

«تله زندگی» چی هست؟

در این مطلب به معرفی انواع تله‌ها پرداخته‌ایم و از نشانه‌ها و ریشه‌های هرکدام صحبت کرده‌ایم. برای اینکه بتوانید خودتان را بهتر بشناسید لازم است این متن را بخوانید و نشانه‌های تک‌تک تله‌ها را با ویژگی‌های شخصی‌تان تطبیق دهید. شاید با فهمیدن تله شخصیتی‌تان، دلیل بعضی ترس‌ها یا انتخاب‌هایتان را متوجه شدید.



در این مطلب به معرفی انواع تله‌ها پرداخته‌ایم و از نشانه‌ها و ریشه‌های هرکدام صحبت کرده‌ایم. برای اینکه بتوانید خودتان را بهتر بشناسید لازم است این متن را بخوانید و نشانه‌های تک‌تک تله‌ها را با ویژگی‌های شخصی‌تان تطبیق دهید. شاید با فهمیدن تله شخصیتی‌تان، دلیل بعضی ترس‌ها یا انتخاب‌هایتان را متوجه شدید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری، در لغتنامه دهخدا در مورد «تله»؛ چند تعریف آمده که یکی از این است: «چیزی باشد به شکل قفس که بدان شکارکنند»؛ یعنی اگر این تعریف را وارد زندگی کنیم با با چنین موقعیت‌هایی مواجه می‌شویم. مثلاً در تمام زندگی پاهایم در یک قفس گیر کرده و همه کارهایم را مجبورم با همراهی آن انجام دهم؛ یعنی هر جا می‌خواهم بروم باید با قفس پاهایم بروم، هر شغلی را می‌خواهم امتحان کنم باید با قفس پاهایم امتحان کنم؛ با کسی اگر می‌خواهم آشنا شوم یا اگر می‌خواهم در کنار همسر و بچه‌ها باشم هم همینطور. باید آن قفس، آن تله همراه من باشد. چنین زندگی‌ای هرگز عادی نخواهد بود و باید به حالش فکری کرد. در این مطلب به معرفی انواع تله‌ها پرداخته‌ایم و از نشانه‌ها و ریشه‌های هرکدام صحبت کرده‌ایم. برای اینکه بتوانید خودتان را بهتر بشناسید لازم است این متن را بخوانید و نشانه‌های تک‌تک تله‌ها را با ویژگی‌های شخصی‌تان تطبیق دهید. شاید با فهمیدن تله شخصیتی‌تان، دلیل بعضی ترس‌ها یا انتخاب‌هایتان را متوجه شدید.

تله رهاشدگی

«او بالاخره می‌رود»؛ کسانی که دچار تله رهاشدگی هستند، همیشه این جمله را با خود حمل می‌کنند. «او»؛ برای آنها، کسی است که در زندگی‌شان مهم است، دوستش دارند یا رابطه صمیمانه‌ای با او رقم زده‌اند؛ از پدر و مادر و همسر گرفته تا یک دوست درجه یک. آنها همیشه می‌ترسند که طرف مقابل از دنیا برود یا برای همیشه ترکشان کند.

آیا شما رها شده‌اید؟

شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد. مادران از خانه خارج می‌شود و شما فکر می‌کنید این آخرین باری بود که او را دیدید و به شدت آشفته می‌شوید. همسران به یک سفر کاری کوتاه مدت می‌روند اما شما زار زار گریه می‌کنید و فکر می‌کنید که او را برای همیشه از دست داده‌اید یا هواپیمایش سقوط می‌کند و می‌میرد یا به شما خیانت می‌کند و برنمی‌گردد. دوست صمیمی‌تان، تلفنتان را پاسخ نمی‌دهد و شما فکر می‌کنید او دوست‌تان ندارد. برای شما مهم نیستید و رابطه‌تان با او در حال اتمام است. کسانی که در دام این تله افتاده باشند، همیشه مطمئن هستند که رابطه‌هایشان با دیگران ناپایدار است و نمی‌شود روی این رابطه حساب باز کرد؛ یعنی رابطه فعلی هر قدر هم خوب باشد، آنها باورش ندارند یا اگر داشته باشند همیشه مضطربند که این رابطه را از دست بدهند. جدایی‌هایی که باعث فعال‌سازی زندگی رهاشدگی می‌شوند، حتماً فیزیکی نیستند. این تله زندگی باعث می‌شود تا نسبت به هرگونه علامت ترک شدن و رهاشدگی حساس شوید و حرف‌های دیگران را با قصد و نیت، تعبیر و تفسیر کنید. کسانی که درگیر این تله زندگی هستند حتی در برابر جدایی‌های کوتاه مدت، مثل کودکی رفتار می‌کنند که در یک مرکز خرید شلوغ، والدینش را گم کرده است.

