

خدا حافظ مهر طلبی (اختلال شخصیت مهر طلب)

مؤلفین:

دکتر مائده اشرفی

(دکترای روانشناسی سلامت، مدرس دانشگاه)

عارفه هاشمی نیکو

(دانشجوی کارشناس ارشد روانشناسی بالینی)

ویراستار:

زرین حسینی کوملایی



سرشناسه	:	اشرفی، مانده، ۱۳۶۴-
عنوان و نام پدیدآور	:	خدا حافظ مهرطلبی (اختلال شخصیت مهرطلب) / مؤلفین مانده اشرفی، عارفه هاشمی نیکو؛ ویراستار زرین حسینی کوملایی.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	:	۲۵۸ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س م
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۸۰۹۱-۶۷-۹
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه: ص ۲۴۵-۲۵۰
موضوع	:	وابستگی (روانشناسی) Dependency (Psychology) قاطعیت (روانشناسی) Assertiveness (Psychology) اختلالات شخصیتی Personality disorders
شناسه افزوده	:	هاشمی نیکو، عارفه، ۱۳۷۹-
شناسه افزوده	:	حسینی کوملایی، زرین، ۱۳۶۴-، ویراستار
رده بندی کنگره	:	BF575
رده بندی دیویی	:	۱۵۵.۲۳۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۶۲۸۶۴۷
وضعیت رکورد	:	فیبا

خدا حافظ مهرطلبی

دکتر مائده اشرفی	که مؤلفین
عارفه هاشمی نیکو	
زرین حسینی کوملایی	که ویراستار:
برگ و باد	که ناشر
۱۰۰ نسخه	که شمارگان
اول ۱۴۰۳	که نوبت چاپ
۳۰۰۰۰۰ تومان	که قیمت

ISBN: 978-622-8091-67-9



انتشارات برگ و باد:

۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

@nashr.bargobad

M ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.»

حق انتشار نسخه الکترونیکی اثر با ناشر است.

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از

ناشر است.»

فهرست

مقدمه.....	۱
چهار نیمرخ مهرطلبی.....	۹
مهرطلبی با والدین.....	۲۹
مهرطلبی در دوستی‌ها.....	۵۱
مهرطلبی در رابطه زناشویی.....	۷۱
مهرطلبی در کار.....	۹۳
مهرطلبی در فرزندپروری.....	۱۱۵
مهرطلبی در مناسبت‌های خاص.....	۱۳۹
مهرطلبی آنلاین.....	۱۵۷
مهرطلبی در زنان.....	۱۷۵
مهرطلبی و مردانگی.....	۱۹۵
کاندیدای مهرطلبی.....	۲۱۵
فرجام سخن.....	۲۳۷
منابع.....	۲۴۳

مقدمه

همه ما افراد مهرطلب را خوب می‌شناسیم. افرادی که برای گفتن خواسته‌ی خود مشکل دارند یا دوست ندارند علیرغم میل دیگران رفتار کنند. ممکن است هیچ کار اشتباهی نکرده باشند و عذرخواهی کنند، یا به خاطر تغییر برنامه احساس گناه کنند. کسانی که بله گفتن برایشان از توضیح دلایل نه گفتن آسانتر است. شاید تمام این خصوصیات را یک جا دارند. شاید شما هم یکی از آنها باشید؟

من قبلاً مهرطلب بودم. کودکی بودم که به وقت اهمیت زیادی می‌دادم و در راضی کردن دیگران خوب عمل می‌کردم. اگر والدینم مهمانی برگزار می‌کردند و می‌خواستند به ملاقات سالمندان در خانه سالمندان بروند فرصت را غنیمت می‌شمردم. در هر موقعیتی می‌توانستم خود را به خوبی با شرایط اجتماعی سازگار کنم و از قدرت راضی ساختن ناشی از مهرطلبی‌ام برای دادن هر آنچه افراد می‌خواستند استفاده کنم. وقتی بزرگ شدم، هنوز هم در محل کار و با دوستانم این کار را انجام می‌دادم، شادی دیگران را بر خودم اولویت می‌دادم و ظاهراً قادر به نه گفتن نبودم. همواره از خطر اینکه کسی دوستم نداشته باشد اجتناب می‌ورزیدم (در واقعیت، از خطر اینکه خودم را دوست نداشته باشم اجتناب می‌ورزیدم) اما مهرطلبی

