

راضی کردن دیگران به قیمت فراموشی خود

آیا شما یکی از آن افراد خوب و مهربانی هستید که دائم به دیگران کمک می‌کند و از این‌که آنها را شاد کند، لذت می‌برد؟ یا همیشه اولویت‌های دیگران را به خودتان ترجیح می‌دهید و بیشتر از این‌که به خود توجه کنید



آیا شما یکی از آن افراد خوب و مهربانی هستید که دائم به دیگران کمک می‌کند و از این‌که آنها را شاد کند، لذت می‌برد؟ یا همیشه اولویت‌های دیگران را به خودتان ترجیح می‌دهید و بیشتر از این‌که به خود توجه کنید برای دیگران ارزش قائل می‌شوید؟ یا قربانی کردن خود، طبیعت وجودتان شده است؟ اگر چنین است شما شخصیت «خشنودکننده دیگران» را دارید و اگرچه با این شخصیت مردم شما را دوست خواهند داشت، اما روی زندگی‌تان اثرات منفی و بدی می‌گذارد.

افرادی که دائم به فکر رضایت دیگران هستند، در راضی نگهداشتن هرکسی مهارت دارند الا خودشان! آنها ذاتا می‌دانند دیگران چه می‌خواهند و به اولویت‌هایشان بسیار اهمیت می‌دهند و توجه و مراقبتی را که از خود دریغ کرده نثار آنها می‌کنند. این افراد ارزش‌های خود را براساس ارزش‌های دیگران تنظیم می‌کنند و همان‌قدر که به مراقبت از دیگران می‌پردازند، نمی‌دانند به خودشان چگونه توجه کنند. خود شکننده‌شان را با پشتیبانی از دیگران رها می‌کنند و نمی‌دانند چنین رفتاری چه هزینه‌گزافی برایشان به بار خواهد آورد. آنها ارزش‌ها و امنیت فردی‌شان را کاملا در راضی نگهداشتن دیگران می‌بینند و دست آخر فراموش می‌کنند که خودشان برای تکمیل شدن نیازمند چه چیزهایی هستند. از آنجا که این افراد به پذیرفته شدن از سوی دیگران وابسته‌اند، هرگز نمی‌توانند بدون تائید آنها به خود اعتبار بدهند. آنها از این‌که افکارشان خوشایند اطرافیان نباشد، کلامی از عقایدشان به زبان نمی‌آورند و از این‌که مبادا اوضاع به هم بریزد و کسی آزرده‌خاطر شود، تصمیم‌گیرنده‌های خوبی نیستند. در تلاش بی‌وقفه‌شان در دوری از کشمکش و برخورد و سازگاری با هرکس خیلی بندرت پیش می‌آید افکار و احساسات واقعی‌شان را به زبان بیاورند. در حقیقت حتی بندرت می‌دانند که چه باوری دارند و چه چیزی برایشان مهم است. در واقع تلاش می‌کنند هم‌رنگ اطرافیان‌شان به ویژه نزدیکان‌شان باشند. این اشخاص معمولا به سمت افراد مقتدر جذب می‌شوند.

حقیقت درون یک خشنودکننده

حقیقت و واقعیت وجود یک فرد با شخصیت خشنودکننده مردم را می‌توان چنین برشمرد:

ترس از نداشتن تائید اطرافیان و پذیرفته نشدن، وحشت از نابودی هویت و ارزش‌های فردی، انکارکننده مشکلات و حتی نپذیرفتن نیازها و حقوق خود، احساس تنهایی کردن، خود را نالایق و زبردست دیدن، تردید نسبت به توانایی‌ها، مهارت‌ها یا دانش فردی‌شان، بیش از حد نگران راضی کردن دیگران بودن، ترس از خوب به نظر نرسیدن، مضطرب از اجبار به خوب بودن، خسته از تلاش برای فردی کامل بودن و ناامید از ناتوانی در راضی نگهداشتن همه اطرافیان خود.

او همیشه از خود و کارهایش انتقاد می‌کند، بیشتر مواقع احساس می‌کند که کسی قدر او را نمی‌داند یا این‌که اطرافیان‌ش از او سوءاستفاده می‌کنند. همیشه حس می‌کند قربانی است و وقتی تحت فشار قرار می‌گیرد بسرعت درهم می‌شکند. ذهن او بشدت به‌هم‌ریخته است.

