



مهرطلبی در اولین فرصت هویت و فردیت شما را نابود می کند؛ ابزارهایی که بدون آنها نمی توانید یک رابطه را درست پیش ببرید

آیا من «فامیل دور» هستم؟

دکتر علیرضا شیرینی - doctorshiri@gmail.com

«الان مشخصه که من در پوست خود نمی گنجم؟» بیایید برای شروع، شخصیت یک مهرطلب مشهور را بررسی کنیم. «فامیل دور» کسی که به صورت افراطی می خواهد خوب باشد و حتی اگر هم نبود، حتما خودش را خوب نشان بدهد. سالم و سر حال و سرزنده. او همیشه می خواهد احساسات و علاقهش را بروز بدهد، حتی اگر برای همه معلوم باشد که دارد این وضعیت را نمایش می دهد و برای اینکه مطمئن شود نمایشش تاثیر گذار بوده، حتما سوال می پرسد: «الان معلومه که من در پوست خود نمی گنجم؟» فامیل دور البته نماینده بخشی از جامعه هم هست که با پیچیدگی های زندگی شهری آشنا نیست و با همان سادگی اش می خواهد به همه بی حساب و کتاب خوبی کند و البته به طور طبیعی انتظار دارد به همان اندازه خوبی ببیند که نمی بیند. این نمونه دیالوگ را ببینید تا برویم سراغ اصل بحث؛ پسر عمه ز! این بی توبه سر نمی شود یعنی چی؟ مجری: می که بی توبه سر نمی شود، یعنی بدون تو نمی توئم زندگی کنم. فامیل دور: وای آقای مجری منو می گی؟ من از بچگی آرزوم بود شما بگی بی تو نمی توئم زندگی کنم.

هویت منفعل به خاطر خوب ماندن

آدم مهرطلب، عملاً از بخش بالغ شخصیتش که تصمیم های منطقی می گیرد و حساب و کتاب می کند، استفاده نمی کند. همین هم می شود که رفتارهایش یا از بخش کودک با والدش نشأت می گیرد یا باید و نباید می کند (والد)، یا دائم نق می زند (کودک). این حالت باعث می شود هویت یابی های او با حالت های نامطلوب و نقش های مخربش در زندگی انجام شود. مثل اخم کردن و سختگیر بودن، یا همیشه معترض بودن. بالغ باید بین خواسته های کودک و باید و نبایدهای والد درون، تعادل ایجاد کند و منطقی فکر کند اما مهرطلب اجازه این حسابگری را به خودش و حتی دیگران نمی دهد. نکته اینکه، مهرطلب گاهی با کمال طلبی اش بیشتر حال دیگران را خوب کند تا خودش را. اما او اصرار دارد خودش

هم همیشه خوب باشد و دیگران از این آدم مفید استقبال کنند، در حالی که باید بپذیریم لازم نیست همیشه حالمان خوب باشد. غم بخش جدایی ناپذیری از زندگی است و یکی از لوازم معنابخشی زندگی است. اصرار به خوب بودن گاهی ناشی از انکار بخش های مهمی در زندگی درونی است. به تعبیری سپری است در برابر بی اعتنائی، ترک شدن و خشم. رصد کردن این خوب بودن کار سختی است. به ویژه وقتی آدم به ناچار چند نقش در زندگی می پذیرد. دختر بابا، همسر، کارمند در محیط کار و...؛ بپذیریم خوب بودن جای مناسبش را دارد و شناخت این جامهم است. اصل این است که شما باید یک نظام ارزشی داشته باشید (۱-دین ۲-خانواده ۳-دانش ۴-ملیت ۵-تجربه فردی) و خوب بودن را براساس آن بسنجید نه عکس العمل دیگران یا حتی کل جامعه. منطقی بودن در