مانع از آن شده بود که زندگی راحتی داشته باشم و گاهی حتی مرا بیمار می ساخت. اکنون این کار را بسیار کمتر انجام می دهم و احساس خیلی بهتری دارم. اکنون در جایگاه روان درمانگر هر روز افرادی را می بینم که با مشکل بغرنج زندگی یعنی ناتوانی در راضی کردن همه و بی توجهی به خودشان دست به گریبان هستند. ما با هم کار می کنیم تا کمکشان کنیم به این درک رهایی بخش دست یابند که مهرطلبی و راضی کردن دیگران باید متوقف شود.

افراد مهرطلبی که در حال درمان خود هستند ممکن است به گذشته نگاه کنند و بگویند: «ای کاش چیزی که اکنون می دانم را آن موقع می دانستم.» توجه و عشق به خود به معنای «اول خودم» نیست بلکه به معنای «همچنین خودم» است. این کتاب نوشته شده است تا به شما کمک کند آنچه را که در آینده خواهید دانست الان بدانید. بنابراین، می خواهیم راجع به مهرطلبی با هم صحبت کنیم.

چرا ما مهرطلب هستیم؟

شاید شنیده باشید که مهرطلبی یعنی باملاحظه بودن یا اهمیت دادن یا مهربان بودن. در واقعیت مهرطلبی میل به مدیریت واکنش های دیگران و اجتناب از ناراحتی ناشی از دوست داشته نشدن توسط آنها است. مهرطلبی راهکاری است تا با اطمینان کنترل اوضاع را به دست بگیرید که در پوشش سخاوت یا انعطاف پذیری ظاهر می شود.

افراد مهرطلب نمی توانند ناامیدی را تحمل کنند و اگر کسی دوستانشان نداشته باشد به شدت احساس درماندگی می کنند. ما از قضاوت شدن و نیاز داشتن می ترسیم. احساس مورد نیاز بودن خیلی شبیه احساس دوست داشته شدن است. این کار را انجام می دهیم چون می ترسیم محبت افراد را از دست بدهیم و با این حال به دلیل تلاش بیهوده برای راضی نگه داشتن آنها خودمان را فراموش می کنیم.

دلایل رفتار مهرطلبی قابل درک است. دوست‌نداشته شدن برای موجودات جمعی مانند ما که برای غذا، پناهگاه و امنیت به گروه متکی هستیم خطرناک است. ترس، احساس گناه و خجالت احساسات اصلی هستند که برای حفظ امنیت ما در داخل گروه وجود دارند. انسان اولیه نباید کاری می‌کرد که به قیمت از دست دادن جایگاهش نزدیک آتش و تبعید شدن به دنیای وحش، مردن در تنهایی یا کشته شدن به دست شکارچیان گرسنه تمام شود. نباید کاری غیرمقبول که ممکن بود مجازات آن مرگ باشد انجام می‌داد. اما این احساسات با تحول نوع زندگی و همگام با دنیای مدرن تکامل نیافتند. امروز افرادی را در دفتر درمانی خود می‌بینم که به خاطر جرم‌های کوچکی مانند فراموش کردن روز تولد فردی مهم، مرخصی استعلاجی یا لغو دیداری دوستانه احساس گناه می‌کنند. برای انجام هر کاری که روی دیگران تاثیری دارد یا هر چیزی که ممکن است موجب ناراحتی کسی شود. یکی از این افراد مهرطلب یک روز دیر به جلسه درمانی رسید، بیش از حد معمول آشفته بود چون در مسیر پارکینگ به دفتر فردی که به دنبال جمع کردن خبریه بوده است سر راهش قرار گرفته، دیگری او را به گفتگویی ناخواسته مجبور کرده و نفر سوم او را مجبور به ثبت‌نام برای کلاس زبان آنلاین کرده بود و تمام اینها به دلیل ناتوانی در نه گفتن بود. با گریه گفت: «آنها خوب می‌دانند چه کار کنند.» این احساسات ابتدایی گناه و خجالت طوری خلق شده است تا به شدت دردناک باشند و به هر قیمتی از آنها اجتناب شود، با این حال امروز به رفتارهایی وابسته هستند که بیانگر خطر مرگ و زندگی نیست. اگر درک خود را از این احساسات نخستین به روزرسانی نکنیم، ممکن است مدام نگران و عصبی باشیم در حالی که کار اشتباهی مرتکب نشده‌ایم.

