

مهر طلبی چیست و چه فرقی با مهربانی دارد؟

مهر طلبی، بیماری را ضعیف ننگه داشتن دیگران

اگر من خودم انرژی روانی ندارم و خودم خوشحال نیستم ولی در فامیل سنگ سبوز همه می‌شوم و در جمع به زور خودم را شاد نشان می‌دهم تا افراد دیگر را خوشحال کنم، این نشانه مهر طلبی است، نه مهربانی



درواقع نمود شخصیت غیرمقدر آنهاست. یکی از عوارض بسیار بد مهر طلبی این است که ما را دچار خشم درونی می‌کند. تاثیر بسیار مخرب خشم درونی دردهای جسمانی با منشاء روانی (بیماری‌های روان‌تنی) است. بسیاری از گرفتگی‌های عضلانی، سوزش معده یا سردردها منشاء روانی دارند. خشم فروخورده سیستم ایمنی بدن را سرکوب می‌کند و یک سرماخوردگی ساده را به یک بیماری پیچیده تبدیل خواهد کرد.

• مهر طلبی باعث می‌شود نتوانیم از فرصت‌های پیش رو استفاده کنیم، حتی نمی‌توانیم با خیال راحت تفریح کنیم. مثلا اغلب ما ایرانی‌ها پوشیدن لباس ناراحت را برای اینکه نشان بدهیم چه انسان‌های شیک هستیم، به راحتی و حرکات آزادانه ترجیح می‌دهیم، در صورتی که مردم کشورهای توسعه یافته، لباس‌های راحت می‌پوشند و بدون توجه به تفاوت دیگران تنها می‌خواهند از مهمانی یا مسافرت یا هر جایی که می‌روند، لذت ببرند.

این یک مثال خیلی ساده بود. ما به این دنیا آمده‌ایم تا خودمان تجربه کنیم، حتی در مواردی می‌بینیم افراد با انگیزه مهر طلبی تمایلات مذهبی از خود نشان می‌دهند و از ترس قضاوت اطرافیان رنگ عویش می‌کنند. نقاب، چاپلوسی، ریا، تزیین یا تعریف‌های اغراق‌آمیز و بی‌مبارگانه از دیگران که امروز در بسیاری از روابط و ادبیات اجتماعی ما رواج دارد، نوعی مهر طلبی است.

۱۰ اصل بیماری مهر طلبی

۱. ما توجه به مثال‌هایی که زده شد، همه انسان‌ها در جانی از مهر طلبی را در وجودشان دارند، اما رضایی‌نگه‌داشتن دیگران به شکل بیمارگونه را می‌توان در این ۱۰ اصل خلاصه کرد:
۲. همیشه باید مطابق توقعات دیگران عمل کنیم. جایی که شما می‌خواهید طرف افراد دیگر را برآورده کنید، نام آن مهر طلبی است.
۳. باید به هر قیمتی به همه کمک کنم.
۴. همه باید به من توجه کنند. (درست است که ما به توجه افراد نزدیک و عزیزان نیاز داریم، اما نه به توجه همه)
۵. باید همیشه آدم خوبی باشم. (به نظر ایده‌آل است، اما عملی نیست).
۶. در شرایط یکسان دیگران بر من برتری دارند.
۷. نباید کسی را از خود ناامید کنم.
۸. باید همیشه باعث شادی دیگران شوم.
۹. باید همیشه خود را شاد نشان بدهم، حتی اگر حال بدی داشته باشم.
۱۰. این همه را از خودم رضایی کنم مردم. (درست است که ما باید با خود رضایی باشیم، اما نباید کاری کنیم کسی از من دلخور شود.)



می‌کند و در ضمن بالاخره آنچه که با این همه زحمت دنبال پنهان کردنش بوده، یک جایی و روزی بالاخره بروز پیدا می‌کند و او آنچه که واقعا هست را نمی‌تواند برای مدتی طولانی، پشت مهر طلبی، پنهان کند. نکته جالب اینجاست که مهربانی و مهر طلبی نمی‌تواند کنار هم باشند. مهر طلبی باعث می‌شود دیگران بتوانند بر ما سلطه پیدا کنند.

• عارضه دیگر مهر طلبی هدر رفتن منابع عاطفی، روانی و اقتصادی فرد است. لازمه مهر طلبی در بسیاری از موارد پنهان‌کاری است. چنین فردی نمی‌خواهد کسی بفهمد او خسیس است یا آدم بی‌نظمی است یا به دیگران حسادت می‌کند. این کار اولا مدام رفتار پرخاشگرانه‌ای هم که از آنها دیده می‌شود،

آنها چنین کاری را برای وی انجام دهند. به عبارتی، آنها را مدیون خود نگه می‌دارد. اگر من واقعا قصد مهربانی داشته باشم، وقتی به کسی مهربانی می‌کنم، اجازه می‌دهم او هم در شرایطی جریان کند، اما اگر دنبال مهر طلبی باشم، سعی می‌کنم دیگران را مدیون خود نگه دارم تا همیشه فکر کنند من چه آدم خوبی هستم. بعد از مطرح کردن این مثال‌ها وقت آن می‌رسد که ببینیم مهر طلبی چه عوارض منفی‌ای می‌تواند داشته باشد.

