کد خبر: ۳۷۹۹۰۵
چهارشنبه ۲۲ دی ۱۴۰۰ ۱۶:۱۹

# چطور دست از راضی کردن دیگران برداریم

تلاش برای راضی کردن دیگران کاری است که اکثر ما هر روز انجام می‌دهیم. اما برخی از افراد فقط به رضایت دیگران توجه دارند و به‌خاطر آنها از خودشان می‌گذرند.

افراد دلسوز، می خواهند همه در اطرافشان خوشحال باشند و هر کاری را که از آنها خواسته شده را به هر قیمتی انجام دهند.آنها همواره نگران این هستند که دیگران وقتی آنها می گویند نه، به چه چشمی به آنها نگاه می کنند ؛ نمی خواهند به عنوان تنبل، بی رحم، خودخواه یا کاملا خودخواه از دید مردُم به نظر برسند.آنها از اینکه از گروه جدا می شوند، «از دوستان، خانواده و همکارانشان» می ترسند. آنچه که بسیاری از افراد اینچنین، نمی دانند این است که افراد دلسوز می توانند خطرات جدی داشته باشند.

این، نه تنها فشار و استرس زیادی به شما وارد می کند، بلکه اساسا شما می توانید خود را بخاطر سرویس دهی بیش از حد به دیگران مریض کنید.اگر بیش از حد متعهد هستید که دیگران را همیشه خوشحال نگه دارید، احتمالا خواب کمتری خواهید داشت و اضطراب بیشتری خواهید کشید.

همچنین، انرژی خود را در بدترین راه ممکن صرف می کنید. شما از زمانی که از خواب بیدار می شوید خود را افسرده می بینید، زیرا در چنین وضعیتی بیش از حد، زیر بار مسئولیت رفته اید و احتمالا نمی توانید تمام این کارها را انجام دهید. یک سری استراتژی مطرح شده در این بخش برای کمک به شما در خودداری کردن از همیشه راضی نگه داشتن مردم و سرانجام توانایی «نه» گفتن آمده است.

چه‌وقت راضی کردن دیگران ایراد تلقی می‌شود؟

جلب رضایت دیگران در حد معقول، کاری است که همه افراد باید آن را انجام دهند. مثلا اگر فرزندان وظایفشان را به‌خوبی انجام دهند، می‌توانند رضایت پدر و مادر را جلب کنند و این موضوع در هر دو طرف احساس خوبی ایجاد می‌کند.

جلب رضایت زمانی به مشکل تبدیل می‌شود که افراد خواسته‌های دیگران و نیازهایشان را به خواسته‌های درونی خودشان اولویت دهند. در نگاه اول به نظر می‌رسد این افراد بسیار سازگار و مهربان هستند و مخالفتی با کسی ندارند، اما در اغلب آنها الگوهای رفتاری اشتباهی چون ازخودگذشتگی بیش از حد و غفلت از خود دیده می‌شود.

تلاش برای جلب رضایت دیگران زمانی تبدیل به مشکل می‌شود که برای این کار دچار تنش و اضطراب شوید.

ویژگی‌های افرادی که دنبال راضی کردن دیگران هستند چیست؟

مهارت نه‌گفتن ندارند و وقتی به کسی نه می‌گویند، احساس گناه می‌کنند.

به‌شدت درگیر نظرات و احساسات دیگران هستند و در قبال احساسات و تفکرات آنها احساس مسئولیت می‌کنند.

خودشان را به‌خاطر انجام کارهای دیگران تحت‌فشار می‌گذارند و هیچ زمان آزادی ندارند.

وقتی دیگران از آن‌ها عصبانی می‌شوند، احساس گناه دارند و مدام خودشان را سرزنش می‌کنند.

به‌خاطر دیگران کارهایی را انجام می‌دهند که خودشان دوست ندارند.

به‌خاطر نظر دیگران سراغ کارهایی که بهشان علاقه دارند، نمی‌روند.

عزت‌نفس پایینی دارند.

دنبال این هستند که دیگران دوستشان داشته باشند و تنهایشان نگذارند.

شبیه به اطرافیانشان رفتار می‌کنند و اصالت خودشان را از دست می‌دهند.

فقط زمانی احساس خوبی دارند که همه از آنها راضی باشند.

ناراحتی خود را ابزار نمی‌کنند تا مبادا دیگران ناراحت و ناراضی شوند.

همیشه سعی می‌کنند کارهایی را انجام دهند که دیگران را خشنود می‌کنند.

از عبارت‌های «متأسفم»، «شرمنده‌ام»، «ببخشید» و مانند اینها زیاد استفاده می‌کنند، حتی اگر مقصر نباشند.

