

عصبانیت حق من است!

طرح‌واره‌ها یا همان الگوهای مضر و آسیب‌زایی که از دوران کودکی با ما همراه هستند، انواع و اقسام مختلفی دارند و هر کدامشان احساسات خاصی را در وجود ما بیدار می‌کنند.



همشهری تندرستی: طرح‌واره‌ها یا همان الگوهای مضر و آسیب‌زایی که از دوران کودکی با ما همراه هستند، انواع و اقسام مختلفی دارند و هر کدامشان احساسات خاصی را در وجود ما بیدار می‌کنند.

شاید یکی از جالب‌ترین این تله‌های زندگی «استحقاق» آن هم از نوع تکانش‌گری‌اش باشد که باعث می‌شود مثل اسفند روی آتش باشید و هر لحظه خشم‌تان را توی صورت این و آن منفجر کنید و خودتان را برای داشتن چنین احساسی «محق» بدانید.

چرا تکانش‌گرها همیشه عصبانی‌اند؟

تکانش‌گری الگویی بلندمدت برای ناتوانی فرد در کنترل رفتار و احساساتش است. اگر دچار این طرح‌واره باشید، در کنترل تکانه‌ها و هیجانات خودتان با مشکلات فراوانی مواجه می‌شوید و اغلب بر اساس میل و غریزه و احساسات خود عمل می‌کنید، درحالی‌که اصلاً توجهی به پیامدهای ناشی از آن ندارید. از آنجاکه نمی‌توانید خستگی و ناکامی را به اندازه‌ی کافی تحمل کنید، بنابراین قادر به انجام فعالیت‌های بلندمدت به‌ویژه کارهای روزمره و خسته‌کننده نیستید.

تکانش‌گرها معمولاً به اهمال‌کاری و وقت‌کشی گرایش دارند و درنهایت وقتی کاری را انجام می‌دهند یا آن را نصفه و نیمه رها می‌کنند یا دست به رفتارهای پرخاشگرانه‌ی منفعل می‌زنند. اگر شما هم جزو این دسته از افراد هستید، نمی‌توانید برای انجام کارهای مختلف تمرکز کنید و در طول کار متمرکز باقی بمانید. حتی زمانی که خودتان می‌خواهید به کاری بچسبید، بازهم انجام آن برایتان بسیار دشوار است. درواقع شما نمی‌توانید لذت آنی را فدای رضایت بلندمدت کنید. مشکل شما برای به تأخیر انداختن رضایت آنی ممکن است شکل اعتیاد به خود بگیرد مانند پرخوری، سیگار کشیدن، استعمال مواد مخدر و رابطه جنسی وسواس‌گونه؛ اگرچه رفتارهای اعتیادی لزوماً نشان‌دهنده ابتلای شما به این طرح‌واره نیست. در حقیقت اعتیاد تنها یکی از چند شاخص این تله زندگی است.

شما در ابراز خشم خود افراط می‌کنید چون احساس می‌کنید که باید آزاد باشید تا بتوانید همه هیجانات خود را تخلیه کنید و البته در نظر نمی‌گیرید که خشم و عصبانیت شما چه تأثیری بر دیگران دارد. مشکلاتی که در کنترل خشم و تکانه‌های خود دارید، شما را در معرض خطر قرار می‌دهد. حتی ناتوانی شما در کنترل کردن تکانه‌ها می‌تواند منجر به بروز رفتارهای مجرمانه شود. معمولاً این تکانه‌ها بیشتر خود را به‌صورت خشونت ناگهانی، قشقرق به راه انداختن و رفتارهای نامناسب نشان می‌دهند.

تکانش‌گرها عذاب می‌کشند؟

برخلاف سایر تله‌های زندگی - که باعث می‌شوند خواسته‌های خود را پنهان کنید - طرح‌واره استحقاق و تکانش‌گری منجر به بیان بیش‌ازحد نیازها می‌شود؛ درحالی‌که دیگران از بروز احساسات خود جلوگیری می‌کنند و به شکلی مناسب خود را تحت نظم و انضباط درمی‌آورند، شما اصلاً چنین کاری نمی‌کنید.

