

راه و رسم عذرخواهی

همه مردم این شهر شاهدند که چه بی‌اندازه دوستت می‌دارم و با این همه عشق اما، دلت را شکسته‌ام. از تو و خانواده‌ات طلب بخشایش دارم. مرا ببخشای و بدان که عشق من ابدیست.»



سلامت نیوز : همه مردم این شهر شاهدند که چه بی‌اندازه دوستت می‌دارم و با این همه عشق اما، دلت را شکسته‌ام. از تو و خانواده‌ات طلب بخشایش دارم. مرا ببخشای و بدان که عشق من ابدیست.»

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم ؛ این که خواندید نامه عذرخواهی عاشقی در جیب پالتوی محبوبش یا برگه‌ای از دفتر خاطراتش نیست، مضمون بیلوردی بزرگ در یکی از شهرهای ترکیه است که مردی آن را خطاب به همسرش نوشته است. حالا در این شهر که هر روز مردمش، بارها و بارها، خواسته یا ناخواسته، نامه عذرخواهی مرد عاشق را به همسر محبوبش می‌خوانند، کسی از تقاضای بخشایش نمی‌هراسد.

اشتباه نکنید! مطلب ما فقط مختص کسانی که می‌خواهند از شریک زندگی‌شان عذرخواهی کنند، نیست. هر کدام از ما در طول روز یا هفته یا ماه یا سال، کسانی را می‌رنجانیم و خطاهایی را مرتکب می‌شویم.

اندازه این خطاها و میزان اثرگذاریشان بسته به جایگاه اجتماعی ما متفاوت است و گاهی شاید شمار زیادی از مردم را تحت تاثیر قرار بدهد، اما آیا ما در جایگاه یک عضو خانواده، یک دوست، یک رفیق، یک مدیر یا یک مسئول یاد گرفته‌ایم چگونه باید عذرخواهی کنیم؟ آیا یاد گرفته‌ایم دست روی شانه طرف مقابل بگذاریم و توی چشم‌هایش نگاه کنیم و بگوییم متأسفم یا در برابر ده‌ها دوربین، سر تعظیم فرود بیاوریم و بابت خطایی از مخاطبان‌مان عذرخواهی کنیم و حتی تاوان اشتباه‌مان را با استعفایی خودخواسته بپردازیم؟

گام اول - مسئولیت اشتباه‌تان را بپذیرید

چرا آدم‌ها از عذرخواهی می‌ترسند؟ آنها مغرورند و بیم دارند اختیار امور از دستشان خارج شود. یعنی طلب بخشایش کنند و از طرف مقابل، واکنشی غیرقابل انتظار داشته باشد. مثلاً عذرخواهی‌شان را نپذیرد یا زبان به انتقاد بگشاید. به گمان شما آیا دیگران حق دارند واکنشی نادرست در برابر عذرخواهی ما داشته باشند؟

از نظر منطقی پاسخ این پرسش منفی است. کسی که از او طلب بخشایش می‌کنیم با منطق ما باید عذرخواهی‌مان را بی‌چون و چرا بپذیرد، اما زندگی همیشه تابع اصولی که ما منطقی تعریف‌شان می‌کنیم نیست! بنابراین امکان دارد وقتی طلب بخشایش می‌کنیم طرف مقابل واکنشی از خود نشان دهد که انتظارش را نداشته‌ایم. چاره چیست؟

پیش از آن که درباره راه چاره بگوییم باید این نکته را یادآوری کنیم که ما عادت کرده‌ایم خطاهایمان را گردن عوامل دیگر بیندازیم. اگر سر رفیقمان فریاد کشیده‌ایم، می‌گوییم «#171؛ تقصیر تو بود که عصبانی‌ام کردی» اگر به وظایفمان در محیط کاری به درستی عمل نکرده‌ایم می‌گوییم «#171؛ امکانات فراهم نبود و دیگران نگذاشتند کاری از پیش ببرم» اگر در رانندگی باعث آسیب دیدن کسی شده‌ایم می‌گوییم «#171؛ خودش مراقب نبود» و این دلیل‌تراشی‌ها یعنی ما حاضر نیستیم مسئولیت اشتباهی را که کرده‌ایم بپذیریم و می‌خواهیم برای آن علتی بیرونی پیدا کنیم.