کمی عجیب است اما روانشناسان معتقدند تله زندگی رهاشدگی معمولاً زمانی شکل می‌گیرد که شما هنوز زبان باز نکرده‌اید؛ یعنی حول و حوش یکسالگی، به‌خاطر همین خیلی از کسانی که در بزرگسالی همیشه احساس تنهایی می‌کنند و... اصلاً یادشان نمی‌آید از چه زمانی به بعد این شکلی شده‌اند. آنها فقط می‌گویند: «من همیشه تنها هستم. هیچ‌کس من را دوست ندارد. از تنهایی می‌ترسم»؛ البته برخی از کودکان هم در سن‌های بالاتر و زمانی که مثلاً یکی از ولدینشان را از دست می‌دهند، پدر و مادرشان طلاق می‌گیرند یا فرزند دیگری به اعضای خانواده‌شان اضافه می‌شود دچار این تله می‌شوند. اما مورد اول بیشتر اتفاق می‌افتد و دلیل آن به عملکرد والدین کودک در آن سن برمی‌گردد؛ مثلاً اگر مادر همیشه در دسترس نباشد یا مربی مهدکودک مدام عوض شود و...، کودک از ابتدا احساس ناامنی و بی‌ثباتی می‌کند و در بزرگسالی هم همیشه می‌ترسد افراد نزدیکش رهايش کنند

انواع رهاشدگی

رهاشدگی 2 نوع است که هر دو از روی اتفاقات دوران کودکی رقم می‌خورد؛ رهاشدگی مبتنی بر وابستگی و رهاشدگی مبتنی بر بی‌ثباتی یا فقدان. اگر در دوران کودکی، پدر و مادر کاملاً حامی کودکشان باشند و نگذارند آب در دل او تکان بخورد، رهاشدگی مبتنی بر وابستگی یقه کودک را می‌گیرد و اگر فرد در کودکی از جانب پدر و مادر از لحاظ هیجانی احساس بی‌ثباتی کند و امنیت نداشته باشد، رهاشدگی مبتنی بر بی‌ثباتی یا فقدان در ذهنش شکل می‌گیرد. در حالت اول افراد اعتقاد دارند که نمی‌توانند به‌تنهایی از پس زندگی بر بیایند و زنده بمانند. آنها همیشه به فردی قوی و مستقل نیاز دارند که در انجام کارهای روزمره دست‌شان را بگیرد و کمکشان کند. در حالت دوم افراد می‌توانند به‌شدت مستقل باشند و بدون دیگران زندگی کنند اما از لحاظ عاطفی باز به نزدیکانشان وابستگی دارند و دائم در جست‌وجوی عشق، تعلق خاطر و احترام هستند. آنها همیشه می‌ترسند که نزدیکانشان را از دست بدهند.

مکث

نه، دم به تله نده!

کسانی که در دام رهاشدگی گرفتارند، به‌دنبال شریک زندگی یا همسری نمی‌گردند که بتواند آنها را به یک رابطه باثبات و ایمن امیدوار کند، بلکه مجذوب کسی می‌شوند که آنها را در دام بلاتکلیفی بین امیدواری و ناامیدی بیندازد. آنها اکثراً به‌دنبال کسانی هستند که زیر بار ازدواج نمی‌روند و معلوم نیست سر رابطه می‌مانند یا نه. زندگی عاشقانه بی‌ثبات برای مبتلایان به تله رهاشدگی آشناتر و راحت‌تر است، چون رابطه‌های قبلی‌شان هم پیرو همین الگو بوده.