اغلب بیمارانی که دچار طرح‌واره استحقاق هستند، نسبت به این الگوی رفتاری احساس بدی ندارند. این مسئله تله‌ی استحقاق را از دیگر تله‌های زندگی مجزا می‌کند. چون هیچ‌وقت کسی به روان‌شناس مراجعه نمی‌کند که بگوید از اینکه احساس خاص بودن و استحقاق می‌کند، در رنج و عذاب است!

اگرچه بسیاری از مبتلایان به این طرح‌واره همسری دارند که واقعاً از این مسئله رنج می‌برد. درواقع افرادی که دچار این طرح‌واره هستند اغلب به این شکل وارد مرحله درمان می‌شوند، یعنی آن‌ها همسر کسی هستند که به روان‌شناس مراجعه کرده است نه خود فرد! زندگی این افراد تنها زمانی دردناک و عذاب‌آور می‌شود که دیگر قادر نباشند از پیامدهای منفی طرح‌واره‌شان اجتناب کنید، مثل وقتی که درنهایت کار خود را از دست می‌دهند، چون وظایفشان را به‌خوبی انجام نداده‌اند یا زمانی که همسرشان آن‌ها را تهدید به جدایی و طلاق می‌کند. تنها در چنین شرایطی است که متوجه می‌شوند دیگران از طرز رفتارشان خوشحال و راضی نیستند و با طرح‌واره‌ی استحقاق مشکل دارند.

چرا تکانش‌گری؟

ریشه اول: محدودیت‌های ضعیف

محدودیت‌های ضعیف بارزترین ریشه تله استحقاق است. در این حالت والدین نمی‌توانند به اندازه کافی فرزندان خود را تربیت و کنترل کنند. آن‌ها فرزندان خود را به شیوه‌های مختلف لوس می‌کنند و اجازه می‌دهند که بچه‌ها هر کاری می‌خواهند بکنند. افراد تکانش‌گر در کودکی یاد نگرفته‌اند که شکست و ناکامی را تحمل کنند. آن‌ها مجبور به پذیرش مسئولیت و انجام وظایفی نیستند که برایشان تعیین شده است. این وظایف می‌تواند شامل کارهای خانه یا تکالیف مدرسه باشد. چنین والدینی اجازه می‌دهند که بچه‌ها با بی‌مسئولیتی از زیر بار وظایف خود شانه خالی کنند، زیرا هرگز تنبیه یا پیامد منفی برای آن‌ها در نظر نمی‌گیرند.

علاوه بر این، چنین کودکانی کنترل تکانه‌های خود را نیز نیاموخته‌اند. والدین به آن‌ها اجازه می‌دهند که بر اساس تکانه‌هایی نظیر خشم و عصبانیت عمل کنند و پیامدهای منفی کافی نیز برای این قبیل رفتارها در نظر نمی‌گیرند. در این حالت ممکن است یک یا هر دوی والدین در کنترل کردن هیجان‌ها و تکانش‌های خود نیز با مسائلی مواجه باشند.

والدین برای فرزندان خود الگوی خویشتن‌داری و خودانضباطی هستند، بنابراین والدینی که بر رفتار خود کنترل نداشته باشند، فرزندان خارجی از کنترل تربیت می‌کنند که ممکن است تبدیل به بزرگسالان تکانش‌گر شوند. بیماری که با محدودیت‌های ضعیف بزرگ شده‌اند، معمولاً در دوران کودکی خود با مفهوم عمل متقابل آشنا نشده‌اند. والدین این افراد به آن‌ها یاد نداده‌اند که اگر می‌خواهند چیزی را به دست بیاورند باید هزینه‌ای برایش بپردازند. در عوض آن‌ها این پیام را به آن‌ها داده‌اند که ما از تو مراقبت می‌کنیم و تو لازم نیست در مقابل کاری انجام بدهی. این امکان وجود دارد که تک‌فرزنده‌ها، کوچک‌ترین فرزندان خانواده و تنها پسر یا دختر خانواده استعداد بیشتری برای ابتلا به طرح‌واره‌ی استحقاق داشته باشند، زیرا احتمال اینکه والدین، آن‌ها را لوس و نازپرورده بار بیاورند بیشتر است.