اگر می‌خواهیم عذرخواهی‌مان واقعی و موفقیت‌آمیز باشد باید یاد بگیریم مسئولیت آنچه را انجام داده‌ایم بپذیریم و حتی خودمان را آماده کنیم تا تاوان اشتباه‌مان را بپردازیم. تاوان این اشتباه شاید خشم یا تندی طرف مقابل باشد، شاید او حرف‌هایی بزند که ما دلمان نمی‌خواهد بشنویم، اما به هر حال اگر خطا کرده‌ایم برای پذیرفته شدن طلب بخشایش‌مان باید صبور باشیم و به مجازات تن بدهیم و با چنین باوری طبیعتاً آمادگی بیشتری برای مواجهه با واکنش‌های غیرقابل انتظار داریم.

مسئولیت‌پذیری بویژه درباره اشتباه‌هایمان، مهارتی نیست که ناگهان صاحب آن شویم؛ تخصصی است که آن را باید از کودکی

بیاموزیم. آیا شما هم با پدر و مادرهایی برخورد کرده‌اید که وقتی کودکشان خطایی می‌کند برای آن که درس بگیرد کار اشتباه او را به یک موجود خیالی نسبت می‌دهند؟ مثلاً وقتی او چیزی می‌شکند می‌گویند «#171نه! نه! تو نبودی، آن بچه بد بود که الان فرار کرده» این روش تربیتی، اولین گام به سوی پرورش بچه‌های غیرمسئول است، اما این دلیل نمی‌شود که اگر مسئولیت‌پذیر بار نیامده‌اید همچنان به رفتار نادرست ادامه بدهید و اشتباه‌هایتان را به عوامل بیرونی نسبت بدهید. یادتان باشد شما مسئول خطاهایتان هستید، پس بالغانه درباره آنها فکر کنید.

گام دوم - از چشم‌ها تا دست‌ها

می‌دانید چرا آدم‌ها وقتی با هم دعوا می‌کنند چشم‌هایشان را می‌بندند و فریاد می‌کشند؟ آنها چشم‌هایشان را می‌بندند چون نمی‌خواهند حقیقت را ببینند یا متوجه شوند که طرف مقابل هم حرفی برای گفتن دارد و فریاد می‌کشند چون ناخودآگاه حس می‌کنند قلب‌هایشان از هم دور شده است و صدایشان به هم نمی‌رسد.

طلب بخشایش کردن از دیگری یعنی می‌خواهیم بار دیگر قلب‌هایمان به هم نزدیک شود، پس رفتارمان هم باید متناسب با خواسته‌مان باشد، بنابراین چه لزومی دارد فریاد بزنیم یا تندی کنیم وقتی قلبمان را در دستمان گرفته‌ایم و آن را به قلب دیگری که شکسته است، نزدیک کرده‌ایم.

حتماً در عذرخواهی باید با طرف مقابل ارتباط چشمی داشته باشیم چراکه نگاه کردن در چشم‌هایش به او تلقین می‌کند، شما قابل اعتماد هستید و حرف‌تان از صمیم قلب است. درباره این که آیا باید هنگام عذرخواهی طرف مقابل را لمس کرد یا نه، لازم است شرایط را بسنجید و شناخت کاملی از او داشته باشید. گاهی بهتر است دست روی شانه مخاطب‌تان بگذارید یا آهسته سرش را نوازش کنید یا حتی او را در آغوش بگیرید، اما برخی آدم‌ها وقتی دلشکسته‌اند ترجیح می‌دهند به هیچ وجه لمس نشوند.

