

تیپ‌های شخصیتی روان ناسالم (شخصیت مهرطلب)



این شخصیت، باز هم در کودکی مهر ناب نگرفته و به احتمال زیاد دچار عناد به خود و سرزنش دائم خود نیز هست؛ یعنی خودش هم خوب، خود را دوست ندارد؛ در نتیجه باز هم جام وجودش از مهر، خالی است؛ بنابراین آن را جلوی دیگران می‌گیرد تا از آنان، مهر و محبت را گدایی کند. همواره «چشم» می‌گوید؛ مطیع و فرمانبردار است و بسیار کوتاه می‌آید؛ ولی با این حال، فردی بسیار زودرنج، حساس، احساساتی و به خصوص وابسته است و در بیشتر موردها به دلیل وابسته بودن و ترس از دست دادن، تا حد زیادی مطیع، عمل می‌کند. ولی در درون، از آن چه که انجام می‌دهد و آن چه که در ازای آن می‌گیرد، احساس رضایت ندارد.

او به هیچ وجه دلش نمی‌آید کسی را بیازارد. هر کاری که از او بخواهند چه معقول و چه غیرمعقول، چه در حد توان او باشد چه نباشد، می‌خواهد انجام دهد. او زیاد، زیر بار ظلم می‌رود و اجازه می‌دهد دیگران به حقوق او تجاوز کنند؛ حتی به او بی‌احترامی یا توهین کنند. به هیچ وجه نمی‌تواند به کسی «نه» بگوید؛ اما این مهر او، یک مهر بالغ نیست، بلکه مهری از روی نیاز و احساس وابستگی است. به طور تقریبی در تمام امور، توافق و تفاهم نشان می‌دهد؛ این توافقی‌ها و تفاهم‌ها نیز از احتیاج‌های عصبی و از عصبیت‌ها و نیازهای او برای تأیید شدن و یا طرد شدن، سرچشمه می‌گیرد. شاید به دلیل برتری طلبی، به سوی مهرطلبی کشیده شده باشد؛ زیرا می‌خواهد بگوید که «من بسیار خوب هستم» و در خوب بودن خود نیز، اغراق می‌کند تا برتر و بهتر به نظر آید؛ تا حدی که خود، دچار فشار می‌شود و از درون، احساس رضایت، شادی و خوشبختی ندارد.

سرانجام، کار به عناد با خداوند و تقدیر و سرنوشت می‌انجامد که چرا تقدیر من، این چنین است و چرا خداوند این همه انسان‌های بد آفریده و آنان را سر راه زندگی من گذاشته تا به حقوق من تجاوز کنند و یا مهر و محبت من را درک نکنند؛ زیرا او، آن حدی که مهر داده، مهر و محبت نگرفته؛ ولی واقعیت، این جاست که آن چه که داده، مهر ناب نبوده، پس امواج مهر ناب را دارا نیست، بلکه امواج وابستگی و نیاز را داراست که خود باعث می‌شود تا افراد، او را پس بزنند.

پس از گذر سال‌ها، فرد مهرطلب به دلیل خودتنبیهی حاصل از عناد به خود، دچار سرزنش مدام خود و اضطراب در ذهن می‌گردد، زیرا هر چه می‌کند، نمی‌تواند دل انسان‌های اطراف خود را به دست آورد و آنان را راضی نگاه دارد و به دلیل فشارهای حاصل از رفتار و کردار آنان و تحمل‌های زیاد خود و نداشتن اعتماد به نفس کافی که درست، نقطه‌ی مقابل اضطراب است، اضطراب در او تشدید می‌گردد و پس از آن، به دلیل عناد به دیگران، عناد به خداوند و سرزنش دائم دیگران، تقدیر و سرنوشت به شکل علنی و یا ذهنی و به دلیل احساس عدم رضایتمندی، شادی و خوشبختی از شرایطی که او را احاطه کرده و به دلیل فرو خوردن خشم و فرو خوردن حرف، درد و تحمل‌های بی‌شمار و بی‌دلیل، دچار افسردگی می‌گردد؛ ولی علت این فرو خوردن‌ها، سرکوب عاطفه‌ها و منفی کردن شخصیت واقعی خود که پر از خشم است ولی خود را مهربان و ملایم نشان می‌دهد، اغلب از خانواده و نوع تربیت ما و طرز برخورد اعضای خانواده با ما، دیگران، آموزه‌های آنان و یا از تجربه‌های تلخ گذشته سرچشمه می‌گیرد. این که هر بار که خواسته‌ایم حق خود را بگیریم، جنجالی به پا شده است و یا ما را طرد کرده و کنار گذاشته‌اند.

