

در جست و جوی تایید دیگران: مهرطلبی



دکتر ربابه نوری
دانشیار روان شناسی بالینی
دانشگاه خوارزمی

نیاز به تایید دیگران

- همه انسان ها دوست دارند دیگران آنها را تایید کنند.
- همه انسان ها تمایل دارند که دیگران آنها را دوست داشته باشند.
- ولی، گاهی افراد جهت کسب این تایید و این دوست داشتن ها، خود را گم می کنند،
- خود را از دست می دهند و
- دچار آسیب و صدمه می شوند.

تایید دیگران و خوشایند بودن

- بعضی افراد برای کسب تایید دیگران و
- برای مورد خوشایند بودن دیگران تا جایی پیش می روند که دچار مشکل و دردسر می شوند.

بهای افراط در تایید دیگران

- زمانی که تایید دیگران و خوشایند بودن برای دیگران جنبه افراط پیدا می کند منجر به مشکلات بزرگ در زندگی فرد می شود.
- بهای تایید شدن توسط دیگران زیاد است:
- بی ارزش کردن خود
- بی اعتبار کردن خود
- مورد بی توجهی دیگران قرار گرفتن
- مورد سوء استفاده عاطفی و جنسی قرار گرفتن

بهای افراط در تایید دیگران

- افراط در تایید دیگران باعث کاهش ارزش و اعتبار فرد می شود،
- این افراد امیدوارند که با «بله» گفتن به دیگران، مورد قبول واقع شوند، دوست داشتنی تر باشند و ...
- ولی نتیجه این رفتار، بی اعتبار شدن و مورد بی توجهی قرار گرفتن است.

بهای تایید دیگران



- عدم موفقیت
- نداشتن برنامه و اهداف شخصی
- عدم رضایت از خود
- عزت نفس پایین
- افزایش استرس
- افت عملکرد
- مورد بی توجهی دیگران قرار گرفتن

نشانه های افراط در تایید شدن

- افرادی که در تایید شدن توسط دیگران و خوشایند بودن برای دیگران افراط می کنند ویژگی های متعددی دارند.
- نتیجه همه این ویژگی ها عکس آن چیزی است که فرد در طلب آن است.

1-تظاهر به موافقت

- این افراد تظاهر می کنند که با دیگران موافق اند.
- حتی وقتی که واقعاً نظر موافقی ندارند.
- چنین رفتاری باعث می شود که این افراد کارهایی را انجام دهند که با ارزش ها و عقاید آنان سازگار نیست.

تظاهر به خوب بودن



2- پذیرش مسئولیت احساسات دیگران

- خوب است که دیگران را نظر داشته باشیم
- ولی، ما مسئول دیگران نیستیم.
- هر انسانی مسئول رفتارها و زندگی خودش است.
- این افراد همیشه به فکر خوشحال کردن دیگران اند.
- سعی می کنند با در اختیار گذاشتن امکانات خود دیگران را خوشحال کنند.
- در حالی که هر انسانی مسئول هیجان های خودش است.

3-معذرت خواهی دایمی

- این افراد دائماً خود را سرزنش می کنند،
- برای مشکلاتی که مربوط به آنها نیست، خود را سرزنش می کنند،
- برای این که نمی توانند همه خواسته های دیگران را برآورده کنند، معذرت خواهی می کنند.
- برای این که به برنامه های خودشان اهمیت می دهند، معذرت خواهی می کنند و ...

4- زیر فشار سنگین کارهایی اند که تقبل کردند

■ برنامه زندگی این افراد پر است از کارهایی که برای دیگران تقبل کردند که انجام بدهند

5- ناتوانی در «نه» گفتن

- یاد نگرفته اند که به برنامه های شخصی خود اولویت بدهند و
- در مقابل کارهای اضافی «نه» بگویند.
- زمانی که «نه» می گویند دچار احساس گناه می شوند.
- اگر انسان ها به برنامه های خود اولویت ندهند نمی توانند به اهداف و برنامه های زندگی خود دست یابند.

6-اگر کسی از او راضی نباشد، ناراحت می شود

- گاهی اوقات دیگران از ما ناراحت می شوند،
- گاهی اوقات قادر نیستیم یا نمی خواهیم به همه تقاضاهایی که از ما می شود، پاسخ بدهیم،
- این پدیده عادی است،
- ممکن است دیگران از ما برنجند،
- این تقصیر ما نیست و این در زندگی طبیعی است،
- ما باید به ارزش ها و برنامه های خود اهمیت بدهیم و آنها اولویت داشته باشند

7- سعی می کنند مثل دیگران رفتار کنند

- هنگامی که در کنار دیگران اند، سعی می کنند مانند آنان رفتار کنند،
- برای راضی کردن دیگران حتی رفتارهای ناسالم انجام می دهند.
- مثلاً برای خوشحال شدن صاحب خانه بیشتر از آن چه که می خواهد غذا می خورد.

