

مثل روپات گوش به فرمان نباشید!

چه افرادی در جلب رضایت دیگران افراط می‌کنند؟ این کار چه پیامدهایی دارد؟ چه راهکارهایی برای برگشتن به نقطه تعادل مهربانی وجود دارد؟



چه افرادی در جلب رضایت دیگران افراط می‌کنند؟ این کار چه پیامدهایی دارد؟ چه راهکارهایی برای برگشتن به نقطه تعادل مهربانی وجود دارد؟

به گزارش ایسنا، روزنامه **همشهری** نوشت: «البته که همه ما دوست داریم مهربان باشیم، در حق دیگران خوبی کنیم و اگر کاری از دستان برمی آید تا دیگری احساس خوبی داشته باشد، دریغ نمی‌کنیم. اما راستش را بخواهید مرز باریکی بین مهربان بودن و افراط در راضی نگه داشتن دیگران وجود دارد. اگر رضایت دیگران آنقدر به اولویت زندگی ما تبدیل شود که برای جلب نظر آنها خودمان را نادیده بگیریم، یعنی آن مرز باریک را رد کرده ایم. احساس اضطراب و استرس، نارضایتی درونی، خشم فروخورده و افسردگی پیامدهایی هستند که با افراط در راضی کردن دیگران در انتظار ما خواهد بود. چه افرادی در جلب رضایت دیگران افراط می‌کنند؟ این کار چه پیامدهایی دارد؟ چه راهکارهایی برای برگشتن به نقطه تعادل مهربانی وجود دارد؟ ویدا ساعی، روانشناس و روان درمانگر، به این سؤالات پاسخ می‌دهد.

افتادن از آن طرف بام

بیشتر رفتارهای مثبت و مفید، وقتی از دایره تعادل خارج شوند، به ضد خودشان تبدیل می‌شوند و دیگر نه تنها مثبت و مفید نخواهند بود بلکه اثرات مخربی به همراه خواهند داشت. جلب رضایت دیگران هم از همین قاعده پیروی می‌کند. تا وقتی این رفتار به شکل متعادل انجام شود، در هر دو طرف احساس خوبی به وجود می‌آورد اما وقتی خواسته‌ها و نیازهای دیگری نسبت به خواسته‌های درونی فرد در اولویت قرار می‌گیرد، زنگ هشدار به صدا درمی‌آید. شاید بقیه یا حتی خود فرد تصور کنند که چنین فردی خیلی مهربان و سازگار است اما در حقیقت او در حال اجرای یک الگوی رفتاری مخرب و آسیب‌زا است. از خودگذشتگی بیش از حد آنها برای اینکه دیگران ناراضی نباشند، این گروه را به افرادی بی تفاوت نسبت به نیازهایشان تبدیل می‌کند. افرادی که به شکل افراطی دنبال راضی نگه داشتن دیگران هستند، نشانه‌های رفتاری مشخصی دارند. آنها توانایی نه گفتن را ندارند و اگر در محدود مواقعی ابراز مخالفت کنند، حتماً با احساس گناه درگیر خواهند بود. چنین افرادی معمولاً وقتی برای رسیدن به کارهای شخصی خود ندارند؛ چرا که سخت درگیر رسیدگی به کارهای دیگرانند. خیلی احتمال دارد که این افراد کاری را که دوست ندارند انجام دهند، چون دیگران آن کار را می‌پسندند، رضایت آنها از خودشان، در گروی این است که دیگران از آنها راضی باشند. چنین افرادی معمولاً اظهار ناراحتی و نارضایتی نمی‌کنند، تقصیرها را گردن می‌گیرند و با همه موافق هستند.

برگشتن به نقطه تعادل

لازم نیست از فردا به افرادی بی تفاوت نسبت به دیگران تبدیل شوید که هیچ اهمیتی به خشنودی و رضایت دیگران نمی‌دهند. راهکارهایی وجود دارد که کمک می‌کند به نقطه تعادل برگردید و بدون فراموش کردن نیازها و خواسته‌های خود، به دیگران هم اهمیت بدهید.

قدم اول این است که باور کنید اگر اولویت شما رضایت خودتان باشد، به این معنا نیست که خودخواهید. در قدم بعدی، حد و مرزی برای کمک به دیگران در نظر بگیرید و تلاش کنید به خودتان و دیگران اجازه ندهید که این خط قرمزها را رد کنند. تمرین نه گفتن، قدم بعدی تلاش برای برگشتن به نقطه تعادل است. تمرین کنید که اگر رسیدگی به خواسته دیگران برایتان سخت است یا شما را تحت فشار قرار می‌دهد، با احترام و آرامش جواب منفی بدهید. خودتان را دوست داشته باشید و علایق‌تان را بشناسید تا بدانید کدام انتخاب‌ها برای خودتان رضایتبخش است. اولویت‌هایتان را به خودتان یادآوری کنید و آنها را قربانی اولویت‌های دیگران نکنید. روابط‌تان را مرور کنید و ببینید آیا همانقدر که برای دیگران وقت می‌گذارید و به نیازهایشان توجه می‌کنید، وقت و توجه دریافت می‌کنید؟ اگر همیشه شما هستید که کوتاه می‌آیید و از خواسته‌هایتان به خاطر دیگران گذشت می‌کنید، لازم است در روابط و شکل آنها تجدید نظر کنید. تلاش کنید به مرور کمک کردن به دیگران را به زمان‌هایی اختصاص دهید که خودتان دوست دارید برای کمک پیشقدم شوید، نه زمان‌هایی که افراد برایتان مشخص می‌کنند. تصمیم‌هایتان را با قاطعیت به دیگران اعلام کنید و دنبال توجیه و دلیل آوردن برای اعلام نظر مخالف خود نباشید. به پیامدهای زیاده روی در جلب رضایت دیگران فکر کنید و بدانید که اگر هر چه زودتر این رفتار را اصلاح نکنید، با چالش‌های عمیق‌تری مواجه خواهید شد. بدانید که این تغییرات به آهستگی در شما به وجود می‌آیند و قرار نیست سریع به نتیجه مطلوب برسید، پس صبور باشید و قدم به قدم جلو بروید.

