

هرگز برای این امور عذرخواهی نکنید!

ما معمولاً عذرخواهی می‌کنیم چون بیش از حد نگران فکر مردم هستیم یا احساسات آنها را بر نیازهای خودمان مقدم می‌دانیم. عذرخواهی در بسیاری از موقعیت‌ها غیرضروری است و گاه اصلاً نباید عذرخواهی کنیم.



ما معمولاً عذرخواهی می‌کنیم چون بیش از حد نگران فکر مردم هستیم یا احساسات آنها را بر نیازهای خودمان مقدم می‌دانیم. عذرخواهی در بسیاری از موقعیت‌ها غیرضروری است و گاه اصلاً نباید عذرخواهی کنیم.

به گزارش ایسنا، فرادید در ادامه نوشت: «اشتباه برداشت نکنید! چون قرار نیست «عذرخواهی» کردن را کنار بگذارید. از آنجا که هیچکس کامل نیست، پس عذرخواهی کردن امری کاملاً طبیعی است. عبارت کوتاه «معذرت می‌خواهم» بسیار قدرتمند است، فقط نباید در به کاربردن آن زیاده روی کنید، چون به مرور زمان عزت نفس شما را از بین می‌برد. در ادامه این مطلب نمونه‌هایی از این موقعیت‌ها را به شما معرفی می‌کنیم.

چیزهایی که نباید به خاطرشان عذرخواهی کنید

هرگز به خاطر دوست داشتن کسی از او عذرخواهی نکنید

از این حقیقت که قادر به دوست داشتن هستید به خودتان بیایید. افراد زیادی در دنیا وجود دارند که از شدت ترس شانس دوست داشتن را به خودشان نمی‌دهند. فرقی نمی‌کند چه کسی را دوست دارید یا آیا او هم شما را دوست دارد یا نه. مهم این است که شما از این توانایی برخوردارید.

هرگز برای نه گفتن عذرخواهی نکنید

احترام گذاشتن به محدودیت‌های خودتان نشانه‌ای از عزت نفس است. اگر نمی‌توانید در جواب چیزی از بله گفتن ۱۰۰ درصد اطمینان داشته باشید هرگز نباید به خاطر نه گفتن عذرخواهی کنید. توانایی نه گفتن از نشانه‌های رهبران مقتدر است.

هرگز برای دنبال کردن رویاهایتان عذرخواهی نکنید

زندگی کردن با حسرت و پشیمانی انتخاب خود انسان است. هرگز برای دنبال کردن رویاهایتان عذرخواهی نکنید چون دنبال کردن آنها به زندگی شما معنا می‌دهد. طعم شادی و خوشبختی را احساس نمی‌کنید مگر این که رویای خودتان را زندگی کنید نه این که فقط رویای آن را در سر داشته باشید.

هرگز برای وقتی که به خودتان اختصاص می‌دهید عذرخواهی نکنید

اگر خودتان را در اولویت قرار ندهید و مراقب خودتان نباشید به شادی و موفقیت نمی‌رسید. همیشه به نیازهای خودتان توجه کنید و برای انجام کارهایی که سبب شادیتان می‌شوند وقت بگذارید.

هرگز برای اولویت‌هایتان عذرخواهی نکنید

هرگز به هیچکس اجازه ندهید به خاطر اهمیت دادن به اولویت‌هایتان به شما احساس گناه را تحمیل کند. همیشه به اولویت‌های خودتان اهمیت بدهید. اگر این موضوع برای خود شما مهم باشد دیگران هم به اولویت‌های شما احترام خواهند گذاشت.

هرگز برای پایان دادن به یک رابطه سمی عذرخواهی نکنید

شما هرگز نباید برای پایان دادن رابطه با کسی که شما را آزار می‌دهد از او عذرخواهی کنید. درک این که یک رابطه ناسالم شما را از دستیابی به پتانسیل‌های کامل‌تان بازمی‌دارد، یک گام بسیار بزرگ روبه جلو است. به خودتان افتخار کنید و به خاطر این شجاعت جشن بگیرید.

هرگز به خاطر نقص هایتان عذرخواهی نکنید

شما با وجود نقص هایتان زیبا و منحصر به فرد هستید. این نقص ها را بپذیرید. هرگز به خاطر کیفیتی که شما را در بین این تعداد هم نوع منحصر به فرد کرده ابراز تاسف نکنید.

هرگز به خاطر ایستادن سر تصمیم خود عذرخواهی نکنید

هرگز به خاطر دفاع از ارزش ها، اصول اخلاقی و اعتقادات مذهبی یا معنوی خود عذرخواهی نکنید. این ویژگی رهبران است که به خاطر انجام کاری که احساس می کنند درست است عذرخواهی نمی کنند.

هرگز برای ندانستن پاسخ عذرخواهی نکنید

جستجوی مداوم شناخت و آگاهی مغز ما را پویا و فعال نگه می دارد. هنگام رویارویی با فرصت یادگیری در هر سنی هرگز ابراز تاسف نکنید. گفتن «نمی دانم» نشانه قدرت و فروتنی است.

هرگز نباید به خاطر انتظارات بالا عذرخواهی کنید

هرگز به خاطر این که از دیگران همان انتظاراتی را دارید که از خودتان دارید، عذرخواهی نکنید. داشتن انتظارات بالا تنها به این معناست که شما می خواهید دیگران هم به اندازه شما تلاش کنند خود بهترین شان باشند.

هرگز به خاطر صرف هزینه برای خودتان عذرخواهی نکنید

هرگز به خاطر خریدن یک چیز باارزش برای خودتان عذرخواهی نکنید. این کار نشانه عزت نفس است. انسان های شاد و موفق برای داشتن حس رضایتمندی از زندگی به تمایلات خودشان اهمیت می دهند.

هرگز به جای شخص دیگری عذرخواهی نکنید

هر کسی مسئول اعمال و رفتار خودش است. نیاز نیست به خاطر کاری که فرد دیگری انجام داده، عذرخواهی کنید؛ حتی اگر اعمال او به واسطه همکاری، همنشینی یا رابطه تان روی شما اثر بگذارد.

هرگز به خاطر تاخیر در پاسخ دادن عذرخواهی نکنید

انسان های موفق می دانند که گاهی اوقات اولویت بندی به معنای تاخیر در پاسخگویی به ایمیل ها و تماس های تلفنی است. هرگز به خاطر رسیدگی به مسائل مهم تر زندگی تان و تاخیر در پاسخگویی به ایمیل، پیام یا تماس کسی عذرخواهی نکنید.

هرگز به خاطر گفتن حقیقت عذرخواهی نکنید

انسان های قدرتمند از گفتن حقیقت ابایی ندارند. هرگز به خاطر داشتن این قدرت و توانایی شک به دلتان راه ندهید. همان طور که گفته اند و شنیده ایم: «حقیقت تلخ بهتر از دروغ شیرین است.»

نسبت به خودتان صادق باشید و نگران فکر دیگران نباشید. عذرخواهی بیش از اندازه یا ابراز تاسف غیرضروری به مرور زمان عزت نفس شما را از بین می برد. «متاسفم» را زمانی به کار ببرید که واقعا مرتکب اشتباه شده اید.

منبع: lifehack