حتی وقتی مقصر نیستند، تقصیرها را گردن می‌گیرند یا دیگران تقصیر را گردن آنها می‌اندازند.

با همه موافق هستند، حتی اگر احساس متفاوتی به آن موضوع داشته باشند.

مردم معمولا از افرادی که دنبال جلب رضایت دیگران‌اند راضی هستند، اما خود این افراد به‌خاطر توجه‌نکردن به تمایلات درونی‌شان مضطرب و خسته می‌شوند.

چرا برخی از افراد مدام دنبال رضایت دیگران هستند؟

مهم‌ترین راهکار برای حل مشکل، شناسایی عوامل ایجادکننده آن و حل‌کردنشان است. برخی از ضعف‌های شخصیتی و روان‌شناختی باعث می‌شوند افراد وسواس‌گونه دنبال جلب رضایت دیگران باشند. در ادامه برخی از متداول‌ترین ضعف‌ها را نام می‌بریم.

۱. عزت‌نفس پایین

وقتی فردی برای تمایلات و خواسته‌های خودش ارزش قائل نباشد، نیازهای دیگران را در اولویت قرار می‌دهد و رفتارها و کارهای او به آنچه خوشایند دیگران است محدود خواهد شد. افرادی که عزت‌نفس پایین دارند مدام دنبال تأییدگرفتن از دیگران هستند و احساس می‌کنند تنها در صورتی این تأیید را می‌گیرند که رضایت دیگران را جلب کرده باشند و اگر کاری مطابق با خواست خودشان انجام دهند، تأیید نمی‌شوند.

۲. احساس ناامنی

در برخی موارد، افراد فقط به این دلیل دنبال راضی کردن دیگران هستند که می‌ترسند دوست‌داشتنی نباشند یا ترک شوند. این افراد اعتقاد دارند دیگران فقط در صورتی با آنها می‌مانند و دوستشان دارند که کارهای خوشایندشان انجام شوند. بنابراین برای احساس امنیت و اطمینان از دوست‌داشته‌شدن، به رباتی گوش‌به‌فرمان تبدیل می‌شوند.

۳. کمال‌گرایی

کمال‌گرایی باعث می‌شود برخی از افراد دوست داشته باشند همه‌چیز کامل و بی‌نقص باشد، بنابراین کوچک‌ترین نظر منفی درباره کارشان را نمی‌پذیرند و می‌خواهند رضایت تمام مخاطبان را جلب کنند.

۴. تجربیات تلخ گذشته

شاید تجربیات تلخی که در گذشته به افراد آسیب رسانده‌اند باعث شوند آنها مدام دنبال راضی کردن دیگران باشند. مثلا اگر فردی در گذشته به‌خاطر ابراز نظر شخصی خود با توهین‌های شدید مواجه شده باشد، وقتی بعدا در جمعی قرار بگیرد، ممکن است برای جلب نظر دیگران تلاش کند و نظر شخصی خودش را نگوید.

اثرات مخرب راضی کردن دیگران در زندگی شخصی چیست؟

تا این بخش از مقاله خواندیم که جلب رضایت دیگران زمانی به مشکل تبدیل می‌شود که فرد را دچار تنش کند و به‌خاطر مسائلی چون عزت‌نفس پایین یا ترس ازدست‌دادن باشد.

در حالت عادی، برای راضی‌کردن دوستان و اعضای خانواده خود زمان صرف می‌کنیم و در تلاشیم کارهایی را انجام دهیم که دوست دارند، اما وقتی فردی تمام وقت خود را برای جلب رضایت دیگران صرف می‌کند، با اثرات مخربی مواجه خواهد شد که در ادامه بررسی‌شان می‌کنیم.

۱. خشم و ناامیدی

اگر کاری را به‌خاطر خوشایند دیگران اما با بی‌میلی انجام دهید، خشمگین و ناراضی خواهید بود. بعد از مدتی درگیر چرخه ناسالم کمک به دیگران خواهید شد و احساس می‌کنید فقط شما برای آنها مزیت دارید و آنها هیچ کمکی به شما نمی‌کنند. در نتیجه احساس ناامیدی خواهید کرد و متأسف و پشیمان می‌شوید.

۲. اضطراب ناشی از راضی کردن دیگران

تلاش بیش از حد برای راضی نگه‌داشتن دیگران، منابع روانی و فیزیکی شما را هدر می‌دهد. زمانی که می‌خواهید همه افراد را راضی نگه دارید، دچار اضطراب می‌شوید و مدام از این می‌ترسید که شاید یک نفر از شما راضی نباشد! این اضطراب به‌شدت برای سلامتی مضر است.