ریشه دوم: افراطی‌گری وابسته

ریشه دوم تله استحقاق به خصوص نوع وابسته آن والدینی هستند که فرزند خود را به شدت لوس می‌کنند و جوری او را بار می‌آورند که همیشه وابسته‌ی پدر و مادرش باشد. چنین والدینی همه وظایف روزمره و کارهای سخت را به جای فرزندان بر عهده می‌گیرند و حتی به جای او تصمیم‌گیری می‌کنند. در این حالت محیط زندگی آن‌قدر امن و حفاظت شده است که دیگر جایی برای این تقاضا باقی نمی‌ماند که کودک بخواهد تا این حد مراقبت و حمایت شود. تفاوت میان طرح‌واره «وابستگی» و «استحقاق وابسته» در شدت طرح‌واره است. هرچقدر کودک اجازه بیشتری برای وابستگی داشته باشد - هر قدر که حمایت و مراقبت از کودک بیشتر باشد و هر چیزی که می‌خواهد به او بدهند - احتمال اینکه دچار طرح‌واره استحقاق وابسته شود نیز بیشتر است.

ریشه سوم: استحقاق برای جبران افراطی تله‌های دیگر زندگی

برای بیشتر بیماران، طرح‌واره استحقاق یکی از روش‌های جبران افراطی یا حمله متقابل به دیگر تله‌های اصلی نظیر نقص و شرم، محرومیت هیجانی و انزوای اجتماعی است. اگر برای مقابله با طرح‌واره محرومیت هیجانی، دچار تله استحقاق شده باشید احتمالاً در کودکی فریب‌خورده یا محروم شده‌اید. شاید والدینی سرد و بی‌عاطفه داشته‌اید که شما را از نظر هیجانی محروم می‌کردند، بنابراین تله‌ی استحقاق نوعی حمله‌ی متقابل یا روشی برای جبران افراطی این محرومیت بوده است. حتی ممکن است که در دوران کودکی از نظر مالی محروم بوده باشید. مثلاً اطرفیانی ثروتمند داشتید، درحالی‌که خودتان نسبتاً فقیر بودید. شما چیزهایی را می‌خواستید که والدینتان نمی‌توانستند به دست بیاورند و حالا در بزرگسالی هم می‌خواهید مطمئن شوید که صاحب همه چیز هستید.

استحقاق در دوران کودکی شما روش مقابله‌ای انطباقی و سالمی بود، زیرا راهی را برای خروج از احساس تنهایی، کمبود توجه، محبت و مراقبت که در کودکی تجربه می‌کردید، به شما نشان می‌داد یا حتی راه فراری برای خلاص شدن از شر محرومیت مادی بود؛ اما مشکل اینجاست که شما بیش از حد در این مسیر پیشروی کرده‌اید. شما در حال حاضر، در جایگاه بزرگسال، از اینکه فریب بخورید یا محروم شوید واهمه دارید، بنابراین تبدیل به فردی پرتوقع، خودشیفته و کنترل‌گر می‌شوید. شما کم‌کم با اطرفیانان بیگانه شده و در حال تلاش برای اطمینان از برآورده شدن نیازهای خود، بسیاری از افرادی را که می‌توانند خواسته‌های شما را تأمین کنند، از خود می‌رانید.

وقتی خشم تبدیل به حق می‌شود

خشم عامل دیگری است که می‌تواند فرد را به سوی طرح‌واره استحقاق سوق دهد چون نوعی سازوکار مقابله‌ای در برابر محرومیت است. خشم و عصبانیت مفرط می‌تواند انگیزه‌ای قوی برای فرد باشد تا بر شرایط دوران کودکی خود غلبه کند. درواقع این خشم، کودک را مشتاق می‌کند تا آنچه را به نظرش ناعادلانه می‌رسد، تصحیح کند. اگرچه استحقاق اغلب پاسخی

علیه احساس محرومیت هیجانی است، اما می‌تواند نوعی واکنش به دیگر تله‌های زندگی نیز باشد. قطعاً کسی که احساس نقص می‌کند یا خود را از نظر اجتماعی ناخواستنی می‌داند، برای جبران این حالت احساس می‌کند که آدم خاصی است. اگر احساس زیربنایی شما این است که «من از بقیه پایین‌ترم» بنابراین ممکن است با گفتن اینکه «نه من آدم خاصی هستم.» یا «من از هر کس دیگری بهترم.» دست به حمله متقابل بزنید.