مهرطلبی خصوصیت شخصیتی نیست بلکه محصول شرطی‌سازی است. در صفحات بعد ایجاد مهرطلبی، از زمان تولد، کودکی و نوجوانی و تا بزرگسالی را بررسی خواهیم کرد؛ باورهای اولیه از طریق انتخاب‌هایی که امروز داریم تقویت می‌شوند.

نیمه‌ی تاریک مهرطلبی

در طول تاریخ، مهرطلبی اغلب خصوصیت جنس مونث قلمداد می‌شده است و واقعیت این است که دختران طوری تربیت می‌شدند تا همیشه ساکت و آرام باشند و دیگران را بر خود اولویت بدهند. اما امروزه، مهرطلبی مشکلی برای همه است، صرف‌نظر از جنسیت، سن یا موقعیت اجتماعی. مدت مدیدی مهرطلبی را مشکلی مرتبط با «آسان‌گیر بودن» یا «زیادی مهربان بودن» می‌دانستند. آنچه در مورد آن گفته می‌شد خوب و جذاب بود. درمان آن ساده انگارانه و جزئی بود: «نگران اینکه دیگران چه فکری می‌کنند نباشید.» یا با سلاح فلسفی تجهیز می‌شد که نباید اهمیتی داد و فرد تشویق می‌شد به کسانی که وی را دوست نداشتند اهمیتی ندهد یا موضوع را رها کند؛ در حالی که باید به موضوع توجه کامل داشت و با قاطعیت برخورد کرد. اگر این قدر ساده بود که اهمیت نداشته باشد، تا به حال می‌بایست همه ما با آن کنار آمده باشیم.

خیر، ساده نیست. مهرطلبی وسواس در رفتار فداکاری است. و به هر دو طرف ماجرا یعنی هم مهرطلبو هم کسی که در پی خشنود کردن او هستیم آسیب می‌زند. مهرطلبی عادتی بی‌خطر یا نقطه‌ضعفی با نیت‌های خیر نیست که بتوان با آن زندگی کرد. در عمل به معنای اضطراب است. ترس از چیزی که نمی‌توان کنترل کرد، برای مثال هیجانات دیگران. افراد مهرطلب تا حد زیادی سعی دارند واقعیت را پنهان کنند، تا از تاثیر منفی یا ایجاد ناراحتی اجتناب ورزند. وسواس برای راضی کردن دیگران یا نارحت نکردن آنها می‌تواند منجر به اضطراب و افسردگی، بیماری جسمی، خودارزشمندی پایین و خودرهایی شود.

در زندگی امروز ما افراد بیشتری وجود دارند که باید آنها را خشنود کنیم. در زندگی پرمشغله‌ی مدرن، دامنه خشنود کردن به نظر نامحدود است، نقش‌ها و مسئولیت‌هایمان بسیار زیاد و حدودمرزها نامشخص است، از ما انتظار می‌رود بدون

لحظه‌ای توقف یا استراحت در محل کار منعطف و همواره در دسترس دوستان باشیم، همراه همسر، مراقب فرزندان کوچک و والدین پیر باشیم. شبکه‌های اجتماعی افراد مهرطلب را در مقابل مخاطبان آنلاین نامحدود قرار داده است تا عزت‌نفس ایشان را برای تجارت الگوریتم‌ها و تعداد زیادی افراد بیگانه تحلیل ببرد.

