثری در اختیار شما قرار دهد تا به چگونگی شکل گیری تله های زندگی و چاره اندیشی های موثر پی ببرید. همانطور که گفته شد سعی ما بر استفاده از رویکردهای مختلف بوده است.



نویسندگان این کتاب از صاحب نظران حوزه شناخت درمانی هستند، که به شناسایی نشانه شناسی، سبب شناسی و درمان ۱۱ الگوی رفتاری مخرب و تکراری پرداخته اند، که به خود انگاره منفی ربط دارند. مولفان ضمن شرح حال بیماران واقعی، نشان می دهند که چگونه هر یک از این الگوهای ناکارآمد در روان کودکی شکل گرفته اند و مبنایی برای ارزیابی خویش در بزرگسالی می شوند.

این کتاب یک ابزار قدرتمندی برای درمان مشکلات مراجعان براساس رویکردهای شناخت درمانی و طرحواره درمانی است.

# دکتر آرون بک بنیانگذار شناخت درمانی در مقدمه ای از این کتاب :

((یانگ و کلوסקو بر اساس خلاقیت و تدبیر اندیشی توانسته اند، ابزارهای اثرگذاری برای تغییر روابط بین فردی و روابط شغلی تدوین کنند. به دنبال تغییر در روابط بین فردی و روابط شغلی، زندگی تغییر شگرفی خواهد کرد و مولفان این کتاب تلاش کرده اند بر اساس بینش بالینی، حساسیت و شفقت خاصی برای راه حل اندیشی مشکلات بین فردی و مشکلات شغلی برخوردارند.))

