

## شکل ناسالم روابط انسانی

- دستام نمک ندارد، سرانجام دستمزدم را داد، به هر کس خوبی می‌کنم، بدی می‌بینم؛ چقدر مردم نمک‌نشناس‌اند.
- من که همه‌ی عمرم را برای شوهرم فدا کردم، چرا برایم احترام قائل نیست و قصد ترک مرا دارد؟
- تمام کارهایم عقب افتاده و روی هم انباشته شده؛ احساس خستگی و سستی می‌کنم. در محافل عمومی، این‌گونه صحبت‌ها زیاد به گوش می‌رسد؛ یکی از دلایل روان‌شناسانه‌ی آن، بیماری به نام «مهرطلبی» است.

## مهرطلبی

### مهرطلبی چیست؟

خود، ارزش و احترام زیادی قائل هستند و در روابطشان با دیگران، برخورد منطقی و معقول، کاملاً مشهود است. در عین داشتن رفتاری دوستانه و مردم‌دار، مرز مشخصی برای حق و حقوق خود قائل هستند و در کمال ادب و احترام از انجام خواسته‌های غیرمنطقی و غیرمعقول حتی نزدیک‌ترین فرد زندگی‌شان، سر باز می‌زنند. گاه فرد مهرطلب به دلیل نیاز به «برتر و بهتر از دیگران نبودن» و تحت تسلط و حمایت دیگران قرار گرفتن، گستره‌ی فعالیت‌اش محدود است و از استعدادهایش به‌خوبی استفاده نمی‌کند.

بارزترین و آشکارترین احتیاجات شخص «مهرطلب»، این است که عطش فوق‌العاده شدیدی برای جلب محبت و تصویب و رضایت دیگران دارد و هرطور که هست، باید کاری کند که دیگران رفتار و گفتارش را بپسندند و تأیید کنند؛ بنابراین تشنه‌ی تصویب، حمایت و مساعدت یک‌عده افراد حامی‌ست. از هیچ کوچکی (نوکر، چاکرم، کوچیکام، حقیرم...) و از خودگذشتگی، فروگذار نیست تا به هر وسیله‌ای که ممکن است، حمایت و محبت آنان را جلب کند. درست است اگر بگویید همه از جلب محبت دیگران خوش‌شان می‌آید اما بین خوش‌آمدن و تشنه و بی‌تاب چیزی بودن، فرق است؛ انسان ممکن است از انجام کاری یا داشتن چیزی، لذت ببرد و خوشحال شود؛ این کاملاً طبیعی‌ست اما اگر در صورت عدم انجام یا نداشتن آن (در عین حال که برای فرد زیان‌آور است) دچار ناراحتی و عذاب شود، رفتاری نادرست است؛ تا جایی که شخص را درمانده و مشوش می‌کند.

### مشخصات بارز افراد مهرطلب:

- افراد مهرطلب، ارزش و احترامی برای خود قائل نیستند؛ فرد مهرطلب، توان گفتن «نه» و قدرت مخالفت را ندارد؛ به‌طورنمونه در جمع دوستان، به‌راحتی می‌توان این‌گونه افراد را سیگاری و معتاد نمود و به هر انحرافی کشاند زیرا اگر خلاف میل اطرافیان عمل کنند، احساس گناه در آنان به‌وجود می‌آید و احساس می‌کنند که دیگر مورد توجه و محبت نیستند و نمی‌توانند از حمایت و یاری آنان برخوردار باشند و به‌اجبار موافقت می‌کنند. سلامت خود، پول، وقت و امکانات خود را بدون میل باطنی در اختیار اطرافیان قرار می‌دهند و به‌دنبال آن، دستخوش کشمکش درونی با خود می‌شوند و مدام خود را سرزنش می‌کنند که چرا این‌قدر ضعیف عمل می‌کنند و از شدت فشار، اگر هم مخالفت خود را ابراز کنند، باز خود را سرزنش می‌نمایند که چرا گستاخی کرده و طرف مقابل را آزرده‌خاطر نموده و مورد بی‌مهری آنان قرار خواهند گرفت. طبیعتاً در چنین شرایطی در خود احساس خستگی و سستی می‌نمایند، در صورتی که این‌گونه نیست. بیش‌تر افراد، جذب کسانی می‌شوند که از عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس بالایی برخوردارند و برای

- فرد مهرطلب، برای خود حقی قائل نیست و از مطالبه‌ی حق مسلم و مشروع خود شرم دارد. اگر هم بنا به احتیاج، حق خود را مطالبه کند، با نهایت عذرخواهی، شرمندگی و احساس گناه، منتظر است که طرف، او را خشن، بی‌ادب و قابل تحقیر شمارد.
- از طرفی دیگر، این‌گونه افراد به‌دلیل این‌که شرایط ناخواسته‌ی زیادی را در طی زمان تحمل

# قدرت درون!

وقتی تخم مرغ به وسیله‌ی یک نیرو از خارج می‌شکند، یک زندگی به پایان می‌رسد.