شاید شما خودتان را مهرطلب ندانید. بسیاری از مراجعین من از این موضع وارد می‌شوند، ظاهراً بدون اینکه تحت تاثیر نظرات دیگران باشند آماده هستند به طور مستقل مسیر زندگی خود را بپیمایند. شاید آشکارترین نوع افراد مهرطلب کسانی باشند که فعالانه سعی دارند زندگی را برای اطرافیان خود راحت‌تر و آسان‌تر کنند اما این افراد یک نمونه کوچک هستند و مهرطلبی می‌تواند به شکل‌های مختلفی ظاهر شود. وجود ارتباطات مختلف با احساس اجبار برای خشنود کردن دیگران می‌تواند واکنش‌های مختلفی در پی داشته باشد. از جمله آگاهانه راضی نکردن برای خودمختار بودن، اما همگی ابزار دفاعی در مقابل احساس خودارزشمندی پایین، عدم قدرت و ترس از طرد شدن است. در فصل بعدی شما را با چهار دسته افراد مهرطلب آشنا خواهیم کرد که هر کدام به شکلی متفاوت با یک مشکل یکسان مواجه هستند: نمی‌توانند با شخصیت واقعی خود احساس خشنودی کنند.

اما راه دیگری هم وجود دارد. نه راهی خودخواهانه بلکه راهی که برای پاسخ دادن به نیازهای خود و همچنین دیگران احساس آزادی کنیم. دوست داشته شدن یا موردنیاز بودن اگر به معنای قربانی کردن خودمان باشد بی‌فایده است و همه ما باید در مقطعی تصمیم خود را بگیریم: مهرطلب باشیم یا انسانی واقعی و اصیل.

برای ورود به روابط، مهر ورزیدن به خود روشی مسئولانه‌تر و سخاوتمندانه‌تر است. از اینجاست که می‌توانیم انسانی اصیل‌تر و محترم‌تر باشیم و منابع و توانایی کمک به دیگران را نیز داشته باشیم زیرا معطوف ساختن توجه‌مان به خود سبب

نمی‌شود به دیگران بی‌توجه باشیم. حقوق مساوی برای دیگران قائل شدن به معنای گذشتن از حق خود نیست.

بیشتر و بهتر اهمیت دادن

این کتاب راه‌های جایگزینی به افراد مهرطلب پیشنهاد می‌دهد. اما به معنای کمتر اهمیت دادن نیست؛ در واقع، پیام آن اهمیت دادن بهتر و بیشتر است. اهمیت دادن اصیل‌تر، عادلانه‌تر، متناسب‌تر و پیوسته‌تر به خود و دیگران. به منظور تجربه پذیرش بی‌قید و شرط دیگران، باید این خطر را بپذیرید که خود واقعی شما برای برخی قابل قبول نخواهد بود. نباید دیگران را مجبور کنید مسئولیت قضاوت و اجرای حکم در مورد رفتارهای شما را به عهده بگیرند. تصدیق کنید که واقعاً نمی‌توانیم بگوییم بله مگر اینکه بتوانیم نه هم بگوییم. اگر نه گفتن گزینه‌ی روی میز نبود، بله گفتن بی‌معنا بود.

این کتاب کمک‌تان خواهد کرد به جای سکوت، نظرتان را راحت‌تر بگویید. کمک‌تان خواهد کرد به جای ترس از شکست سعی کنید برخیزید و ادامه دهید. یادتان خواهد داد چگونه به جای اجتناب، قضاوت را بپذیرید. قرار نیست به شما راهی نشان بدهم تا بدون ناراحت کردن کسی، مهرطلبی را متوقف کنید بلکه نشان‌تان خواهم داد اگر دوست‌داشتنی نباشید زیاد هم بد نیست و مشکل خاصی پیش نمی‌آید. زیرا در هر رابطه‌ای که نتوانید پیرامون نیازها و احساسات‌تان گفتگو کنید، پایدار نخواهد بود و همچنین فضا را برای رابطه‌ای که بتوانید اینها را مطرح کنید محدود کرده‌اید.