تله بی‌اعتمادی و بدرفتاری

فرض کنید با یک آدم جدید در زندگی‌تان آشنا شده‌اید و از او خوشتان می‌آید. به او محبت می‌کنید و سعی دارید همیشه او را خوشحال نگه دارید، اما او با یک ناباوری به اعمال شما نگاه می‌کند و همیشه مراقب است. بالاخره هم یک روز در مقابل یکی از کارهای خوب شما واکنشی به‌شدت منفی نشان می‌دهد که دلیلش را نمی‌فهمید. به‌گمان شما، رفتارشان کاملاً محبت‌آمیز بوده اما به گمان او کار شما ایراد بزرگی داشته. کسانی که همیشه با سوءظن به دیگران نگاه می‌کنند و در رفتار دیگران دائماً دنبال یک چیز اشتباه می‌گردند، در تله بی‌اعتمادی گرفتار شده‌اند.

تله بی‌اعتمادی و بدرفتاری چه نشانه‌هایی دارد؟

کسانی که در این تله گرفتار هستند، همیشه فکر می‌کنند که دیگران می‌خواهند به آنها آسیب برسانند

یا از آنها سوءاستفاده کنند؛ حتی اگر دلایل و مدارک محکمی برای اثبات فکرشان نداشته باشند. اگر کسی انسانی و درست با این افراد رفتار کند، آنها فکر می‌کنند حتما کاسه‌ای زیر نیم‌کاسه است و همیشه حالت دفاعی دارند تا مبادا آسیبی ببینند. در عین حال این افراد به کسانی که باعث پدید آمدن این تله در زندگی‌شان شده‌اند، اجازه بدرفتاری می‌دهند. چون از آنها می‌ترسند یا فکر می‌کنند آزار دیدن بهتر از این است که تنها باشند. افرادی که در این تله گرفتارند معمولا وارد روابط صمیمی با دیگران نمی‌شوند، چون به کسی اعتماد ندارند.

چی شد که اینطوری شد؟

این تله هم مثل بقیه، ریشه در کودکی دارد. تله بی‌اعتمادی در خانواده‌های مشکل‌دار و ناامن به‌شدت زیاد است. کسانی در بزرگسالی به این تله دچار هستند که در کودکی مورد بدرفتاری والدین یا اعضای خانواده خود قرار گرفته باشند؛ بدرفتاری‌های جسمی، جنسی و عاطفی. ممکن است یکی از اعضای خانواده شخص را در کودکی دائم کتک بزند. ممکن است کسی او را مورد سوءاستفاده جنسی قرار بدهد. ممکن است کسی از نزدیکان دائما شخص را تحقیر و به او توهین کند. ممکن است والدین همیشه به فرزندان گفته باشند که به هیچ‌کس و جز اعضای خانواده اعتماد نکنند. ممکن است خود اعضای خانواده برای شخص قابل اعتماد نباشند؛ اسرارش را فاش کنند، به او دروغ بگویند و... همه اینها ممکن است در بزرگسالی منجر به تله بی‌اعتمادی در افراد شود.

نه، اینجوری نیست

افراد گرفتار در این تله، به‌خاطر بدرفتاری‌هایی که در گذشته دیده‌اند، از وجودشان احساس شرمساری می‌کنند و خودشان را بی‌ارزش می‌دانند. آنها فکر می‌کنند لایق اتفاق‌های خوب نیستند و از حقوقشان دفاع نمی‌کنند. آنها چون بدرفتاری دیده‌اند دنیا را به‌شدت خطرناک می‌بینند و احساس می‌کنند هیچ‌جا و نزد هیچ‌کس آرامش نخواهند داشت. اینها گوشه‌ای از آسیب‌هایی است که شخص ممکن است به آن دچار شود. اما از این بدتر اتفاقی است که ممکن است بر سر نزدیکان شخص در بزرگسالی بیاید. اگر کسی که دچار تله بی‌اعتمادی است در بزرگسالی تشکیل خانواده داده باشد، ممکن است همه بدرفتاری‌هایی که با او در کودکی شده را روی همسر و فرزندانش خالی کند.

