

## هنر کمک خواستن

برخی دوست ندارند از دیگران چیزی بخواهند و از هر درخواستی، حتی همدردی و کمک عاطفی بیزارند. در واقع به نظر می‌آید مردم دنیا به دو دسته تقسیم شده‌اند...



برخی دوست ندارند از دیگران چیزی بخواهند و از هر درخواستی، حتی همدردی و کمک عاطفی بیزارند. در واقع به نظر می‌آید مردم دنیا به دو دسته تقسیم شده‌اند؛ کسانی که براحتی درخواستشان را مطرح می‌کنند و کسانی که هرگز از کسی کمکی نمی‌گیرند و به عبارتی دیگر ترجیح می‌دهند بمیرند تا از کسی، حتی والدین خود کمک بخواهند، اما افرادی که درخصوص موضوعات مختلف و عاطفی از دیگران کمک می‌گیرند، می‌توانند به آنها نزدیک‌تر شده و اعتمادی بینشان شکل بگیرد. با این رفتار باعث می‌شوند آنها احساس خوبی نسبت به خود پیدا کنند و از طرفی می‌توانند آنها را مطمئن کنند که هر زمان به کمک نیاز داشتند برای جبران محبت‌شان آماده هستند.

چه چیزی باعث می‌شود برخی از مردم براحتی از دیگران کمک بخواهند و نسبت به این موضوع احساس بدی نداشته باشند، اما دیگران از این رفتار پرهیز کنند؟

بنابر اعتقاد روانشناسان، این مساله به نوع تربیت فرد در محیط زندگی اش بستگی دارد. اگر کسی در کودکی برای کمک خواستن سرزنش شده باشد، به این نتیجه می‌رسد که درخواست از دیگران کار بدی است. از طرفی کودکانی که به دلیل مشغله زیاد والدینشان، مجبور می‌شوند کارهایشان را خود انجام دهند یا کسانی که به خاطر نیازشان تحقیر می‌شوند، درخواست کمک از دیگران برایشان مشکل می‌شود. در حقیقت می‌ترسند دیگران آنها را ضعیف و آسیب پذیر بدانند. این افراد به این که شبیه فردی شوند که نیازمند توجه دیگران است، حساسیت دارند یا از سربار جامعه بودن می‌هراسند و فکر می‌کنند با این کار فرد مفیدی برای اطرافیان و جامعه خود نیستند.

اما وقتی یاد بگیرید که هرگاه به کمک نیاز دارید، از اطرافیان قابل اعتمادتان کمک بگیرید، همه چیز فرق کرده و بهتر می‌شود. یکی از هنرمندان معروف هنگام درمان وحشت غیرمعمولش از کمک خواستن لباسی سفید به تن کرد و در خیابان در حالی که جعبه ای برای جمع کردن اعانه کنار خود گذاشته بود، ایستاد. او مستقیماً به چشمان عابران می‌نگریست و با نگاهی از آنها کمک می‌خواست. برخی از مردم هم به او یک دلار می‌دادند و او نیز بلافاصله به آنها یک شاخه گل می‌داد. این رفتار باعث شده بود که همه آنها احساس خوبی داشته باشند. بیشتر مواقع مردم دوست دارند دیده شوند و با کمک کردن احساس بارزش بودن کنند.

درحقیقت درخواست کمک از دیگران اصلی ترین بنای هر ارتباطی است. با کمک خواستن از دیگران می‌توانیم با آنها ارتباط دوستانه ای برقرار کنیم.

وقتی کسی را دوست داریم، می‌خواهیم برایش کاری انجام دهیم و به این وسیله محبتمان را به او نشان دهیم، اما اگر در مقابل، محبت و لطف کسی را نپذیریم یا هرگز خواسته ای از آنها نداشته باشیم، درست مانند این است که نمی‌خواهیم کسی به ما نزدیک شود و باعث رنجش و دلسردی اطرافیان خود می‌شویم؛ البته بیشتر کسانی که از کمک خواستن فراری اند، خودشان براحتی می‌توانند به دیگران کمک کنند. آنها در انتها به کسی تبدیل می‌شوند که دائم در حال کمک کردن به دیگران هستند، اما در جواب چیزی نمی‌خواهند و این رفتار درست به اندازه کمک نکردن دیگران ناراحت کننده است.

بررسی های علمی نشان داده که وقتی به دیگران اجازه می‌دهید برایتان کارهایی انجام دهند، موجب احساس رضایت از زندگی در آنها می‌شوید و آنها احساس می‌کنند زندگی شان مفهومی پیدا کرده و فرد لایقی هستند. حال روحی شان بهتر شده و حتی از اضطراب شان کاسته می‌شود.

