

خلاصه : همه مان می دانیم عذرخواهی یعنی چه: عذرخواهی ابراز پشیمانی و گناه درمورد حرفی که زده ایم یا کاری که کرده ایم و باعث ناراحتی شده و تقاضای بخشش است.

شماره : 44

تاریخ : 1393/05/05

موضوع : چطور عذرخواهی کنیم؟

متن : همه مان می دانیم عذرخواهی یعنی چه: عذرخواهی ابراز پشیمانی و گناه درمورد حرفی که زده ایم یا کاری که کرده ایم و باعث ناراحتی شده و تقاضای بخشش است. همه آدمها گاهی اوقات مرتکب اشتباه می شوند اما همه نمی دانند چطور باید به درستی اشتباهشان را جبران کنند. همه مان می دانیم عذرخواهی یعنی چه: عذرخواهی ابراز پشیمانی و گناه درمورد حرفی که زده ایم یا کاری که کرده ایم و باعث ناراحتی شده و تقاضای بخشش است. اما همچنین می دانیم که غرورمان را زیر پا گذاشتن و گفتن "معذرت می خواهم"، کار سختی است. اگر جبران اشتباهات یا از بین بردن تاثیرات حرفهایی که در عصیانیت به زبان آورده اید، برایتان سخت است، این مقاله را حتماً بخوانید چون به شما نشان می دهد که در عین حفظ شان و غرور خود، متواضعانه عذرخواهی و طلب بخشش کنید. مراحل 1. مشکل را پیدا کنید. آیا حرفی نامهربانانه بر زبان آوردید، باینکه ممکن است بوده باشد؟ آیا نتوانستید به قولی که داده اید عمل کنید؟ آیا این رنجش متعلق به گذشته بوده یا جدید است؟ اگر ندانید برای چه باید عذرخواهی کنید، هیچوقت نخواهید توانست به درستی اینکار را انجام دهید. اگر فکر نمی کنید کار اشتباهی انجام داده باشید، آن احساس پشیمانی و ناراحتی را به خاطر احساسی که کسی در نتیجه کاری که شما کرده اید، تجربه می کند، ابراز کنید. با فرض اینکه این تاثیر غیرعمدی بوده است، ریشه عذرخواهی در این است که اثرات و عواقب کارهایی که می کنید را بر فرد مقابل پیشبینی نمی کنید و بعد می فهمید که اثرات مخرب آن عمل شما خیلی بیشتر از فواید آن بوده و آنجاست که می خواهید جبران کنید. 2. مسئولیت تقصیر خود را گردن بگیرید، بدون اینکه نیمی از آن را به گردن دیگران بیندازید. بپذیرید که قطعاً تقصیر شما بوده است. عذرخواهی که تمام و کمال نباشد درست مثل توهین است. عذرخواهی با بهانه آوردن دیگر عذرخواهی نیست. درست است که ممکن است افراد یا چیزهایی دیگری هم در آن تقصیر دست داشته باشند اما شما نمی توانید به خاطر آنها عذرخواهی کنید. شما باید فقط از جانب خودتان عذر بخواهید. 3. متوجه باشید که جای هیچ بهانه ای نیست. به هیچ وجه دنبال بهانه نباشید. عذرخواهی کردن به همراه بهانه آوردن دیگر عذرخواهی به شمار نمی رود. مسئولیت کامل کاری که کرده اید را بر عهده بگیرید. و اگر کسی که از او عذرخواهی می کنید قبول نکرد، بدانید که شایسته آن نبوده است اما باز هم عذرخواهی خود را پس نگیرید و بگویید که معذرت می خواهید. 4. زمان عذرخواهی کردنتان را تعیین کنید. گاهی اوقات بلافاصله بعد از ارتکاب یک اشتباه بهترین زمان برای عذرخواهی است و گاهی اوقات هم نه. نیش یک حرف ناراحت کننده را می توان با یک معذرت خواهی سریع از بین برد اما سایر تقصیرات نیازمند این است که زمانی بگذرد تا قبل از اینکه فرد مقابل بخواهد یک کلمه دیگر از دهان شما بشنود کمی آرام شده باشد. اما هرچه زودتر برای اشتباهات عذرخواهی کنید، تاثیر گذارتر خواهد بود. 5. "معذرت می خواهم. نباید این حرف را میزدم." عذرخواهیها را روی کاغذ بیاورید. نامه ای برای فرد موردنظر بنویسید و همه حرفهایی که دوست داشتید رو در رو به او بگویید را در آن بنویسید. اگر چندان