# حداقل پنج ساز و کار برای تداوم طرح واره ها یا تله های زندگی مطرح شده است:

سبک های مقابله ای

انتخاب همسر

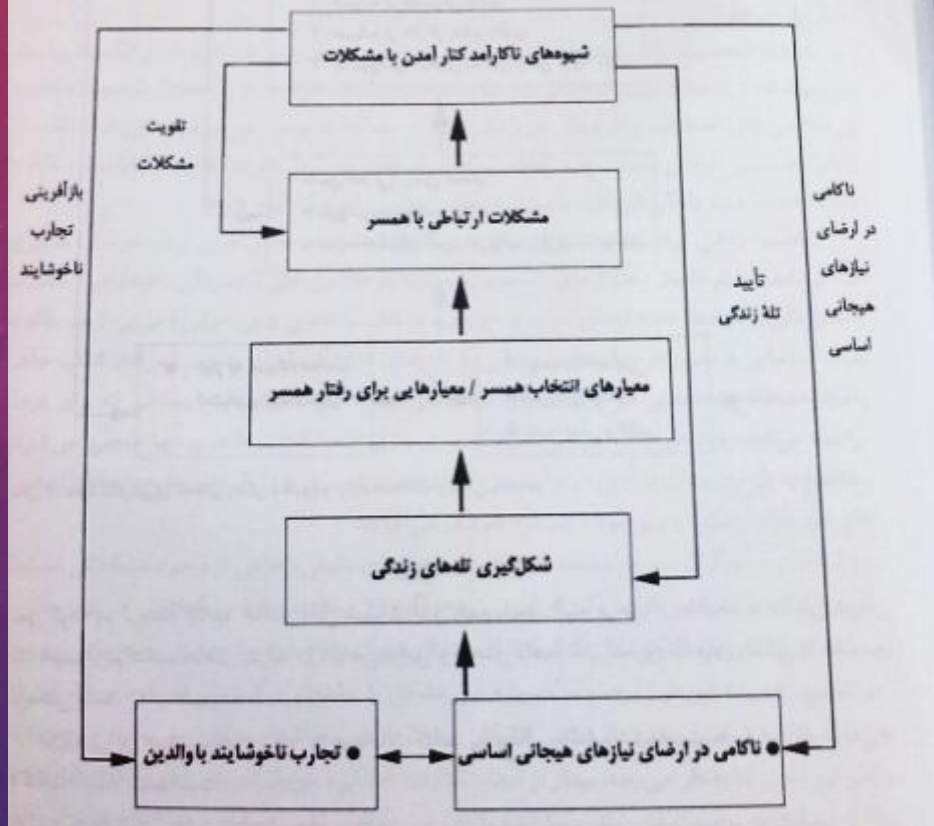
انتخاب شغل

تحریف های شناختی

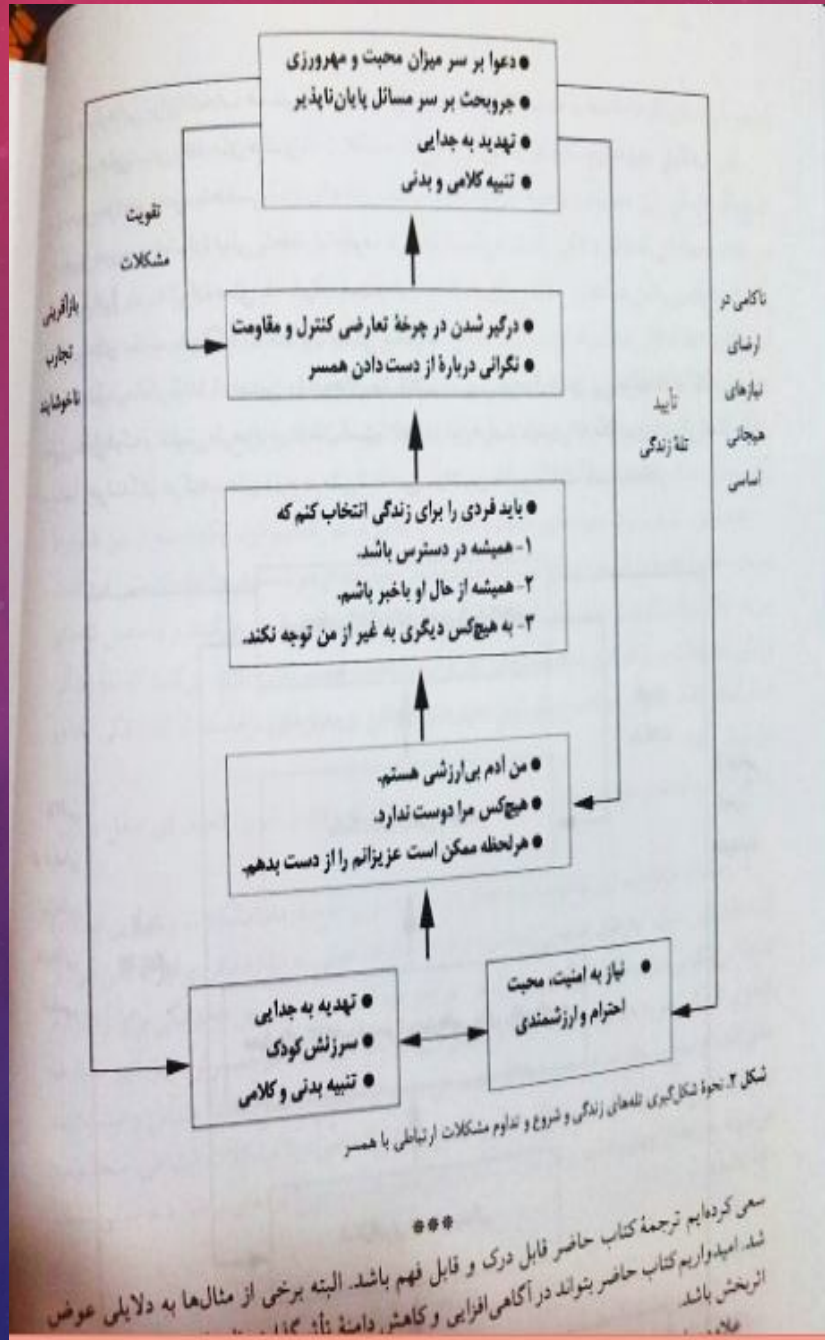
استدلال مبتنی بر درست بودن شیوه تفکر و سبک های مقابله



تعیین مرز بین خود با همسر  
 (۱) تعیین مرز بین خانواده فعلی با خانواده خود  
 (۲) تعیین مرز بین خانواده فعلی با خانواده همسر  
 و شیوه‌های مقابله با مشکلات متداول زندگی مشترک  
 و طبقه درمانگر ابتدا شناسایی مؤلفه‌های مشکلات، سپس فرمول‌بندی این مؤلفه‌ها در قالب مدل  
 نظری قابل درک و سپس طرح‌ریزی درمان است. البته در این فرآیند بایستی به نکات زیادی توجه کرد که  
 مسلماً خوانندگان در کتاب‌های زوج درمانی شناختی - رفتاری با این نکات آشنا شده‌اند.



شکل ۱. نحوه شکل‌گیری تله‌های زندگی و شروع و تداوم مشکلات ارتباطی با همسر



چنین الگوها را تله زندگی مینامیم. در این کتاب به ۱۱ تله رایج میپردازیم و راه های شناسایی و علل شکل گیری و راهبرد های تغییر آن را در اختیار شما قرار میدهیم؟

ردیابی این تله ها را میتوان در رفتار اطرافیان ما در دوران کودکی مان جستجو کنیم.

در کودکی به شیوه های مختلف آسیب دیده ایم: "طرد، انتقاد، حمایت افراطی و یابدرفتاری، بی توجهی و با محرومیت"

شاید به دلیل تداوم همین تله ها است که دستیابی به اهداف زندگی با ناکامی و شکست روبرو می شویم.

این تله ها چگونگی تفکر و احساس و رفتار و ارتباط با دیگران را تعیین میکند. و به احساسات شدیدی مثل مثل عصبانیت و غمگینی و اضطراب دامن میزند. حتی زمانی که زندگی بر وفق مراد است!

تله زندگی اصطلاحی عامیانه است و نانشمندان به جای آن از واژه "طرح واره" استفاده می کنند.



## تعریف طرح واره:

"باورهای عمیقی که در کودکی نسبت به خودمان و دیگران و جهان در ذهن ما شکل گرفته است."

این طرح واره ها نقش عمیقی در شکل گیری احساس ما درباره ی خودمان دارند.

