



بیماری راضی کردن دیگران لطفا مرا دوست بدارید!

نویسنده: سارا حجاری
(اصفهان)

راهکارهایی برای رهایی از مهرطلبی پیشنهاد کنیم.
مهرطلبی چیست؟
گاهی اوقات اسیر ذهنیتی می شویم مبنی بر اینکه باید به گونه ای رفتار کنم که همه از من راضی باشند. این خطای شناختی از این باور سرچشمه می گیرد که همه باید مرا دوست بدانند. در واقع فرد هویت و عزت نفس خود را بر اساس میزان کاری که برای دیگران انجام می دهد و میزان رضایت آنها اندازه گیری می کند.

در چنین حالتی بدون در نظر گرفتن خواسته های قلبی خود و بر خلاف میل درونی خویش تن به پذیرش شرایطی می دهیم که بتوانیم افراد بیشتری را راضی کنیم.

آیا برایتان مهم است که همه شما را دوست بدانند؟
آیا معتقد هستید که نیاز دیگران مقدم بر نیاز شماست؟
آیا غالبا سعی می کنید خود را از هر تضاد و تعارضی دور نگه دارید؟

آیا همیشه به تایید دیگران نیاز دارید؟
آیا احساس می کنید اگر پیوسته به دیگران خدمت نکنید احساسات بدی به شما هجوم می آورد؟
...

اگر رفتار اعتقادات و باورهای مذکور هستید به مطالعه نوشتار زیر پردازید. در این نوشته سعی در معرفی بیماری مهرطلبی و یاراضی کردن دیگران داریم و در ادامه آن سعی خواهیم کرد



ایم برای خدمت کردن به دیگران، آن هم خدمتی از سر اجبار و با این پشتوانه فکری که باید راضی کنم تا مرا دوست داشته باشند، نه خدمتی دلخواه و با این باور که کمک می‌کنم تا غمی بزدایم و مرحمی باشم.

جالب است بدانیم درپس ظاهر فداکار و خسته افراد مهرطلب چهره‌ای خودخواه و حتی خود شیفته نهفته است. افرادی که می‌ترسند از پیشنهاد و یا خواسته‌ای سر باز زنند چون می‌ترسند که کسی در این دنیا پیدا شود که وجود مقدس و فداکار آنها را انکار کند و جایی بگوید که من فلانی را دوست ندارم چون به من جواب نه داد.

افراد مهر طلب دایما با خود فکر می‌کنند که دیگران در مورد من چه می‌گویند و چه می‌اندیشند. این افراد غالباً برخلاف نیاز خود به تامین نیاز دیگران می‌پردازند. زمانی که شدیداً به ساعتی استراحت نیاز دارند پیشنهاد قدم زدن در پارک را به راحتی می‌پذیرند و زمانی که نیاز به تنهایی بر آنان غالب شده است قبول می‌کنند در جمعی دوستانه شرکت کنند و وقتی دوست دارند به دیدن فیلمی بروند که آخرین روز اکران آن است به خواسته

مرد کارگری که برای راضی کردن همکارش قبول می‌کند کارهای باقیمانده کارگاه را انجام دهد و دو ساعت بیشتر از قبل کار کند. وقتی به خانه می‌رود برای راضی کردن همسر دلخورش قبول می‌کند با او و خانواده همسرش به پارک بروند و وقتی به خانه بر می‌گردد برای راضی نمودن همسایه طبقه بالا یک ساعتی را با او به گپ زدن در راهرو می‌ایستد و سپس با تلفنی از سوی یکی از آشنایان که از او مبلغی پول قرض خواسته از خانه بیرون می‌رود تا به قولش وفا کند و... در انتهای شب با خود می‌اندیشد که توانسته همه را راضی کند.

شاید بازی راضی کردن دیگران در ابتدا خوشایند به نظر برسد ولی در دراز مدت روان آدمی افسرده و فرسوده می‌گردد. همیشه در جاده راضی کردن دیگران قدم زدن ما را از ادراک زیباییهای دنیای اطراف غافل می‌سازد.

اشتباه نکنیم کمک به دیگران و همدلی کردن با ایشان و گاهی به دل دیگران رفتار کردن از وظایف انسانی ماست ولی اگر عادت کردیم همیشه به دنبال راضی کردن دیگران باشیم و از نه گفتن بهراسیم خود را به انسانهای وابسته‌ای تبدیل می‌کنیم که زنده





را علیرغم میل و توانایی اش درگیر سازد.
 آیا هر انسان کمک کننده ای مهر طلب است؟
 آیا هر کمکی با انگیزه مهر طلبی صورت می گیرد؟

■ انسان نیکو کار کمک می کند چون ضرورت کمک خود را در موقعیت جاری به خوبی درک کرده و از تاثیر این کمک بر زندگی فرد مقابل آگاه است او کمک می کند تا نیاز ضروری کسی را برآورده سازد او کمک نمی کند تا از قهر و خشم و کینه و سرزنش دیگران بگریزد و یا اینکه از دشمن تراشی برای خود فرار کند.