فکر می‌کنید مهر طلبی چه مشکلاتی ایجاد می‌کند؟

- اولین پیامد شوم روانی مهر طلبی، افسردگی

نظر نمی‌گیرند این است که همیشه باید از آنچه ببخشیم که به قدر کفایت از آن داشته باشیم، مثلا اگر در جیب من ۵ هزار تومان باشد و از این مبلغ ۳ هزار تومان آن را ببخشیم، نام این کار را نمی‌شود مهربانی گذاشت. اگر من خودم انرژی روانی ندارم و خودم خوشحال نیستم ولی در فامیل سنگ سبوز همه می‌شوم و در جمع به زور خودم را شاد نشان می‌دهم تا افراد دیگر را خوشحال کنم، این نشانه مهر طلبی است، نه مهربانی و نشانه سوم مهر طلبی است. حتی رفتار بر اساس عرف را می‌توان نمونه‌ای از مهر طلبی دانست. **پژگردیم به مثال اول:** فردی صورت حساب دوستانش را می‌بردازد، اما اجازه نمی‌دهد

مهر طلبی هر نوع رفتاری حساب‌بازانه
است که با هدف خوب نشان دادن یا مهربان نشان دادن خود از کسی سر بزند یا وقتی است که اولویت ما اول خوشنود نگه داشتن دیگران به هر قیمتی است. در این صورت رفتارهایی از ما سر می‌زند که نشان از این دارد که خود ما اولویت اول خودمان نیستیم.

چند مثال واقعی را مطرح کنیم:

فرض کنید کارمند بانکی با حقوق متوسط با چند نفر از دوستانتان برای خوردن غذا به رستورانی می‌روید. در آخر کل صورت حساب را می‌پردازد و اجازه نمی‌دهد دوستانتان در هزینه غذا سهیم شوند. دفعه بعد باز هم با همان جمع بیرون می‌روید و وقتی یکی از دوستان پیشنهاد می‌دهد که این بار او هزینه غذا را بپردازد، باز هم قبول نمی‌کنید. از نظر شما این رفتار خوب است یا بد؟ درست است یا نادرست؟ فکر می‌کنید چه اشکالی دارد؟ ما درباره یک رفتار، صرف نظر از نیت صحت می‌کنیم. برخی می‌گویند این رفتار خوب است، به شرطی که دیگران ارزش آن را بدانند. این رفتار دقیقا مصداق بارز مهر طلبی است؛ من هر کاری می‌کنم به شرطی که مردم قدر من را بدانند.

موقعیت دوم: خانمی قصد خوبی کردن دارد. همه فامیل و دوستان می‌دانند که می‌تواند در هر کاری به او رجوع کنند، بچه‌های دوستان را نگه می‌دارد، در هر جشنی کمک می‌کند، حتی اگر لازم باشد برای مهمانی‌ها سبزی پاک می‌کند. به عبارتی، این خانم به هر کسی که می‌شناسد و نمی‌شناسد، خدمت‌رسانی می‌کند. به نظرتان این خانم، واقعا خوب است؟ فکر می‌کنید این کار چه اشکالی دارد؟

چه تفاوتی بین مهر طلبی و مهربانی وجود دارد؟

این جمله را بارها شنیده‌ایم: «بشکته این افراد که نمک ندارد» این حرف، به خصوص از افراد افسرده زیاد شنیده می‌شود. آنها آنکه می‌کنند که من به همه خوبی کرده‌ام، اما پاسخ‌دهی بوده است و کسی قدر مرا نمی‌داند. شاید مهم‌ترین تفاوت مهربانی و مهر طلبی در این است که اولی، به فرد احساس رضایت درونی می‌دهد، در صورتی که دومی نوعی تحمیل است و به روان فرد صدمه وارد می‌کند.

مهربانی باید زمانی انجام گیرد که فرد گیرنده به آن نیاز داشته و درخواست کمک کرده باشد و این دومین تفاوت بین مهر مهربانی و مهر طلبی است. وقتی به کسی مهربانی کنیم که طلب آن است، هم در خودمان و هم در فرد مقابل احساس خوب و مثبت ایجاد می‌شود اما در مهر طلبی اصولا نیاز طرف دیگر مطرح نیست. **مثالی دیگر:** زن و شوهر اختلاف پیدا می‌کنند. در چنین شرایطی ما باید خودمان اجازه می‌دهیم درباره زندگی آنها کنجکاری یا به عبارتی فضولی کنیم و برای زندگی دیگران نسخه بپیچیم. این نشانه بارز مهر طلبی است، حتی اگر نیت ما در این مداخله خیر بوده باشد. نکته مهم دیگری که افراد مهر طلب آن را در

چه می‌توان کرد؟

اگر بخواهیم بختک مهر طلبی را از روحمان برداریم باید نسبت به برخی رفتارها هوشیار باشیم.