آرون بک پیشنهاد می کند که افکارمان را با معیار عقل و منطق مورد نقد و بررسی قرار دهیم. آیا وقتی نگران و آشفته هستیم مسائیل را فاجعه سازی میکنیم یا دامنه مسائیل را بطور افراطی تعمیم میدهیم؟

شناخت درمانی رویکردی فعال است و به به بیماران یاد میدهد که با کنترل و بررسی افکارشان به تعدیل حالت های خلقی شان پردازند.

# مروری اجمالی بر تله های زندگی

## رهاشدگی:

هر لحظه احساس میکنید کسانی که دوستشان دارید شما را ترک میکنند و به تنهایی دچار میشوید. و یا نزدیکانتان را به دلیل مرگ از دست می دهید و ترس شما از تنهایی است. به همین دلیل به نزدیکان خود افراطی وابسته می شوید که باعث دوری کردن آنها از شما می شود.

## بی اعتمادی / بد رفتاری

این تله باعث میشود که دایما فکر کنید که دیگران به شما صدمه می زنند کلاه سرتان میگذارند و شما را تحقیر می کنند و بشما دروغ میگویند . میخواهند از شما سو استفاده کنند. بنابراین به دیگران اجازه نمی دهد بشما نزدیک شوند و صمیمی شوند در صورت بد رفتاری دیگران دچار عصبانیت و کینه توزی شما می شود.



## وابستگی:

در این تله احساس می کنید نمی توانید بدون کمک دیگران به زندگی ادامه دهید، و برای انجام هر کاری به دیگران دست کمک دراز می کنید، اگر در کودکی سعی کرده اید مستقل عمل کنید دیگران به جوانه های خود مختاری شما صدمه زده اند، در دوران بزرگسالی نیز دنبال افراد توانمند می گردید.

## آسیب پذیری:

دایم نگران بروز حادثه و مصیبت هستید امنیت ندارید و در کودکی دایم شنیده اید دنیای خطرناکی داریم ، احتمالاً والدین بیش از حد از شما حمایت کرده اند. حوزه ی نگرانی ها متفاوت است گاه نگران سلامتی گاه مسایل مالی و یا ترس (از ارتفاع و زلزله و...)

## محرومیت هیجانی:

اگر در دام این تله افتاده باشید سخت باور دارید که نیاز دوست داشته شدن شما هیچ گاه برآورده نخواهد شد. حس می کنید دیگران دوستتان ندارند و درکتان نمی کنند، خود را لایق عشق و علاقه نمی دانند. همیشه بین دو حس عصبانیت و تنهایی سرگردان هستید.



## طرد اجتماعی:

این در تله در رابطه با دوستان و گروه ها نشان میدهد و احساس می کنید با بقیه فرق دارید و شما را به انزوا میکشانند. و بخاطر ویژگی هایتان در گروه جایی ندارید و احساس زشتی و بی منزلتی میکنید و در موقعیت های اجتماعی از خود راضی نیستید.

## نقص/شرم:

احساس می کنید عیب های زیادی دارید و ارزش چندانی ندارید ،  
و دوست داشتنی نیستید و در کودکی حس کرده اید خانواده همیشه از شما  
عیب جویی میکند. در بزرگسالی از عشق ورزیدن گریزان هستید  
، انتظار دارید دیگران شما را طرد کنند.

## شکست:

احساس میکنید در دستیابی به موفقیت های شغلی ورزشی ناکام هستید و شمارا به عنوان کودک احمق و نادان شناخته اند و همیشه حس می کنید محکوم به شکست هستید.



## اطاعت:

در این تله نیاز های خود را فدای دیگران می کنید، و همیشه خود را موافق نظر جمع نشان می دهید و اگر نافرمانی کنید طرد می شوید، و اختیار خود را به افرادی می سپارید که خوراکشان افرادی مثل شماست که آسیب پذیری شان را تامین کنید.

## معیارهای سخت گیرانه:

سرسختانه تلاش می کنید که تا به معیارهای بلندپروازانه خود دست یابید و برای رسیدن به آن از سلامتی و روابط سالم را فدا کنید و برای پول زیبایی و منزلت اجتماعی و... ارزش زیادی قایلید، شاید در کودکی از شما انتظار میرفته که بهترین باشید.

## استحقاق:

ناثی از افراط در رضای نیازهاست و هیچ محدودیتی را تجربه نکرده است، احساس میکند آدم منحصر بفرد و خاصی هستند و در پی رضای خواسته های خود هستند بدون در نظر گرفتن دیگران. در کودکی لوس و نازپرورده بارآمده اند و اگر در بزرگسالی به خواسته خود نرسند، سخت عصبانی میشوند.



