

## افراد مهر طلب - دکتر فرهنگ هلاکویی

### 60 خصیصه افراد مهر طلب:

1. نیازی که همیشه به تایید دیگران دارد، لباس من چطور، غذای من چه طور،.. اگر کسی راجع به لباس شما حرفی نزد، شک می کنید که آیا درست پوشیده اید یا نه.
2. از قبول و رد درخواست دیگران ناراحت و ناراضی است و "نه" نمی گوید. اگر قبول کند ناراحت است و اگر نه بگوید، بعد عذاب وجدان می گیرد.
3. از مطالبه حق خود رنج می کشد! از تقاضای پس گرفتن پولی که قرض داده شده ناراحت است.
4. از مقاومت آشکار دوری میکند. ممکن است پای تلفن چیزی بگوید، حتما پشت سرتان راحت حرف می زند، ولی چهره به چهره که می شود توان مقاومت ندارد. "آدم برای خودش دشمن درست نمی کند" در زمینه خراب کردن مردم و غیبت بی نظیر است.
5. به راحتی اظهار عقیده نمی کند. با ابهام حرف میزند و سریعاً نظر خود را عوض می کند. حرفی نمی زند که شما مخالفش باشید.
6. توهین را تحمل می کند. فکر می کند دوستانه است. ولی وقتی به مسخره به او می خندند شب نمی تواند بخوابد.
7. همه کارها را برای جلب محبت می کند. با هرکسی از چیزهایی که دارد به عنوان جذابیت‌های او حرف میزند. مثلاً کسی رنگ پوستش سیاه است، از پوست سیاه تعریف می کند؛ می خواهد او را خوب بدانند و دوستش بدارند. (98% مردم در دنیا 98% موارد بهترین کاری که می توانند بکنند، می کنند؛ همه خوب هستند و هیچ کسی حق ندارد کسی را بد بداند.)
8. آدم حسّی و احساسی است. اغلب به همه می خواهد غذا بدهد، ...؛ اگر به کسی 2 بار گفتید بفرمایید و به او 1 بار، از شما ناراحت می شود.
9. مهر و کین را با هم دارد. روابطش اینگونه است. 30 سال است با شما دوست است، شما را مهمانی دعوت نمی کند، با شما دشمن می شود. "پدر مادر که به بچه التماس می کنند که با این ازدواج نکن، ....، لیاقت تو همین است، سرت به سنگ بخورد، برو با همان ازدواج کن!" تمام زندگی اش با مهر و کین همراه است.
10. غصه خور و غمگین. همیشه داستان دارد. "نمیداند از کجا شروع کند، از بچه بگم، از همسر بگم ..."
11. همیشه نا امید و مایوس است. همیشه می گوید سعی میکنم، ولی نا امید و مایوس است. با وجودی که وضع خوب است فکر می کند که وضع همیشه ممکن است بد شود.
12. بسیار پر توقع و پر انتظار است. "یه تلفنی می زدی، یه کارتی میفرستادی، از نظر احترام خوب بود"، "من دو هفته مریض بودم، کسی زنگ نزد حالم را بپرسد". "یه تعارفی می کردی."
13. باید دیگران را همیشه متنبه و پشیمان کند. "من فکر کردم مُردی"، "دیر که آمدی، سردرد گرفتم؛ ...." شما را به غلط کردن می اندازد.
14. به این دنیا آمده تا نیاز دیگران را برآورده کند. به زور به شما غذا می دهد، همیشه به دنبال انجام کارهای شما هستند.