اختلال‌های مربوط به کنترل تکانه‌ها و تحمل شکست و ناکامی ممکن است راهی برای جبران افراطی احساس اطاعت باشد (اگرچه این مسئله معمولاً ریشه تکانش‌گری نیست). در چنین مواردی کودک بیش‌ازاندازه تحت کنترل قرار گرفته و تربیت‌شده و سپس علیه نظم و انضباط و کنترل هیجانی طغیان می‌کند.

آیا آدم تکانش‌گری هستید؟

شما هیچ‌وقت اموری را که لازمه پیشرفت در کارتان است تا انتها انجام نمی‌دهید. همیشه شکست می‌خورید و درنهایت به همین دلیل احساس ناکارآمدی و بی‌کفایتی می‌کنید. ممکن است اطرافیان‌تان درنهایت به دلیل بی‌مسئولیتی شما از شما بیزار شوند و یا ارتباطشان را با شما قطع کنند. زندگی‌تان شلوغ و آشفته است چون نمی‌توانید به‌اندازه کافی منظم باشید و مسیر و ساختار خاصی در زندگی پیدا نکرده‌اید و همیشه احساس می‌کنید که در زندگی خود گیر افتاده‌اید. شما ممکن است دچار اعتیاد به الکل، مواد مخدر یا پرخوری باشید. تقریباً در همه حوزه‌های زندگی نداشتن نظم و انضباط شما را از رسیدن به اهداف‌تان بازمی‌دارد. ممکن است پول کافی برای به دست آوردن چیزهایی که می‌خواهید نداشته باشید. از آنجاکه نمی‌توانید تکانه‌های خود را کنترل کنید با پلیس، مسئولان و مدیران مدرسه یا محل کارتان درگیر می‌شوید. شما ممکن است به دلیل عصبانیت و رفتارهای خشونت‌آمیز با همسر، فرزندان، دوستان و رئیس‌تان در نظر دیگران غیرعادی و غیرقابل دوست داشتن جلوه کنید.

چطور به جنگ تکانش‌گری برویم؟

معایب و محاسن قبول نکردن محدودیت‌ها را یادداشت کنید. این کار برای پیدا کردن انگیزه‌ی لازم به‌منظور تغییر، بسیار مهم و ضروری است. با عذر و بهانه‌هایی که همواره برای نپذیرفتن محدودیت‌ها می‌تراشید، مواجه شوید. فهرستی از روش‌های مختلفی را تهیه کنید که مشکل شما را در پذیرش محدودیت‌ها در زندگی روزمره نمایان می‌کند. جدول محدودیت‌ها را تکمیل کنید. فلش‌کارتی درست کنید تا به شما کمک کند که در موقعیت‌های مختلف با تله‌ی استحقاق و بی‌انضباطی درونی خود مقابله کنید. همچنان که برای تغییر و دگرگونی الگوهای رفتاری خود تلاش می‌کنید از دیگران بخواهید که شما را تشویق کنند و بازخورد کارهایتان را به شما بگویند.

سعی کنید با اطرافیان‌تان همدلی کنید.

اگر طرح‌واره‌ی استحقاق برای شما یکی از روش‌های حمله‌ی متقابل است، سعی کنید طرح‌واره‌ی اصلی زندگی‌تان را درک و روش‌های لازم برای تغییر آن را دنبال کنید.

اگر دچار مشکل بی‌انضباطی درونی هستید، فهرستی از همه‌ی وظایف خود تهیه کنید و بر اساس اینکه چقدر ملال‌آور یا ناکام‌کننده هستند، به هرکدام امتیاز بدهید. سپس آرام‌آرام راه خود را به‌سوی انجام موارد سخت‌تر هموار کنید. اگر در کنترل هیجان‌هایتان دچار مشکل هستید از روش «محرومیت موقت» استفاده کنید.

اگر دچار استحقاق وابسته هستید، فهرستی از وظایف روزمره‌تان تهیه کنید و بر اساس میزان سختی به هرکدام امتیاز بدهید. سعی کنید به‌تدریج کارهایی را بر عهده بگیرید که در حال حاضر به دیگران اجازه می‌دهید آن را برایتان انجام دهند. برای اثبات خود تلاش کنید و نشان بدهید که آدم باکفایتی هستید.