

## جستارهایی در زمینه خودشناسی / سوم: مهر طلبی

هنگامی که کودک آنگونه که هست پذیرفته نشده و زیر بار خواسته های عصبی دیگران قرار گرفته و از مهر اصیل و حمایت و اعتماد اطرافیان بی بهره می ماند دچار اضطراب اساسی شده و روشهایی برای چیره شدن بر اضطراب خود و جلب توجه دیگران در پیش می کند.

چه عواملی باعث این گزینش می شود:

- ۱- هوش و استعداد بچه و خلیقات و خصوصیات روحی خودش که به توانائی های ارثی و ژنتیک او بر می گردد.
- ۲ - نوع رفتار اطرافیان و اوضاع و احوال و شرایطی که دیگران برایش بوجود می آورند و فرهنگ خانوادگی و اجتماعی.

دلایل و عوامل رشد مهر طلبی:

- ۱ - وجود حالت تحت الحمایگی که او را مجبور ساخته به کسی تکیه کند.  
مثال: مادر زیبا و مقتدری که تنها توجه و علاقه اش به پسر خودش معطوف است.  
دخترش برای جلب رضایت مادر ممکن است سراپا تسلیم و مطیع برادرش شود.
- ۲ - وجود رابطه ناپایدار و متزلزل در بین افراد خانواده که بچه ها و دیگر اعضا را دچار احساس نا امنی می کند و به مهرطلبی و چسبیدن به یکی از افراد خانواده متوسل می شوند.
- ۳ - برخی از والدین و به ویژه مادرها به دلیل عصبیت خود سعی در ایجاد احساس گناه و تقصیر در بچه ها می کنند.

- ۴ - هنگامی که پدر و مادر بطور ضمنی و یا صریح به بچه ها حالی می کنند که وقتی دوست داشتنی و مورد علاقه هستند که حرف پدر و مادر را چشم بسته و بی چون و چرا اطاعت و تحسین کنند. در حالیکه بچه نیاز دارد در برابر زورگوئی های پدر و مادر طغیان و اعتراض کند ولی ترس از دادن مهرشان و برای جلب مهرشان این نیازها را در خودش سرکوب می کند، روح پرخاشگری و جنگجوئی را در خود خفه می کند و بر گرایش عصبانیت خود دهنه می زند. هر وقت احساس خشم کند، خشم خود را فرو خورده و تبدیل به انباری از خشم فروخورده می شود.

"اگر می خواهی دوست داشتنی و در امان بوده و آزار نبینی چاره ای نداری جز تسلیم و رضا و جلب و حمایت بزرگترها"

یعنی روش مهر طلبی را در پیش بگیرد.

نکته: لازم به یاد آوریست که ممکن است که یک یا چند مورد از این خصوصیات که در زیر می آید در ما باشد. دیدن این موارد مهم است ولی:

-از دیدن آن نباید خشمگین و افسرده شویم

-با دیدن آن باید بدانیم که ما قدرت شناخت عصبیتهایمان را داریم

-بکوشیم برایش جایگزین تعیین کنیم

-راه رفع آنرا خوب یاد بگیریم

خصوصیتهای:

برای شناخت بهتر مهرطلبی در خودمان ابتدا ببینیم خصوصیات آن چیست؟  
خصوصیتهائی که مهرطلب دوست ندارد و در خود سرکوب می کند:

۱- اینکه از هر لحاظ از دیگران بهتر باشد.

۲- از تحسین و تمجید دیگران دچار تشویش و اضطراب می شود.

۳- احساس نخوت و بزرگی و افتخار

۴- از اقدام به کارهای جاه طلبانه که او را بارز می کند پرهیز می کند.

۵- میل به برتری و تسلط و خصومت ورزیدن

خصوصیاتی که مهر طلب دوست دارد و در خود می پروراند:

۱- فرمانبردار و زیر دست دیگران باشد.

۲- به دیگران تکیه کند و به هر راه ممکن ایشان را خوشحال و راضی نگه دارد.