جالب است بدانید که کمک‌کردن به دیگران یکی از راه‌های کاهش استرس است، اما زمانی که وارد فضای رقابتی می‌شوید و می‌خواهید تحت هر شرایطی رضایت همه افراد را جلب کنید، وارد دور باطلی می‌شوید که نتیجه‌ای جز افزایش اضطراب و تنش نخواهد داشت.

۳. ضعف اراده

اگر تمام زمان و توانایی‌های خود را برای انجام کارهای خوشایند دیگران صرف کنید، دیگر اراده کافی برای رسیدن به اهداف شخصی‌تان را نخواهید داشت. تحقیقات نشان می‌دهد قدرت اراده و تصمیم‌گیری در انسان محدود است و مانند باتری خالی می‌شود! بنابراین اگر این منابع را فقط برای جلب رضایت دیگران صرف کنید، چیزی برای خود و اهدافتان باقی نمی‌ماند و آنها را رها می‌کنید.

۴. دورشدن از شخصیت واقعی

افرادی که دنبال راضی کردن دیگران هستند، ممکن است هیچ‌وقت نشان ندهند خودشان چه چیزی برای عرضه دارند. در نهایت هم هیچ از اصالتشان نمی‌ماند و حتی خودشان هم خودشان را نمی‌شناسند.

پنهان‌کردن شخصیت حقیقی و احساسات، روابط با دیگران را پیچیده می‌کند و حتی ممکن است منجر به نارضایتی آنها شود، زیرا تصور می‌کنند با فردی غیرواقعی در ارتباط هستند.

۵. تضعیف روابط

انجام کارهای خوشایند دیگران بعد از مدتی به وظیفه تبدیل می‌شود و کسی به این موضوع توجهی نمی‌کند که شما بهشان لطف می‌کنید! اگر روزی تصمیم بگیرید دیگر بیش از حد به رضایت دیگران اهمیت ندهید، ممکن است افرادی که تاکنون دنبال رضایتشان بودید تصور کنند خودخواه شده‌اید و از شما دور شوند. اما اگر از ابتدا خودتان را در اولویت قرار دهید، دیگران هم یاد می‌گیرند که ارزش‌های شما را به رسمیت بشناسند و رابطه‌ای دوطرفه برای جلب رضایت ایجاد می‌شود.

چگونه از راضی کردن دیگران دست برداریم؟

راهکارهایی وجود دارد که به شما کمک می‌کند بدون قربانی‌کردن خواسته‌های خود، به دیگران اهمیت بدهید و تعادل ایجاد کنید. فراموش نکنید که دست‌برداشتن از جلب رضایت دیگران به‌معنی خودخواهی و کمک‌نکردن به آنها نیست. هر کسی باید یاد بگیرد بین تمایلات شخصی و خواسته‌های عزیزانش تعادل برقرار کند.

راهکارهای ترک عادت جلب رضایت دیگران عبارت‌اند از:

برای خودتان خط قرمز و محدودیت‌هایی تعیین کنید و به دیگران اجازه ندهید آنها را زیر پا بگذارند.
اگر فردی درخواستی فراتر از توانتان دارد، به او نه بگویید. اگر برایتان سخت است، از موقعیت‌های ساده‌تر مانند نه‌گفتن در پیام متنی شروع کنید تا کم‌کم بتوانید به صورت حضوری هم نه بگویید.
به‌مرور زمان به خود و اطرافیان آموزش دهید که چه تمایلاتی دارید و نظرتان درباره کارهایی که به‌خاطر آنها انجام می‌دهید چیست. اجازه بدهید درک کنند که چرا گاهی اوقات از پذیرش برخی کارها سر باز می‌زنید.
همیشه برنامه و اولویت‌هایتان را مشخص کنید و آنها را به‌خاطر دیگران زیر پا نگذارید.
حتی اگر می‌خواهید به درخواستی پاسخ مثبت بدهید، بگویید برای فکرکردن به زمان نیاز دارید. با این کار به افراد نشان می‌دهید که خودتان برنامه‌هایی داشته‌اید، اما برای کمک به آنها در برنامه‌هایتان تغییر ایجاد کرده‌اید.
اگر در روابط همیشه شما دهنده هستید و هیچ‌وقت نقش گیرنده را ندارید، راضی کردن دیگران را متوقف کنید. رابطه سالم معامله پایاپای نیست، اما باید برای دو طرف منفعت داشته باشد.
بدون بهانه‌آوردن نه بگویید. لازم نیست برای دیگران توجیه بیاورید.
هر وقت دوست داشتید به دیگران کمک کنید، نه هر وقت آنها مشخص می‌کنند.
با قاطعیت تصمیم بگیرید و صحبت کنید.