

شاید خانواده ات “بد عملکرد” بوده....

مشکل من، اینکه پدر و مادرم همیشه با هم اختلاف دارن همیشه دعوای شدید و البته بعدش آشتی تمام فضای، خونه از وقتی که من بچه بودم تا حالا که ۲۶ سالم همین طوری بوده برادرانم همیشه به بهانه های مختلف از خونه میزنن بیرون و بیشتر وقت ها من می مونم با این وضع پدر و مادرم در مورد من خیلی سخت گیرن و به ندرت اجازه میدن برم بیرون ازتون خواهش می کنم بگید آیا من آسیب میخورم؟



گاهی اوقات ما در خانه هایی هستیم که بد عملکرد هستند Mal-function family یعنی که توش مسائلی از این دست زیاد است که باعث میشود بچه ها احساس ” من خوب نیستم ” داشته باشند،

- کتک زدن به عنوان شیوه ای دائمی یا گهگاهی
- رفتارهای وسواس گونه درباره بهداشت
- سخت گیریهای وسواس گونه درباره رعایت های بهداشتی یا مذهبی ،
- دیسپلین های مخرب درباره طرز خرج کردن اعضای خونه
- اعتیاد به الکل یا سیگار یا مواد مخدر
- قهرهای طولانی اعضای خانه: مثلا دایی و مادر 5 ماهه با هم سرسنگین هستند ، مادر بزرگم یکساله خونه ما نیامده، بابام با خواهرم حرف نمیزنند جز سلام،
- آزردهیهای حل نشده : متأسفانه در بعضی خانه ها ، بچه ها مورد سوء استفاده جسمی قرار میگیرند و بی پناهند و به کسی هم که میگویند جدی گرفته نمیشود
- خانواده هایی که زیاد از این شهر به اون شهر میروند و از این محل به اون محل ، زیرا دوستیهای بچه ها در محل یا مدرسه هیچکدام دیرپا نیست، هویت اجتماعی بچه مخدوش میماند ، جای خالی دوستان نصفه و نیمه ، جان این بچه را فرا میگیرد



در خانه هایی مثل موارد بالا ، چنین بچه ای در نوجوانی اداها و ژستهای شبه بالغ به خود میگیرد ، تو سن کم کتابهایی میخواند که باید سی سالگی مزه مزه کند. چنان از کافکا و شعر شاملو در 16 سالگی حرف میزند که انگاری طعم زندگی را در این نوشته ها یافته است در حالیکه چنین نیست. روان انسان برای بلوغ به مسیری تدریجی نیاز دارد .

چنین آدمی در جوانی به احتمال زیاد “مهرطلب” میشود. مهرطلبی ، شیوه ای مخرب در رابطه آدمیست که فرد به بقیه باج میدهد که او را رها نکنند.

در مهرطلبی ما وابستگی بیش از حد داریم یا استقلال بیش از حد. منطقه درست قطعاً وابستگی سالم است

در مهرطلبی، فرد ، در درون خود احساس ارزش نمیکند، اگر تماسش را جواب ندهند بارها بارها زنگ میزند تا از اضطراب رهایی یابد . در رابطه عاطفی ترس از دست دانی مخرب را تجربه میکند. معمولاً

زنانی از این دست خرج مردشون را هم میدهند که مثلا عشق خود را اثبات کرده باشند در حالیکه در رابطه سالم هر کسی وظیفه خودش را دارد. نه اینکه زن مشارکت مالی نکند، ولی زن مهرطلب باج مالی میدهد

هسته اصلی مهرطلبی ، نیاز به راضی نگه داشتن بقیه است. به همین خاطر است که یکی از درمانهای خوب این اختلال اینست که یاد بگیریم به خودمان مجوز بدهیم که بدون راضی بودن همگان نیز میتوانیم از زندگی لذت ببریم گو اینکه هرگز تایید همه را نخواهیم توانست اخذ کنیم

درباره مهرطلبی میتوان خیلی بیشتر نوشت و نگرانی من درباره نامه شما اینست که بعدا چنین آسیبی را حمل کنید که طرز محافظتتان را نوشتم

تو عاشقی یا مهرطلبی ؟ (سمینار وابستگی سالم و ناسالم و مهرطلبی) ۱۴ خرداد



- گیر کسی افتاده اید که برای داشتنش باید باج بدهید ؟
- مایلید بدانید از وابستگی نا سالم تا وابستگی سالم چه راهکارهایی باید رعایت کنید ؟
- طرز رفتار با باج گیرها و مهرطلبها را مایلید بهتر بدانید ؟
- رابطه را خوب آغاز میکنید و بعد آویزان میشوید و با سرخوردگی رهایتان میکنند ؟
- داستانی تکراری از بدجنسی بقیه و پاکی نهادی خود برای خویش و بقیه میگویید ؟

جلسه وابستگی سالم / ناسالم ، مهرطلبی و باجگیری عاطفی را از دست ندهید .