۳- در احساس یاس و ناامیدی و بیچارگی خود مبالغه می کند. (مثل غر زدن دائمی ایرانی ها از بدی شرایط و مخالفت دائمی شان با سیستم حکومتی از هر نوع)

۴- نیازمند کمک، حمایت و عشق اتکائی است و در رابطه عاشقانه خود را تسلیم و منقاد طرف می نماید. و خود را در طرف مقابل حل می کند و یک عاشق پاک باخته و از خود گذشته می شود.

احساسات مهر طلب:

۱- احساس قصور و عجز دائمی (به دلیل فاصله زیادی که بین خود تحقیر شده و خود ایده آلیش می بیند).  
۲- همیشه احساس گناه، خفت و عناد بخود دارد و آنرا به صورت منفی تعکس می کند (یعنی فکر می کند که دیگران او را تحقیر و نکوهش می کنند و گناهکار می دانند) ۳- احساس اجحاف شدید. چون پیوسته از خواسته ها و منافع خود برای جلب مهر دیگران می گذرد و دائم احساس اجحاف می کند و آنرا تلنبار می کند. ۴- عدم امنیت و نیاز به اتکاء و وقتی نقطه اتکاء از بین برود فرو می پاشد.

روش عملکرد مهر طلب:

۱- خود را نالایق تر از آن می داند که به فکر بهبود زندگی و منافع خود باشد. ۲- جنبه های برتری خواهانه و خصمانه وجود خود را از فعالیت آشکار و صریح انداخته و آنرا پنهان می کند و در حالیکه در پشت ظاهر پر مهر و عشق و رأفتش تمایلات شدید عناد آمیز و خصمانه و برتری خواهانه نهفته است.  
۳- در هر رقابتی از قمار(مضر) ورزش و هر مسابقه دیگری یا فراری است و یا اگر در رقابتی شرکت کرد به محض نزدیک شدن به برد یاپیشرفت، ناخودآگاه خود را می بازاند.  
۴- در تخیل محاسن خود را تبدیل به عیب می کند تا خود را از هیچ نظر برتر نبیند.  
۵- خواست های به حق، معقول و منطقی خود را پوزشخواهانه در خواست می کند چون خود را در خور آن نمی داند.

۶- اگر مهر طلبی اش شدید باشد از طرح درخواست خود طفره می رود و منصرف می شود.  
۷- از موفقیت هایش لذت نمی برد و آنها را اتفاقی و بیرون از عوامل درونی و توانائیهای خودش می داند.  
۸- موفقیت هایش او را دچار اضطراب می کند برای همین پیش از رسیدن به کامیابی اسباب شکست خود را فراهم می کند تا مضطرب نشود. ۹- از انجام کارهای برجسته و ستایش برانگیز فرار می کند.  
۱۰- از رفتار متشخصانه دوری می کند ( مثل جوانی که آرزو داشت پاپیون بزند ولی این کار را به خودش نمی دید و آن را نوعی پز دادن می پنداشت ).

۱۱- ژست هایش در حد پائین و نوکر مآبانه است و یا فروتنانه و به حالت تحقیر خود.  
۱۲- باور ندارد که خودش به تنهایی از عهده کارها و اداره زندگیش بر بیاید.  
۱۳- از اینکه دیگران دعوتش را بپذیرند تعجب می کند و خود را قابل نمی داند.  
۱۴- باور ندارد که دختری یا پسری از او خوشش بیاید و اگر این اتفاق بیفتد سخت دل می بازد و اصلا به این فکر نمی کند که آیا این فرد به درد او و زندگیش می خورد یا نه.  
۱۵- قدرت اظهار نظر ندارد و اگر اظهار نظر کند و دیگران مخالفت و انتقاد کنند سریع از نظر خود برمی گردد و حالت ابن الوقتی پیدا می کند ( حزب باد).

۱۶- از ابراز وجود متشخصانه گریزان است و حتی با آهنگ متین و محکم به مستخدم خود نمی تواند دستور و فرمان دهد بلکه حرفها و خواسته هایش را ملتمسانه و عاجزانه می خواهد.