علت وجود شخصیت خشنودکننده

خشنودکننده‌ها به طور کلی تصور می‌کنند دیگران فقط وقتی آنها را دوست دارند که نیازها و خواست‌هایشان برآورده شود. درست مانند زمانی که کودک بودند و والدین‌شان وقتی به آنها پاداش می‌دادند که تسلیم اوامرشان می‌شدند. در حقیقت کودکانی که والدین مستبد دارند، در بزرگسالی بیشتر گرفتار چنین شخصیتی می‌شوند. هرگاه این کودکان در برابر والدین‌شان اعتراض و از خواست‌های خود دفاع می‌کنند، خشم والدین را برانگیخته و حمایت و توجه‌شان را از دست می‌دهند. در حقیقت این کودکان نه تنها دیگر تائید والدین‌شان را ندارند، بلکه احساس تنهایی و طردشدگی وجودشان را می‌گیرد و به دلیل ترس از دوام این وضعیت دست از خواسته‌های خود برداشته و رفتارشان را منطبق با خواست والدین‌شان می‌کنند. انتخاب آنها (اگر بتوان واقعا نامش را انتخاب گذاشت) مشخص است. آنها یا باید تسلیم قوانین والدین شوند و توجه و محبت آنها را داشته باشند یا به دنبال آرزوهای خود رفته و حمایت والدین‌شان را از دست بدهند. از آنجایی که طردشدن حتی کوتاه‌مدت برای یک

کودک بسیار وحشت‌آور است، بنابراین تنها یک انتخاب و آن هم راضی نگهداشتن والدین باقی می‌ماند.

خشنودکننده‌ها به طور کلی تصور می‌کنند دیگران فقط وقتی آنها را دوست دارند که نیازها و خواسته‌هایشان برآورده شود. درست مانند زمانی که کودک بودند و والدین‌شان وقتی به آنها پاداش می‌دادند که تسلیم اوامرشان می‌شدند

آنها به مرور می‌پذیرند که دست کشیدن از وجود و خواسته‌های خود بسیار بهتر از آن است که توجه والدین‌شان را از دست بدهند. آنها از خود و هویت‌شان فاصله می‌گیرند و به مرور احساس می‌کنند باید تمایلات خود را سرکوب کنند. آرزوی ایمن بودن باعث می‌شود بر اشتیاق‌شان در حفظ خود واقعی‌شان که آن را کم اهمیت می‌دانند غلبه کرده و به مسائل مهم‌تر مانند داشتن توجه و حمایت والدین بیندیشند و بتدریج به افرادی تبدیل می‌شوند که مدام به دنبال خشنود کردن دیگران هستند. این افراد در انتها، افسرده یا خشمگین و گاهی درگیر هر دو احساس می‌شوند.

کودکان والدین مستبد گاهی اوقات هم به دلیل این‌که مجبورند احساس خشم و افسردگی‌شان را پنهان کنند به افراد سرکشی تبدیل می‌شوند. آنها نمی‌توانند احساس بی‌ارزش بودن یا حقارت را در وجود خود تحمل کنند و به دنبال نیرویی برای رهایی از بار عظیم شرمندگی ناشی از وجود خود هستند و به همین دلیل به افرادی متخاصم، سرکش و جنگجو تبدیل می‌شوند و در این مواقع با خود می‌اندیشند به تأیید و توجه کسی نیاز ندارند و البته بیشتر متقاعد شده‌اند که نمی‌توانند چنین تأییدی را به دست بیاورند. بنابر نظر روان‌شناسان تنها فشار والدین بر کودکان، آنها را به افرادی با شخصیت خشنودکننده مردم تبدیل نمی‌کند، بلکه گاهی اوقات مدارس و نحوه تربیتی‌شان فشار همسالان یا فرهنگ یک جامعه چنین ویژگی را در افراد به وجود آورده و تقویت کند.

ویژگی‌های ظاهری یک خشنودکننده

مرتب، دوست‌داشتنی، اجتماعی، حامی، مودب و با ملاحظه، علاقه‌مند به رفاه دیگران، همیار، داوطلب در کمک کردن، بخشنده در وقت و انرژی خود، وفادار، سختکوش در راضی نگهداشتن دیگران، گرم و خواهان دوستی با دیگران و محبوب همه است.

او همیشه لبخند بلب دارد و بسرعت درخواست دیگران را عملی می‌کند. در حقیقت افراد خشنودکننده مردم ظاهر خود را چنین نشان می‌دهند و با ماسکی که روی چهره واقعی خود می‌گذارند نمای خود را چنین نشان می‌دهند.

منبع: psychologytoday

مترجم: نادیا زکالوند

جام جم

رهایی از سندرم خشنودکننده دیگران

اگر شما گرفتار سندرم خشنود کردن دیگران هستید، روش‌های زیر به کمک‌تان می‌آید:

* به لحظاتی که تسلیم خواسته‌های دیگران می‌شوید کاملاً توجه کنید. مثلاً این‌که چرا و چه وقت و در کنار چه کسانی، شما از قدرت و نیروی فردی‌تان دست کشیده و به خواسته دیگران تن می‌دهید. در حقیقت مشخص کنید که چه چیزی باعث می‌شود بخواهید رابطه‌ای را حفظ کنید.