14 خرداد ساعت 14 الی 18

=====

دائم تماس میگیرد، پیشنهادهای خوب برای حفظ رابطه از اوست، به روی خود نمی آورد که طرفش هی کلاس الکی میگذارد... سعی میکند رابطه را نگه دارد و اخم تخم های بیخود طرف را تحمل کند... اینجا رسماً یک باجگیری عاطفی در حال وقوع است و ما به یک مهرطلب رویرو هستیم که فکر میکند آدم صبوری است.

کادوهای خوب و با سلیقه پیچیده شده محصول خلاقیتها و خرج کردنهای توست، دوستای تو همیشه اطرافتون را پر

کرده اند، مدتهاست طرفت تقلابی برای رابطه نمیکند، عزیزم تو یک مهرطلبی احیانا که فکر میکنی عاشق پیشه ای !

هزینه تک جلسه: 200 هزار تومان

برای ثبت نام به این لینک مراجعه فرمایید .



بخشهایی از درس گفتارهای مهرطلبی

برخی از خصوصیات مهرطلب ها:

_ به راحتی اظهارنظر نمی کند. با ابهام صحبت می کند و به محض مخالفت دیگران سریع تغییر موضع می دهد.

سعی کنید در مواجهه شدن با چنین موقعیتی، اصل منظور شخص را از او بپرسید و اجازه ندهید که مبهم گویی کند. (وقتی کسی مبهم حرف می زند، به فکر آینده ارتباطی تان هم با او باشید)

_ ملاک خوب و بد، درست و غلط، مفید و مضر را قضاوت، گفته و نظر دیگران می داند.

_ آدمی غصه خور و غمگین است و انتظار دارد که بقیه او را بفهمند. (روضه خوانی از گذشته از خصیصه های اوست)

_ توانایی تشخیص منافع خود را ندارد و قبل از خودش به دیگران فکر می کند.

مثل مهندسی که هنوز پس از گذشتن 3 ماه از شروع کارش، حقوق خود را تعیین نکرده بود و عقیده به این داشت که اولویت من، منافع شرکتی است و نه منافع خودم! اما واقعیت این است که کسی که توانایی تشخیص منافع خودش را ندارد، نمی تواند منافع سازمانش را هم تشخیص بدهد.

_ نظر مثبت دیگران برایش اهمیت بسیاری دارد. (اگر از او انتقاد کنید و یا به اصطلاح به او گیر بدهید، تلاش می کند تا شما را به صورتی متقاعد کند.)

_ فردی وابسته است، نیازهایش را از طریق دیگران برطرف می کند. و احساس و اندیشه خود را مرتبط و همانند دیگران می داند و استقلال فکری ندارد.

_ مهر طلب ها استاد ایجاد حس تقصیر هستند!

نمونه از یک مادر مهرطلب : وقتی پسرش در حال تماشای برنامه مورد علاقه اش است و غرق در آن است از او می

خواهد که در جا به جا کردن میز او را کمک کند، اما هنگامی که با اعتراض پسرش رو به رو می شود، می گوید :
باشه مادر جان، خودم تنهایی جا به جا می کنم! شروع به کشیدن می کند، صدای کشیده شدن میز همراه با صدای آه
و ناله مادر، حس گناه و تقصیر شدیدی را در پسر ایجاد می کند.

_ همیشه در حال معذرت خواهی است. (در واقع معذرت خواهی می کند تا مسئولیت را قبول نکند)

در مواجهه با این عذرخواهی ها، مثلاً بگویید : بسیار خب، عذرخواهی ات را قبول کردم اما تا آخر این هفته باید پروژه
را تحویل دهی. (در مقابل مهرطلب بالغ برخورد کنید.)