۱۷- فضائل و محاسن خود را که بفهمی نفهمی عقلا تشخیص می دهد، قلبا احساس نمی کند و جرئت اینکه

خودش مستقیم و صریح درباره آنها حرف بزند را ندارد و می گوید:

-رفقا به من لطف دارند و از نوشته های من تعریف می کنند.

-دیگران می گویند من دختر جذاب و تودل بروئی هستم.

-بنده خیلی سخاوتمند نیستم ولی دوستان لطف دارند و مرا سخاوتمند می دانند.

-معلم می گوید من خیلی باهوشم ولی اشتباه می کند.

۱۸- برای وقت و پولی که در می آورد هیچ ارزشی قائل نیست.

-وقتش در اختیار دستوره های دیگران است.

-پولش را مسرفانه خرج دیگران می کند تا بگویند که او سخاوتمند است.

-چه در امور مادی و بیرونی و چه در زمینه های احساساتی و روانی و درونی زندگی محدودی برای خودش درست می کند.

اگر پایش را از این محدوده بیرون بگذارد مثل این است که گناه کبیره مرتکب شده باشد و یا نقض تابو کرده باشد ( تابوی پز و پیشرفت و پرخاش ) دچار اضطراب و وحشت میشود.

۱۹- در خودشناسی و روان کاوی کند عمل می کند چون به نفع اوست و مایه رشدش می شود و چه بسا که بسیار بارز و شکوفا شود.

۲۰- وقتش را صرف خودش نمی کند:

نه برای تحصیل و پیشرفت

نه تفریحی که دوست دارد

نه استراحت و ورزش

نه خودشناسی و خود کاوی

مگر اینکه در شرایط بدی قرار گیرد و یا مجبور شود.

۲۱- از خودشناسی عمیق فراری است چون لازمه آن کار کردن و کنار گذاردن بعضی عاداتهای مهرطلبانه است:

از هر چه رنگ خودخواهی داشته باشد اجتناب می ورزد

هر گونه لذت و تفریح مجاز و معقول را به تنهایی نوعی خودخواهی می داند و از آن به تنهایی لذت نمی برد.

برای خودش نباید پول خرج کند، حتی پول خودش را.

به نظم و ترتیب دادن به زندگیش علاقه ای ندارد (از تنظیم دفترچه ساعتی فراریست).

کوشش زیادی می کند که وسیله آشنائی کسی را با دیگری فراهم کند؛ ولی برای بازکردن باب آشنایی خودش با کسی که می پسندد گامی بر نمی دارد.

از حق کس دیگری دفاع می کند، ولی از حق خودش دفاع نمی کند و یا بهتر بگوییم نمی تواند دفاع کند.

برای کس دیگری کار پیدا می کند، ولی برای خودش تلاشی نمی کند.

چون هیچیک از این کارها را برای خودش نمی کند، پس دست و پا بسته و کم تحرک می شود و زندگی

محقری را به سر می برد.

۲۲- چون به دلیل شرایط روحی خود زیر بار تعدی و اجحاف دیگران می رود، احساس عناد، خصومت و اجحاف شدیدی درش ایجاد می شود ولی این عناد را بروز نمی دهد و مثل آتش زیر خاکستر آنرا حفظ می کند. مگر در مواقعی که کاسه صبرش لبریز شده و حالت انفجاری و پرخاش پیدا می کند و واکنش شدید نشان می دهد، و از این واکنش شدید هم به شدت دچار احساس عناد به خود می شود.

۲۳- لباس خوب نمی پوشد. مگر به خاطر دیگران.

۲۴- میهمانی نمی رود مگر به خاطر دیگران.

۲۵- جرئت دعوا و مجادله ندارد.

