

وقتی بزرگ‌ترها اشتباه می‌کنند



آیا شما از آن دسته والدینی هستید که معتقدید شأن پدر و مادری‌تان با عذرخواهی کردن از فرزند زیر سؤال می‌رود یا از آنها که می‌گویند اگر اشتباهت را جلوی بچه به روی خودت بیاوری، دیگر روی حرفت حساب نمی‌کند؟

آیا شما از آن دسته والدینی هستید که معتقدید شأن پدر و مادری‌تان با عذرخواهی کردن از فرزند زیر سؤال می‌رود یا از آنها که می‌گویند اگر اشتباهت را جلوی بچه به روی خودت بیاوری، دیگر روی حرفت حساب نمی‌کند؟ شاید هم جزو والدینی باشید که به‌نظرشان معذرت‌خواستن، وظیفه ابدی و ازلی فرزند است و پدر و مادر در ارتباط با فرزندشان، از آن معافند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری آنلاین، البته دسته دیگری هم وجود دارند که پذیرفته‌اند معذرت‌خواهی، کوچک و بزرگ و بچه و والد نمی‌شناسد و هرکسی اشتباهی از او سر می‌زند و به واسطه آن آسیبی هرچند جزئی به دیگران وارد می‌کند، باید عذرخواهی کند اما همین‌که در جایگاه فرد خاطی قرار می‌گیرید و فرزندان باید عذر شما را بپذیرد، دچار تشویش، اضطراب، ترس و حتی خجالت شده و قیدش را می‌زنید؟ عذرخواهی کردن والدین از فرزندان، فقط یک کلام ساده نیست، بلکه پیام‌ها و آثار زیادی برای تک‌تک اعضای یک خانه دارد که در ادامه به آنها اشاره خواهیم کرد.

بگو اشتباه کردم!

«بگو ببخشید»، «بگو عذر می‌خوام»، «بگو اشتباه کردم!» از این دست جملات امری در باب معذرت‌خواستن، در ادبیات تربیتی والدین، زیاد است. مدام از کودک می‌خواهیم بابت اشتباهش از ما، خواهر و برادر، همسایه و دوست و آشنا عذرخواهی کند. البته که این بد نیست. اما آیا خود ما تا به حال از او عذرخواهی کرده‌ایم؟ الگوی مناسبی برایش بوده‌ایم؟ قبل از هرچیز باید بدانید که هر انسانی ممکن است دچار خطا و اشتباه شود و والدین هم از آن مستثناء نیستند. در گام دوم باید پذیرفت که کودک و نوجوان با چشم و عقل تیز، رفتار والدین خود را کنترل می‌کند و متوجه اشتباهات او می‌شود و اگر به روی خودتان نیاورید که اشتباهی رخ داده، یک نمره منفی دیگر هم در تربیت کودک، نصیب‌تان می‌شود. پس بهتر است بعد از هر اشتباه احتمالی، بپذیرید که خطایی رخ داده و کودک متوجه آن شده، بعد هم خیلی آرام مسئولیت اشتباه خودتان را قبول کنید. حتی اگر کودک، طرف اشتباه شما نیست، می‌توانید به او بگویید از اینکه چنین اشتباه رفتاری یا گفتاری از جانب شما رخ داده، احساس پشیمانی و ناراحتی می‌کنید و متأسفید؛ «از اینکه موقع حرف زدن با بابا، عصبانی شدم و صدام بلند شد، خیلی ناراحت و پشیمونم. امیدوارم از این به بعد بتونم خودمو کنترل کنم.» همچنین با عذرخواهی کردن از «بابا» به کودک نشان می‌دهیم که کدام رفتارها نادرست است و نیازمند عذرخواهی است. در این حالت کودک می‌آموزد که خودش باید رفتارش را بسنجد، در مورد بهتر و درست‌شدن رفتار و گفتارش، تصمیم گرفته و اقدام کند و از عذرخواهی کردن و ابراز پشیمانی از کار اشتباه، احساس بدی نداشته باشد. اگر شما یک الگوی خوب برایش باشید دیگر نیازی نیست مدام در هر شرایط نادرستی از او بخواهید که عذرخواهی کند، بلکه او می‌آموزد که در صورت بروز اشتباه، عذرخواهی کرده و تصمیم بر درست کردن شرایط بگیرد.