با نوشتن راحت نیستید می توانید صدایتان را ضبط کنید. اینکار نه تنها به شما کمک می کند وقتی طرفتان را دیدید یادتان بماند که چه چیزهایی به او بگویید، بلکه می توانید آنرا همراه خود آورده و اگر خجالت می کشید کلاماً آنرا مطرح کنید، به طرفتان بدهید. اما همیشه یادتان باشد که یک عذرخواهی مستقیم و رو در رو و صادقانه همیشه بهتر است. پس سعی کنید اینکار را رو در رو انجام دهید چون عذرخواهی بم نامهف ایمیل یا تلفن نشاندهنده عدم تلاش و اطمینان شماست. 6. با به زبان آوردن تقصیر و احساسی که ممکن است به وجود آورده باشد، شروع کنید. خیلی دقیق اتفاق را توضیح دهید تا طرف مقابل به درستی متوجه شود که برای چه عذر می خواهید. از استفاده کلمه "اما" خودداری کنید (مثلاً نگوید معذرت می خواهم اما...) چون این کلمه نشان می دهد که معذرت نمی خواهید. همچنین نگوید که "معذرت می خواهم که چنین احساسی دارید" یا "معذرت می خواهم که ناراحت شدی". برای کاری که کردید معذرت بخواهید. این جملات اینطور به نظر میرسد که انگار فرد مقابل را متهم می کنید و این معذرت خواهی واقعی نیست. پس برای احساسات آنها ارزش بگذارید و مسئولیت کار خود را قبول کنید، درست مثل عذرخواهی های زیر: 0 "رئیس مناسفم که دوباره دیر آمدم. می دانم که شیفته 10 دقیقه پیش شروع شده بود. امیدوارم که این تاخیرم مشکلی برایتان به وجود نیاورد." 0 "عزیزم مناسفم که تولدت را فراموش کردم. می دانم جای هیچ بهانه ای نیست. امیدوارم فکر نکنی که فراموشت کردم. اجازه بده همه چیز را جبران کنم." 7. "این یک توضیح است نه بهانه. بهانه جایی ندارد." جبران کنید. فکر کنید که چه چیز باعث شد آن کار اشتباه را انجام دهید. آیا به خاطر این است که همیشه برای سر موقع رسیدن یا به خاطر سپردن روزهای مهم تنبل هستید؟ آیا به خاطر این است که عادت دارید به برخی نظرات فوراً واکنش دهید، بدون اینکه لحظه به یک دیدگاه دیگر فکر کنید؟ آیا به خاطر این است که از زندگیتان راضی نیستید و آن را تقصیر دیگران می اندازید؟ مشکل اصلی را پیدا کنید و آنرا برای فرد مقابل توضیح دهید (البته به شکل یک توضیح نه یک بهانه) و به آنها بگویید که برای جبران آن مشکل چه می خواهید بکنید تا دیگر در آینده دوباره اتفاق نیفتد: 0 "تاریخ تولدت را به این خاطر یادم رفت چون چند وقتی است که سر کار خیلی استرس دارم و خیلی خودخواهم که آن را سرت خالی کردم. از فردا ساعت کارم را کمتر می کنم این باعث می شود بتوانیم وقت بیشتری را با هم بگذرانیم." 0 "به خاطر این ازت دور بودم و سرد شده بودم چون فکر می کردم از اینکه کارم را از دست داده ام من را ترک می کنی. بین این لیست کارهایی است که برای پیدا کردن کار می خواهم انجام بدهم." 8. به خاطر نقشی که در زندگیتان دارند از آنها قدرانی کنید و تاکید کنید که به هیچ وجه قصد خراب کردن رابطه را ندارید. این همان زمانی است که برای طرفتان توضیح دهید چه چیز این مدت شما را به هم وصل کرده بوده و به عزیزانتان بگویید که واقعاً دوستشان دارید. برایشان بگویید که زندگیتان بدون اعتماد و همراهی آنها چقدر سخت خواهد بود. 9. از آنها یک فرصت دیگر برای جبران اشتباهات بخواهید. به آنها بگویید که خیلی دوست دارید نشانشان دهید که از اشتباهات درس گرفته اید و برای تغییر اوضاع می خواهید اقدام کنید. طلب بخشش کنید و منتظر پاسخشان بمانید. اینکار باعث می شود فرد مقابل قدرت لازم برای غلبه بر موقعیت را احساس کند. 10. صبور