۲۶- دست و پای بسیاری از احساسات و نیروهای مثبت و فعالش را بسته و قدرت جنبیدن ندارد چون اگر غیر از این باشد دچار تضاد می شود (تضاد با برتری طلبی هایش)

۲۷- جرئت ابراز صریح اینکه از چیزی، شخصی و عقیده ای خوشش می آید یا نمی آید را ندارد.

۲۸- خواسته های خود را با صراحت و علنی مطرح نمی کند.

۲۹- جرئت انتقاد، تقبیح، سرزنش و متهم ساختن دیگران را هر چند بجا باشد ندارد، حتی به شوخی.

۳۰- اگر رفتاری برتری خواهانه از خود نشان دهد مثل:

خشم ، تحکم ، بلندپروازی

خود را به شدت سرزنش و تحقیر و تخفیف می کند چون نقض تابو (گناه کبیره) کرده است.

۳۱- ترس از تخطئه و مسخره شدن او را از اقدام به انجام هر کار مهم مثلاً "نویسندگی، تجارت و.... باز می دارد تا مبادا به او به چشم یک:

-لافزن

-کسی که لقمه بزرگتر از دهانش برداشته

-مسخره

نگاه کنند.

۳۲- کمتر برای خودش و به نفع خودش کاری انجام می دهد.

ولی برای دیگران خیلی حاضر بخدمت و خوش خدمت است.

۳۳- به برتری خواهانی که توانایی ابراز وجود، گستاخی، تعرض و پرخاشگری دارند به چشم غبطه و ستایش نگاه می کند ولی خودش قدرت آنرا ندارد که این گونه عمل کند.

این رفتار برتری طلبها را نشانه اعتماد بنفس آنها می داند در صورتیکه آن رفتار هم ناشی از ضعف برتری خواه است.

۳۴- تا حد ممکن خود را تحریم کرده و از هر لذت معقول و مشروعی محروم می کند .

۳۵- چون خودش خود را تحقیر می کند، سرزنش دیگران را خیلی آسان می پذیرد و انتقاد دیگران را بجا فرض می کند ولی خرد و افسرده می شود.

- ۳۶- در خواب و یا در رویای روزانه خود را شکنجه می کند.
- ۳۷- خواب می بیند محکوم به اعدام شده.
- ۳۸- خود و یا نزدیکانش را در صحنه های دلخراش می بیند.
- ۳۹- از دیدن عناد درونی خودش به شدت مضطرب شده و خود را جنایتکار می بیند.
- ۴۰- از دیدن توقعات عصبی خودش به وحشت افتاده و خود را خون آشام می پندارد.
- نکته : درست است که مهر طلب دائم خود را سرزنش می کند ، ولی به این مفهوم نیست که برتری خواه ملامت نمی کند بلکه مهر طلب خود را ملامت می کند و برتری خواه دیگران را و این نشان دهنده عناد بخود هر دو تیپ است با این تفاوت که مهر طلب تعکیس منفی می کند، یعنی دائم فکر می کند که دیگران در مورد وی بد فکر می کنند و بد داوری می کنند و به چشم حقارت و عناد به او نگاه می کنند، و برتری طلب تعکیس مثبت می کند و فکر می کند که دیگران بداند و باید دائم سرزنششان کند و به آنها عناد ورزد و تحقیرشان کند.
- ۴۰- توانایی این را ندارد که حق بجانب باشد، چون آنرا نوعی نخوت و خودپسندی می داند.
- ۴۲- چون مهر طلب عادت به سرزنش خود دارد، در نتیجه باید مکانیسمی این مساله را توجیه کند، وگرنه دچار وحشت و هراس و اضطراب شدید می شود. پس راه حلی که پیدا می کند عبارتست از اینکه دائم خودش را کوچکتر و حقیر تر ببیند تا قابل سرزنش بنه نظر برسد (در واقع حقش این باشد که ملامت شود)
- ۴۳- بسیار دهن بین است و نمی تواند خصوصیات خوب و بد دیگران را خودش تشخیص دهد و تابع نظر این و آنست.
- ۴۴- در مواقعی که در موقعیت بهتری هست نمی تواند از آن استفاده کند.
- ۴۵- راجع به دانش خود هوشیار نیست و از آن اطلاعی ندارد و در لحظه حساس دانش خود را نشان نمی دهد.
- ۴۶- حتی هنگامی که درخواست حق و حقوق خود را می کند احساس می کند دارد سوءاستفاده می کند.
- ۴۷- نسبت به زیردستان خود حتی هنگامی که به او توهین می کنند بیچاره است.
- ۴۸- شکار خوبی برای آدمهای فرصت طلب و سودجو است.
- ۴۹- پیشرفتهای شگرف و طولانی و متوالی اضطراب او را بالا می برد.
- ۵۰- به آسانی دروغهای دیگران را باور می کند.
- ۵۱- بیشتر به حرفهای دیگران اعتماد کرده و آنها را باور می کند تا اینکه به رفتارشان دقت کند یا از صحت و سقم آن آگاه شود؛ به خصوص در مقابل جنس مخالف، و در نتیجه از تیپ برتری خواه که خود را دقیقاً همان خود ایده آلیش می داند خسارتهای زیادی می بیند.
- ۵۲- سلطه جویبهای یارش را توجیه کرده و آنها را نشانه قدرت و توانایی او می داند.
- ۵۳- منفی بینی و شک خیالی یارش را به علاقه او به خودش تعبیر و تفسیر می کند.
- ۵۴- اگر همسرش برتری خواه و سلطه جو باشد، گوش به فرمان اوست و خود و خانواده اش موظف به اطاعت از اوامر او هستند. و اگر همسرش مهر طلب تر از او باشد، باید همسرش مطیع اوامر او و خانواده اش باشد.
- ۵۵- ابراز نظر در مورد اجحافی که به او شده و یا درخواست ترفیع و یا حقوقش در یک قرارداد به نظر او