## یک. تله های زندگی

- آیا اکثرا جذب افرادی می شوید که بی مهر و عاطفه هستند؟
- \* آیا احساس میکنید که نزدیکترین افراد زندگیتان به شما توجه کافی ندارد؟
- \* آیا احساس میکنید فرد بی ارزشی هستید؟
- \* آیا نگران هستید که اتفاقات ناگواری برای شما یا عزیزانتان بیفتد؟
- \* آیا احساس میکنید در جامعه از جایگاه خوبی برخوردار نیستید؟

چنین الگوها را تله زندگی مینامیم. در این کتاب به ۱۱ تله رایج میپردازیم و راه های شناسایی و علل شکل گیری و راهبرد های تغییر آن را در اختیار شما قرار میدهیم؟ ردیابی این تله ها را میتوان در رفتار اطرافیان ما در دوران کودکی مان جستجو کنیم. در کودکی به شیوه های مختلف آسیب دیده ایم: "طرد، انتقاد، حمایت افراطی، بدرفتاری، بی توجهی و با محرومیت"

شاید به دلیل تداوم همین تله ها است که دستیابی به اهداف زندگی با ناکامی و شکست روبرو میشویم.

## دو. در کدام تله زندگی گرفتار شده اید؟

برای شناخت تله های زندگی یک پرسشنامه با بیست و دو سوال بر اساس مقیاس ۶ درجه ای کمک میگیریم.

ابتدا به بررسی صحت و سقم سوال ها در دوران کودکی باید پرداخت  
ترجیحا جوابی را باید انتخاب کرد که نمایانگر حال و هوای شما تا سن ۱۲  
سالگی باشد و در بزرگسالی شش ماه گذشته را معیار قرار دهید.

## ۳: درک تله های زندگی

### تله های زندگی

۱. الگوهای دیر پای زندگی هستند.
۲. آسیب رسان هستند.
۳. برای بقا خود میجنگند.

اولین عامل در شکل گیری تله ها خلق و خو است که ذاتی در نظر گرفته شده است.

در خلق و خو اصل تفاوت های ردی بشدت حاکم است و نقش بسزایی در تله های زندگی دارد.

دومین عامل محیط است، محیط امن میتواند کودک خجالتی را خونگرم و اجتماعی بار بیاورد و بالعکس.



- نیازهای کودکان برای رشد سالم:
۱. امنیت بنیادین
  ۲. ارتباط سالم
  ۳. خودمختاری
  ۴. عزت نفس
  ۵. خود ابرازگری
  ۶. پذیرش محدودیت های واقع بینانه

## بازده تله های زندگی بر اساس نیازهای هیجانی اساسی

- \* امنیت بنیادین (رهاشدگی و بی اعتمادی/بدرفتاری)
- \* ارتباط سالم با دیگران (محرومیت هیجانی و طرد اجتماعی)
- \* خودمختاری (وابستگی و آسیب پذیری)
- \* عزت نفس (نقص/شرم و شکست)
- \* خود ابرازگری (اطاعت و معیار سخت گیرانه)
- \* پذیرش محدودیت های واقع بینانه (استحقاق)

## ۵: چگونگی تغییر تله ها

تله ها الگوهای عمیقی هستند و تغییر این تله ها مثل تغییر اعتیاد یا عادت های ناسازگار کاری سخت و طاقت فرساست.

۱: شناسایی تله ها با تفسیر جواب های پرسشنامه

۲: درک ریشه های تحولی تله زندگی (احساس کردن کودک درون زخم خورده) با به یادآوردن دوره کودکی و نوع واکنش به آن

۳: چالش شناختی با تله زندگی (بی اعتبار سازی تله در سطح عقلانی سبک زندگی شما باعث شد تا اعتقاد داشته باشید تله زندگیتان حقیقت دارد در این صورت نمیتوان به تغییر آن پرداخت.

۴: نوشتن نامه به یاعث و بانی تله زندگی شما به کودک درون اجازه دهید تا رنج و درد خود را بروز دهد.

۵: بررسی دقیق الگوهای رفتارناشی از تله زندگی نحوه ی برخورد با تله زندگی و کمک به دورریختن این تله ها.

۶: الگوشکنی رفتاری بعد از ۵ مرحله قبل باید سعی کنید رفتارها را تغییر دهید.

۷: ادامه سعی و تلاش احتیاج به زمان و تلاش دارد.

۸<sup>28</sup>: بخشش والدین در درمان الزامی نیست.

## خواهش میکنم مرا تنها نگذار.6. رهاشده‌گی

### چرخه رهاشده‌گی

وقتی که تله زندگی رهاشده‌گی فعال میشود به گونه ای وقایع را پیش میبرد که جدایی به عنوان نتیجه نهایی نمایشنامه رقم بخورد، تجربه جدایی در ذات خود هیجان انگیز و طاقت فرساست، اما ابعاد این پدیده با احساس هایی نظیر ترس و سوگواری و خشم پیچیده تر میشود، این پرده مملو از احساس های متناقض و تحمل ناپذیر است.

اولین احساس وحشت است و انگار کودکی هستی که در مرکز خرید مادرش گم کرده است و با گریه و نگرانی به دنبال مادر می گردی.



## دو نوع رهاشدگی:

که آنها به دلیل شرایط خاصی در دوران کودکی بوجود می آید. اگر کودک در محیطی سخت حمایتگر باشد و کودک با هیچ چالشی مواجه نشود رهاشدگی مبتنی بر وابستگی در ذهن کودک شکل میگیرد. چنین محیطی بستری برای شکل گیری تله رهاشدگی و وابستگی است، اگر کودک از لحاظ هیجانی در محیطی بی ثبات باشد و کودک به هیچ عنوان رنگ ثبات و امنیت را نمیبیند.