بخشیدن را یاد بگیر

پذیرفتن «معذرت خواهی» دیگران و توانایی بخشیدن افراد، قدرت و مهارتی است که باید از کودکی آموخته شده و رشد پیدا کند. با عذرخواهی کردن، هر دو طرف در موقعیت «بخشیدن» قرار می‌گیرند و معنا و مفهوم آن را تجربه می‌کنند. کودکی که بخشش را تجربه کرده در بزرگسالی روابط اجتماعی بهتری خواهد داشت. امام‌حسین(ع) می‌فرمایند: «عذر برادر خود را بپذیر و اگر او عذری نداشت برای خطای او عذری بتراش!» بنا به همین فرمایش رفتار کرده و بخشنده باشیم تا کودکان نیز آن را فرا بگیرد.

قوانین برای همه یکسان است

عذرخواهی در زمانی که قوانین خانه به ناگاه نقض شده‌اند، به کودک یاد می‌دهد که قوانین برای همه یکسان است و باعث می‌شود که احترام گذاشتن به حریم خانه و قوانین آن، برای کودک درونی شود. تصور کنید که استفاده از تلفن همراه، هنگام صرف غذا، در خانه‌تان ممنوع است، ناگهان تلفن شما زنگ می‌خورد و شما ناخودآگاه شروع به صحبت می‌کنید. کودک در چنین شرایطی تصور می‌کند که قوانین فقط برای او است و همه در جهت محدود کردن آزادی و لذات او وضع شده و والدین به آن

پایبند نیستند اما اگر شما بعد از آن بگویید: «معذرت می‌خواهم، قصدم نایده گرفتن قانون نبود و حواسم هست دیگه تکرار نشه» کودک می‌فهمد که قانون برای همه است و استثنایی ندارد. این کار قدرت شما در وضع قوانین را بیشتر می‌کند.

من قدرتمندم

هرگز گمان نکنید که با عذرخواهی کردن شأن والدینی‌تان زیر سؤال رفته و دیگر بچه روی حرف‌تان حساب نمی‌کند و خودتان را کوچک کرده‌اید. اینها تصور اشتباهی است و دقیقا عکس این اتفاق می‌افتد. شما به کودک‌تان یاد می‌دهید که توانایی و قدرت پذیرش اشتباهش را داشته باشد؛ قدرتی که اگر به آن مصلح شود، روابط اجتماعی بهتری را تجربه خواهد کرد. بسیاری از افراد به دلیل نداشتن قدرت‌پذیرش اشتباه، در روابط شخصی‌شان دچار مشکلات بزرگ شده و تنها مانده یا طرد می‌شوند. فقط باید مراقب باشید این اتفاق معذرت‌خواستن خیلی زیاد تکرار نشود که اثر سوئی خواهد داشت.

آرام باش

پذیرفتن اشتباه و عذرخواهی کردن، راه خوبی برای شکستن گارد عصبی افراد است. نگاهی به مشکلات اجتماعی بیندازید. و خیابان‌ها و دعوای روزانه افراد را ببینید، عامل اصلی اغلب آنها این است که فرد خاطی حاضر به پذیرش اشتباهش نبوده و با «بخشید» و «معذرت می‌خواهم» بیگانه است. پذیرفتن اشتباه و درخواست بخشش، خودبه‌خود فضا را از تشنج و ناآرامی نجات می‌دهد. ممکن است اشتباهی در ارتباط با نوجوانتان انجام داده باشید؛ مثلاً بی‌هوا و بدون اجازه وارد اتاقش شده‌اید. او از دست شما عصبانی و ناراحت است و اگر شما اشتباه را نپذیرید بیشتر به ناراحتی و پرخاشگری او دامن زده‌اید و بعید نیست که حرمت‌شکنی‌ای هم اتفاق بیفتد و لجبازی هم صورت بگیرد. اما اگر عذرخواهی کنید و بگویید اشتباه شده و معذرت می‌خواهید، راه روی پرخاشگری، عصبانیت و ناراحتی بسته می‌شود و فضا آرام شده و روابط صمیمانه‌تر می‌شود.

جاده اشتباه

عذرخواهی کردن نباید بهانه‌ای شود برای راندن در جاده اشتباه؛ حالا که می‌توان عذرخواهی کرد و بخشیده شد، پس مجاز به اشتباه کردن هستیم! امام‌حسین (ع) می‌فرمایند: «مومن بد نمی‌کند و عذر نمی‌خواهد» البته این سخن به معنای نفی عذرخواستن نیست، بلکه نگاه پیشگیرانه نسبت به عذرخواهی دارد. یعنی مراقب باشیم کمتر در دام اشتباه بیفتیم! همچنین با عذرخواهی زبانی و بدون جبران، مفهوم آن را لوث نکنیم. عذرخواهی زبانی يك قسمت از داستان است، قدم مهم و بعدی جبران و اصلاح است که اگر اتفاق نیفتد، عذرخواهی کردن اثر خود را از دست می‌دهد.