15. برای خودش خسیس است، ام برای دیگران هدیه خوبی می خزند. در خصوص خودش محبتی نمی کند، ولی در خصوص دیگران دست و دل باز میشوند.
16. همیشه می خواهد بهتر باشد، نه برتر. مهربانتر، مومن تر، پاک تر، نجیب تر بودن را دوست دارد؛ اما با باهوشتر، پولدارتر بودن، خونه بهتری داشتن، مساله دارد. دوست دارد بدانید که به کسی کمک کرده است، ولی برتر بودن را دوست ندارد.
17. ملاک و معیار درست و غلط بودن، خوب/مفید یا بد/مضر بودن چیزی، قضاوت و حرف و نظر دیگران است. اگر کسی گفت غلط است، یا خوب است، نظرمان را تغییر می دهیم.
18. معمولاً به گونه ای پنهان، حسود است. وقتی از کسی تعریف می شود، احساس خوبی ندارد.
19. احساس می کند از دیگران کمتر، پایین تر و حقیر تر است. (غلامم، خاکزادم، حقیرم، نوکرم، خاک پا هستم،...)
20. به واژه احترام اهمیت بسیار می دهد؛ پدر مادر یا فرد بزرگتر، هر کار غلط و هر حرف نادرستی می توانند انجام دهند! یا "اول اسم ما باشد، خودش زنگ زد، یک ماه قبل به ما بگویند."
21. فرض او بر این است که فرمانبرداری و فرمانبری اساس کار است. (مثل ارتشی ها) دولا راست شدن و تحقیر خود، احساس مهمتر بودن به دیگران و احساس خواستنی بودن به خود می دهد.
22. وابسته است: 1- نیازهای خود را از طریق دیگران و نیازهای دیگران را می خواهد که برآورده کند. اگر کسی به شما وابسته است، شما نیز به آنها وابسته هستید. 2- احساس و اندیشه من از دیگران جدا نیست: اگر پدر چیزی را دوست دارد، من هم باید دوست داشته باشم.
23. احساس تقصیر و گناه: همیشه در همه ماجراها کسی گناهکار است؛ همیشه سرزنش متوجه کسی است: "ازدواج من تقصیر دایی من بود، اگر بچه من اینطور است چون او گفت به این کلاس برو". خودش یا دیگران را گناهکار میدانند.
24. عذر خواهی: همیشه در حال عذر خواهی است. حتی به خاطر کاری که دیگری کرده است. همیشه بدهکار دیگران و نگران قضاوت و نظر دیگران است. "ببخشید که من در مهمانی این طرف بودم و شما آن طرف". پرسشهایش را با کلمه "ببخشید" شروع می کند.
25. فکر میکند که لذت خواستن، خودخواهی است؛ به دنبال لذت نیست. 3روز در مهمانی زحمت می کشد، و خودش چیزی نمی خورد. غذای بهتر را به دیگران می دهد، و بدتر را برای خود می گذارد. از برچسب خودخواهی بیزار است.
26. همیشه باید وجودش مفید باشد؛ هیچ جا نمی تواند لذت ببرد و راحت باشد. "کاری نباید بکنیم، ظرفی نباید بشوریم،... همه جا باید نشان دهد که مفید است، با ارزش است، ..."
27. وجود پر از شرم و خجالت دارد؛ (شرم و خجالت یعنی من آدم بد و احمق هستم) مفهوم گناه یعنی اینکه من آدم خوبی هستم که کار بدی کرده ام. پس عادات پنهانی دارد که بتواند با این شرم مقایسه کند. (معتادها همه خجالتی هستند). مشروب و ماریجوانا و تریاک و مواد مخدر دیگر همین تاثیر را دارد و احساس بد فرد را از بین میبرند و اضطراب و شرم آنها را کنترل میکنند.
28. موجود تنهایی است. (جدا یعنی بی او بودن، اما تنهایی یعنی بی کس بودن)؛ تنهایی یعنی: من بدم، تو بدی، رابطه بد است، و نتیجه رابطه بد است، و بهتر است از هم جدا باشیم.
- بزرگترین دشمن تنهایی، ازدواج است، پس از ازدواج انسانها تنها تر می شوند.
- نسبت به فرزندان خود هم احساس خوبی ندارند.

افرادی هستند که در مهمانی‌ها در گوشه‌ای می‌نشینند و در حال ارزیابی و تخیلات هستند.

29. از خودنمایی بدشان می‌آید. اگر بگویید مهندس است، بدش می‌آید. اگر تعریف کنید، به او بر می‌خورد؛ در حالی که در ته وجودش این تمجیدات را دوست دارد. ولی وقتی مجبور می‌شوند، در نهایت تمجید از خود می‌کنند و به دیگران نیش و کنایه می‌زنند.