### روش های مناسب مطرح کردن درخواست

#### 1- ابتدا بپذیرید که به کمک نیاز دارید.

بیشتر مواقع این اولین و مشکل ترین قدم است. غرور خود را کنار گذاشتن گاهی بسیار سخت می‌شود. قبول کنید که برخی از مشکلات تان را به تنهایی نمی‌توانید حل کنید و باید از کسی کمک بگیرید. اگر از خودتان بپرسید، «آیا برای حل مشکلم به اندازه کافی تلاش کرده ام و به راه حلی نرسیده ام؟» یا «ممکن است بدون کمک دیگران اوضاع و شرایطم به هم بریزد؟» متقاعد می‌شوید که اکنون وقت کمک خواستن است.

#### 2- بررسی کنید که دقیقاً به چه کمکی نیاز دارید و مساله را روشن کنید.

زمانی که متقاعد شدید به کمک دیگران نیاز دارید، باید مشخص کنید مشکل تان دقیقاً چیست. به این ترتیب می‌توانید راحت تر تقاضایتان را مطرح کنید. هنگام کمک خواستن از دیگران تقاضایتان را واضح مطرح کنید. با این روش احتمال این که بتوانید نظر دیگران را برای کمک جلب کنید، بسیار بیشتر می‌شود. وقتی واضح و روشن درخواست تان را مطرح می‌کنید، به آنها اجازه می‌دهید بدانند دقیقاً چه کاری باید برایتان انجام دهند. به این ترتیب بررسی می‌کنند که چقدر وقت و انرژی از آنها می‌گیرد.

### 3- به دنبال کسی باشید که بتواند به شما کمک کند.

گرچه ممکن است ببینید فردی غریبه یا کسی که آشنایی مختصری با شما دارد دوست دارد مشکل تان را حل کند، شما باید از کسی کمک بخواهید که بتواند تقاضای تان را برآورده سازد. مثلاً اگر اضافه وزن دارید بهتر است از کسی که در لاغر شدن تجربه خوبی داشته است، کمک بگیرید. در انتخاب فرد مناسب همیشه دقت کنید. از کسی که مطمئن نیستید مناسب باشد، کمک نخواهید، مگر این که تنها گزینه تان باشد. زمانی هم که درخصوص یک مساله عاطفی به کمک نیاز دارید، بهتر است با دوست یا یکی از اعضای خانواده تان که قابل اعتماد است، صحبت کنید و اگر هم احساس کردید مشکل تان جدی تر از آن است که با دوستان تان مطرح کنید، از مشاور یا روانشناسان کمک بگیرید.

### 4- احساس بدی نسبت به خودتان نداشته باشید.

دلیلی ندارد هنگام کمک خواستن از دیگران احساس بی لیاقتی یا حماقت کنید. کمک خواستن از دیگران نوعی قدرت است. هرکس خیلی راحت می تواند مشکلش را حل نشده رها کند، اما کنار گذاشتن غرور و تلاش برای حل مشکل با کمک دیگران کاری سخت است و وقتی از قدرت روحی بالایی برخوردار باشید، می توانید در مواقع ضروری از اطرافیان تان کمک بخواهید. از طرفی وقتی از کسی کمک می خواهید ممکن است به این معنا باشد که کاری را نمی توانید خودتان به تنهایی انجام دهید و احساس ضعف کنید، اما فراموش نکنید که هیچ کس کامل نیست و هرکس گاهی اوقات به کمک دیگران محتاج می شود. هنگام درخواست از کسی خجالت نکشید و دائم عذر نخواهید؛ زیرا این رفتار، فضای اعتماد و صمیمیت را مسموم می کند.

### 5- راه حل هایی در نظر بگیرید.

قبل از این که درخواست کمک تان را مطرح کنید، فهرستی از راه حل های ممکن، حتی اگر دور از دسترس باشد، در نظر بگیرید. این کار بهتر از این است که هیچ ایده ای نداشته باشید؛ زیرا هنگام کمک خواستن می توانید نظر اطرافیان تان را نیز درخصوص راه حل انتخابی تان بپرسید و آنها که تلاش تان را می بینند، بیشتر به کمک کردن متمایل می شوند.

### 6- دست دیگران را باز بگذارید.

بهتر است تقاضای تان را به گونه ای مطرح کنید که طرف مقابل را به دردرس نیندازید زیرا ممکن است آن فرد نتواند کاری برایتان انجام دهد و اگر تحت فشار قرار گیرد، دیگر حتی دوست ندارد با شما در ارتباط باشد. انتظار نداشته باشید که هر بار تقاضایی داشتید، دیگران دست به کار شوند و نیازتان را رفع کنند.