گستاخانه و گناه بزرگی است.

۵۶- به خاطر اینکه دائم می خواهد از خودش یک مظلوم و مقهور ارائه دهد دیگران را متهم به ظلم و اجحاف می کند و روابطش تخریب می شود (نقش قربانی را بازی می کند).

۵۷- بین دوستی اصیل و بدلی فرقی قائل نیست و به وسیله نمایشی از گرمی و محبت گول می خورد.

۵۸- همانطور که در جامعه کنونی ارزش یک نفر به پولی است که دارد ارزش مهرطلب به تعداد آدم هائی است که او را دوست دارند.

باید های مهرطلبانه:

- تا آنجا که می توانی باید به دیگران خدمت کنی

- باید دست و دلباز باشی

- باید رعایت دیگران را بکنی

- باید به فکر دیگران باشی

- باید عشق و فداکاری نشان دهی

- باید با دیگران به رأفت و ملایمت رفتار کنی

- باید تمام جزئیات کار را انجام دهی و کاری به کلیات نداشته باشی

- باید به دیگران ثابت کنی که مهربان و دوست داشتنی هستی

علت غبطه خوردن مهر طلب:

این تمایلات در نهاد مهر طلب هم هست ولی به دلیل شرایط و روشی که برای خود انتخاب کرده آنها را پنهان می کند:

واکنش بیرونی در مقابل تهاجم، حق کشی، ستم و زور گوئی دیگران ندارد و به جای آن برعکس حالت های سکوت، آرامش، نرمی، گم کردن دست و پا، دست پاچگی، ملاحظت و مجیز گوئی دارد. در نتیجه نسبت به کسانی که می توانند واکنش مناسب نشان دهند غبطه می خورد.

واکنش درونی مهر طلب

-تحقیر خود به دلیل بیعرضگی

-احساس توسری خور بودن

-احساس اجحاف

-احساس عناد

-سرزنش خود

با توجه به الگوی مهربان ایده آلی پس چرا رضایت از خود ندارد؟

چون در نهاد مهر طلب هم نیاز به برتری خواهی هست و هرچند که جنبه مهر طلبانه وجودش ارضاء شده ولی جنبه برتری خواهانه وجودش زخم خورده و او را درخور سرزنش می کند.