=====

مقالات مرتبط

1. تو پرستار عاطفی نیستی ! (آنچه پدر و مادرتان به شما نگفته اند)

طرف زخم داره به تو چه ربطی داره ؟ میگه پرستار عاطفی پسره ای؟ الان سن برنامه ریزی و حسابگری
ازدواجه نه اینکه بری آدمهای له شده را “له زدایی” کنی

2. تو که شنا بلد نیستی واسه چی میپیری تو عمیق؟ رابطه عاطفی

دخترانی هستند که هیچ وقت نمیخواهند بزرگ شوند و بفهمند فرصتهای آنها ابدی نیست . این خانم هنوز
زخم قبلی خوب نشده با الگوی مهرطلبی دوباره رفته تو رابطه ای دیگر. خب دختر خوب ! تو که شنا بلد
نیستی چطور میری لب استخر عمیق می ایستی و به صرف اینکه کلی ادم دارن تو آب شنا میکنند ، جوگیر
میشی و میپیری تو آب عمیق ؟ رابطه عاطفی یک مهارت است، بی شک کسی نا بلد ، وارد این گود بشه
باید بدونه خیلی ها را این اقیانوس غرق کرده ! درست مثل موج سواری رو امواج که هم لذت بخشه، هم به
همان میزان خطرناک هم هست .

3. ” نه ” بگوید

شما به خاطر اینکه بلد نیستید نه بگوید ، بارها مورد استثمار قرار گرفته اید . یکی از دلایل بزرگ این
ناتوانی ، مهر طلبی شماست

4. آرزوی مرگ این آدم را کردن ، اشتباهه؟

سلام خسته نباشی آرزوی مرگ کردن برای کسی که خیانت کرده و دروغ گفته بده؟ گناه داره؟ کلا کاره
درستی هست؟ برای ادمی که هر لحظه عاشقه کسی میشه و به همه دروغ میگه؟ ادمی که هر لحظه مرگو
جلو چشمای ادم میاره، گناه دار آرزو کنیم بمیره؟

5. خاطره ای از یک اختلال و درس نوشته کلاس عزت نفس ترم قبل

دمدمای ساعت 11 صبح بود که بهم تماس گرفت ، خانمی بود نزدیکهای 34-35 سال ، دندان پزشک بود و از سوی رییس دانشکده دندان پزشکی شماره ام را گرفته بود ، با اینکه خیلی راحت نبودم که تلفنی ، ندیده و دقیق، نظرم را بدهم ولی به هر صورت حرفهاشون را گوش کردم. سوالشون درباره ادامه زندگی با شوهرش بود و طبیعتا نمیشد نظری داد ؛ معلوم بود هم کلافه است هم میخواد یه مشورت سرسری هم بگیره و قصه را به حساب اون یه حرف ، جمع کنه

مقاله دکتر شیری در شماره ۳۸۰ مجله همشهری جوان - مهر طلایی (۱)

مقاله دکتر شیری در شماره ۳۸۱ مجله همشهری جوان - مهر طلایی (۲)

با مرد زودرنج چگونه باید رفتار کرد ؟

با مرد زودرنج چگونه باید رفتار کرد ؟

میخواستم دقیقا بدونم با پسر یا مردی که هیچوقت اهل داد و فریاد نیس، ولی به نسبت سر مسایل و مشکلات قهر طولانی میکند و چند روزی طول میکشد که به روال عادی برگردد باید چگونه برخورد کرد؟ آیا ریشه در تربیت ایشون داره؟ آیا ازدواج با این آدم باعث پشیمانی میشود؟ لازم به زکرة که بگم حتی مواقعی هم شده که ایشون خودشون مقصر بودند ولی باز انگار انتظار دارن من برم سمتشون و من از ترس از دست دادنش این کارو کردم. ولی الان حس میکنم نباید اینکارو میکردم. چون باعث شده پرتوقع بشه. خودش میگه قهر نیستم. ولی خیلی سرد میشه تا چند روز. به طوری که من گاهی اوقات عصبی و کلافه میشم. چون شخصیت من طوریه که کدورت زود از دلم پاک میشه و کلا خونادگی وقتی دعوا مون میشه زود آشتی میکنیم با هم. من 27 سال دارم و ایشون 30 سال. تحصیلاتم هم دکتراست و ایشان لیسانس

سلام من را بپذیرید

قهر کردن نوعی واکنش است که فرد مقابل را وادار به اطاعت میکند و میتوان گفت که ما به وسیله قهر افراد را کنترل میکنیم .. نوعی از رابطه نا سالم ساخته میشود .

