

بسمه تعالی



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

بیماری راضی کردن دیگران  
لطفاً ما دوست داد، بد

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.

\* شماره تماس: ۵۶۳۶۵۷۶۳

\* آدرس: اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶ -

پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان.

\* آدرس الکترونیکی:

www.counseling.iaau.ac.ir

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 خوب فکر کنید که آیا واقعاً می خواهید کمک کنید؟ آیا زمان کافی دارید؟ آیا برنامه خاصی برای خود ندارید؟

هرگاه درخواستی از شما می شود خوب فکر کنید. آیا انگیزه شما از قبول کردن این درخواست فقط ترس از دست دادن فرد مقابل است؟ آیا می 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 بدانند.

منبع: مهر طلبی، بیماری راضی کردن دیگران، هاریت بریکر. ترجمه مهدی قراچه داغی.

**مهرطلب ها برای نداشتن افراد ناراضی  
اطراف خود اغلب بهای سنگینی می پردازند.  
بهای معادل سلامت روان خود.**

آنها اغلب افسرده و پر استرس هستند. از خودشان و خواسته هایشان فاصله گرفته اند.

**لازم است بدانیم که:**

گاهی می توانیم خوب نباشیم. خوب بودن همیشه ما را از رفتار غیر دوستانه و نامهربان دیگران مصون نمی کند. 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. می توانید آن را برای خود نگه دارید و آن طور که دوست دارید صرفی کنید.**

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 بکنیم.

اگر نه بگوییم دوستانم را از دست خواهیم 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.

## بیماری راضی کردن دیگران لطفاً مرا دوست بدارید!

آیا برایتان مهم است که همه شما را دوست بدانند؟  
آیا همیشه به تایید دیگران نیاز دارید؟  
آیا معتقدید که نیاز دیگران مقدم بر نیاز شماست؟  
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 بپردازید. در این نوشته سعی در معرفی بیماری  
مهر طلبی یا راضی کردن دیگران داریم و در ادامه راهکارهایی  
برای رهایی از مهر طلبی پیشنهاد می دهیم.  
**مهر طلبی 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 برخلاف میل درونی خویش تن به پذیرش شرایطی  
می دهیم که بتوانیم افراد بیشتری را راضی کنیم.

مرد کارگری که برای راضی کردن همکارش قبول می کند  
کارهای باقیمانده کارگاه را انجام دهد و دو ساعت بیشتر از  
قبل کار کند. وقتی به خانه می رود برای راضی کردن همسر  
دلخورش قبول می کند با او و خانواده همسرش به پارک برود  
و وقتی به خانه برمی گردد برای راضی کردن همسایه طبقه  
بالا یک ساعتی را با او به گپ زدن در راهرو می ایستد و...در  
انتهای شب با خود می اندیشد که توانسته همه را راضی کند.

شاید با راضی کردن دیگران در ابتدا خوشنود به نظر برسد  
ولی در دراز مدت روان آدمی افسرده و فرسوده می گردد.

## همیشه در جاده راضی کردن دیگران قدم زدن ما را از ادراک زیباییهای دنیای اطراف غافل می سازد.

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 بهر اسیم خود را به انسانهای وابسته تبدیل  
می کنیم که زنده 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 کنم تا غمی بزدایم و مرحمی باشم.

## جالب است بدانیم در پس ظاهر فداکار و خسته افراد مهرطلب چهره ای خودخواه و حتی خود شیفته نهفته

است. افرادی که می ترسند از پیشنهاد و یا خواسته ای سرباز  
زنند چون می ترسند 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 مهرطلب اغلب  
برخلاف نیاز خود به تامین نیاز دیگران می پردازند. زمانی که  
به ساعتی استراحت نیاز دارند پیشنهاد قدم زدن در پارک را  
به راحتی می پذیرند و زمانی که نیاز به تنهایی بر آنان غالب  
شده است قبول می کنند در جمعی دوستانه شرکت کنند و  
وقتی دوست دارند به دیدن فیلمی بروند که آخرین روز اکران  
آن است به خواسته 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 غذای 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.

## آیا هر انسان کمک کننده ای مهر طلب است؟

## آیا هر کمکی با انگیزه مهر طلبی صورت می گیرد؟

-انسان نیکوکار 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 سرزنش دیگران بگریزد و یا اینکه از دشمن تراشی  
برای خود فرار کند.

-انسان مهرطلب 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 اطرافیان  
می سنجد و از اینکه کسی او را دوست نداشته باشد احساس  
بی کفایتی می کند.

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

-انسان مهرطلب کمک می کند چون می خواهد دوست  
داشته شود.

پيامد های راضی کردن دیگران به شکل اجباری  
می تواند بسیار خطرناک باشد.

چنین افرادی افکار وسواسی آزار دهنده ای پیدا خواهند کرد.  
آنها دائماً از خود می پرسند آیا به اندازه کافی خوب بودم؟  
آیا او راضی بود؟ آیا از من رنجیده خاطر شد؟

افراد مهرطلب همیشه محکوم به تحمل استرس ناشی از عدم  
رضایت جمعی از اطرافیان خود می باشند.

مهرطلب ها نمی خواهند یک خوب معمولی به نظر آیند آنها  
می خواهند یک خوب فوق العاده باشند، اغلب در پس پرده  
خوب و خوشایند بودن یک سیاست حمایتگرانه خوابیده  
است: "کیست که بخواهد یک چنین آدم خوبی را  
ناراحت کند؟"