تله زندگی وابستگی

از همان کودکی هم مشخص است؛ بعضی از بچه‌ها بدون کمک والدین کفش‌هایشان را می‌پوشند، بدون کمک آنها به مغازه می‌روند و خرید می‌کنند، برای رنگ و مدل عروسک یا اسباب‌بازی‌شان نظر می‌دهند و...، اما بعضی نه؛ از همان کودکی به مادر یا پدرشان می‌چسبند و برای هر کاری منتظر تصمیم آنها می‌مانند. کودکان گروه اول مستقل هستند و کودکان گروه دوم وابسته؛ وابستگی‌ای که احتمالا تا بزرگسالی ادامه دارد.

شما وابسته هستید اگر...

اگر دچار این تله باشید، مسئولیت زندگی شما به دوش دیگران است؛ چون به تنهایی از پس کارهایتان برنمی‌آیید؛ تنها مسافرت نمی‌روید، تنها سینما نمی‌روید، تنها تفریح نمی‌کنید و... . افرادی که در این تله گرفتارند، معمولا دنبال فردی قوی و تر و عاقل‌تر از خودشان می‌گردند تا در مسائل مختلف دستشان را بگیرد. این افراد معمولا در زندگی تصمیم‌گیرنده نیستند، بلکه تصمیم‌گیری‌ها را به دیگران می‌سپارند. اینها معمولا در هیچ دوره‌ای از زندگی‌شان تنها زندگی نمی‌کنند. یا در کنار خانواده‌اند یا با همسرشان زیر یک سقف زندگی می‌کنند؛ بنابراین هیچ وقت تنهایی با مشکلات مواجه نمی‌شوند، اگر هم تنها بمانند اضطراب و خشم 2حالتی است که وابسته‌ها در مواقع تنهایی حتما درگیرش می‌شوند.

برخی افراد که شدت وابستگی و نشان خیلی بالاست حتی از خانه به تنهایی بیرون نمی‌آیند، چون می‌ترسند در مسیر برایشان اتفاقی بیفتد و کسی نباشد تا کمکشان کند. این افراد یک ترس و نگرانی دائمی را با خود حمل می‌کنند. جمله‌هایی که این افراد دائما با خود می‌گویند چنین چیزهایی است: «این کار خیلی سخت است»، «به تنهایی از پیش بر نمی‌آیم»، «شکست می‌خورم»، «و...». معمولا انسان‌های وابسته نسبت به همسالانشان از مهارت‌ها و توانایی‌های کمتری برخوردارند، چون هرگز نمی‌کنند کسی می‌آید و کارشان را انجام می‌دهد. یکی از ویژگی‌های اصلی وابستگی این است که افراد به قضاوت‌هایشان در موضوعات مختلف اعتماد ندارند و برای هر کاری دنبال تأیید افراد زیادی می‌روند و از عده زیادی نظرخواهی می‌کنند. البته نظرخواهی به خودی‌خود مشکل نیست اما وقتی نظرخواهی آنقدر زیاد باشد که عملا تصمیم‌گیری به عهده دیگران بیفتد، وضع فرق می‌کند.