مهر ورزیدن به خود به دنبال تشریح و بازنمود انگیزه‌های اصلی ما برای مهرطلبی است و نویدبخش راهی است که بتوانیم اهمیت دادن به دیگران را کاهش بدهیم و وظیفه اهمیت دادن به خود را به انجام رسانیم. می‌توانیم یاد بگیریم

واکنش‌های دیگران به ما بیشتر بازتاب رابطه‌ای است که با خودشان دارند تا قضاوت مشروع ما. می‌توانیم بیاموزیم با احساسات و نیازهای خود هماهنگ شویم و به آنها توجه کنیم؛ اگر احساس انزجار کنیم، نشانه‌ای است که باید برای فردی که از او منزجر هستیم حدود مرز تعیین کنیم.

این کتاب یادتان خواهد داد چگونه خودتان باشید. یادتان خواهد داد چگونه دیگران را دیگر دنبال نکنید بلکه آنها را جذب کنید زیرا اطمینان دارید چیزی که متعلق به شما است به راحتی نصیبتان خواهد شد و چیزی که به شما تعلق ندارد هرگز نصیبتان نخواهد شد. انگیزه خواهید یافت تا وقت خود را صرف کسانی کنید که با آینده‌ی شما همسو هستند نه با گذشته‌تان. دوست، همسر، فرزند و والد بهتری خواهید بود. کمکتان خواهد کرد بهتر به دیگران اهمیت بدهید بدون اینکه در خلال اهمیت دادن به خودتان مشکلات آنها را به عهده بگیرید.

و این کتاب شما را برای از دست دادن آماده خواهد کرد. زیرا همچنان که رشد می‌یابیم، ناگزیر چیزهایی از دست می‌دهیم. افرادی وجود دارند که نمی‌خواهند مهرطلبی را متوقف کنید. اما وقتی به شما می‌گویند: «تغییر کرده‌ای»، خواهید دانست منظور واقعی‌شان این است «از اینکه دیگر آنطور که می‌خواهم رفتار نمی‌کنید خوشحال نیستم.»

اشکال مختلف مهرطلبی

داستان‌ها و زندگی‌های افراد مهرطلبی که با آنها برخورد داشته‌ام را بررسی خواهیم کرد و دورنمایی از پشت صحنه درمان در مورد مهرطلبی با والدین (و راضی کردن والدین)، مهرطلبی با دوستان، مهرطلبی در کار و بسیاری دیگر ارائه خواهیم داد. مثال‌ها در این کتاب براساس صدها مورد فرد مهرطلبی است که من از طریق خدمات درمانی مختلف و طی سال‌ها کار بالینی با آنها کار کرده‌ام. نام و جزئیات

داستان آنها به خاطر حفظ اطلاعات محرمانه مراجعین تغییر یافته است و هرگونه شباهت با افراد واقعی اتفاقی است. در برخی موارد، داستان‌هایی از منابع مختلف بیان شده است تا هویت آنها محرمانه بماند اما تجربیات واقعی است، معنای آن واقعی است و چیزی که آموختند می‌تواند درسی برای ما باشد، اگر بخواهیم گوش بدهیم. خواه والد باشید یا خیر، در رابطه‌ای باشید یا خیر، مرد باشید یا زن، یا هر هویت خاصی که داشته باشید، توصیه می‌کنم تمام داستان‌ها را بخوانید و ببینید کدام یک با داستان زندگی شما شباهت دارد و چه درسی می‌توانید از آن بگیرید. در هر فصل سوالات مفهومی، بینش و راهکارهایی وجود دارد که می‌تواند کمک‌تان کند خودتان را بهتر و عمیق‌تر بشناسید و شما را به سوی راهی متفاوت و بهتر راهنمایی کند. در پایان، کتاب کاری کامل و جامع برای مهر ورزیدن به خودتان دارید.

همدلی یک موهبت است. وقتی مهرطلب هستیم، محبت خود را به طور نامشخص تقدیم کسانی می‌کنیم که نمی‌توانند یا نمی‌خواهند قدر آن را بدانند. هنگامی که به خودمان مهر می‌ورزیم، به دیگران اجازه می‌دهیم همین کار را انجام بدهند. این کتاب به شما خواهد آموخت چگونه محبت و توجه خود را نثار کسانی کنید که به بهترین شکل شایسته آن هستند، و با خودتان شروع می‌شود.