باشید. اگر عذرخواهی‌تان مقبول نشد از آنها به خاطر شنیدن حرف‌های پتان و اجازه دوباره برای عذرخواهی مجدد در آینده تشکر کنید. مثلاً بگویید که درک می‌کنید که هنوز از دستتان ناراحت هستند اما از اینکه اجازه عذرخواهییم بهتان دادند تشکر کنید. و از آنها بخواهید که اگر نظرشان عوض شد و خواستند که ببینند با شما تماس بگیرند. گاهی اوقات افراد می‌خواهند که بخشندتان اما هنوز به کمی زمان برای آرام شدن نیاز دارند. اگر به اندازه کافی خوش شانس باشید که عذرخواهی‌تان پذیرفته شود؛ ۵ از سوسه شدن برای آوردن چند بهانه در آخر کار اجتناب کنید. در عوض، از قبل برنامه بریزید که برای درآوردن از دل آنها چه کار می‌خواهید بکنید. ۵ یادتان باشد، فقط چون کسی عذرخواهی شما را قبول کرده است به این معنا نیست که کاملاً بخشیدنتان. ممکن است زمان ببرد، حتی زمانی طولانی تا فرد دوباره به شما اعتماد کند. شما کار زیادی برای سرعت بخشیدن به این روند ندارید. اگر فرد موردنظر واقعاً برایتان مهم است، ارزشش را دارد که زمان لازم را به او بدهید تا آرامتر شود. نباید انتظار داشته باشید که فوراً به حالت عادی برگردند. ۵ درعین حال نباید اجازه بدهید که او تا آخر عمر آنرا بر سرتان بکوبد. همانطور که شما باید یاد بگیرید چطور عذرخواهی کنید آنها هم باید یاد بگیرند چطور بخشند. 11. روی حرفتان بمانید. این مرحله هم مثل بقیه مرحله‌ها خیلی مهم است. یک عذرخواهی واقعی باید یک تصمیم را به دنبال خود داشته باشد و باید برای جدی کردن عذرخواهی‌تان همیشه روی قولتان بمانید. درغیرابصورت، عذرخواهی‌تان معنای خود را از دست می‌دهد و اعتماد دوباره از بین می‌رود. نکات • درصورت امکان فرد را کناری بکشید و تنهایی از او عذرخواهی کنید. نه تنها اینکار احتمال تاثیرگذاشتن افراد دیگر را روی تصمیم فرد کمتر می‌کند، استرس و اضطراب شما را هم کمتر می‌کند. اما اگر در حضور دیگران فرد را ناراحت کرده باشید و باعث شده باشید که آبروی او جلوی دیگران برود، عذرخواهی‌تان هم باید در میان عموم انجام گیرد تا تاثیرگذارتر باشد. • از زبان بدنی آرام و متواضعانه استفاده کنید. دست به سینه ایستادن یا با انگشت اشاره کردن باعث می‌شود طرفتان حالت دفاعی به خود بگیرد. • اگر طرف مورد نظر برای حرف زدن درمورد جبران تقصیرتان دوست داشت که با شما صحبت کند، این را یک فرصت عالی ببینید. مثلاً اگر تولد همسرتان را فراموش کرده‌اید، ممکن است تصمیم بگیرید که شبی دیگر را حسابی جشن بگیرید. البته این مسئولیت را از گردنتان باز نمی‌کند که مناسبت مهم بعدی را فراموش کنید اما نشان می‌دهد که حاضری برای همسرتان وقت بگذارید. • همیشه یک معذرت، معذرت دیگری را هم دنبال خود می‌آورد، یا از طرف شما برای چیز دیگری که یادتان افتاده یا از طرف مقابل. پس برای بخشیدن آماده باشید. • یک عذرخواهی درست همیشه درمورد فرد آسیب دیده است. سعی کنید عذرخواهی‌تان را دقیقاً روی کار اشتباهی که انجام داده‌اید و طرف مورد نظر متمرکز کنید. • مدام تکرار نکنید که طرفتان از دستتان عصبانی است یا نه. اینکار باعث می‌شود دوباره نظر به سمت اشتباهتان برگردد. یادتان باشد که بخشیدن زمان می‌برد پس صبور باشید. • پس از اینکه عذرخواهی کردید، زمانی را به خودتان اختصاص دهید و دنبال راه بهتری برای کنار آمدن با آن موقعیت باشید. بااینکار دفعه بعدی که موقعیتی مشابه اتفاق بیفتد، می‌توانید بسیار عاقلانه‌تر و درست‌تر رفتار کنید تا مشکلی پیش نیاید. هشدارها • گاهی اوقات تلاش برای عذرخواهی منجر به یک مشاجره دیگر می‌شود. خیلی مراقب باشید تا دوباره بحثی پیش نیاید و زخم‌های کهنه سر باز نکنند. • اگر بخشیده شدید خیلی تعجب نکنید. • هیچوقت معذرت نخواهید مگر اینکه واقعاً از ته دل بخواهید. عذرخواهی‌های مصنوعی خیلی راحت مشخص می‌شوند، پس اگر برای عذرخواهی آمادگی ندارید، آنقدر روی خودتان کار کنید تا آمادگی را پیدا کنید. • حتی اگر فکر می‌کنید آن نیمی از آن مشکل تقصیر طرف مقابلتان بوده است، در وسط عذرخواهی آن را به زبان نیاورید. حداکثر کاری که می‌کنید این باشد که خیلی مختصر ذکر کنید که او می‌تواند برای از میان برداشتن سوءتفاهمات کمکتان کند و بعد دوباره از او عذرخواهی کنید. • هیچوقت درمورد احساس بدی که دارید حرف نزنید. عذرخواهی درمورد گناه شما، شرمساری شما، ترس از عدم پذیرش، اضطراب و تنهایی‌تان نیست، این عذرخواهی مربوط به طرف مقابلتان است. • هیچوقت تصور نکنید که طرف آسیب دیده با طولانی کردن مدت زمان بخشیدنتان می‌خواهد شما را تنبیه کند. اما مراقب علائم هشدار می‌باشید که نشان می‌دهد می‌خواهند کینه این مشکل را تا ابد در دلشان نگه دارند.

نویسندگان: محمد رامندی