کد خبر: ۳۲۸۱۶۸
یکشنبه ۱۰ مرداد ۱۴۰۰ ۱۳:۴۵

چرا به تأیید شدن از سوی دیگران نیاز داریم؟

حسین ابراهیمی مقدم روانشناس و استاد دانشگاه درباره پذیرش توسط دیگران گفت: همه افراد از یک درجه‌ای از تلقین پذیری برخوردار هستند. زمانی که افرد مورد تأیید قرار می‌گیرند، حالشان بهتر می‌شود

به گزارش سایت خبری پرسون، هنگامی که فرد به دنبال مورد تأیید قرار گرفتن از سوی دیگران باشد، به جای نیازهای خود، نیازهای دیگران را در اولویت قرار می‌دهد.

واقعیت زندگی هر شخص باید بر اساس تصمیم گیری‌ها، رویاها و اختیار خود فرد پایه ریزی شود. ناگفته نماند تا زمانی که فرد نگران طرز تفکر و نوع نگاه دیگران در مورد خود باشد، در واقع خود را متعلق به دیگران می‌داند.

احساس نیاز به تأیید شدن توسط دیگران، به نوعی در اولویت قرار دادن نیازها، باورها و ارزش‌های دیگران به شمار می‌رود.

حسین ابراهیمی مقدم روانشناس و استاد دانشگاه درباره پذیرش توسط دیگران گفت: همه افراد از یک درجه‌ای از تلقین پذیری برخوردار هستند. زمانی که افرد مورد تأیید قرار می‌گیرند، حالشان بهتر می‌شود و زمانی که نقدی از فرد صورت گیرد، رنجیده خاطر می‌شوند. همه افراد دوست دارند، مورد پذیرش دیگران واقع شوند.

وی در ادامه بیان کرد: در روانشناسی، تفاوت کوچک رفتاری بین زن و مرد وجود دارد. به عبارت دیگر، مردان بسیار بیشتر دنبال این هستند که تأیید دریافت کنند. به عنوان مثال اگر به مردی بگویید که چقدر مدل موهایت خوب شده است برای او جالب نیست. تمجید به این صورت برای آقایان خیلی خوشایند نیست، اما اگر به آن‌ها گفته شود افکار، کارها و راهکارهای مناسبی دارید بیشتر احساس خوشایندی می‌کنند.

وی تاکید کرد: در خانم‌ها این موضوع کمی بالعکس است، آن‌ها بیشتر تمایل دارند از نظر ظاهری، رفتاری، اخلاقی و پوششی مورد تعریف و تمجید قرار گیرند.

این روانشناس ادامه داد: افراد نباید برده و بنده تأیید گرفتن باشند، به این صورت که کاری را انجام می‌دهند و نسبت به آن کار علم، یقین و ایمان داشته باشند، اما مورد تأیید دیگران قرار نگیرند، دچار شک و شبه می‌شوند. اگر شکی در افراد ایجاد شد به این معناست که از اعتماد به نفس پایینی برخوردار هستند. در ارتباط با کاری که می‌خواهید انجام دهید ابتدا خوب فکر کنید و مطالعه و دقت و مشاوره بگیرید.

وی افزود: نیاز به تأیید دیگران یعنی اینکه نظر شما نسبت به من از اعتقاد خودم نسبت به خودم مهم‌تر است. در ارتباطات انسانی، شاید یکی از رضایت بخش‌ترین پاسخ‌هایی که ما از طرف مقابل خود دریافت می‌کنیم تأیید باشد، تأیید دیگران برای هر فرد در روابط اجتماعی از ارزش بالایی برخوردار است.

ابراهیمی مقدم گفت: افراد زمانی که تصمیم به کاری گرفتند باید در آن ثابت قدم باشند. وقتی که کار درست شما در نهایت به نتیجه برسد همان افرادی که به عنوان منتقدان بی رحم بودند و مدام شما را سرزنش می‌کردند و به جای تأیید کردن، سکوت می‌کنند و به نوعی با یک نگاه تأیید شما را دنبال می‌کنند.

زمانی که افراد همواره منتظر تأیید و پذیرش دیگران باشند و نظر آن‌ها را جلب کنند، به یک عادت تبدیل می‌شود تا جایی که دیگر برای هر کاری نیازمند تأیید دیگران هستند و در صورت عدم مقبولیت از طرف دیگران احساسات رنج آوری را تجربه می‌کنند، از طرفی دیگران نیز توقع دارند که شما تمام خواسته‌های آن‌ها را برآورده کنید.

بیشتر اوقات احساس می‌کنیم دیگر برای خودمان زندگی نمی‌کنیم و بیشتر به فکر این هستیم که دیگران و اطرافیان از ما چه می‌خواهند و به فکر خوش‌آمد و بدآمد آن‌ها هستیم و همین باعث می‌شود که به جایگاهی برسیم که دیگر خودمان و خواسته‌های خودمان را گم کرده و در یک مسیر بی هدف و بدون موفقیت پابگذاریم.

هنگامی که تصمیم می‌گیرید رفتار مورد تأیید قرار گرفتن از سوی دیگران را ترک کنید، اقدام به انجام رفتارهایی می‌کنید که همیشه دلتان می‌خواست انجام دهید و دیگر آن محدودیت‌هایی که بر خود تحمیل کرده بودید را نخواهید داشت.