چی شد که اینطوری شد؟

وابستگی یا به‌خاطر حمایت افراطی والدین یا برعکسش به‌خاطر حمایت اندک آنها در سنین کودکی است. اگر والدین زیاده از حد به کودک بها بدهند و حمایتش کنند، احتمالا او را به سمت وابستگی سوق می‌دهند. حمایت‌های افراطی بعضی والدین باعث می‌شود کودک اصلا دنبال استقلال نرود، چون اصولا جلوی رفتارهای مستقلانه‌اش گرفته می‌شود، والدین فقط رفتارهای وابسته گونه او را تشویق می‌کنند. والدینی که از بچه‌ها کمتر حمایت می‌کنند هم به‌شکل دیگری آنها را وابسته می‌کنند. در این حالت بچه خیلی زودتر از بچه‌های با شرایط معمولی، باید دست به انجام کارهایش بزند؛ کارهایی که فراتر از سن او هستند. در این میان اتفاقی که می‌افتد این است که بچه با این کارها به غلط تصور می‌کند مستقل شده است. درحالی‌که هنوز آنقدر که باید طعم وابستگی که در آن سن لازم دارد را نچشیده است. به این خاطر تا بزرگسالی به‌رغم اینکه مستقل به‌نظر می‌آید همچنان وابستگی در او می‌ماند؛ انگار که زود از شیر گرفته شده باشد.

نه، دُم به تله نده!

انسان‌های وابسته، وقتی به سن ازدواج نزدیک می‌شوند، اغلب سراغ کسانی می‌روند که این حس وابستگی را در آنها تشدید و تشویق کنند؛ مثلا کسانی که دوست دارند حرف اول را در خانه بزنند و قدرتشان را اعمال کنند. آنها با چنین انتخابی همچنان در کودکی‌شان می‌مانند و هرگز برای مستقل‌شدن اقدامی نمی‌کنند. تنها تفاوت حال و گذشته زندگی این افراد، حامی آنهاست. به جای پدر و مادر، این همسر است که در بزرگسالی نقش حامی افراد وابسته را بازی می‌کند و آنها را همچنان در وابستگی نگه می‌دارد. اگر این تله به جان زندگی‌تان افتاده، حواستان به ازدواجتان باشد.

مکت

یک تصویر آشنا

سریال «در پناه تو»؛ را یادتان هست؟ همان که داستان چند دانشجوی هنر را روایت می‌کرد که به‌خاطر یک لُج و لُج‌بازی بچگانه درگیر کلی مسئله پیچیده در زندگی‌شان شدند. رامین (رامین پرچمی) که همسر مریم (لعیا زنگنه) شده بود، در این سریال نقش یک فرد وابسته را بازی می‌کرد؛ مرد بی‌عرضه و دست و پا چلفتی‌ای که معمولا نظری نداشت و سکان زندگی‌اش را به‌دست مادرش داده بود و در تمام تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی‌اش از او دستور می‌گرفت و درست همان کاری را می‌کرد که آنها می‌خواستند. همین وابستگی هم بود که عاقبت کار دستش داد و باعث شد زندگی‌اش از هم بپاشد.

تله محرومیت هیجانی

تولد دوست صمیمی‌تان نزدیک است. برایش یک جشن تولد تدارک دیده‌اید و همه تلاشتان را کرده‌اید تا متفاوت‌ترین جشنی که می‌توانید را برایش رقم بزنید. هدیه خاصی هم برایش خریده‌اید که با اینکه آنچنان گران نیست، اما از علاقه شما به او حکایت دارد. فکر می‌کنید حالا دوست‌تان از خوشحالی پرواز می‌کند اما... دوست شما با دیدن هدیه حساسی دمغ می‌شود و در خود فرو می‌رود. به نظر او، شما آنقدر که او برایتان اهمیت قائل است، برایش اهمیت قائل نیستید یا آنکه آنقدر که او دوست‌تان دارد، دوستش ندارید. از کجا به چنین نتیجه‌ای رسیده‌ای؟ از آنجا که هدیه‌ای که شما برایش گرفته‌اید از هدیه‌ای که او به شما داده بود، بسیار ارزان‌تر است. چنین کسی - که محبت دیگران همیشه برایش کم است - احتمالاً دچار محرومیت هیجانی است.

شما در تله محرومیت هیجانی گیر افتاده‌اید اگر...

