

## رهایی از طرحواره استحقاق یا مستحق بودن

تاریخ بروزرسانی: ۵ شهریور ۱۴۰۱

همه ما ممکن است گهگاه احساس کنیم که بر اساس میزان سختی که برای چیزی تحمل کرده ایم، باید از امتیازات ویژه ای برخوردار شویم. یا اینکه از قوانین خاصی که به نظر ما غیرضروری است یا برای ما قابل اجرا نیست، بیزار باشیم. اگر طرحواره استحقاق را ایجاد کرده باشید، ممکن است این حس را بصورت پایدار تجربه کنید که بدلیل ویژگیهای خاص، مستحق حقوق و قوانین خاصی هستید، نسبت به دیگران در اطراف خود برتر هستید یا شما باید بتوانید قوانین را مطابق با آنچه خود میخواهید وضع کنید. در اینجا چند اظهار وجود دارد که اگر میخواهید بدانید طرحواره استحقاق با شما همخوانی دارد یا خیر باید در مورد آنها فکر کنید:

۱. برای من خیلی سخت است که جواب نه را قبول کنم.
۲. احساس میکنم نباید قوانین و محدودیتهای عادی جامعه را رعایت کنم.
۳. برای من سخت است که بپذیرم اشتباه میکنم زیرا معمولاً حق با من است.
۴. من معتقدم که نیازها و احساسات من از دیگران مهمتر است.
۵. من همیشه خودم را در اولویت قرار میدهم.
۶. دیگران به من گفته اند که بسیار کنترل کننده و سلطه گر هستم.
۷. طاقت ندارم به من بگویند چیکار کنم.
۸. من احساس میکنم که از جهاتی نسبت به اکثر افرادی که میشناسم برترم.
۹. احساس میکنم باید بتوانم کاری را که میخواهم در زمانی که بخواهم انجام دهم.

اگر بطور کلی به اکثر این سؤالات پاسخ منفی دهید، بعید است که طرحواره استحقاق را ایجاد کرده باشید. ولی اگر فکر میکنید طرحواره استحقاق در مورد شما صدق میکند، شروع به مشاهده نحوه تجلی آن در زندگی روزمره خود کنید. شناخت، کلید تغییر الگوهای است که شما را از دستیابی به اهدافتان باز می دارد. در این مطلب میخواهیم شما را با طرح واره استحقاق، نشانه های آن و راههای رهایی و کنترل آسیبهای این طرحواره آشنا کنیم.



## ویژگیهای افراد دارای طرحواره استحقاق

افراد دارای طرحواره استحقاق احساس میکنند که خاص هستند. آنها معتقدند که بهتر از افراد دیگر هستند و احساس میکنند که از حقوق و امتیازات ویژه برخوردارند. آنها احساس نمیکنند که باید در روابط با دیگران به شکل متقابل رفتار کنند. سعی میکنند دیگران را کنترل و دستکاری کنند تا نیازهایشان برآورده شود. آنها بندرت هزینه اعمال خود را برای دیگران در نظر میگیرند و ظرفیت بسیار کمی برای همدلی واقعی دارند. آنها میتوانند بسیار سلطه گر و کنترل کننده باشند و اغلب از موقعیت و قدرت برای سوء استفاده از دیگران استفاده میکنند. رفتارهایی مثل رقابت شدید، اعمال خودخواهانه، نادیده گرفتن قوانین و مقررات و تحمیل عقیده و دیدگاه خود به دیگران در آنها وجود دارد. گاهی اوقات آنها میتوانند بسیار کاریزماتیک باشند و از آن برای کنترل افراد آسیب پذیرتر استفاده کنند.

دو نوع اساسی از افراد با طرحواره استحقاق وجود دارد. آنهایی که دارای حس استحقاق «خالص» هستند و افرادی که معمولاً به عنوان «خودشیفته» توصیف میشوند.

- **استحقاق خودشیفتگی** که طرحواره شکننده هم نامیده میشود یک استراتژی جبرانی برای احساسات عمیق شرم و بی کفایتی است که ناشی از طرحواره نقص و شرم اساسی و طرح واره محرومیت عاطفی است.
- **استحقاق خالص** از گذشته ای ناشی میشود که در آن کودک مجاز بوده هر کاری که میخواهد انجام دهد. هرگز به او محدودیتهای آموزش داده نشده و هرگز مجبور نبوده از قوانین و مقرراتی که سایر کودکان داشتند پیروی کند. این باور که آنها خاص هستند عمیقاً در مغز ناخودآگاه آنها جا افتاده است.

این طرحواره به دو دلیل یکی از دشوارترین طرحواره ها است.

۱. مزایای زیادی برای این طرحواره وجود دارد. مردم اغلب نمیخواهند سبک زندگی خود را که به این شکل است که دقیقاً همان کاری را که میخواهند انجام میدهند، کنار بگذارند.