معمولا افرادی که در دام تله وابستگی افتاده باشد در دام تله رهاشدگی نیز افتاده است.

## ریشه های تحولی تله رهاشدگی:

در این موضوع تمرکز اصلی ما بر روی محیط دوران کودکی است. ما از تاثیر محیط خانوادگی ناسالم (مثل سوءاستفاده غفلت و اعتیاد در خانواده) در شکل گیری تله ها کاملاً آگاهیم و به وراثت سهم کمتری قایل هستیم و چون دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که بیولوژی نقش کمتری در شکل بخشی به الگوهای شخصیتی دیرپادارد.

فرض بر این است که وراثت از طریق خلق و خو خود را نشان می دهد ولی هنوز به نتیجه گیری دقیقی برسیده ایم که کدام ابعاد خلق و خو باعث تسهیل در شکل گیری کدام تله و کدام شیوه مقابله می شوند.

سه مرحله جدایی از نظر بالبی:  
۱. اضطراب ۲. ناامیدی ۳. دل شکستگی

کودکانی که تحت شرایط زیر هستند ممکن است تله رهاشدگی در ذهنشان نقش ببندد.

۱. والدینشان وقت و فرصت کافی برایشان نمیگذارند.
۲. تحت سرپرستی دای بی عاطفه هستند.
۳. در مراکز نگهداری بی سرپرستان هستند.
۴. در مراکزی هستند که مدام سرپرست آنها عوض میشوند.

## رهاشده‌گی و روابط صمیمی :

روابط عاشقانه شما به ندرت رنگ پایداری و آرامش را می بیند شاید بتوانیم این روابط و فراز و نشیب حاکم بر آن را به قطار هوایی تشبیه کنیم زیرا تجربه های شما در این روابط دایم در مرز فاجعه می رود ولی باز به حال سابق برمی گردد.

احساس می کنید اگر رابطه تان قطع شود داخل سیاه چال افتاده اید.



## علائم خطر در مراحل اولیه عاشقی

شما احتمالاً به این نتیجه می‌رسید که نامزدتان میتواند بعد از وابسته کردن شما  
تنهایتان بگذارد و بعضی علائم میتواند این تله را برای شما فعال تر کند و  
رهاشدگی را فعال میکند.

## تخریب روابط ناسالم

حتی اگر همسر باثباتی را انتخاب باز هم از شر این تله رها نخواهید شد، و هنوز هم راه هایی برای تقویت تله رهاشدگی در شما وجود دارد.

# دوستان

احتمالا با دوستان نیز مثل روابط صمیمی از این تله بی نصیب نخواهید ماند و این حالات را در رابطه با دوستان با شدت کمتر روبرو هستید باورداری که دوستانتان بی ثبات و ناپایدار هستند.

# تغییر تله رها شدگی

۱. رهاشدگی دوران گودکیتان را درک کنید.
۲. احساس های مربوط به رهاشدگی را بازنگری کنید.
۳. به نامزد با ثبات خود اعتماد کنید.
۴. حسادت نکنید و به همسرانتان آویزان نشوید.



# نمیتوانم به شما اعتماد کنم تله زندگی بی اعتمادی و بد رفتاری

تجارب منجر به شکل گیری تله زندگی بد رفتاری:

کسی که مورد بد رفتاری قرار میگیرد. مجموعه ای از احساسات مثل درد و ترس و غضب و سوگ را تجربه میکند. شدت این احساسات بسیار زیاد است. و زود نمایان میشود. شما ممکن است حالت خلقی ثابتی نداشته باشید و ناراحتیتان را با پرخاش و عصبانیت و ناراحتی نشان دهید.

دیگران بجای اینکه اطمینان بخش و شندی بخش باشندیش بینی پذیر و خطرناک جلوخ میکنند.

بی اعتمادی شما را در حالت گوش بزنگی افراطی وامی دارد و همیشه در حالت دفاعی هستید. هرکسی که با شما آشنا میشود منتظر حادثه ای از جانب او هستید و بدبین و بی اعتماد هستید.

۱: از افراد دارای صلاحیت برای تغییر تله کمک بگیرید.

۲: دوستی قابل اطمینان پیدا کنید.

۳: در حین تصویر سازی خشم خود را بر سر فردی که از شما سو استفاده کرده است خالی کنید.

۴: خودتان را مفسر ندانید و از فرد بد رفتار عذر خواهی نکنید.

۵: رابطه خود را با افراد سو استفاده گر قطع کنید.

۶: برای باعث و بانی تله خود نامه بنویسید.

۷: بد رفتاری ها را تحمل نکنید.

۸: با فرد قابل اعتماد صمیمی شوید.

۹: با فردی رابطه داشته باشید که به شما آسیب نزند.

۱۰: با نزدیکان بد رفتاری نکنید.

راه هایی از تله زندگی بی اعتمادی راهی طولانی و سخت است. به همین دلیل غلبه بر این تله زندگی کاری قابل ستایش است. طی کردن این مسیر باعث میشود که به خواسته خود برسید: "دوست داشتن و دوست داشته شدن" تمام زندگیتان را درگیر این موضوع نکنید و باید از افراد صلاحیت دار در این بیماری کمک بگیرید.