ممکن است اوضاع عاطفی زندگی امروزتان خوب به نظر برسد؛ همسر خوبی داشته باشید، دوستان خوبی یا فرزندان خوبی. کسانی که به نظر دوست‌تان دارند و به شما محبت می‌کنند. اما... کسی که در دام تله زندگی محرومیت هیجانی گرفتار شده باشد، هیچ وقت از شرایط عاطفی‌اش راضی نیست. او فکر می‌کند هیچ وقت نیازش به دوست داشته شدن، از سوی دیگران برآورده نشده و نخواهد شد. چنین کسی نیازهایش را به شریک زندگی‌اش نمی‌گوید و بعد از اینکه این نیازها برآورده نشدند احساس ناامیدی می‌کند و دائم نزدیکانش را به خاطر توجه ناکافی سرزنش می‌کند و... محرومیت هیجانی مثل این است که در زندگی به دنبال گمشده‌ای می‌گردید که دقیقاً نمی‌دانید چیست و هیچ وقت پیدایش نمی‌کنید. به این خاطر نوعی احساس پوچی و بی‌معنایی در زندگی همراه همیشگی شما می‌شود. در این تله، شخص احساس می‌کند هیچ‌کس به او توجه ندارد و هیچ‌کس واقعاً احساس‌های او را درک نمی‌کند. او خودش را لایق رابطه با افراد بی‌عاطفه، انعطاف‌ناپذیر و خشن می‌داند. شاید هم خودش همین خصوصیات را داشته باشد. فرد مبتلا به محرومیت هیجانی، دائم بین 2 احساس عصبانیت از یک سو و تنهایی از سوی دیگر سرگردان است و همین عصبانیت اتفاقاً او را تنهاتر می‌کند. کسانی که دچار این محرومیت هستند، اغلب به آدم‌های بسیار پرتوقعی تبدیل می‌شوند. کسانی که در محبت گرفتن سیری‌ناپذیرند؛ یعنی هیچ اقدامی از طرف نزدیکان آنها را سیر نمی‌کند و همچنان تشنه محبت هستند. سرخوردگی از دیگران هم می‌تواند یکی از نشانه‌های دیگر محرومیت هیجانی باشد.

چند نوع محرومیت هیجانی داریم؟

3 نوع. محرومیت از محبت، محرومیت از همدلی و محرومیت از حمایت. مورد اول، به عواطف جسمانی مربوط است. مثلاً کسانی که مادرشان در کودکی آنها را در آغوش می‌گرفته، می‌بوسیده و... محرومیت از محبت را ندارند. همدلی به درک دنیای ذهنی شما و افکارتان و تأیید آنها ربط دارد. این محرومیت در افرادی پررنگ است که مادرشان با آنها حرف نمی‌زده، حرف‌هایشان را گوش نمی‌داده و کلاً مادر و فرزند به هم احساس نزدیکی نمی‌کردند. محرومیت از حمایت هم برای بچه‌ها و بزرگسالان‌هاست که در خانه‌شان کسی را ندارند که با او مشورت کنند یا در حضور او احساس امنیت داشته باشند و...

چرا اینجوری شد؟

ریشه این اتفاق را باید در مادر یا در یکی از نزدیکان که مسئول نگهداری (مسئول محبت مادرانه) از کودک بوده، پیدا کرد. مادری که سرد باشد، کودک را بغل نکند، نبوسد، نیازهایش را نداند، برای او وقت نگذارد، نتواند او را آرام کند و به‌طور کلی این احساس را به کودک بدهد که برای افراد مهم زندگی‌اش باارزش نیست و دوست داشته نمی‌شود، باعث می‌شود این محرومیت تا بزرگسالی همراه او باشد.

خودت را کنترل کن رفیق

بعضی افرادی که دچار این محرومیت هستند سعی می‌کنند با خصومت و ورزی و پرتوقعی، احساس محرومیت خود را جبران کنند. این افراد خودشیفته هستند. آنها طوری رفتار می‌کنند که انگار از عالم و آدم طلبکارند. همانطور که گفتیم توقعات آنها زیاد است. به این خاطر گاهی نزدیکان خود را برای دستیابی به خواسته‌هایشان استثمار می‌کنند.