8- برای دست یابی به حال خوب نیاز به تحسین و تعریف دارد

- اعتبار و اهمیتی که برای خود قایل است به میزان تحسین و تشویقی که از دیگران دریافت می کند بستگی دارد.
- اگر اعتبار ما متکی بر تعریف دیگران باشد، آنها تا زمانی که در خدمت آنها هستیم از ما تعریف و تحسین می کنند.
- وقتی خودمان هستیم، برای ما اعتباری قایل نمی شوند.

9- اجتناب از «تعارض و اختلاف»

- چنین ویژگی هایی باعث می شود که فرد همیشه از هر موردی که منجر به اختلاف می شود، اجتناب کند.
- در حالی که طبیعی است افراد در زندگی خود با اختلاف و تعارض روبه رو شوند.
- در نتیجه مسایل حل نشده باقی می ماند.
- فرد نمی تواند به اهداف و برنامه ها و فعالیت هایی که دوست دارد بپردازد.

10- ناراحتی ها، رنجش ها و احساسات فرد بیان نمی شود

- ضامن یک رابطه سالم، بیان ناراحتی ها، رنجش ها، مشکلات، دیدگاه های شخصی است.
- این افراد از ترس این که رابطه صدمه بخورد، احساسات منفی، نظرات و دیدگاه های خود را بیان نمی کنند.
- در نتیجه رابطه بسیار سطحی و بدون عمق باقی می ماند.

ریشه نیاز افراطی به تایید دیگران

- رابطه والد-کودک،
- سابقه بدرفتاری با کودک،
- سعی کرده اند با انجام رفتارهایی که والدین دوست دارند، تایید و توجه آنان را به دست بیاورند،
- با انجام کارهایی که والدین دوست دارند، شانس توجه و تایید شدن از آنان افزایش می یابد،
- پس در مورد دیگران هم همین کار را می کنند و سبک زندگی مبتنی بر تایید شکل می گیرد.

باورهای اساسی فرد

- اگر به دوستم کمک کنم، مرا دوست خواهد داشت،
- اگر کتابم را به دوستم ندهم، دوستی اش را با من به هم خواهد زد.
- ترس از طرد
- شکننده بودن روابط

تایید دیگران

- استفاده از مزایا، امکانات و منابع مالی و غیر مالی،
- موفقیت ها و شهرت
- استفاده از توانایی های ذهنی،
- کمک گرفتن های مختلف
- و...
- خود فرد نیست که دیده می شود بلکه امکانات و توانمندی هاست
- سوء استفاده کامل

چرخه نیاز به تایید و عدم تایید

- فرد به دنبال تایید شدن است
- امکانات و توانایی های خود را به میان می کشد
- از توانایی ها و امکانات استفاده می شود و بس،
سوءاستفاده
- احساس عدم ارزشمند بودن
- عدم تایید از دیگران

همگانی بودن بسیاری از نیازهای ما

A rectangular image with a dark, moody background of a sunset or sunrise over a body of water. The sky is filled with soft, horizontal clouds in shades of orange, pink, and purple. The water in the foreground is dark and reflects the light from the sky. Overlaid on this background is a quote in white, bold, sans-serif capital letters. The quote is centered and reads: "WE FEAR REJECTION, WANT ATTENTION, CRAVE AFFECTION AND DREAM OF PERFECTION." At the bottom of the image, there is a small, faint line of text that appears to be a source or attribution, but it is not clearly legible.

WE FEAR
REJECTION,
WANT
ATTENTION,
CRAVE
AFFECTION AND
DREAM OF
PERFECTION.



راه حل یک: تفکیک بین تایید و توجه و انجام کار و ارایه امکانات

- تفکیک قایل شدن از تایید و در اختیار گذاشتن امکانات
 - تفاوت بین مهربان بودن و انجام کاری برای دیگری
- 

راه حل: رعایت مرزبندی های شخصی و هیجانی

- ما مسئول احساسات دیگران نیستیم
- ما مسئول خوشحال کردن دیگران نیستیم
- بزرگ ترین کاری که باید انجام دهیم مراقبت از خود است و بس.

آموزش مهارت «نه» گفتن

- لطف مکرر میشود حق مسلم.
- بیان مخالفت و رد کردن درخواست های نامناسب
- -نه محکم ولی آرام

تغییر نگرش از آدم خوب بودن به مراقبت از خود

- به جای تلاش برای «آدم خوب بودن»
- بهتر است تلاش در جهت «مراقبت از خود» انجام شود.
- در این صورت است که دیگران بیشتر به فرد توجه می کنند.

جست و جو برای تایید دیگران یا تخریب خود

- آن چه در فرآیند کسب تایید دیگران صورت می گیرد تخریب خود است.
- با تمرکز بر دیگران آن چه مورد بی توجهی قرار می گیرد، «خود» است.
- کسی که به «خودش» اهمیت ندهد، دیگران هم به «او» اهمیت نمی دهند.

پیام آخر: مراقب خود باشید وبس