■ انسان مهر طلب به دیگران نه نمی گوید چون می ترسد که دوستی آنها را از دست بدهد و دشمن پیدا کند. او عزت نفس خود را با مقیاس میزان رضایت اطرافیانش می سنجد و از اینکه کسی او را دوست نداشته باشد احساس ناکفایتی می کند.

■ انسان مهر طلب کمک می کند چون می خواهد دوست داشته شود.

■ انسان نیکوکار کمک می کند چون دوست دارد کمک کند و مشکلی را حل کند.

پیامدهای راضی کردن دیگران به شکلی اجباری می تواند بسیار

رفتن به مهمانی تن در می دهند و زمانی که دوست دارند در بازار خرید سال نو کنند در خانه می مانند تا از خواهر زاده ها مراقبت کنند. این افراد زمانی که می خواهند امتحانی سخت را از سر بگذرانند و نیاز به مطالعه دارند ناگهان پیشنهاد پختن غذایی مخصوص برای سی نفر را به راحتی می پذیرند و علیرغم احتیاج داشتن به جزوه درسی آن را به راحتی در اختیار دیگران می گذارند.

در واقع حتی این باور که با خدمت کردن به دیگران و راضی کردن همه، می توان کاری کرد همه من را دوست بدارند نیز در سایه این فداکاری های ریاضت گونه تامین نخواهد شد چرا که همیشه آماده به خدمت بودن و همیشگی بودن خدمات این افراد در دراز مدت باعث می شود که دیگران خدمات فرد مذکور را به حساب وظیفه بنگرند و نه یک لطف دوستانه.

هیچ لذتی برتر از کمک کردن به دیگران و گشودن گره ای از کار بندگان خدا وجود ندارد ولی این لذت از آن کسی است که کمک می کند چون احساس می کند قادر به این کار هست و می تواند دلی را شاد کند بدون اینکه بخواهد از خود بیگاری بکشد و خود

"کیست که بخواهد یک چنین آدم خوبی را ناراحت کند؟" مهرطلب‌ها برای نداشتن افراد ناراضی دور و بر خود غالباً بهای سنگینی می‌پردازند. بهایی معادل سلامت روان خود. آنها غالباً ناشاد و افسرده و پراسترس هستند. از خودشان و خواسته‌هایشان فاصله گرفته‌اند.

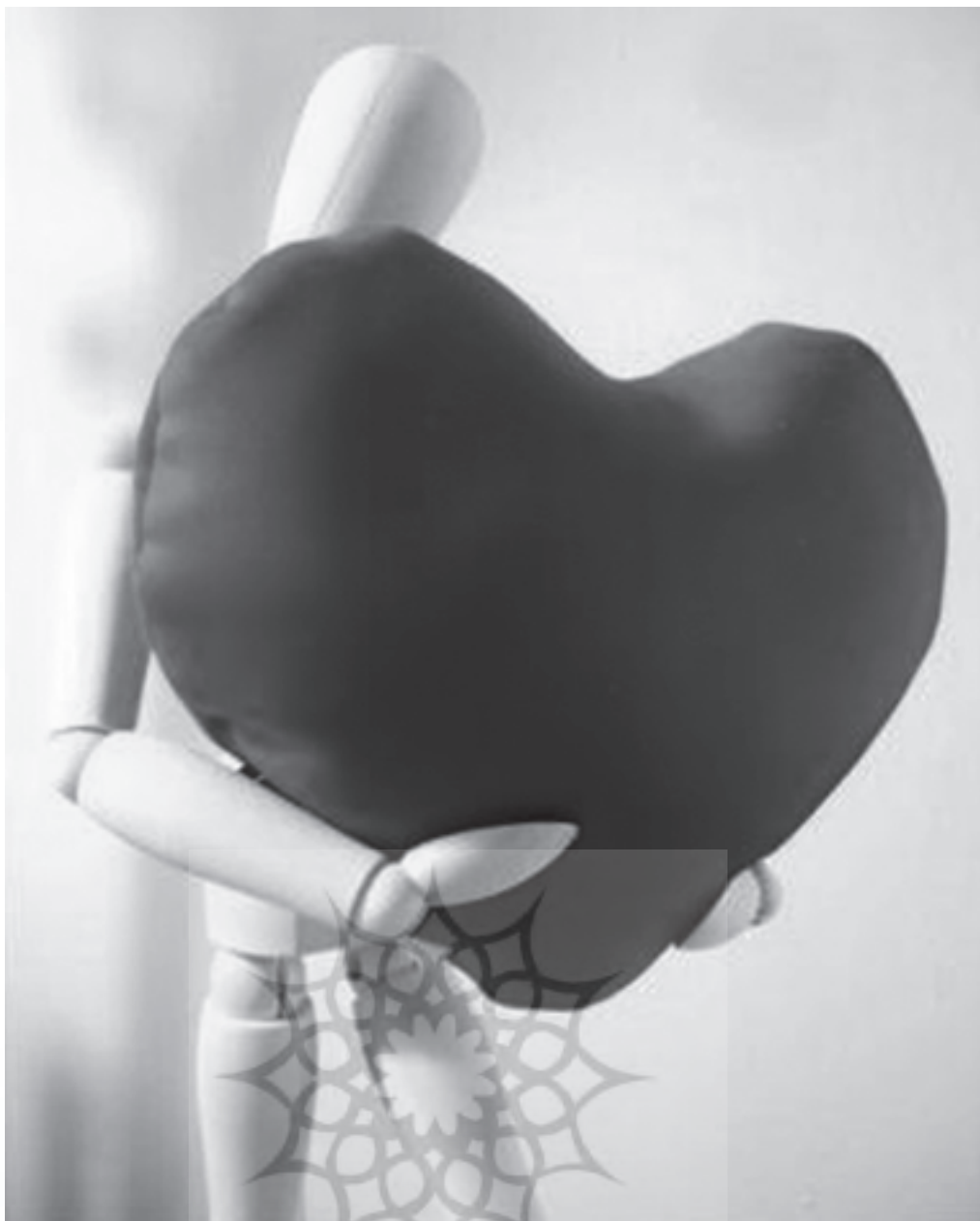
لازم است بدانیم که:

گاهی می‌توانیم خوب نباشیم. خوب بودن همیشه ما را از رفتار غیر دوستانه و نامهربان دیگران مصون نمی‌کند. اگر احساسات منفی داریم، آنها را همچون احساسات خوشایند خود طبیعی بدانیم. از آنها فرار نکنیم و از آنها نترسیم. احساسات منفی خود را مخابره کنیم. بی جهت افسرده و مضطرب و یا به لحاظ عاطفی و روانی ناخشنود نماییم. به یاد داشته باشید که شما به عنوان یک انسان حق دارید وقت و زمان خود را مدیریت کنید. زمان شما متعلق به شماست. می‌توانید آن را برای خود نگه دارید و آن طور که دوست دارید صرفش کنید.

خطرناک باشد. چنین افرادی افکار و سواستی آزاردهنده‌ای پیدا خواهند کرد. آنها دایماً از خود می‌پرسند آیا به اندازه کافی خوب بودم؟ آیا اراضی بود؟ آیا از من رنجیده خاطر شد؟ بدیهی است انسان در یک شبکه اجتماعی زندگی می‌کند و چه بخواهد و نخواهد غالباً درگیر روابط پیچیده‌ای خواهد شد و بسیار واضح آن که راضی نمودن همه افرادی که در این شبکه در هم تنیده اجتماعی ما وجود دارند کاری بس مشکل و حتی ناممکن است. لذا افراد مهرطلب همیشه محکوم به تحمل استرس ناشی از عدم رضایت جمعی از اطرافیان خود می‌باشند.

جالب است بدانیم، خوب بودن برای فرد مهرطلب همچون یک زره عاطفی عمل می‌کند. مهرطلب‌ها معتقدند که با خوب بودن تجربیات دردناک را تجربه نمی‌کنند و از جمله با بی‌اعتنایی و ترک شدن و تنهایی ماندن و عدم تایید و خشم روبرو نمی‌گردند. مهرطلب‌ها نمی‌خواهند یک خوب معمولی به نظر آیند آنها می‌خواهند یک خوب فوق‌العاده باشند. غالباً در پس پرده خوب و خوشایند بودن یک سیاست حمایت‌گرانه خوابیده است:





فرد مقابل است؟ آیامی ترسید از شما مایوس شود و یا اینکه از داشتن افراد ناراضی در محیط اجتماعی خود می ترسید؟ اگر این طور باشد شما بیش از اینکه به فرد درخواست کننده کمک بیندیشید به خود اندیشیده و ساختار شخصیت خود را در قالب یک مهر طلب تحکیم می کنید. سعی کنید با افراد جدیدی آشنا شوید که برای آنها مهم نباشد اگر به برخی از درخواستهای آنها نه بگویید و انتخاب را حق مسلم شما می دانند.

منبع:

هاریت بریکر. (۱۳۸۶). مهرطلبی، بیماری راضی کردن دیگران، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران: پیک بهار.

به جنگ باورهای کهنه و قدیمی بروید. باورهایی مثل: من باید عالی باشم تا دیگران مرا دوست بدارند، باید همواره در خدمت دیگران باشم تا احساس مفید بودن بکنم، اگر نه بگویم دوستانم را از دست خواهم داد و... هزاران باور دیگر که همچون یک سمفونی قدیمی در روان ما نواخته می شود و ما را اسیر توهمات خود ساخته مان نگه می دارد. زمانی که از شما درخواستی می شود سریعاً جواب آری ندهید، فرصتی برای فکر کردن و تصمیم گرفتن از فرد مقابل برای خود بگیرید. در فرصت مذکور خوب فکر کنید که آیا واقعا می خواهید کمک کنید؟ آیا زمان کافی دارید؟ آیا برنامه خاصی برای خود ندارید؟ هر گاه درخواستی از شما می شود خوب فکر کنید. آیا انگیزه شما از قبول کردن این درخواست صرفاً ترس از دست دادن