▪ میتواند آموخته شده از خانواده باشد

خود افراد خانواده از این روش استفاده میکردند ، مثل اینکه مادر با تهدید به قهر کردن با کودک ، او را وادار به غذا خوردن ، خونه خاله اومدن ، نوشتن مشق ها و ... بکند

▪ یا خانواده در شرایط سالم پاسخگوی کودک نبوده اند و کودک یاد میگیرد با قهر ، توجه بیشتری بگیرد یا به خواسته های خودش برسد

چیزی که مشخص هست این است که فردی که قهر های طولانی را جایگزین گفت و گو میکند نیاز به کنترل کردن از این طریق و ایجاد احساس امنیت برای خود میکند



مراقب باشید که شما تشدید کننده این شیوه نباشید . آیا شما به خاطر اینکه کدورت از دلتان زود پاک میشود ، انتظار دارید بقیه هم همینطور باشند و هر حرفی را هنگام دعوا میزنید؟ اگر ایشان رفتار سردی نشان ندهند شما رفتار سرد نشان میدهید؟ اگر در شرایط سالم به ایشان توجه سالم نشون نمی دهید شما این فرد را وارد بازی روانی میکنید . با رفتار مهر طلبانه (رفتن سمت کسی به خاطر ترس از دست دادن) وارد بازی نشوید میتوانید با استفاده از مهارت های ارتباطی و تکنیک دادن پیام شفاف ، با ایشان گفت و گو کرده و برای جایگزینی رفتار سالم اقدام نمایید.

سمانه جهانبخش، کارشناس ارشد روانشناسی ، خانه توانگری طوبی

” نه ” بگویید !

شما به خاطر اینکه بلد نیستید نه بگویید ، بارها مورد استثمار قرار گرفته اید . یکی از دلایل بزرگ این ناتوانی ، مهر طلبی شماست . وقتی برای جلب محبت دیگران به آنها باج میدهید یا اعتراضهایتان را به ایشان نمیگویید ، خطر بزرگی شما را تهدید میکند و آن احساس اجحاف و سردرگمی عاطفی است

در درجه اول مطمئن باشید وقتی حال درونی شما عوض شود ، آدم خطرناک تری خواهید شد . به راحتی خواهید توانست خیانت کنید...تنها راهی که دارید اینست که نه بگویید و مسوولیتش را بپذیرید و البته بد نیست بدانید کسانی که بلدند هر از گاهی نه بگویند ، محبوب تر میشوند و ” آره ” های آنها شیرینتر خواهد شد

چند پاره گفتار از درسهای شخصیت سالمتر دوره مهر 91 :

یک پدر مهرطلب هیچگاه از میزان پدری کردن خود راضی نمی شود. مثلاً پدر به دخترش سرویس می دهد. دختره میگه بابای دوستم بهتره چون براش ماشین هم خریده. پدره می روه اون رو هم فراهم می کنه باز دختره یه چیز دیگه هم می خواد و پدر مدام سرویس بیش از حد می دهد. استثماری پدر مهرطلب و مشکل عمده بچه های مهرطلب این است که فردیت ندارند.

فردیت چیزی است که در اصطکاک های زندگی شکل می گیرد.

دختر به پسر میگه: ” 10 شب به بعد زنگ نزن پدرم حساس است.”

پسر هرشب راس ساعت 12 زنگ می زند می گوید: ” شب بخیر جوجو ” و قطع می کند و می گوید: ” دوستی ام با تو ارزش این 3 ثانیه مکالمه را هم ندارد؟! ”

پسر اصلاً متوجه نیست که داره فردیت دختر را له می کند و جلو می رود.

کلاس شخصیت سالم تر از 5شنبه 12 دی آغاز میشود و به بحثهایی نظیر مهرطلبی / کمال گرایی منفی / اعتماد به نفس / اهمال کاری و...خواهد پرداخت :

تو پرستار عاطفی نیستی ! (آنچه پدر و مادرتان

به شما نگفته اند (



دختری ۲۵ ساله هستم. زیبا. پدر و مادرم هر دو فرهنگین. خودم دانشجوی دندان پزشکی .

تا الان دوستی با جنس مخالف رو تجربه نکردم. خواستگار داشتم اما تا الان هیچ پسری به دلم نشسته. دوس دارم با عشق ازدواج کنم.

یک و ماه و خرده ای میشه یه اقا پسر 25 ساله بهم پیشنهاد دوستی داده. اولین پسریه که مهرش به دلم نشسته. (رامین قبل از من با یه دختر خانم به مدت ۵ سال دوس بوده و عاشقش بوده. اما رابطشون با خیانت دختر خانمه تموم میشه. ۸ ماهی میشه که رابطشون کات شده.