فردیت از دست رفته

بعضی وقت ها قوانین عرفی و خانوادگی ما به گونه ای است که اجازه نمی دهد فردیت در ما رشد کند. حتی برای مهرطلبی مان اسم های قشنگ دیگری می گذاریم، مثل «مهربانی»، یک عنوان بسیار باکلاس و همه پسند. مثلاً «دوست دارم به آدم ها کمک کنم.» یا «رسالت زندگی من اینه که حال بقیه رو خوب کنم...» اما واقعیت این است که اغلب اینها فردیت ندارند و از همین جا اولین ضربه را می خورند. مهرطلب خیلی زود انرژی هایش تمام می شود. مثل کسی که سرکار همه انرژی اش را از دست می دهد و خالی خالی به خانه می رسد. او از همین جا اولین ضربه را می خورد چون حوصله هیچ حرفی را ندارد، حتی اگر «بفرمایید شام باشد!» او یک فداکاری کنترل نشده دارد که در وجودش نهادینه شده و آزارش می دهد. نکته مهم این است که همیشه حال همه خوب نیست تا مهرطلب به آنها رسیدگی کند و از شان رسیدگی بگیرد. یک فرض در وجود او وجود دارد که فکر می کند اگر کسی مشکلی دارد، حتماً به او ربط دارد و حتماً می تواند آن را حل کند. او دچار تفکر جادویی است و از توانایی های خودش اطلاع کافی و درست ندارد. «فامیل دور» را گفتیم که شاخص چنین آدم هایی است. بدانید که فردیت در موقعیت های اصطلاحاً ایجاد می شود. اما آدم مهرطلب از این اصطلاح فرار کند.

در یک ازدواج خوب، هر دو طرف از بخشی از فردیت خودشان کوتاه می آیند. در واقع عقب نشینی می کنند، نه پیشروی. شما قرار نیست مثلاً دوست های او را عوض کنی. حذف فردیت طرف مقابل در آینده نزدیک منجر به یک انفجار می شود. نداشتن فردیت یا سرکوب کردن آن به خاطر چیزی که اسمش را می گذاریم فداکاری هم همین انفجار را البته به شکلی دیگر به دنبال دارد. فیلم «دو زن» با بازی مریلا زارعی و نیکی کریمی

در شماره بعد تمرین‌های
عملی برای کنار گذاشتن
مهرطلبی را مرور می‌کنیم



پرسشنامه بیماری راضی کردن

من این جوری نیستم / هستم

تست مهرطلبی را انجام بدهید تا دست تان بیاید همه حرف‌هایی که در این دو شماره گفته شد، گاهی برای شما اتفاق می‌افتد و در مورد تان مصداق دارد، یا اینکه بخشی از شخصیت شکل گرفته شماست. این پرسشنامه از ۲۴ مورد درست شده. سوالات هر کدام، میزان گرایش شما به مهرطلبی و راضی کردن اشخاص و دلیل آن را مشخص می‌کند. هر سوال را بخوانید و ببینید تا چه اندازه در مورد شما کاربرد دارد. اگر عبارت در مورد شما مصداق دارد یا تا حد زیاد مصداق دارد، حرف «د» و اگر درباره شما مصداق ندارد، حرف «ن» را جلوی آن بگذارید. بیش از اندازه روی هر پرسش وقت صرف نکنید. نیازی به تحلیل هم ندارد. قضاوت سریع شما مبنی بر اینکه هر پرسش یا هر عبارت تا چه اندازه درباره شما مصداق دارد، کفایت می‌کند.

محاسبه امتیازات و تحلیل

تعداد جواب‌های «د» را محاسبه کنید. عددی که به دست می‌آید امتیاز شما به حساب می‌آید.

امتیاز ۱۶ تا ۲۴: اگر امتیاز شما در این حد قرار دارد، بیماری راضی کردن دیگران در شما بسیار جدی است. احتمالاً پیشاپیش می‌دانید که این بیماری روی سلامت احساسی و جسمانی و کیفیت رابطه شما با دیگران تأثیر سوء بر جای می‌گذارد. اما شدت پریشانی شما می‌تواند انگیزه قدرتمندی باشد تا از آن در برنامه بهبود خود استفاده کنید. شما برای درمان خود و درمان بیماری که تمام وجود شما را فرا گرفته است، باید تلاش کنید.