30. مظلومیت را خیلی دوست دارد: وقتی که بتواند بگوید "من مظلومم، خیلی خوب است." فرض و توهمی هم دارد که مظلومیت یعنی حقیقت و حقانیت. یعنی چون ظالم بد است، مظلوم خوب است و حقیقت با اوست. ولی مظلوم در بیشتر موارد از ظالم بدتر است چون به خود ظلم کرده است. تا وقتی که مظلوم داشته باشیم، ظالم حتما پیدا خواهد شد!

31. معتقد است که عاشق مردم است، ولی در جمله‌های دیگر خود می‌گویند که تشنه محبت هستند! دوستی با آدمها ایرادی ندارد، ولی عاشق مردم بودن بازی و حقه بازی است.

32. اهل تملق و چاپلوسی و اغراق است؛ آماده برای فداکاری؛ اهل فحش و ناسزا هستند. و هیچ فرهنگی به اندازه ما فحش ندارد.

33. عضو حزب باد هستند؛ روی حرفهایشان نمی‌شود حساب کرد.

34. آماده است در بازی‌ها بیازد. مساله را برد و باخت می‌داند

35. وقتی با شماست، به یاد دیگران است. "جای خواهرتون خالیه..." این یعنی، من کم هستم.

36. به شدت از خودش و از همه چیز ناراضی است؛ از درسی که خوانده، از بچه‌ای که آورده، از ازدواجی که کرده،...

37. عشق یعنی تسلیم کامل؛ هرچی تو بگی، هرچی تو بخوای من زیر پا می‌گذارم،...

38. معتقد به تحمل، گذشت و فداکاری است؛ یعنی من به کسی اجازه می‌دهم که کار بدی انجام دهد، اجازه دهم که خودش را بدتر کند، من بدتر شوم، به دیگران بدی کنم، ... از ضعف و ضعیفی لذت می‌برد. از مریضی کیف می‌کند. احساس می‌کند که آدم له و لورده، آدم خوبی است.

39. تکرار را دوست دارد؛ با این کار به آرامش می‌رسد. یک داستان را 200 بار برای شما تعریف می‌کند. از تغییر و تنوع بیزار است؛ شرایط بد شناخته شده را به شرایط خوب ناشناخته ترجیح می‌دهد. به دنبال تنوع و تکامل نیست. همیشه به دنبال شباهتها می‌رود و فکر می‌کند که کسی که شبیه اوست، آدم خوبی است. در شرایط نا مناسب می‌ماند

40. برای دیگران زندگی می‌کند. من برای دیگران به اینجا آمده‌ام. برای برآورده کردن نیاز دیگران آمده‌ایم. (خودمان را صغیر و حقیر می‌دانیم، یا خودمان را بایاتر می‌بینیم) از زندگی خود فرار می‌کند، خودش نیست. اگر فکر کند کسی انتظاری دارد از او، به دنبال آن است. مسئله آبرو را برای خود درست کرده: قضاوت مردم نادانی که اصلن او را نمی‌شناسند! نمی‌داند که 98% حرف مردم کوچکترین تأثیری در زندگی او ندارد.

41. با فردی که احساس میکند دیگران او را تایید نمی‌کنند، ازدواج نمی‌کند. من به خاطر شما با پدرتون ماندم، من به خاطر شما خرج خودم نکردم...!

42. بسیار میادی آداب است: چگونه دعوت کند، تلفن کند، تبریک/تسلیم بگوید. در تسلیم بگوید که انشالله غم آخرتون باشه (نفر بعدی خودت باشی...)