مهری می‌دهیم تا مهری یا تأییدی بگیریم، این مهر، یک مهر بالغ و ناب نیست، این یک نیاز است.»

این فرد، حتی میل به ابراز وجود خود را سرکوب می‌کند؛ حرف و خشم خود را فرومی‌خورد و این تمایل‌ها را حس خودخواهی خود می‌بیند؛ ولی در این تسلیم‌بودن‌ها و تحمل کردن‌ها، خشم در او شکل می‌گیرد. او کم‌کم از خود خشمگین می‌شود که چرا نمی‌تواند حق خود را بگیرد و یا حرف خود را بزند. از دیگران خشمگین می‌شود که چرا تا این حد، پرتوقع هستند و یا بر او و حقوق او تعدی می‌کنند و یا او را در نظر نمی‌گیرند و کم‌کم این خشم، او را به عناد به خود و عناد با دیگران می‌کشاند و

با نگاهی دوباره به شخصیت مهرطلب، مروری بر آن چه که گذشت، می‌کنیم:

این افراد، اغلب تمایل‌های درونی خود را، که همان خشم حاصل از تحمل‌های بی‌شمار است، سرکوب کرده و ضد آن را در خود پرورش می‌دهند که حاصل آن، تکیه کردن به دیگران و احساس وابستگی و از بین بردن اعتمادبه‌نفس خود است.

این افراد، اغلب تظاهر به دوست‌داشتن، مهربان و رئوف بودن، متواضع بودن و از خودگذشتن می‌کنند؛ حال آن‌که این عشق و محبت آنان، اغلب واقعی نیست و جز از روی نیاز و وابستگی، این رفتارها را از خود بروز نمی‌دهند.

مهرطلبی، نوعی خودآزاری، دگرآزاری و یک رفتار تخریبی است. **خودآزاری:** همیشه به دلیل تحمل‌های بسیار و سرویس‌دادن‌های بیش‌از‌حد، احساس فشار داریم.

دگرآزاری: به دلیل این‌که وقتی بیش‌از‌حد محبت می‌کنیم، سرویس می‌دهیم؛ خدمات ارائه می‌کنیم؛ طرف مقابل را شرم‌منده خود می‌سازیم و یا او را خراب، پرتوقع و متجاوز می‌سازیم. حال اگر در جای دیگری از ما و یا از دیگران، آن‌حد خدمات و یا محبت را نگیرد، اذیت می‌شود.

به دلیل محبت زیاد و یا سرویس دادن و نگرفتن تا آن‌حد، همیشه احساس ناخشنودی، ناشادی و نارضایتی خواهیم داشت.

این فرد، نمی‌خواهد کسی را برنجاند تا این‌که مهر آنان را از دست ندهد؛ بنابراین هر نوع فشار و تحمیلی را متحمل می‌گردد.

این فرد، به هیچ‌وجه انتقادپذیر نیست، زیرا انتقاد را حمله‌ای بر شخصیت خود می‌داند و با هر انتقاد و یا عدم تأثیری می‌شکند.

همواره در درون خود، با خود و دیگران جنگ دارد و گفت‌وگوی درونی پرخاش‌گرانه و پر از خشم، او را رها نمی‌کند. همیشه از خود و دیگران، عصبانی و خشمگین است و با سرزنش کردن دائم خود، اعتمادبه‌نفس خود را به شدت کاهش می‌دهد.

علت مهرطلبی:

۱) نگرفتن مهر ناب و نوازش کافی در دوران کودکی و خالی بودن جام وجود از مهر پدر و مادر و خانواده.