## ۸ هیچ کس مرا دوست ندارد تله زندگی محرومیت هیجانی

تجاریبی که منجر به شکل گیری این تله زندگی می شود نسبت سایر تله ها گنگ تر و مبهم تر هستند. به این دلیل که زمانی که این تله در ذهن شما نقش بسته است شما هنوز قادر به تکلم نبوده اید.

این تله به این احساس شما دامن میزند که شما همیشه تنها میمانید و به نیازهای خود دست نمی آید و هیچ کس درکتان نخواهد کرد.

محرومیت هیجانی مثل تین است که در زندگی دنبال گمده ای می گردید احساس پوچی میکنید.

بهترین تصویر برای درک محرومیت هیجانی این است که ببینیم کودکی که والدینش از او غافل هستند چه احساسی دارد. تنهایی محرومیت و بی پناهی

ریشه تحولی مهمی که به شکل گیری محرومیت هیجانی می شود باید در فردی جست و جو کرد که مسول محبت به کودک است. که بر عهده مادر می باشد، مخصوصا در ماه های اول زندگی نوزاد اولین رابطه با مادر است بعد ها همین الگوی ارتباطی در زندگی فرد میشود.

اگر کودک از مادر از حد معمول کمتر عاطفه ببیند آنگاه این تله شروع خواهد شد.



## ریشه های تحولی محرومیت هیجانی

۱. مادر نامهربان و سرد است.
۲. کودک حس نمی کند برای نزدیکانش ارزشمند است.
۳. مادر به قدر کافی برای کودکش وقت نمیگذارد.
۴. مادر از نیازهای کودکش آگاه نیست.
۵. مادر نمیتواند کودک را آرام کند.
۶. والدین کودک را رهنمایی نکرده اند.



## انواع محرومیت ها:

### محرومیت از:

۱. محبت

۲. همدلی

۳. حمایت

### مراحل تغییر تله محرومیت هیجان

۱. محرومیت کودکان را درک کنید.
۲. حساسات محرومیت در روابط خود را درک کنید.
۳. موانع تغییر خود را فهرست کنید.
۴. از ارتباط با افراد سرد مهر دوری کنید.
۵. به فرد مورد علاقه تان که قابل اعتماد است نیاز های خود را بگویید.
۶. از مقصر دانستن نامزد خود و پرتوقعی دست بردارید.

## تجارب منجر به طرد اجتماعی

# ۹. وصله ناجور هر جمعی هستیم تله زندگی طرد اجتماعی

احساس اولیه مهم افراد گرفتار این تله تنهایی است  
حس میکنند از دنیا کنار گذاشته شده اند  
چون فکر میکنند با دیگران فرق دارند و یا جذاب نیستند.

معمولا این دو نوع باهم ترکیب میشود  
آدم از اینکه در این دنیا جایی ندارد عصبانی نیست بلکه حس میکند که غریبه است و با همه فرق دارد.  
به شیوه های مختلف نشان داده میشود ممکن است شخص مردم آزاریا قلدر باشد  
یا فردی منزوی

ممکن است در خاشیه باشید و عضو هیچ گروهی نباشید  
در هر صورت همه این عوامل می تواند باعث طرد اجتماعی شود

### ریشه های تحولی:

۱. به دلیل ویژگی هتی ظاهری تان نسبت به دیگران احساس حقارت کنید
  ۲. خانواده شما با اطرافیان خیلی فرق داشت
  ۳. شما با سایر بچه ها خیلی فرق نداشتید
  ۴. شما کودکی گوش به فرمان و مطیع بوده اید
- دلایل شکل گیری طرد اجتماعی

جسمی : لاغری قد بلند کوتاه زشتی ضعیفی و ...

ذهنی: ناتوانی تحصیلی لکنت زبان افت تحصیلی مشکلات عاطفی

### اجتماعی:

سرد مهربی بی عاطفگی ناتوان در شروع عاطفه

## دلایل شکل گیری طرد اجتماعی

جسمی : لاغری قد بلند کوتاه زشتی ضعیفی و ...

ذهنی: ناتوانی تحصیلی لکنت زبان افت تحصیلی مشکلات عاطفی

اجتماعی:

سرد مهربی بی عاطفگی ناتوان در شروع عاطفه.

بیرون آمدن ازین لاک نیازمند سفری پر مشقت از تنهایی و بی یابوری به سمت روابط سالم و انسانی است، پاداش نهایی این سفر رضایت از زندگی اجتماعی است و مستوانید با جمع بودن را تجربه کنید.

# ۱۰ به تنهایی نمیتوانم گلیمم را از آب بکشم تله وابستگی

## تجارب منجر به شکل گیری تله وابستگی

اگر در این تله افتاده باشید زندگی شما طاقت فرساست و حس میکنید توان کاری را ندارید به همین دلیل دست نیاز به افراد دیگر دراز می کنید و اعتقاد دارید اگر دست شما را نگیرند زنده نمی مانید در برابر مسئولیت عای خود جبهه میگیرید از زیر کار خود در می روید این کار تصویری در ذهن شما نقش میندازد که خردسالی هستید که ناگهان وارد دنیای بزرگسالی می شوید و برای هر کاری مجبور است با گریه از مادرش کمک بطلبید.