امتیاز ۱۰ تا ۱۵: اگر امتیاز شما در این فاصله قرار دارد، بیماری راضی کردن دیگران در شما در حد متوسط و تا حدودی شدید است. لازم است برای بهبود حال خود بلافاصله دست به کار شوید و قبل از آنکه از حدی فراتر رود، کاری انجام دهید.

امتیاز ۵ تا ۹: اگر امتیاز شما در حداصل این دو امتیاز قرار گرفته، با بیماری متوسطی روبه‌رو هستید. شما پیشاپیش در برابر این بیماری مقاومت‌هایی در خود ایجاد کرده‌اید. با این حال، عادت شما برای راضی کردن دیگران می‌تواند تهدیدی علیه شما و علیه سلامتی و حال خوش شما به حساب بیاید.

امتیاز ۴ و کمتر از آن: اگر امتیاز شما در این حداصل قرار گرفته، از گرایش حقیقی برای راضی کردن دیگران برخوردارید و شاید هم اصولاً چنین گرایشی نداشته باشید.

چه تپیی دارید؟

برای آنکه از علت بیماری راضی کردن دیگران در خود آگاه شوید، باید امتیازهای به دست آمده را جمع‌بندی کنید.

۱- برای آنکه بدانید آیا بیشتر تحت کنترل فکر خودتان هستید. شماره‌های جواب «د» در سوالات ۸، ۵، ۳، ۱۷، ۱۸ و ۲۴ را با هم جمع کنید.

۲- حالا جواب‌های «د» سوالات ۶، ۱۹، ۱۱، ۱۶، ۱۹، ۲۰، ۲۲ و ۲۳ را با هم جمع کنید تا بدانید که عادت به راضی کردن دیگران دارید یا ندارید.

۳- و سرانجام پاسخ‌های «د» در پرسش‌های ۲، ۴، ۷، ۱۰، ۱۲، ۱۴، ۱۵ و ۲۱ را با هم جمع کنید تا بدانید آیا احساس راضی کردن دیگران علت اصلی بیماری شما هستند؟

بالاترین عدد به دست آمده در این سه مورد، علت اصلی بیماری شما را مشخص می‌کند.

- اگر امتیاز شماره ۱ شما از همه بالاتر است، علت بیماری شما بیشتر ناشی از ذهنیت و اندیشه شماست.

- اگر امتیازات شماره ۲ شما از همه بالاتر است، علت بیماری شما بیشتر ناشی از عادت‌ها و رفتار شماست.

- اگر امتیاز شماره ۳ شما از همه بالاتر است، علت بیماری شما بیشتر ناشی از احساسات و عواطف شماست.

- اگر جمع امتیاز هر سه مورد شما به یک اندازه بود، معنا و مفهومش این است که علت بیماری شما تنها یک مورد خاص نیست؛ بیماری شما دو یا سه علت اصلی دارد.

**خداییش دیگه کم کم باید به
پست مدیریت خوب با به خونه
سازمانی توی شمال شهر و به
ماشین آخرین مدل با راننده و
یه دختر با کمالات و با اصالت
بهم بدن! اگر هم ندادن، حداقل
نقد حساب کنند**