۲. افراد مبتلا به این طرحواره باور ندارند کاری که انجام میدهند ایرادی دارد. آنها معتقدند مشکلاتی که دارند بخاطر افراد دیگر است.

افراد دارای طرحواره استحقاق اغلب تنها زمانی به دنبال کمک هستند که توسط افراد دیگر در زندگی خود مجبور به جستجوی کمک شوند. اغلب همسر یا فرزندی که تحت تأثیر رفتار آنها قرار گرفته است برای درمان آنها اقدام میکند.

## چگونه داشتن این طرحواره زندگی شما را مختل میکند

افراد دارای طرحواره استحقاق مانند بقیه انسانها نیازهای عاطفی دارند. ممکن است برخی از آنها را از طریق ابزارهای سطحی و غیرمستقیم برآورده کنند. اما اساساً احساس تنهایی، افسردگی و عدم برآورده شدن نیاز خواهند کرد اما نمیدانند چرا. بخصوص اگر در زندگی خود به موفقیت دست یافته باشند. این افراد اغلب شروع به افسردگی میکنند، اما نمیدانند چرا؟ زیرا از نظر مالی یا شغلی به موفقیت‌های زیادی دست یافته اند. چیزهایی که قبلاً به آنها انگیزه میداد، دیگر آنها را راضی نمیکند.

روابط برای افراد دارای این طرحواره برابر نیست. شرکای این افراد بندرت نیازهای عاطفی خود را برآورده شده میدانند. بنابراین احساس میکنند کاملاً تنها، کم ارزش و نادیده گرفته شده اند. اگر این طرحواره بیشتر از نوع خودشیفته باشد، شریک زندگی ممکن است بدلیل دستکاری و سوء استفاده ای که دریافت میکند، از نظر عاطفی کاملاً بی ثبات شود. برخی از افراد مبتلا به این طرحواره ممکن است در شغل و حرفه خود دچار مشکل شوند. زیرا دوست ندارند به آنها گفته شود چه کاری انجام دهند. در حالی که برخی دیگر ممکن است در نهایت با مشکلات قانونی روبرو شوند. زیرا اغلب معتقدند که قانون در مورد آنها اعمال نمیشود.



## ۵ گام برای غلبه بر مشکلات رابطه مبتنی بر طرحواره استحقاق

### ۱. طرحواره های خود را شناسایی کنید

میتوانید برای گرفتن پرسشنامه طرحواره و شناسایی طرحواره های اصلی خود از درمانگران ما کمک بگیرید. همچنین میتوانید برای شناسایی طرحواره های خود چندین سوال از خود بپرسید. به این تکنیک پیکان رو به پایین میگویند. یک باور منفی قوی که در مورد روابط شما چیست؟ از خودتان بپرسید که آیا این یک باور درست است؟ اگر این باور درست باشد، چه معنایی در مورد شما و روابطتان دارد؟ مدام از خود بپرسید که این باورها چه معنایی دارند و در مورد شما و روابطتان چه میگویند. زمانی که نتوانید جلوتر بروید، به یک طرح واره رسیده اید.

### ۲. محرک های خود را شناسایی کنید

در طول هفته به تمام تعاملات خود با دیگران توجه داشته باشید و به لحظاتی توجه کنید که طرحواره های شما فعال میشوند. تمام محرکهایی که طرحواره شما را فعال میکنند را شناسایی و یادداشت کنید

### ۳. ارزشهای خود را شناسایی کنید

نوع شخصیتی را که میخواهید در زمان راه اندازی طرحواره خود داشته باشید، مشخص کنید. به نوع فردی که میخواهید باشید و نوع شریکی که میخواهید باشید فکر کنید و تمام این ارزشها را یادداشت کنید.

### ۴. افکار و احساساتی را که هنگام فعال شدن طرحواره شما برای شما ایجاد میشود، شناسایی کنید.

چه افکار خودکاری با طرحواره های شما مرتبط است؟ آیا هیچ یک از این افکار شما را از انجام اقدامات مهم باز میدارد؟ آیا آنها باید شما را متوقف کنند؟ با داشتن این افکار چه احساساتی در شما برانگیخته میشود؟ آیا حاضرید این احساسات دشوار را در آغوش بگیرید و بپذیرید و همچنان اقداماتی انجام دهید که شما را به ارزش هایتان و آنچه مهم است نزدیک تر کند؟

### ۵. رفتارهای جدید را شناسایی کنید.

اکنون که ارزشهای خود را روشن کرده اید، سه مورد از مهمترین ارزشها را انتخاب کنید و رفتار خاصی را بنویسید که شما را به آن ارزشهای خاص نزدیک تر میکند. به این فکر کنید که چگونه این رفتار را در این هفته امتحان خواهید کرد و به آن متعهد شوید.

منابع: [mind-balance.org](http://mind-balance.org) و [bayareactbcenter.com](http://bayareactbcenter.com) و [schematherapyonline.com](http://schematherapyonline.com)