وقتی تخم مرغ به وسیله‌ی نیرویی از داخل می‌شکند، یک زندگی آغاز می‌شود!



تغییرات بزرگ، همیشه از نیروی داخلی آغاز می‌شود.

می‌کنند، بسیار حساس می‌شوند و با وجود ظاهری آرام، در برخورد با مسائل پیش‌پاافتاده، گاه شدت عصبانیت آنان تناسب منطقی نداشته و فرد دچار انفجار عاطفی می‌گردد و خشونت زیادی از خود نشان می‌دهد که موجب شرمندگی فرد و آزرده‌گی اطرافیان می‌شود.

■ خصوصیت دیگر فرد مهرطلب، این است که قدرت مقاومت و مبارزه و خصوصیت علنی در او سلب می‌شود؛ البته نباید تصور کرد که «مهرطلب» اساس رویه‌اش مبنی بر مهربانی و جلب مهربانی‌ست و دل‌اش از عناد و کینه و خصومت مصفاست؛ بیش‌تر مواقع پس از روان‌کاوی مفصل، به‌خوبی دیده می‌شود که در اعماق قلب این اشخاص، مقدار زیادی کینه و عداوت انباشته شده که هرگز خود آنان از وجودش خبر ندارند.

■ شخص مهرطلب، طبیعتاً از این‌که کشمکش و مجادله ایجاد نماید، احتراز می‌کند و نهایت کوشش خود را دارد که کینه و عنادش ظاهر نشود و به‌ظاهر، اطرافیان را می‌بخشد و درصدد احقاق حق خود هم بر نمی‌آید و تنها وسیله‌ی بروز احساسات واقعی او در پشت‌سر و غیبت می‌باشد. به‌جای این‌که مسائل و اختلافات افراد با عکس‌العمل مناسب و منطقی - آن‌هم در زمان مناسب - حل شود، به شکل خود باقی می‌ماند و مدام کینه و ناراحتی از یکدیگر، روی هم انباشته می‌شود یا طرف مقابل، تحمل شنیدن ندارد یا گوینده از مورد بی‌مهری قرار گرفتن، نگران است.

■ رفتار فرد مهرطلب به‌صورت محبت‌های افراطی و سرویس‌دادن‌های اضافی بروز می‌کند و متقابلاً فرد مهرطلب، بسیار شکننده و طالب دریافت قدرشناسی و محبت زیاد می‌باشد و چون خواسته‌اش غیرمنطقی‌ست، طبیعتاً محبت دلخواه را دریافت نمی‌کند؛ بنابراین موجب آزار خود و اطرافیان است.

■ از مشخصات دیگر این اشخاص، این است که در بحث با اشخاص صاحب‌مقام، اغلب تابع نظر آنان می‌شوند و عقیده‌ی خود را ولو صددرصد صحیح باشد، برخلاف عقیده‌ی طرف ابراز نمی‌کنند.

■ فرد مهرطلب، طبعاً خود را کوچک‌تر و حقیرتر از دیگران می‌بیند و هرچه خودش دارد را از مال دیگران پست‌تر می‌شمارد، مدام دلیل برای خود می‌تراشد تا خود را حقیرتر و قابل ملامت بخواند و از حقارت خود رنج ببرد و نسبت به دیگری بخل بورزد.

## علل ابتلا به شخصیت «مهرطلب» و راه‌های درمان:

ریشه‌ی این بیماری را می‌توان در اثر تحقیر زیاد، عزت نفس پایین و کمبود محبت از تولد تا بزرگسالی دانست؛ به‌خصوص جو عاطفی خانوادگی و شیوه‌ی تربیتی به‌کار گرفته شده در خانواده‌ی فرد. برای درمان آن، فرد ابتدا باید به شناخت این خصوصیات مبادرت ورزد و بعد در طی زمان در جهت رفع آن‌ها برآید.



دکتر زهره اسمعیل‌زاده  
روان‌شناس - روان‌کاو