فرار از مسایل و چالش ها نیز شیوه دیگری برای تقویت تله وابستگی است و از وظایف خود و کارهای سخت سر باز میزنید سر باز می زنید تنها مسافرت نمی روید و تنها غذا نمیخورید.

مدام حس بی کفایتی را در شما دامن میزند ، این کار سخت است ، من نمیتوانم شکست میخورم و...



## وابستگی و خشم

اگرچه شما از تغییر وحشت دارید و سخت در مقابل تغییر مقاومت میکنید و این مقاومت حس امنیت را برای شما بدنبال درآورد اما باز هم حس میکنید در تله افتاده اید  
این جنبه منفی تله وابستگی است.

افراد وابسته برای اینکه وابستگی‌شان را حفظ کنند کارهایی میکنند که برای خودشان نیز جالب است:

زیر سلطه دیگران میروند و به دیگران اجازه میدهند از آنها سو استفاده کنند و با هزار شگرد فرد حامی را در کنار هم نگه میدارند.

احتمالا شما در رابطه با خانواده و دوستان و نامزد و فرزند نقش آدمی مطیع و زیردست را پذیرفته اید و ایفای این نقش برای شما خشم به همراه میآورد. از دست فرد حامی بسیار دلخور هستید.

ولی جرات ندارید خشم خود را بروز دهید چون می ترسید او را دست  
دهید.

# وابستگی و اضطراب

حمله های وحشت زدگی و بیرون هراسی در بین افراد وابسته شیوع زیادی دارد. بیرون هراسی نمایشی از از تله وابستگی است و دقیقا ضد حالت خود مختاری است.

# ۱۱ حادثه در کمین است تله آسیب پذیری

تجارب منجر به شکل گیری تله زندگی آسیب پذیری احساس اولیه در این تله اضطراب است. هر لحظه فکر میکنید فاجعه ای در راه است و حس میکنید در مقابله با این فاجعه راهکار های شما موثر واقع نمیشود. از یک سو احتمال بروز خطر را بالا میبرد و از سوی دیگر توان مقابله را در شما کم میکند

حوزه های آسیب پذیری:

۱. سلامتی

۲. خطر

۳. فقر

۴. از دست دادن کنترل

## ریشه های تحولی

۱. ممکن است والدین نیز به این مشکل مبتلا باشند.
۲. والدین سخت مراقب شما بوده اند.
۳. والدین شما را بحال خودتان رها کرده اند.
۴. ممکن است در کودکی سخت بیما شده اید یا حادثه / آسیب پذیری وارد شده اند.
۵. یکی از والدین را در حادثه ای دلخراش از دست داده اید.

اگر به تنهایی نمیتواند بر تله زندگی خود غلبه کنید از فردی صلاحیت دار کمک بگیرید. این تله عرصه را بر شما تنگ میکند ، لذت سفر رهایی از تله بازگشت به زندگی واقعی است.



## من بی ارزشم تله زندگی نقص / شرم

بیشترین احساسی که در این تله همراه میشود شرمساری است. که به محض برملا شدن عیب ها بروز می کند دست بهر کاری میکنید تا احساس شرمساری می کنید یکی از تله زندگی های اصلی به شمار میرود.

ریشه های تحولی

۱. یک نفر از خانواده سخت انتقادگر و بددهن بوده است.
۲. والدین شما را نا امید میکرده اند.
۳. از طرف یکی از والدین طرد شده اید.
۴. یکی از خانواده با شما بد رفتاری کرده است.
۵. تمام اشتباهات بگردن شما می انداخته اند.
۶. والدین شما میگفته اند نا لایق هستید.

اگر به تدریج رفتارتان را با دیگران عوض کنید و همچنین به دیگران اجازه ندهید بشما توهین کنند. اندک اندک تله تان تغییر میکند اگر درگیر روابط آزار دهنده هستید بر احنی نمیتوانید از سر این تله فرار کنید.

## احساس میکنم در زندگی شکست خورده ام تله شکست

### مراحل تغییر تله شکست

۱. صحت و سقم احساس شکست را بررسی کنید.
۲. با کودک درون خود ارتباط برقرار کنید.
۳. به کودک درون خود کمک کنید که چقد نامنصفانه با آن برخورد کرده اید.
۴. استعداد هایتان را بشناسید.
۵. تلاش کنید الگوی تکراری شکست های خود را بشناسید.

این تله قابلیت تغییر زیادی دارد و ازینکه تلاش های شما در زمینه کاهش اثرات این تله خوب و زود به نتیجه میرسد.  
مهم ایت است که بخواهید با این تله مبارزه کنید.

۱۴:

## مجبورم همیشه از خواسته های دیگران تبعیت کنم تله اطاعت

تجارب

بخش اعظمی از تجربه شما در دنیا پیرامون مسئله کنترل میچرخد. دیگران شما را کنترل می کنند و شما هم متقابلاً آنها را کنترل میکنید. تنها کسی که شما ب فکر رضایت او نیستید خودتان هستید. خواسته های خود را نادیده می گیرید. این تله حس هویت را از شما دریغ می کند.