پیامدهای افراط در جلب رضایت

اگر در شرایط عادی از جلب رضایت عزیزان و اطرافیانمان احساس خوبی را تجربه می‌کنیم، وقتی در دام افراط می‌افتیم احساسات ناخوشایندی در ما به وجود می‌آید. دامنه پیامدهای منفی ناشی از افراط در جلب رضایت دیگران گسترده است. تجربه احساس خشم و ناامیدی، یکی از این پیامدهاست. وقتی کاری را نه با میل و اشتیاق، بلکه تنها برای خوشایند دیگری انجام می‌دهیم، به مرور خشم در وجودمان ریشه پیدا می‌کند. بعد از مدتی هم احساس می‌کنیم این فقط ما هستیم که به رضایت دیگران اهمیت می‌دهیم و دیگران هیچ توجهی به ما و نیازهایمان ندارند. در نتیجه ناامید و پشیمان می‌شویم.

از طرف دیگر در تلاش همیشگی برای راضی نگه داشتن دیگران، ما اضطراب زیادی را به خودمان تحمیل می‌کنیم. اضطراب اینکه آیا

موفق شده ایم دیگران را راضی کنیم یا نه، سلامت جسم و روان ما را تهدید می کند. در چنین شرایطی مدام در حال رقابت با یک رقیب فرضی هستیم که بیشتر از ما رضایت دیگران را جلب می کند. یکی از جدی ترین پیامدهای افراط در جلب رضایت اطرافیان، از دست دادن توانایی تصمیم گیری و قدرت اراده است. افرادی که تمام انرژی روانی خود را صرف خشنود کردن دیگران می کنند، اراده ای برای رفتن سراغ خواسته های خود نخواهند داشت. چنین افرادی موقع تصمیم گیری های شخصی، سردرگم می شوند و نمی دانند چه معیاری برای انتخاب هایشان در نظر بگیرند.

این موضوع با یک مشکل دیگر هم تشدید می شود، وقتی افراد معیارهای شخصی برای خود نداشته باشند، کم کم با خودشان غریبه می شوند. آنها هیچ تصویری از علایق و نیازهایشان ندارند چون همیشه حواسشان به علایق و نیازهای دیگران بوده است. در ادامه این پیامدهای ناخوشایند، بعد از مدتی تلاش شما برای همیشه راضی نگه داشتن افراد، به مشخصه رفتاری شما تبدیل می شود و دیگران این رفتار را نه لطف و توجه، بلکه وظیفه شما تصور می کنند. کافی است زمانی دست از این زیاده روی بردارید تا ببینید همان افراد، ناگهان با چه سرعتی از شما فاصله می گیرند. در حقیقت زیاده روی در جلب رضایت دیگران، برخلاف تصور اولیه ای که داشتید روابط شما را مستحکم نمی کند بلکه اتفاقاً آنها را تضعیف می کند.

ریشه های یک رفتار افراطی

ریشه رفتار افراطی برخی افراد برای جلب رضایت دیگران، در بعضی مشکلات و اختلالات روانی پیدا می شود. شاید پرننگ ترین و متداول ترین ضعف این افراد، نداشتن عزت نفس باشد. عزت نفس پایین باعث می شود فرد آنقدر که برای دیگران ارزش قائل است، برای خودش نباشد. تأیید گرفتن از دیگران، اولویت اول رفتارهای این افراد است و همین موضوع نشان می دهد آنها خودشان را باور ندارند. ترس از دوست داشتنی نبودن، ویژگی دیگر افرادی است که به جلب رضایت دیگران اصرار دارند. آنها از ترس اینکه دوست داشتنی نباشند یا اطرافیان تنهایشان نگذارند، از هر مخالفتی خودداری می کنند.

ریشه رفتارهای افراطی بعضی افراد هم، کمال گرایی آنهاست. بعضی افراد نمی توانند بپذیرند که کوچک ترین نارضایتی نسبت به رفتارهایشان وجود داشته باشد و به همین دلیل تمام تلاش خود را می کنند که همه اطرافیانشان را راضی نگه دارند. یکی دیگر از مشکلاتی که به تلاش برای جلب رضایت دیگران ختم می شود، داشتن تجربیات ناسالم از گذشته است. برخی افراد در گذشته با واکنش های تند و آسیب زا در برابر خواسته هایشان مواجه شده اند و برای اینکه آن تجربه ها دوباره تکرار نشوند، دست از ابراز خواسته هایشان برمی دارند. آنها می ترسند که بیان نیازها یا ابراز مخالفت با درخواست دیگران، به توهین و تحقیر منجر شود.»