زمان بروز برتری خواهی های مهر طلب:

تمایلات برتری خواهانه مهر طلب به صورت کمون و در ذهنش نهفته است و بعد از اینکه مدتی خودشناسی کرد و مهر طلبی اش کم شد، تمایلات برتری خواهانه اش که گاهی غیر مستقیم ارضاء می شد ، سرپلند می کند و مهر طلب از خود:

-جسارت

-میل به ابراز وجود

-میل به خصومت علنی

-میل به دفاع از حق و حقوق خود

-میل به توجه به خواسته های خود

-میل به توجه به علائق خود

نشان می دهد.

البته اوایل از انجام این کارها به غرور های مهر طلبانه اش بر می خورد و خود را به شدت سرزنش می کند و احساس حقارت می کند و تضادش بالا می رود.

یعنی:

اگر به دوستش جواب منفی بدهد به جنبه مهر طلبی اش بر می خورد و اگر جواب مثبت دهد به جنبه برتری طلبی اش پول قرض ندهد به جنبه مهر طلبی اش بر می خورد و اگر قرض بدهد به جنبه برتری طلبی اش بر می خورد. جواب توهین کسی را بدهد به جنبه مهر طلبی اش برمیخورد اگر ندهد به جنبه برتری طلبی اش ، پیشنهاد ازدواج کسی را قبول نکند به جنبه مهر طلبی اش برمیخورد اگر قبول کند به جنبه برتری طلبی اش

پاسخ مهر طلب در جواب دیگران:

-راست می گویی

-من خیلی بد کردم

-من کوتاهی کردم

-من باید دلش را بدست می آوردم

-نباید به او جواب منفی می دادم

روشهای مهر طلب برای تسکین رنج خود:

نیاز به جلب رأفت و دلسوزی دیگران

پوزشخواهی مستمر



ابراز پشیمانی  
احساس بیچارگی  
رنجور نمائی  
تعکس منفی:

- برای کم کردن رنج درون حقیر خود فکر می کند که دیگران او را به چشم حقارت و سرزنش نگاه می کنند و  
برایش ارزش قائل نیستند.  
- استثمارش می کنند  
- رفتارشان نسبت به او حقیرانه است  
- به او ستم می کنند.

مسایل بالا مقداری از رنج، اضطراب و هیجانهای درونی شخص می کاهد و او را منگ و تخدیر می کند ولی از  
بین نمی برد و در ژرفای وجودش بدتر می شود. حاصل چه می شود؟  
- بجای اینکه لحظات تنهائی اش را پر بار و پراز برنامه های دلخواه و مفید برای رشدش کند، آنرا با دیگران و  
خواستگاران پر می کند.  
- به جای اینکه کارهایش را خودش با اعتماد به نفس انجام دهد، برای انجام هر کاری نیاز به کمک دیگران  
دارد.

- به جای اینکه تواناییهایش را رشد دهد روز به روز خود را محدود تر می کند.  
- به جای اینکه ابراز وجود کند روزبه روز بیشتر خفص جناح کرده و خود را از هر میدانی در می برد و کوچک  
می کند.  
- به جای اینکه از وجود خودش احساس رضایت کند و به آن علاقمند باشد، بیشتر نیاز دارد که دیگران او را  
دوست بدانند و تأیید کنند و خواستنی و مقبول بدانند.  
- بجای اینکه تنها به مسافرت و یا سینما برای دیدن فیلمی که دوست دارد برود احساس ننگ می کند و با  
دیگران به دیدن فیلمی که آنها دوست دارند و چه بسا که خودش از آن بیزار است می رود.  
- قادر نیست مسئولیت زندگیش را به عهده بگیرد.