طرح‌ها: محمدرضا دوست محمدی

کبر

چه باید کرد؟

برای رهایی از بایدهای سمی، گزاره «باید» را باید به «بهرتر است»، «دوست دارم»، «گاهی اوقات» و... تبدیل کرد. مهرطلب، فقط گزاره «باید» را قبول دارد و می‌خواهد. البته درستش این است که «باید» حاکم باشد. اما در عمل همیشه این طور نیست. اصرار به گزاره «باید»، ممکن است باعث قمار روی تمام زندگی شود. آدم حواس جمع برای بازی می‌رود سربازی؛ یعنی آگه ببر، خوشحال می‌شود، اگر ببازد به همان اندازه ناراحت می‌شود. اما قمار باز، می‌افتد روی کل بازی، می‌بازد و می‌بازد. در حالی که حرفه‌ای‌هایش می‌دانند کی باید از پشت میز بلند شوند. در زندگی هم همین است. «باید» را نباید اصرار کرد. خیلی از مهرطلب‌ها مطلق‌گرا می‌شوند. از کلمات همیشه، هرگز و... استفاده می‌کنند. در حالی که بهتر است بگویند: «اغلب اوقات» یا «ترجیح می‌دهم». برای برون رفتن از این وضعیت:

- رفتار بد را پاداش ندهید.
- بدانید که مردم، خشنودکن‌ها را دوست ندارند، تحمل می‌کنند. کمی حساگری کنید.
- زیاد روی اتفاق‌های بد کلید نکنید، در عین حال کارهای خوبتان را جدی بگیرید.
- اجازه ندهید دیگران حال شما را خراب کنند. سکوت نکنید. نه الزاماً برای اینکه او رفتارش را درست کند، برای اینکه حال شما بد نشود.

را به خاطر بیاورید، کریمی بعد از مرگ همسری که همه فردیت او را به اسارت گرفته بود، اولین حرف‌هایی که با خودش مرور می‌کرد، این بود که خیلی کار دارد، کارهایی که به شخص خودش ربط داشت، نه همسر و بچه‌هایش. مثلاً دانشگاه؛ ما همیشه در این اصطکاک فردیت هستیم. باید بین خوب بودن افراطی و بدون حساب و کتاب و فردیت داشتن، دومی را انتخاب کنیم. بازی زندگی، داشتن فردیت با گاهی خوب بودن است، زمانی که شرایطش مهیاست. خوب بودن افراطی مستلزم نداشتن فردیت است و نداشتن فردیت یعنی فراخوان دادن به سلطه‌گرها! خوب بودن نباید از یک حدی که ظرفیت رابطه است بیشتر شود. نباید ماجرایی رابطه‌هایی که در آنها یک سلطه‌گر وجود دارد را فقط با نقش و انگیزه‌های سلطه‌گر تفسیر کرد. باید دید آن آدم سوءاستفاده‌کننده، در زندگی این آدم خوب و بی‌غل و غش چه کار می‌کند؟

سرویس دادن بیشتر، فهمیده نشدن بیشتر

مهرطلب‌ها بایدهای سمی در ذهن و روابطشان دارند و همین‌ها باعث می‌شود علی‌رغم ماسک خوب بودن که تلاش می‌کنند به صورت داشته باشند، سازگاریشان با زندگی خوب نباشد. خوب که دقت کنید، گزاره‌هایی از این دست در حرف‌های آنها دیده می‌شود. گزاره‌هایی که شاید در ذهن شما هم وجود داشته باشد:

۱. من باید کارهای خوبی بکنم تا دیگران را راضی کنم و مورد محبت افراد مهم زندگی‌ام قرار بگیرم، در غیر این صورت، آدم بی‌ارزشی هستم (افسردگی و اضطراب)؛ نکته اینکه، خیلی خوشبینانه است انتظار داشته باشیم این خوبی از طرف دیگران فهمیده شود یا فهمیدن آن بروز داده شود. این می‌شود که او روی دور سرویس دادن بیشتر و فهمیده نشدن بیشتر قرار می‌گیرد. مهرطلب بعد از این دوره خودش وارد واکنش خشم می‌شود.
۲. تو باید با من خوب رفتار کنی. در غیر این صورت خطا کار می‌کنی (خشم و نومیدی)
۳. شرایط زندگی باید طوری باشد که من می‌خواهم و گرنه افتضاح است؛ (خشم و ابهام و افسردگی)