



## آیا شما هم دوست دارید عملکرد خود را به تایید دیگران برسانید، چرا؟!

محمد فولادی

اشاره:

به راستی نیاز به تایید چیست و چرا برخی افراد همواره سعی دارند کار، رفتار و عملشان را از نگاه دیگران مورد ارزیابی قرار دهند؟ و تا دیگران رفتار آنان را تایید نکنند، در تایید صحت عمل و رفتار خویش شک دارند؟ در زندگی روزانه خود با افراد بسیاری برخورد کرده ایم که همواره در تلاش اند تا رفتار و عملکرد خود را به تایید دیگران برسانند. به راستی چرا برای برخی افراد، خواسته ها و تمایلات سایر افراد این قدر مهم است به گونه ای که بدون تایید دیگران، همواره در شک و تحیر به سر می برند. به عبارت دیگر، هنر برخی افراد خود را در آینه دیگران دیدن است، چرا؟ سوال این است که این گونه افراد چگونه می اندیشند و چگونه رفتار می کنند؟

## نیاز به تایید

ویژگی های افرادی که نیاز به تایید دارند

معمولاً افرادی که نیاز به تایید دارند دارای ویژگی هایی هستند که آنان را از سایر افراد برجسته می کنند:

۱. این گونه افراد در شغل، زندگی فردی، زندگی زناشویی، در مقام یک پدر، فرزند، دوست، کارمند، خبرنگار، ژورنالیست و ... به شدت فعالیت می کنند تا خوب جلوه نمایند.
۲. همواره در تحیر و سرگردانی به سر می برند. منتظر اجازه و تایید دیگران هستند تا برای آن چه انجام می دهند، کسب اجازه و تایید کنند!
۳. به دیگران وابسته اند و در صورت تایید دیگران احساس لذت، رضایت و ارزش مندی می کنند.
۴. معمولاً در جمع از اظهار نظر اجتناب می کنند و در هراسند؛ زیرا می ترسند ارزیابی دیگران آنان و دیدگاهشان را تایید نکند و یا اظهار نظر آنان مورد نظر دیگران واقع نشود.
۵. همواره رفتاری محافظه کارانه داشته و برای حفظ وضع موجود، رفتاری مسالمت آمیز دارند.
۶. برای رضایت خاطر دیگران زندگی می کنند، تلاش و فعالیت می کنند و همیشه در خدمت خواسته های دیگرانند.
۷. استعدادها، ظرفیت ها، مهارت ها و توانایی های خویش را باور ندارند و تمایل دارند خود را «تالایق» وانمود کنند.
۸. آنگاه که احساس کنند با گفتن «حقیقت» تعارض و تنش پدید آید، دروغ گفتن و پنهان کردن حقیقت برایشان راحت می شود.
۹. به خاطر ترس از عدم تایید و یا طرد شدن، خواسته ها، نیازها، حق و حقوق

خود را کنار می گذارند و تابع خواسته ها و هوا و هوس دیگران می شوند.  
۱۰. به دلیل ترس و نگرانی از نتایج احتمالی یک تصمیم، هیچ گاه «تصمیم» نمی گیرند و از ابراز عقیده اجتناب می کنند.  
چرا برخی نیاز به تایید دارند؟

معمولاً افراد بنابر دلایلی نیاز به تایید دارند: برخی به دلیل ویژگی های شخصیتی، برخی به دلیل پیشینه تربیت خانوادگی و برخی نیز به دلیل ارتباط با دوستان و افراد دارای چنین ویژگی روحی و روانی و ... به چنین بیماری دچار می شوند. در این جا اجمالاً برخی از این عوامل را بیان می کنیم.

۱. افرادی که نیاز به تایید دارند، بنابر دلایل زیر عزت نفس آنان پایین است: (الف) فقدان حس ارزش مندی و در نتیجه عدم وجود تقویت این حس در دوران کودکی؛

(ب) احساس طردشدگی و کمبود عاطفی در دوران کودکی؛

(ج) فقدان ارزیابی مثبت از خود و بازخوردگیری مثبت در دوران کودکی؛

(د) احساس نادیده گرفته شدن و بی توجهی و یا کم توجهی در دوران کودکی؛

۲. این افراد نقش تاییدگرایی را از والدین در کودکی آموخته اند و به طور سواس گونه ای به دنبال تایید از هر منبعی برای عمل «خوب» خویش اند.