43. ظاهرا آرام است، وجودش مثل سیر و سرکه می جوشد! در درون به هم ریخته است. و چون بیشتر مردم حال پریشان مردم را با ظاهر آرام دیگران مقایسه می کنند، فکر می کنند چقدر آنها آرام هستند و نمی دانند که آنها چقدر آرام هستند. آرامش خود را در توقف/ سکون می بیند. از بیشتر نیروهایش در بیشتر زمینه ها استفاده نمی کند مگر برای نشان دادن خوبی و دوست داشتنی بودن خودش.
44. اهل تعارف است. از شما بدش می آید و طوری با تو برخورد می کند که انگار عاشق توست.
45. به موضوع قدر دانی/شناسی بسیار اهمیت می دهد. مثلا اگر مثلا صندلی جابجا کرده، می خواهد به گونه ای که البته بوی تظاهر و خودنمایی نداشته باشد، گفته بشه که این صندلی جابجا شده!
46. همیشه برای خودش و دیگران محدودیت ایجاد می کند، اینجا نشین، بیخودی انقدر سفر نرو، انقدر خوشگذرونی نکن، برگرد به گذشته ها، برای چی انقدر می خندین، مشقاتون رو چی کار کردین...! بسه دیگه، دوساعت کنار دریا زیاد است، بریم!! چقدر حرف میزنید! در صورتی که بچه سالم بچه ای است که بین 12 تا 22 سالگی، اقلا 5سالش را روزی 5 ساعت حرف بزند تا تناقضهای ذهنی خود را حل کند تا در زندگی گرفتار نباشند! بچه ها از پدر و مادر کمتر یاد می گیرند، باید کنار دوستان باشند تا از آنها رابطه برابر را یاد بگیرند.
47. اهل پیش داوریست، از قبل تصمیمش را گرفته. اهل قضاوت است، حکم صادر میکند. برچسب می زند، اینها دهاتی هستند، اینها چپ هستند، اینها آمریکایی اند.
48. غرورش را به صورت تواضع و فروتنی نشان می دهد. وقتی نشان می دهد که فروتن است، خاکی است، هیچ است، احساس می کند که کسی هست. خود را کوچکتر از چیزی هست که نشان می دهد.
49. اهل شعار، کمی هم شعر ولی از شعور خبری نیست: "ما عاشق هم هستیم، سیاه و سفید فرقی ندارند؛ ولی پسر ما با سیاهها بیرون نرو". "با همه ادیان خوب هستیم، همین ادیان خودمون!" در صورتیکه دین را دیگران برای خود تعریف می کنند!! "ما ایرانی هستیم"
50. اهل وظیفه هست، چون از بیرون به او تحمیل میشود، ولی مسئولیتی ندارد. با تعهد سرو کار ندارد، نتیجتا هر زمان که لازم شد قول و قرارش را به هم میزند.
51. در حالی که مسئول نیست، به دنبال رسالت و پیامبری است. یا از خودش یا از دیگران انتظار دارد.
52. آدم مذهبی است ولی سیاسی نیست. مگر اینکه مذهب سیاسی یا سیاست مذهبی شود. پس همیشه بار مذهبی و خرافی دارد.
53. آدمیست که همیشه نقش نجات گر دارد. "چون آدم بدبختی بود، دلم برایش سوخت؛ من دوستش نداشتم، ولی او مرا خیلی دوست داشت پس با او ازدواج کردم." به سلامتی خود نمی رسد، ولی مواظب سلامتی شماست. فکر می کند از این طریق می تواند چیزی را ثابت کند.
54. فامیل خوب است و دوست، غریبه بد است و دشمن: با اینکه همیشه با فامیل قهر است و دعوا هست و ...
55. آغاز گر خوبیست ولی تمام کننده خوبی نیست. کارهای نیمه تمام دارد. کتابی دارد که 5 صفحه اول را خوانده!
56. اهل قضا و قدر و سرنوشت و ... دکترا دارد، ولی فال می گیرد و استخاره می کند!
57. مضطرب و نگران است که بیماریهایی روان-تنی مثل میگرن و بیبوست و جوش و آسم و آلرژی و ... دارد
58. حالت خفیف افسردگی دارد (40% مردم ایران) فرهنگ افسرده داریم. دوست داریم بشینیم و گریه کنیم و چراغها را خاموش کنیم تا سوزناک تر شود.

59. خشم و عصبانیت. و برخی مواقع خشم بدون عصبانیت. خشم احساس است، عصبانیت رفتار است. ما خودمان خشمگین نمی شویم، ولی خود را عصبانی می کنیم. کسانی که خشمگین هستند و عصبانی نمی شوند، عصبی هستند.

a. انسان عصبی: کسی که واقعیت را آنگونه که هست نمی بیند

b. مسئولیت را به اندازه نمی پذیرد (بیشتر یا کمتر)

c. با وقت و زمان مشکل دارد

d. مشکل جنسی دارد

e. مشکل خشم دارد

f. مشکل حرمت نفس دارد

g. مشکل قدرت دارد

h. موجودیست که نمی دارن با خشم خود چه کند

60. روان نژند است (نوراتیک)