

چرا بیش از اندازه عذرخواهی می‌کنیم؟



بعضی وقت‌ها به راحتی بابت چیزهایی که نیازی به عذرخواهی کردن یا توضیح دادن ندارند عذرخواهی می‌کنیم و بیشتر وقت‌ها نیز عذرخواهی کردن را بدون اینکه حتی بدانیم، ناخودآگاه انجام می‌دهیم، اما در واقع نباید این طور باشد.

بعضی وقت‌ها به راحتی بابت چیزهایی که نیازی به عذرخواهی کردن یا توضیح دادن ندارند عذرخواهی می‌کنیم و بیشتر وقت‌ها نیز عذرخواهی کردن را بدون اینکه حتی بدانیم، ناخودآگاه انجام می‌دهیم، اما در واقع نباید این طور باشد.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ همه‌ی ما گاهی در زندگی در شرایطی قرار می‌گیریم که باید عذرخواهی کنیم و از همان سنین کودکی یادمان داده‌اند که وقتی کار اشتباهی می‌کنیم باید عذرخواهی کنیم. اما اگر هیچ خطایی مرتکب نشده باشیم چطور؟ اگر تنها گناه ما این بوده که خود واقعی مان را نشان داده‌ایم و تظاهر نکرده‌ایم چطور؟

بعضی وقت‌ها به راحتی بابت چیزهایی که نیازی به عذرخواهی کردن یا توضیح دادن ندارند عذرخواهی می‌کنیم و بیشتر وقت‌ها نیز عذرخواهی کردن را بدون اینکه حتی بدانیم، ناخودآگاه انجام می‌دهیم، اما در واقع نباید این طور باشد.

وقتی تازه کسب و کارم را شروع کرده بودم بعد از مدتی متوجه شدم مدام در حال عذرخواهی کردن هستم و آنقدر این کار را انجام می‌دادم که احساس می‌کردم باید تی شرتی بپوشم که روی آن «معذرت می‌خواهم!» نوشته شده باشد. من برای توضیح بیشتر، انتخاب‌هایی که می‌کردم، تصمیم‌هایی که می‌گرفتم و حتی فقط برای اینکه وجود داشته باشم عذرخواهی می‌کردم. می‌دانم که تنها نیستم و می‌توانم تصور کنم الان که دارید این مطلب را می‌خوانید سرتان را برای تأیید حرف من تکان می‌دهید.

در ادامه به این می‌پردازیم که به چه دلایلی شما بیش از اندازه از دیگران عذرخواهی می‌کنید و فکر می‌کنید مجبورید مدام بابت کارهای تان به دیگران توضیح بدهید.

احساس عدم اطمینان

تا به حال شده احساس کنید مجبورید به کسی یا افرادی توضیح بدهید که مثلاً چرا آرایش نکرده‌اید؟ یا پیش آمده که از مربی فیتنس تان بابت اینکه حرکتی را درست انجام نداده‌اید عذرخواهی کنید؟ عذرخواهی کردن و توضیح دادن هر دو به احساس عدم اطمینان و نگرانی درون تان برمی‌گردند و نشان می‌دهند نسبت به محیط و شرایطی که در آن قرار گرفته‌اید احساس راحتی نمی‌کنید. خیلی سخت است احساس راحتی و آرامش کنید در حالی که به خودتان اطمینان ندارید.

راضی کردن دیگران

حتماً بارها شنیده‌اید که می‌گویند شما نمی‌توانید همه را راضی و شاد نگه دارید و این واقع‌گرایانه نیست که فکر کنید باید با همه جور باشید. اما عده‌ای از افراد همیشه به دنبال راضی کردن همه‌ی اطرافیان خود هستند، از رئیس و همسایه گرفته تا دوست و همکار. انگار چیزی در زمینه‌ی ذهن این افراد حک شده که می‌گویند مسئولیت رضایت دیگران با آنهاست و هیچکس مقصر نیست جز آنها! این احساس و طرزفکر ریشه در ترس از ناامیدی و طرد شدن دارد.

ضعف عزت نفس

وقتی زیاد عذرخواهی می‌کنید سیگنال‌هایی می‌فرستید که نشان می‌دهد احساس ارزشمند بودن نمی‌کنید و فکر می‌کنید در یک ملاقات یا گفتگو به اندازه کافی خوب نیستید. امروزه متأسفانه کیفیت زندگی خیلی از افراد با قضاوت‌های دیگران و معیارهای نادرست‌القاء شده‌ی گره خورده است و هر روز در حال مقایسه کردن خود با دیگران هستند. این افراد تصور می‌کنند اگر شبیه دیگران نیستند باید از آن‌ها عذرخواهی کنند و توضیحاتی به آن‌ها بدهکارند.

خصوصیات مشترک افرادی که زیاد عذرخواهی می کنند

هر چند «سندرم عذرخواهی» مشکلی فراگیر است که هر کسی می تواند تجربه اش کند، اما برخی از ویژگی ها در میان افرادی که مرتباً عذرخواهی می کنند مشترک اند:

همدلی زیاد: افرادی که بیش از حد به احساسات و خواسته های دیگران اهمیت می دهند اغلب مدام در حال پوزش خواستن از دیگران هستند در حالی که واقعا خطایی مرتکب نشده اند.

مطیع بودن در روابط: آن هایی که در روابط خود زیاد از دیگران عذرخواهی می کنند اغلب به طرف مقابل خود این پیام را می دهند که بابت داشتن خط قرمز های شخصی یا نیاز های فردی خود احساس گناه می کنند، بنابراین حاضرند هر چه طرف مقابل بگوید بی چون و چرا قبول کنند.