حاصل این نیازهای عصبی و رفتارها چیست ؟

اینکه مهر طلب نیاز دارد و باید:

- ۱ - همه را خوب و مهربان فرض کند. (در حالیکه از درون به کسی اعتماد ندارد).
- ۲ - همه را کورکورانه دوست بداند.
- ۳ - هر نوع تعدی، ستم، توهین، خدعه و ناروائی را از طرف دیگران اغماض کند و اگر آنقدر زیاد باشد که نتواند

انکارش کند آنرا رتوش و توجیه کند.  
ولی استمرار این حالت او را دچار یاس و ناامیدی می کند.  
۳- باید غصه همه را بخورد پس آدمی است غم طلب و غصه خور.

از نظر مهرطلب آدم خوب کیست ؟

- ۱- آنهایی که او را دوست دارند.
- ۲- او را همانطور که هست می پذیرند.
- ۳- به او کمک می کنند.
- ۴- به او محبت می کنند.
- ۵- قدرش را می دانند.
- ۶- عاشقش می شوند ( و اگر عاشق خود را به هر دلیل از دست بدهد خود را از شدت اضطراب از دست رفته می داند).
- ۷- احتیاجات غریزش را ارضاء می کنند.
- ۸- او را تنها نمی گذارند و همیشه در مصاحبتش می باشند و گرنه احساس ناخواستنی بودن می کند.
- ۹- او را موثر و مثمرتر می دانند و از او کمک می خواهند، پس کمک های درخواست شده و نشده ای به دیگران می کند، که حتی گاهی باعث مزاحمت برای دیگران است.
- ۱۰- مسئولیت زندگی او را در دست می گیرند.
- ۱۱- برایش همسر انتخاب می کنند.
- ۱۲- پول به او قرض می دهند.
- ۱۳- به او توجه خاص و محبت مخصوص دارند.

با توجه به موارد فوق چه چیز بیشتر از همه تضادهای مهر طلب را با خودش کم می کند؟  
عشق و محبت دیگران که برای مهرطلب مثل اکسیژن ظاهری که مهر طلب برای خود می سازد چگونه است ؟

- ۱- فداکار و غمخوار دیگران به طور مبالغه آمیز.
- ۲- رؤف و مهربان به طور مبالغه آمیز.
- ۳- خدمتگذار و در دسترس به طور مبالغه آمیز.
- ۴- علاقمند به زندگی انسانها به طور مبالغه آمیز. ۵- رنجور (برای سلطه جوئی) (و برای ایجاد احساس گناه و انتقامجوئی از دیگران). ۶- پر از احساس اجحاف و مورد تعدی قرار گرفتن (درواقع نوعی رفتار می کند که به او اجحاف و تعدی شود تا بتواند طلبکار دیگران باشد).

- ۷- دادن نقش قربانی به خود.
- ۸- افتخار کردن به ریاضت کشی.
- ۹- عنادش را آب زیرکاهانه اعمال می کند و یا در ذهنش نشخوار می کند ولی وقتی که امیدش از دوست داشته شدن قطع شود، واکنش انفجاری دارد.
- ۱۰- تضادش را نمی بیند چون اگر ببیند باید جنبه های برتری خواهانه اش را نیز ببیند.
- ۱۱- توقعات خود را با رنجور و ضعیف نمائی بجا، و بی توجهی دیگران به توقعاتش را نابجا می داند.
- ۱۲- علیرغم سرکوب برتری خواهیها و جاه طلبی هایش این نیازها در او هست ولی نرسیدن به آنها را ناشی از بد سرشتی چرخ گردون و حق کشی دیگران می داند.