۲) خوب دوست‌نداشتن خود و خالی بودن جام وجود از مهر خودمان

۳) خوب قبول نداشتن خود (خودباوری و اعتمادبه‌نفس پایین)

۴) سرزنش کردن و همواره رد کردن خود

۵) عناد به خود بر اثر احساس گناه و یا تقصیر در یک یا چند زمینه از گذشته

۶) داشتن شخصیت وابسته و نیازمند بر اثر تربیت اشتباه

۷) داشتن ترس‌ها: ترس از دست‌دادن مهر یا توجه دیگران؛ ترس از طردشدن و کنار گذاشته شدن؛ ترس از رها شدن و تنها ماندن؛ ترس از این‌که دیگران فکر می‌کنند به‌حد کافی، انسان خوبی نیستیم؛ ترس از درگیری، سروصدا و دعوا

۸) داشتن شخصیت متحمل که باز هم از تربیت اشتباه خانوادگی می‌آید.

همواره به‌ما یاد داده‌اند که ساکت بمانیم و تحمل کنیم، ولی هرگز به‌ما یاد نداده‌اند که چگونه حق خود را بگیریم بدون این‌که خود آسیب ببینیم و یا به کسی آسیبی برسانیم.

راه‌حل

۱) استفاده از تکنیک خوددوست‌داری صحیح که در شماره‌ی قبلی مجله آمده است.

بالا بردن احساس خوب، نسبت به خود و دوست‌داشتن خود به‌حد کافی، تا این‌که جام خالی از مهر وجود را کم‌کم پر کنیم تا به دلیل خالی بودن، نیازمند گدایی کردن آن از دیگران نباشیم.

۲) بالا بردن اعتمادبه‌نفس خود و از بین بردن حس حقارت و خودکوچک‌بینی در خود که در شماره‌های آینده در مورد آن‌ها صحبت خواهیم کرد.

۳) قطع کردن سرزنش خود و رد کردن خود با «تکنیک کِش» که در شماره‌ی قبلی آورده‌ام.

۴) از بین بردن احساس گناه از طریق توبه و یا بخشیدن خود.

۵) مواجه شدن با ترس‌ها (اگر مهرشان از من قطع شود و مرا رها کنند، چه می‌شود؟ ...) من تنها نیستم؛ خدا را دارم که کنار من و پشتیبانم است.

۶) از بین بردن شخصیت وابسته (که این شخصیت و همین‌طور ترس‌ها با بالا بردن اعتمادبه‌نفس، عزت‌نفس و خوددوست‌داری صحیح، خودبه‌خود از بین می‌روند).

۷) از بین بردن شخصیت متحمل (بعد از این، تحمل نمی‌کنم که دچار فشار شوم، ولی تساهل می‌کنم. می‌گویم این آدم همین است که هست و از کنار او به راحتی می‌گذرم).

۸) عبادت کردن، دعا کردن، مدیتیشن و مراقبه با انرژی الهی و پر کردن خود از آن، تا کمبودهای درونی، مرتفع گشته و دیگر نیازمند گدایی از کسی نباشم.

ولی باز هم می‌گویم تنها، دیدن و شناختن خود به‌عنوان یک فرد مهرطلب، ۹۰ درصد کار را درست می‌کند و بقیه‌ی ۱۰ درصد را باید از طریق تکنیک‌های مناسب و تن ندادن دوباره به مهرطلبی در خود خاموش کنیم.

در مورد مهرطلبی نیز، غیرارگانیک‌ها (ماهیت‌های فکری و احساسی منفی یا شیطانک‌های درون) کار می‌کنند. چندبار، در کودکی مهرطلبی کرده‌ایم و یک توده‌ی انرژی هوشمند مهرطلبی را در خود ساخته‌ایم. حال این توده‌ی انرژی هدفمند برای بقای خود، ما را وادار می‌کند تا باز هم مهرطلبی کنیم تا او تغذیه شود؛ بنابراین با کم کردن مهرطلبی‌های خود و غذا نرساندن به این توده‌ی انرژی منفی، می‌توانیم آن را نابود سازیم و با تکنیک «خوددوست‌داری صحیح» کمبود مهر را جبران نماییم تا دوباره در دام مهرطلبی نیفتیم.



ماری یحیوی

محقق، مترجم و نویسنده

کارگاه عملی در مان اضطراب و افسردگی خانم یحیوی، پنج‌شنبه‌ها در دفتر مجله‌ی شادکامی برگزار می‌شود.