

تله های زندگی (الگوهای شخصیتی)

کتاب: زندگی خود را دوباره بیافرینید. جفری یانگ

تله های زندگی: الگوهای شخصیتی تکرار شونده و نابودگر

تله زندگی: الگویی است که از کودکی آغاز و تاثیرات آن در طول زندگی منعکس می شود.

این تله های زندگی هستند که مشخص می کنند ما چطور فکر کنیم، احساس کنیم، عمل کنیم و آنرا به دیگران منتقل کنیم.

تکرار بی اختیار:

تکرار مداوم دردها و رنج های کودکی مان در بزرگسالی

تله زندگی در بزرگسالی به بخشی از ما تبدیل می شود.

در بزرگسالی شرایطی را خلق می کنیم که بسیار شبیه به شرایط نابود کننده ی دوران کودکی ما هستند.

فردی که در کودکی مورد بدرفتاری قرار گرفته، در بزرگسالی با شخصی بدرفتار از دواج می کند یا خودش به فردی بدرفتار تبدیل می شود.

یازده تله زندگی/الگوی شخصیتی

1. ترک شدن (رها شدگی)

2. سوءظن و بدرفتاری

3. آسیب پذیری

4. وابستگی

5. کمبود عاطفی

6. جامعه گریزی

7. نقص داشتن

8. شکست

9. مطیع بودن

10. معیارهای بی رحمانه

11. حق طلبی (استحقاق)

یازده تله زندگی/الگوی شخصیتی

1. تله ی ترک شدن (رها شدگی)

احساس ترک شدن از سوی افرادی که دوستشان دارید.

دلیل: فقدان امنیت و آرامش در خانواده در کودکی

2. تله ی سوءظن و بدرفتاری

شک به اینکه دیگران قصد دارند به طریقی به شما آسیب برسانند یا از شما سوءاستفاده کنند.

دلیل: فقدان امنیت و آرامش در خانواده ی فرد در دوران کودکی

3. تله ی آسیب پذیری

نداشتن احساس امنیت در زندگی.

همیشه با این ترس زندگی می‌کند که بلایی در کمین است.

مراقبت بیش از حد والدین و نگرانی بیش از حد آنها موجب این تله می‌شود.

دلیل: عدم توانایی فرد در انجام دادن کارها و وظایف به صورت مستقل

4. تله ی وابستگی

فرد نمی‌تواند به طور شایسته و بدون کمک دیگران از عهده ی انجام کارها برآید.

وابسته به حمایت دائمی دیگران است.

فرد به دنبال اشخاص قدرتمندی هست که به آنها تکیه کند و به آنها اجازه می‌دهد زندگی او را هدایت کنند.

دلیل: عدم توانایی فرد در انجام دادن کارها و وظایف به صورت مستقل

5. تله ی کمبود عاطفی

فرد احساس می‌کند هرگز به اندازه ی کافی عشق و محبت دیگران را دریافت نمی‌کند.

دلیل: فقدان قدرت در برقراری روابط عاطفی با دیگران

6. تله ی جامعه گریزی (طرد از اجتماع)

فرد از نظر اجتماعی، احساس خوشایندی ندارد.

با کناره گیری از دیگران، از بودن در جامعه و دوست یابی دوری می‌کند.

در کودکی توسط همسالان پذیرفته نشده و در میان آنها جایی نداشته است.

دلیل: فقدان قدرت در برقراری روابط عاطفی با دیگران

7. تله ی نقص داشتن

داشتن احساس کمبود و نقص.

فرد فکر می‌کند دوست‌دوستی و لایق احترام نیست.

دلیل: فقدان عزت نفس

8. تله‌ی شکست

فرد تصور می‌کند برای رسیدن به موفقیت به اندازه‌ی کافی شایستگی ندارد.

دلیل: فقدان عزت نفس

9. تله‌ی مطیع بودن

فرد، نیازها و خواسته‌های خود را در جهت خشنودی دیگران نادیده می‌گیرد.

فرد به دیگران اجازه می‌دهد او را کنترل کنند.

دلیل: نداشتن قدرت ابراز وجود، عدم توانایی فرد در بیان خواسته‌ها و رسیدن به نیازهای حقیقی

10. تله‌ی معیارهای سخت‌گیرانه (کمال‌طلبی منفی)

داشتن انتظارات غیرواقعی از خود.

فرد همواره تلاش می‌کند تا انتظارات بالایی را که از خود دارد برآورده سازد.

رسیدن به موفقیت، شهرت، موقعیت اجتماعی و... به قیمت از دست دادن سلامتی، شادی، لذت و تفریح.

دلیل: نداشتن قدرت ابراز وجود، عدم توانایی فرد در بیان خواسته‌ها و رسیدن به نیازهای حقیقی

11. تله‌ی حق‌طلبی (استحقاق)

فرد با چارچوب و انضباط شخصی مشکل دارد.

فرد، احساس خاص بودن دارد.

انتظار دارد هر زمان که بخواهد هرچه بخواهد بگوید یا انجام دهد.

در کودکی بیش از اندازه به وی بها داده شده (خودخواه، پرتوقع).

دلیل: عدم پذیرش محدودیت‌های واقع‌بینانه

برای جلوگیری از ایجاد تله‌ها، نیازی نیست فرد، دوران کودکی بی‌نقصی داشته باشد.

بلکه بایستی دوران کودکی، به اندازه‌ی کافی خوب باشد و این شش‌نیاز، برآورده شده باشد.

1. نیاز به امنیت اولیه

(چگونگی رفتار خانواده با کودک)

تله های مربوطه:

تله ی ترک شدن (رها شدگی)

تله ی سوءظن و بدگمانی

2. نیاز به استقلال فردی

توانایی جدایی از خانواده، ساختن زندگی، هویت و هدف مستقل.

احساس باکفایتی و اعتماد به نفس.

تله های مربوطه:

تله ی آسیب پذیری

تله ی وابستگی

3. نیاز به ارتباط با دیگران

نیاز به عشق، توجه، تعلق، همدردی، محبت، درک و راهنمایی.

تله های مربوطه:

تله ی کمبود عاطفی

تله ی جامعه گریزی

4. نیاز به عزت نفس

احساس ارزشمندی در زندگی شخصی، اجتماعی و شغلی.

احساس احترام و دوست داشته شدن.

تله های مربوطه:

تله ی نقص

تله ی شکست

5. نیاز به ابراز وجود

داشتن آزادی در بیان حرف ها و احساسات.

اعتقاد به اینکه نیازهای ما نیز به اندازه ی نیازهای دیگران، اهمیت دارند.

تله های مربوطه:

تله ی مطیع بودن

تله ی معیارهای سخت گیرانه

6. نیاز به محدودیت های واقع گرایانه

پذیرش محدودیت های درونی و بیرونی.

اعتقاد به اینکه نیازهای دیگران نیز به اندازه ی نیازهای ما، اهمیت دارند.

تمرین خویشتن داری.

تله های مربوطه:

تله ی حق طلبی (استحقاق)