انواع تله زندگی اطاعت:

۱. ایثارگری

۲. فرمانبرداری

افراد سرکش و نافرمان الگوهای رفتاری متضادی دارند:  
سلطه جویی و کنترل گری:  
شما احتمالاً مجبورید از بعضی افراد در محل کار اطاعت کنید و تلافی آن  
را سر دیگران در بیاورید.

علل زیادی در دوران کودکی سبب آسیب شما شده اند و کماکان بهم آسیب  
میزنند.  
زمان آن فرارسیده است که دست از سرزنش خود بردارید.



۱۵

## هیچ وقت از هیچ چیز راضی نیستم معیار های سخت گیرانه

احساس اصلی تحت فشار است رنگ آرامش را نمی بینند و همه چیز و همه کس  
را در راه رسیدن به آرزوهایش فدا میکند.  
انواع تله معیار های سخت گیرانه

۱. وسواسی

۲. موفقیت طلب

۳. منزلت طلب

# من باید بهمه خواسته هایم برسم تله زندگی استحقاق

انواع استحقاق:

۱. استحقاق لوس
۲. استحقاق وابسته
۳. تکانشگری

## ۱۷. فلسفه تغییر

فرایند تغییر فکری ، هیجانی و رفتاری بسیار دشوار و طاقت فرساست، چون افراد به الگوهای دیرین خود تلاش می کنند.  
فرایند سخت تغییر مبتنی بر هفت مفروضه بنیادین است.  
مفروضه ها:  
همه ما در وجودمان طالب شادی و رضایتیم.  
در فرایند تغییر به احیای این بخش می پردازیم.

## دومین مفروضه فلسفه تغییر

اگر این نیازها ارضا شوند، شادکامی شان افزایش می یابد.  
شامل:

نیاز به ارتباط سالم

نیاز به خود مختاری

نیاز به کفایت و توانمندی

نیاز به هویت

نیاز به بیان خواسته ها و هیجان های سالم

نیاز به تفریح و سرگرمی

نیاز به کمک به دیگران

نیاز به مهرورزی

نیاز به پذیرش از سوی همسالان

نیاز نیاز به پذیرش از سوی وادین

نیاز<sup>57</sup> به پذیرش از سوی خواهر و برادر



## سومین مفروضه ما در فلسفه تغییر

ما در راه تغییر گام برمی داریم و اینکه همه آنها ریشه در ژنتیک و دوران سالهای کودکی دارد، مشقت بر سندان کوفتن است، چون تمام تجارب بالینی ما و مشقت ها و سختی های زندگی به ما تجربه می دهد و برای تغییر زندگی کمک کننده است ، تغییر الگوهای شناختی ، رفتاری و هیجانی.

## مفروضه چهارم

در همه ما گرایشی وجود دارد که در فرایند تغییر مانع تراشی می کند، که پیامدهای مهمی دارد مثل یکی از پیامدهایش اینست که ما نمی توانیم بدون تصمیم گیری آگاهانه از شر تله های زندگی خلاص شویم. چون طبق الگوهای عادت وار فکری، هیجانی و رفتاری عمل می کنیم.

## پنجمین مفروضه

انسان ها تمایل زیادی برای درد گریزی دارند. این مساله بدی هایی دارد، هم خوبی ها.

خوبی اش اینکه ما به سوی تجاربی حرکت می کنیم که شادی آور و رضایت بخش است.

بدش اینکه ما را از رویارویی با موقعیت های ناخوشایند دور نگه می دارد. ولی باید با ان خاطرات بد و تلخ و شکست روبرو شویم چون با اجتناب و فراریا به خاطر تجربیات دردهای دوران کودکی یا روبرو نمی شوند و یا به یکباره درمان را نیمه تمام رها می کنند.

## مفروضه ششم

این که با استفاده متعصبانه از یک روش درمانی نمی تواند برای تغییر کافی باشد.  
موثرترین روش درمان استفاده از تکنیک های مختلف در قالب چهار چوب مفهومی و یکپارچه نگر است.  
و در تله های زندگی از مفاهیم بسیاری از رویکردهای درمانی استفاده می کنیم.



## باورهای معنوی و مذهبی

همچنان که به تله ها می پردازید از باورهای معنوی غافل نشوید.  
افراد چه نگاه جهان شمولی دارند؟ عشق ، خود ابرازگری، لذت ، آزادی و  
کمک به دیگران و ما تلاش می کنیم دنیای منحصر به فرد خود را تعادل  
مناسب بدهیم.

# تغییر با

رویارو شدن همدلانه با خویش.  
کمک طلبی از رفقای صمیمی.  
انتخاب درمانگر با صلاحیت.

# دوست داریم سخن خود را با شعری از تی.اس. الیوت به پایان برسیم.

ما از جستجو و کاوش دست برنخواهیم داشت.  
و پایان تمام جستجوها  
همان جایی است که در آغاز شروع کرده بودیم.  
و می دانیم نخستین بار از کجا شروع کردیم.