۳. در کودکی احساس می کردند که «وصله ناچوردن» و نمی توانند با دوستان و اطرافیان گرم بگیرند و بجوشند.

۴. خود را در کودکی به الگوهای خیالی، موهوم و غیرواقعی می چسباند که معمولاً آرمانی و دست نیافتنی بودند و از تلویزیون، ماهواره و ... تبلیغ می شوند.

راه های کاهش نیاز به تایید دیگران

راه ها و شیوه های زیر می تواند نیاز به تایید دیگران را در افراد کاهش دهد. به واقع، با عمل به این راه کارها افراد در رفتار خویش کم کم نیاز کمتری به تایید دیگران می بینند. این راه کارها را می توان چنین بیان کرد:

۱. باید راه های خودباوری و عزت نفس را در خود تقویت کرد و باید این باور و عقیده غیرمنطقی را که «احساس خوب بودن» در گرو «تایید دیگران» است از خود طرد کرد.

۲. زمینه ها و بسترها و ترس های احتمالی شخص مثل طرد، نادیده گرفتن، ترک شدن، و عدم تایید را در خود شناسایی و از بین ببرند.

۳. باید به خود جرات داد، وارد صحنه موفقیت های تعارض آمیز و تنش زا شد در مسائل و مباحث گروهی شرکت کرد و به خود جرات اظهار نظر داد. نظر خود را در مورد موضوع مورد بحث در جمع با اطمینان ابراز کرد و نیاید از چیزی و یا کسی هراسید؛ چرا که دیگران هم مثل ما افرادی عادی هستند با ما تفاوتی ندارند.

۴. باید همواره خود را در برابر این پرسش ملامت کرد که اگر قرار باشد همواره مورد تایید دیگران باشم و رفتار من مورد رضایت دیگران باشد، ولی هرگز نتوانم احساس و نظر واقعی خود را درباره مسائل و موضوعات بیان کنم، چه ارزش و نفعی دارد؟

۵. باید فهرستی از موضوعاتی را تهیه کرد که همواره از ترس عدم تایید، هرگز نظر خود را درباره آن ها بیان نکرده ایم، اینک خود را آماده کنید تا دیدگاه خود را درباره این موضوعات به دیگران با جرات و قاطعیت تمام بیان کنید.

۶. سعی کنید این نکته را همواره به خود تلقین کنید که «مهم نیست که دیگران درباره من چه قضاوتی دارند، مهم این است که نظر من درباره این موضوع چیست»

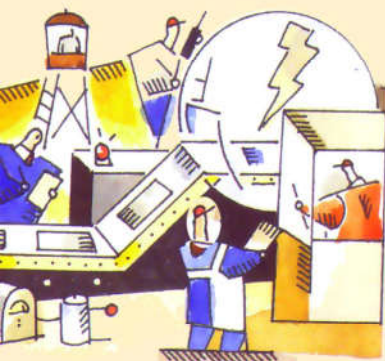


در این زمینه و برای مطالعه بیشتر به منابع زیر مراجعه کنید:

۱. دکتر مرتضی آقاچه رانی، اعمال کاری: بررسی علل و راه کارهای درمانی، قم: موسسه امام خمینی، ۱۳۸۳



معمولاً افراد بنابر دلایلی نیاز به تایید دارند: برخی به دلیل ویژگی های شخصیتی، برخی به دلیل پیشینه تربیت خانوادگی و برخی نیز به دلیل ارتباط با دوستان و افراد دارای چنین ویژگی روحی و روانی و ... به چنین بیماری دچار می شوند.



سعی کنید این نکته را همواره به خود تلقین کنید که «مهم نیست که دیگران درباره من چه قضاوتی دارند، مهم این است که نظر من درباره این موضوع چیست»