### 7- قهر نکنید.

گاهی ممکن است از کسی که سال ها او را می شناسید یا یکی از اعضای خانواده تان کمک بخواهید و به دلیلی نتواند خواسته تان را اجابت کند. این مساله احتمال دارد شما را برنجانند، اما فراموش نکنید که شما از کسی طلبکار نیستید. بنابراین هرگز اوقات تلخی به راه نیندازید و قهر نکنید. اگر چنین رفتاری اتخاذ کنید، فردی نادان و نابالغ به نظر می رسد که برای رسیدن به خواسته هایش نق می زند و رفتاری بی ملاحظه دارد.

### 8- توقع بیش از حد نداشته باشید.

گاهی برخی از افراد به حدی تنبل هستند و احساس مسئولیت نمی کنند که دائم خود را به دردرس می اندازند و مدام از اطرافیان شان کمک می خواهند. سعی می کنند حتی بار زندگی خود را روی دوش دیگران بگذارند. مردم وقتی چنین رفتاری از شما ببینند، تصور می کنند شما قصد سوءاستفاده از آنها را دارید. از دیگران توقع بیجا نداشته باشید و در قبال زندگی تان احساس مسئولیت کنید.

### 9- تشکر کنید.

وقتی کسی به شما کمک کرد و به خواسته تان اهمیت داد، باید از او تشکر و قدردانی کنید. این کار از اهمیت ویژه ای برخوردار است و شما را کسی معرفی می کند که می تواند محبت دیگران را درک کند.

### با غریبه ها حرف بزنید

همیشه ما دنبال یک دوست برای صحبت کردن یا گپ زدن هستیم. اما تحقیقات نشان داده است صحبت کردن با غریبه ها هم می تواند احساس خوبی به ما دهد و خلق و خویمان را بهتر کند. در حقیقت وقتی با غریبه ها شروع به صحبت می کنید می توانید دوستان جدیدی پیدا کرده و محفل اجتماعی و در نتیجه دنیای تان را وسیع تر کنید.

تحقیقات نشان می دهد، حمایت دوستان و گروه های اجتماعی بسیار مهم است، اما غریبه ها هم می توانند نقش مهمی در شاد کردن ما داشته باشند. محققان دانشگاه شیکاگو به دنبال 9 تحقیق مجزا، از داوطلبان خواستند هنگام رفتن به جایی در سه وضعیت متفاوت قرار بگیرند؛ مثلاً برخی از آنها وقتی در مترو هستند با غریبه ای سر صحبت را باز کنند، یا گوشه ای تنها بنشینند یا کارهای معمول دیگرشان، مثل خواندن پیامک های تلفن همراه یا شنیدن موسیقی را انجام دهند. نتیجه نشان داد افرادی که با غریبه ای شروع به صحبت کردند تجربه مثبت و خوبی داشتند، ولی داوطلبانی که نشستن در تنهایی را خواستار شده بودند، چندان احساس خوب و شادی نداشتند. تحقیقات دیگری هم که در این باره انجام شده است، نشان می دهد ارتباط برقرار کردن با افراد جامعه فواید مثبتی دارد و می تواند روحیه فرد را بهبود بخشد.

### شما هم امتحان کنید

- نترسید.

یکی از دلایلی که موجب می شود با غریبه ها صحبت نکنیم، می ترسیم که پذیرفته نشویم. ممکن است ما را نادیده بگیرند یا رفتار بی ادبانه ای داشته باشند. بنابراین قبل از این که با غریبه ای شروع به صحبت کنید، انتظار داشته باشید که ممکن است او تمایلی به گفت وگو با شما نداشته باشد. اما اگر بارها سر صحبت با دیگران را باز کنید بتدریج یاد می گیرید چگونه این کار را ماهرانه انجام دهید.

– ترغیب کنید.

اگر نمی دانید با یک غریبه چگونه وارد گفت وگو شوید، ابتدا درخصوص موضوعی صحبت کنید و اجازه دهید او نظرش را بدهد؛ سپس متوجه می شوید به چه چیزی علاقه دارد و با گفت وگو در مورد آن موضوع می توانید ارتباطتان را حفظ کنید. – آنها را بخندانید.

تحقیقات نشان داده است، خندیدن راحت ترین روش برای باز کردن یخ دیگران است. پس اگر در جمع غریبه هایی بودید که می خواستید با آنها صحبت کنید، بسته به شرایط موجود لطیفه ای بگویید و کاری کنید آنها بخندند. در این صورت می توانید به صحبت هایتان ادامه دهید.

**منبع: Psychologies**

**جام جم**

**مترجم: نادیا زکالوند**