- لازم نیست همه را از خودمان رضایی نگه داریم. اصل مهم، انجام کار درست است، نه رضایت دیگران.
- ما می‌توانیم برای همه خوشایند نباشیم. می‌خواهیم با مهمانی‌های مورد علاقه‌مان را ببخشیم یا غذای مورد علاقه‌مان را بخوریم. اگر حق خودمان را از دست بدهیم، مهر طلبی است، در عوض تجاوز به حق دیگران پرخاشگری است.

- نباید کاری کنیم که کسی از ما دلخور شود. (ما کار درست را انجام می‌دهیم، صرف نظر از اینکه کسی ناراحت می‌شود یا نه)
- باید با اعمالمان از دیگران انتظار نداشته باشیم.
- به توجه دیگران نیاز نداشته باشیم. بیشترین توجهی که هر انسانی به آن نیاز دارد، تایید و توجه خودش نسبت به خودش است. اینکه دیگران نسبت به رفتار ما، که در چاروب قانون، اخلاق و احترام به جامعه است، چه فکری می‌کنند، اهمیتی ندارد.
- برای اینکه کسی از ما ناراحت نشود، خود را در تنگنا قرار ندهیم. مثلا به دلیل ورود یا بیستی پولی را به کسی قرض بدهیم که خودمان به آن نیاز داریم.
- به دیگران فرصت دهم خوبی‌هایمان را بجزان کنند.
- ارزش ما به عنوان یک انسان، به خوبی‌هایی که به دیگران می‌کنیم، ربطی ندارد. ارزش ما اول به انسان بودنمان و بعد به خصایل انسانی‌مان مربوط است. کمک به خیریه یا درس خواندن نباید باعث توجه مردم به ما شود.
- ما به عنوان انسان‌هایی خوب و مهربان، می‌توانیم به همه خوبی کنیم و برای خوبی کردن به دیگران، انتخاب کنیم. ■

انتخابات و روابط خانوادگی



بحث را به سوگیری سوق می‌دهد و به اختلاف عقیده‌ها شدت می‌بخشد. این کار ارتباط بین فردی را گروهی را خنده‌دار می‌کند.

باید به هدف مشترک توجه کنید. در رای‌گیری‌ها همه گروه‌ها هدف مشترکی با عنوان خدمت کردن به مردم دارند ولی قطعا سلیقه‌ها متفاوتی وجود دارد که بعضی از آنها گروهی از مردم را بیشتر جذب می‌کند. نگه‌نگی که به هدف خدمت به مردم قسمت مثبت موضوع محسوب می‌شود. مکتول است روش‌های یک یا دو جناح را همسو نشان دهید و سعی کنید طرف مقابل را قانع کنید. شما نمی‌توانید همه افراد را قانع کنید و عقاید آنها را همسو و موافق با عقاید خودتان جهت دهید. حتی اگر آن افراد اعضای خانواده‌تان باشند پس باید یاد بگیرید به عقاید یکدیگر احترام بگذارید.

بهر است از کنار موضوعات بحث پرتانگیز عبور کنید و انتظار تفاهت کلی نداشته باشید و در مورد موضوعاتی که با دیگران وجه اشتراک دارید، صحبت کنید.

وقتی می‌دانید اختلاف سلیقه زیاد است باید به این نکته توجه کنید که از موضوع باعث تخریب ارتباط سالم بین اعضای خانواده یا دوستان می‌شود، از وارد شدن به چنین مباحثی پرهیز کنید.

همه افراد عقایدی دارند و باید سعی کنید به آنها احترام بگذارید. در واقع، با این کار حقوق دیگران را هم محترم شمرده‌اید. زیرا جرسب‌زدن پرهیزد لقب‌بدهی‌ها به سرعت اختلافات زیادی بین افراد می‌شود.

سودرشد است، درک ما را از مذهب منحرف و قضاوتی ناعادلانه ایجاد می‌کند و این کار باعث شکل‌گیری اختلافات زیادی بین افراد می‌شود.

فرد سوال کنید. قضاوت و ذهن‌خوانی را کنار بگذارید. قضاوت و ذهن‌خوانی منبع بسیاری از سوبرداشت‌هاست.

این روزها انتخابات ریاست جمهوری در پیش‌دستی تبدیل شده و مردم از هر فرصتی استفاده می‌کنند تا در مورد کاندیدمورد علاقه خود یا همسر، فرزند، برادر، خواهر، دوست... صحبت کنند. اما در هدف خود برسند اما در تبادل‌ات افکاری بین مردم همیشه مشکلات و نقص‌هایی رجوع دارد که گاهی به تمركز روی گفت‌وگوئی دیگران نشد. در این مورد افراد باید پیام‌زندی که فقط دنبال دادن نباشند. متأسفانه این کار یعنی داشتن جواب آماده در هر بحثی که بدون سو تفاهم می‌شود.

اگر متوجه منظور کسی نمی‌شوید، بهترین راه این است که بدون طعنه و کنایه و با لحن معتدل در مورد منظور او سؤال کنید.



دکتر زهرا غلابی
 حیدرآبادی
 روان‌شناس و مشاور عضو هیات‌علمی دانشگاه آزاد اسلامی