رامین از اولش گفت دوست باشیم. تو این مدت ۷ مرتبه با هم بیرون رفتیم. من بیشتر نقش یه پسر رو بازی کردم و نازشو کشیدم. گفتم زخم خوردس باید کمکش کنم. اما تو این مدت اون همش غمگین بود و خنده هاش همه تصنعی بود. یه روز زنگ زد گفت بیا جد بشیم. گفتم چرا. گفت داریم به هم وابسته میشیم. گفت من و تو هیچوقت به هم نمیرسیم. چون تا آخر عمرم قصد ازدواج با هیچ دختری ندارم. ولی گفت از حال هم خبر داشته باشیم. حرفش اونقدری واسم سنگین بود که کارم به روانپزشک کشیده شده. من با تموم وجودم میخوامش. اما اون منو با یه دلیل غیر قابل درک پس زد.. دکتر شما بگین من چیکار کنم .. خواهش میکنم کمکم کنید .. من فقط محبت رامین رو میخوام

=====

سارا جان

تو داری گندترین اشتباه زندگیت را میکنی چون مهرطلبانه رفتی تو رابطه با رامین

طرف زخم داره به تو چه ربطی داره ؟ میگه پرستار عاطفی پسره ای؟

الان سن برنامه ریزی و حسابگری ازدواجه نه اینکه بری آدمهای له شده را "له زدایی" کنی

ازش با قدرت فاصله بگیر تا بفهمه دل تو ، "کلینیک عاطفی" نیست و بره خودش را جمع و جور کنه

و غمهاش را به عنوان یک آدم بالغ باید حل و فصل کنه

بعدش حواست باشه شاید به شکل ناخودآگاه (پیش نویسی) ، از مادر یا پدر یا یک آدم مهم قدیمی ،

یادگرفته ای جز با نقش خواهر نمیتونی در رابطه با یک مرد باشی و هویت یابی کرده ای با این نقش، در

این صورت تا یاد نگرفته ای که به عنوان یک (دختر-ماده) لیاقت داری محبتهای یک مرد را دریافت

کنی و حساسیتهاش را داشته باشی، نباید در یک رابطه اشتباه پیش بری !

از این جمله ها دیگه ننویسی : من فقط محبت او را میخوام ! شاید این جمله را تو یک سنی ، از یه آدم

نزدیک زندگیت یاد گرفته ای (شاید مامان یا بابا) الان جایگزینش بکن : من لیاقت محبت سالم دارم و

اگر کسی ناتوانی داره ناشی از نقص من نیست

تحلیل بر اساس نظریه Transactional Analysis

رامین با این الگو میره شکار دختران مفلوک :

- ژست مرد زخمی را خوردن
- توجه دختران خود کم بین و مهرطلب را جلب کردن
- هویت یابی دختر با نقش تیمارداری و پرستاری به جای نقش مساوی دختر-پسری
- عقب نشینی پسر و اعلام غیر مستقیم اینکه "من زخمی ام و بهت گفته باشم که مسوولیتی اخلاقاً متوجهم نیست"
- درگیری ذهنی دختر مهرطلب با این عقده که "I'm not good enough" = من به اندازه کافی خوب نیستم که توجه مدام یک پسر را داشته باشم که این عقده برگرفته از عقده قدیمتری است که به شکل پیش نویس عاطفی emotional script تو زندگی دختر بوده از قبل . با فعال شدن عقده دختر دست و پا میزند تا با باج دهی عاطفی بیشتر رابطه را نگه دارد و اینطوری رابطه به قهقرا پیش میرود
- پس زده شدن کامل دختر و کفتر جلد شدن و زنگ تفریح بودن هرازگاهی واسه شکارچی (دلش خوشه هر ازگاهی پیامکهاش را جواب میده یا دو دقیقه تلفنی صحبت میکنند !)
- بدیش اینه پسر خودش در رابطه ای دیگه همزمان همین نقش قربانی را دارد ! و این لوپ معیوب مثلث کارپمن (جلاد- قربانی- رابین هود) ادامه دارد مگر اینکه بالغانه بازی را بشکند

برای معلومات بیشتر از کتاب ایان استوارت استفاده کنید : تحلیل رفتار متقابل یا کلاس سایه های شخصیتی بحث پیش نویس عاطفی را فروردین 93 تشریف بیاورید یا جلسه مهرطلبی از دوره شخصیت سالمتر

مطالب مشابه :

- مرز بین صمیمیت و سریش بودن در رابطه عاطفی (آنچه پدر و مادرتان به شما نگفته اند - هر کی ما را رها میکنه میگه "تو دختر خیلی خوبی هستی ولی.... آنچه پدر و مادرتان به شما نگفته اند :نکن این بازی روانی را ! -

See more - مرز بین صمیمیت و سریش بودن در رابطه عاطفی (آنچه پدر و مادرتان به شما نگفته اند -
at: <http://doctorshiri.com/fa/#sthash.DILXpxK4.dpuf>