تاکتیک های مهرطلب:

مهر طلب کم کم برای خودش تاکتیکهائی یاد می گیرد:

- ۱- از هرکس بیشتر بترسد او را بیشتر با یک وضع نومیدانه ستایش می کند.
  - ۲- نیازش به محبوب بودن وادارش می کند فضایل دوست داشتنی و مقبول در خود پیروراند.
  - ۳- در سنین پس از بلوغ (چون در سنین بلوغ حالت پرخاشجویانه پیدا می کند) نیازش به جلب محبت تبدیل می شود به عشق سوزان و شخص خود را محو در طرف مقابل می کند (به آن عشق داغ می گویند).
  - ۴- ضعف های برآمده از حالات مهرطلبانه و ضعف و درماندگی را به کمک تخیل تبدیل به صفات ممتاز و دوست داشتنی مثل:
- نیاز به گذشت، تسلیم، بی دفاعی، توسری خوری را به عدم خودخواهی، نیکی و خیرخواهی، سخاوت، فروتنی، پاکی، نجابت، رأفت و دلسوزی و گذشت برای دیگران می کند.
  - احساس بیچارگی، قابل ترحم بودن، میل به رنج کشی، غصه خوری، دلشکستگی و محزونی را به شریک بودن در غم و شادی دیگران و انسانها تعبیر می کند.
  - حرکت جبرانی این روحیه، مبالغه آمیز برخورد کردن با منظره زیبا، آفتاب، بهار، برف و غیره و خوشحالی بیش از حد از خود نشان دادن است.
  - برخوردش در منع جنگ و برده داری مبالغه آمیز است: (این نظر خانم هورنای مشکوک می آید چون خواستگاه جنگ و برده داری از ریشه عصبی است).
  - به صفات فوق غرور پیدا می کند ولی ابراز نمی کند چون باید متواضع باشد ولی اگر کسی در این صفات شک کند به شدت احساس حقارت و کوچکی می کند.

توقعات سلطه جویانه مهرطلب:

- ۱- چون من از سرو صدا بیزارم پس نفس از کسی در نیاید و کسی راه نرود.

- ۲- چون من از تنهایی می ترسم و بیزارم پس حتما" باید کسی پیشم بماند.
- ۳- چون من با عشق زنده ام پس همسرم فقط باید من را دوست داشته باشد و به هیچ یک از اقوام و دوستان هیچ توجهی نداشته باشد، حتی بهتر است که با کسی حرف هم نزنم و نگاه هم نکند (مهر انحصاری).
- ۴- همه باید از من ممنون و به من مدیون باشند حتی برای کارهایی که از من نخواستند اند و من انجام داده ام.
- ۵- چون من رنجورم و ضعیفم همه باید به من رسیدگی کنند و از من حمایت کنند (و اگر نه دچار بیماریهای روان تنی می شود).
- رنج کشی برایش نوعی افتخار و جلال و شکوه است.

راه رفع مهرطلبی:

- ۱- مهر اصیل به خود و دیگران.
- ۲- تمرین گفتن نه، به موقع و با روش درست.
- ۳- تمرین گفتن آری، به موقع و بدون رفتن زیر بار تحمیل دیگران.
- ۴- انجام کارهای دلخواه در تنهایی مثل رفتن به سینما، رستوران، درست کردن خوراک خوب برای خود، ورزش کردن، مطالعه، ساز زدن.
- ۵- خریدن هدیه برای خود و جایزه دادن به خود. ۶- لیست کردن کارهای برجسته و توفیقهایی خود در زندگی و مرور مکرر آن.
- ۷- بالا گرفتن سر خود و شانه ها در هنگام راه رفتن و نشستن.
- ۸- لیست کردن توانائی های خود و مرور مکرر آن.
- ۹- کم کردن توقعات بیرحمانه از خود. ۱۰- دادن تصویر ذهنی به خود برای پایداری بر نظریات درست خود و فاع از حقوق خود و ابراز وجود .
- ۱۱-تنظیم دفترچه ساعتی و کوشش در عمل به آن.
- ۱۲-واکنش سنجی نسبت به احساس اجحاف، تحمیل، خشم ناخواسته و انفجاری، گوشه گیری و عناد به خود.
- ۱۳-رنجش زدائی (مهم ترین تمرین).
- ۱۴-شرطی زدائی شش آفت دوستی.
- ۱۵-کم کردن توقعات از خود و از دیگران.
- ۱۶-تعیین یک هدف مشخص و مورد علاقه برای خود و برنامه ریزی و پیگیری برای رسیدن به آن.