* یاد بگیرید دائم به دنبال تأیید دیگران نباشید. نیازهای خود را نزد کسانی که برایتان مهم هستند مطرح کرده و اجازه دهید آنها هم از خواسته‌هایتان مطلع شوند. این جسارت ابراز وجود خود باعث می‌شود احساس آرامش کنید. البته برای این‌که بتوانید این کار را براحتی انجام دهید باید بارها و بارها آن را تمرین کنید. در صورت امکان از دوست یا یکی از اعضای خانواده‌تان کمک بگیرید و با بیان خواسته‌هایتان به او، این روش را تمرین کنید. حتی می‌توانید مقاله‌های مربوط به ابراز وجود را مطالعه کنید یا از مشاوران زبده کمک بگیرید. هر قدر در رفتارهای جسورانه و مقتدرانه بهتر شوید، احساس بهتری نسبت به خود و اطرافیان‌تان پیدا می‌کنید.

* وقتی تصمیم می‌گیرید تغییر کنید، باید تا جایی که می‌توانید از منطقه امن و آسایش عاطفی خود دور شده و بدون وا همه شروع به بیان عقاید، افکار و احساسات خود نمایید و به این موضوع که ممکن است دیگران با شما موافق نباشند اهمیت ندهید. در واقع به خود بگویید اگر کسی به رفاه شما نمی‌اندیشد و برای هویت‌تان ارزشی قایل نیست، ارزش محبت دیدن از سوی شما را ندارد و حتی مناسب دوستی نیست، زیرا باعث آزارتان می‌شود.

* مراقب تمایلات ناخودآگاه‌تان نسبت به موافقت یا تسلیم شدن در برابر خواست‌های دیگران باشید. به جای این‌که در برابر هر سخن یا خواسته‌ای بلافاصله پاسخ دهید، ابتدا کمی روی آن تامل کرده و ببینید چه چیزی واقعا از شما می‌خواهند. سپس با در نظر گرفتن شرایط و نیازهای خودتان نسبت به قبول یا رد آن خواسته اقدام کنید. هرگز به دلیل دیگران، نیازهای خود را نادیده نگیرید. البته قرار نیست رفتار خودخواهانه‌ای از خود نشان دهید و همیشه اولویت‌های خودتان را مقدم بر دیگران بدانید اما باید به خود یادآور شوید که نیازهای شما هم درست مانند نیازهای دیگران مهم هستند و باید همان قدر که برای دیگران ارزش قائل هستید به خودتان هم اهمیت بدهید و از ترس طرد شدن تن به انجام خواسته‌های دیگران ندهید و توجه به دیگران فقط و فقط به دلیل احساس واقعی‌تان در محبت کردن به دیگران باشد.

* زخم‌های روحی و روانی دوران کودکی‌تان را شناسایی کنید. زیرا این کار به شما کمک می‌کند از احساسات بد دوران کودکی و آسیب‌پذیری‌تان کاسته شود. ناراحتی‌های آن دوران را تنها به بخشی از خاطرات کودکی‌تان که تمام شده و گذشته اند تبدیل کنید. اکنون خود را فردی بزرگسال که مقتدر است بدانید. کسی که برای زندگی و احساس امنیت نیازی به خشنود کردن دیگران ندارد. البته این کار بسیار سخت و زمانبر است، اما با کمک روان‌درمانگری که در زمینه کودک درون تخصص دارد، می‌توانید از عهده آن برآیید.

* استقلال فردی‌تان را بالا ببرید. با این روش می‌توانید خود را از شخصیت خشنودکننده دیگران به شخصیتی مستقل و بی‌نیاز به دیگران تبدیل کنید. یادتان باشد که ممکن است اطرافیان‌تان همیشه با شما موافق نباشند و بخواهند نظرات‌شان را به شما تحمیل کنند. زمانی که مستقل بودن را تمرین کنید، می‌توانید از پس آنها برآمده و هویت و شخصیت خود را حفظ کنید. ممکن است بخشی از شخصیت خشنودکننده‌تان از نامطلوب و گستاخ به نظر آمدن بترسد، اما به خودتان اطمینان بدهید که با این روش می‌توانید از هویت و شخصیت خود مراقبت کنید و چنین توجه‌ای بسیار ضروری است.

با طی کردن فرآیند بهبود و بازسازی شخصیت‌تان می‌توانید نسبت به زندگی احساس خوبی پیدا کرده و دچار شرمندگی و حقارت نشوید. با اعتبار بخشیدن به هویت خود، دیگران هم یاد می‌گیرند به شما احترام بگذارند.