مدارای زیاد: اگر خیلی نگران حفظ صلح و آرامش و پیشگیری از اختلاف و تنش باشید، پس احتمالاً خیلی بیش از حد لازم عذرخواهی می کنید. به هر حال شما ترجیح می دهید بی جهت عذرخواهی کنید تا اینکه وارد بحث و مناظره شوید.

پرورش در محیطی بسیار منضبط: شما چه در یک محیط آموزشی بسیار سخت و محدود تعلیم دیده باشید و چه در خانواده ای با والدینی بسیار قانونمند و بادیسیپلین پرورش یافته باشید پس دوران کودکی و نوجوانی خود را در ترسی مبهم گذرانده اید که باعث شده با عذرخواهی کردن های مکرر به حسی از رضایت درون دست پیدا کنید.

مضطرب بودن: زندگی کردن با حسی بیقرار در درون که مدام به دنبال جلب رضایت و تأیید دیگران است باعث می شود در موقعیت ها و روابط اجتماعی بیش از اندازه مضطرب باشید و از عذرخواهی کردن های مکرر و بی دلیل به عنوان ابزاری برای آرام کردن خودتان استفاده کنید.

چگونه با اعتماد و اعتبار بیشتری زندگی کنید؟

خوشبختانه شما می توانید طرزفکرتان را تغییر دهید تا با اعتماد بنفس بیشتری زندگی کنید. هر چند این کار ساده نیست، اما کمک گرفتن از یک درمانگر و مشاور می تواند راهی برای پیدا کردن ضعف ها و رفع آن ها باشد. وقتی تمام توجه شما معطوف راضی نگه داشتن دیگران است و از تنهایی و طرد شدن می ترسید، زندگی شما آنجوری که دوست دارید نیست و به خواسته های خودتان اهمیتی نمی دهید.

در نتیجه سلامت روان تان از بسیاری از جهات تحت تأثیر قرار می گیرد. وقتی همیشه در موضع ترس هستید در معرض اضطراب نیز قرار می گیرید و احساس ناکافی بودن می کنید. مدام تلاش کردن برای راضی نگه داشتن دیگران حس خوبی ندارد و نهایتاً به ناامیدی و سرخوردگی خودتان منجر خواهد شد.

همه ی ما الویت های خاص خودمان را داریم و نباید بابت اهمیت دادن به این الویت ها احساس بدی پیدا کنیم. زندگی شما متعلق به خودتان است و یک قالب مشخص برای همه افراد ندارد. اگر احساس خوبی نسبت به انتخاب های خودتان دارید پس باید همان کاری را بکنید که شادتان می کند. گاهی آدم ها درک تان نمی کنند و این ایرادی ندارد. اجازه ندهید رسانه های اجتماعی و تکنولوژی وادارتان کند بابت انتخاب های قلبی تان به دیگران توضیح بدهید، چون با این کار خودتان را در معرض قضاوت های دیگران قرار می دهید و نتیجه ای که می گیرید افت اعتماد بنفس و احساس ناامنی و اضطراب خواهد بود. حالا چگونه می توانید این سیکل معیوب را متوقف کنید؟

یک نفس عمیق بکشید و یک قدم به عقب برگردید

قبل از اینکه زبان به عذرخواهی باز کنید، یک نفس عمیق بکشید و مکث کنید. آیا واقعا لازم است عذرخواهی کنید؟ آیا «اشتباه» شما باعث رنجش کسی شده؟ آیا کاری کرده اید که به کسی احساس بدی بدهید؟ یا اینکه فقط برای پیشگیری از یک حس بد می خواهید عذرخواهی کنید؟ قدمی به عقب برداشتن و مکث کردن قبل از عذرخواهی کردن باعث می شود پیش خودتان مشخص کنید آیا واقعا نیازی به توضیح و عذرخواهی هست یا نه.

محرک های عصبی تان را بشناسید

همه ی ما نقاط ضعف یا حساسیت هایی داریم که باعث می شوند واکنش نشان بدهیم. بعضی از ما نیز با سکوت و عذرخواهی کردن واکنش نشان می دهیم. اگر بدانید چه چیز هایی اعصاب تان را تحریک می کنند، می توانید یاد بگیرید خودآگاهانه به واکنش های متفاوتی که ممکن است نشان دهید فکر کنید.

به کلمات تان فکر کنید

ممکن است جزو افرادی باشید که وقتی سوالی از شما می پرسند یا برای شفاف سازی بیشتر، خود را ملزم به عذرخواهی کردن یا ارائه توضیحات زیاد بدانید. به جای عذرخواهی کردن سعی کنید سوال پرسید. شما اولین کسی نیستید که سوال می پرسید، حتی اگر در مورد چیزی کاملا بدیهی باشد. هیچ ایرادی ندارد که خواهان جزئیات بیشتر شوید یا سوال پرسید که مطمئن شوید منظور طرف مقابل را درست متوجه شده اید.

برترین ها: متأسفانه برای خیلی از ما عذرخواهی کردن تبدیل به یک عادت شده و ترک آن کار سختی است؛ بنابراین نیاز به تمرین داریم تا عادت نادرست را ترک کنیم. اگر فکر می کنید نوشتن درمورد احساسات و محرک ها کمکی به شما می کند و می توانید افکار تان را بهتر مرور کنید تا از عذرخواهی کردن های غیرضروری پیشگیری کنید بسیار خب دست به کار شوید و این یادداشت را همه جا همراه خود داشته باشید. فکر نکنید یک شبه می توانید به این هدف برسید، اما آگاه شدن نسبت به علت ها کمک زیادی به شما خواهند کرد. هر چه بیشتر نسبت به رفتار های خودتان آگاه شوید، بهتر می توانید کنترل شان کنید.

منابع: thelawofattraction, talkspace