البته معمولاً ثابت شده است اگر در محیط خانواده، طرف مقابل را بغل کنید نتیجه عذرخواهی بهتر است. وقتی آدم‌ها در آغوش گرفته می‌شوند، هر چقدر هم عصبانی باشند، نمی‌توانند به آسانی بگویند بخشایشی در کار نیست.

گام سوم - بگو آن نگفتنی را

بدبختانه ما در دنیای نیمکره چپ زندگی می‌کنیم، دنیایی که نیمکره راست در آن نقشی ندارد. حتماً می‌پرسید نیمکره راست مگر قرار است چه کار کند که بیکار ماندنش این همه مهم است. این نیمکره، مسئول اموری همچون عشق‌ورزی و خلاقیت است و از آنجا که بیشتر ما از دوران کودکی برای تخصص‌هایی متناسب با نیمکره چپ آموزش می‌بینیم، نیمکره دیگر چندان پرورش پیدا نمی‌کند و فقط گاهی وقت‌ها از زندان آزاد می‌شود و آنقدر در انجام وظایفش نابلد است که فقط برای ابراز افسردگی و اندوه به کار می‌آید.

در عذرخواهی باید هر دو نیمکره مغزمان را به کار بیندازیم، یعنی از یک سو باید یادمان بیاید طرف مقابل را دوست داریم و می‌خواهیم با او ارتباط دوستانه‌ای داشته باشیم و از سوی دیگر باید منطق‌مان را برای انتخاب کلماتی متناسب با شرایط انتخاب کنیم. وقتی این دو نیمکره با هم همکاری کنند آن‌گاه کلمات ما خالصانه و از صمیم قلب می‌شود و همان گونه که قدیمی‌ها گفته‌اند سخنی که از دل بر آید، لاجرم بر دل نشیند.

بیشتر ما اعتقاد داریم همین که در رفتارمان شرمندگی را نشان بدهیم کافی است، اما همان گونه که هر رفتار یا تصمیم اشتباهی معمولاً یک وجه کلامی و یک وجه عملی دارد طلب بخشایش بابت آن هم باید وجهی کلامی و وجهی عملی داشته باشد.

اگر ما برای اشتباهی متأسف یا شرمسار هستیم نه تنها باید در رفتارمان نشان بدهیم که متوجه اشتباهمان شده‌ایم و می‌خواهیم جبران کنیم بلکه باید احساس‌مان را در قالب کلمات هم ثابت کنیم و بالاخره آن سخت‌ترین کلمه را که خیلی‌ها از گفتنش همیشه بیم دارند و غرورشان اجازه نمی‌دهد، به زبان بیاوریم و بگوییم «#171متأسفم.»

در انتخاب کلمات بعدی پس از این سخت‌ترین کلمه هم باید دقت کنید. شاید بهتر باشد علت‌هایی که طرف مقابل برایتان عزیز است، بیان کنید یا میزان تأسف‌تان را توصیف کنید یا از تصمیم‌تان برای بهبود شرایط بگویید. مثلاً به رفیق قدیمی دلشکسته بگویید با او خاطرات مشترک زیادی دارید و در سختی‌ها همراه‌تان بوده است، به کارمندی که دلش را آزرده‌اید بگویید همیشه از انجام وظیفه‌اش راضی بوده‌اید، به مخاطبان فراوانی که از تصمیم اشتباه شما متضرر شده‌اند بگویید می‌خواهید خطایان را هر طور شده جبران کنید، به همسران که دلخور شده بگویید عاشقش هستید.

نادرست‌ترین حرکت پس از گفتن متأسفم این است که باز سر خانه اول برگردید و با این که پشیمانی‌تان را ابراز کرده‌اید، تقلا کنید

جریان دلخوری را به نفع خودتان تعبیر کنید. مثلا بگویید «البته متاسفم اما باور کن تقصیر خودت بود که ...» یا «من عذر می‌خواهم، اما یادت باشد در این ماجرا اشتباهی نکرده بودم!»

خطای رفتاری دیگر این است که پس از ابراز تاسف جزئیات جریان را مفصل یادآوری کنید. شما با خطایتان روح طرف مقابل را رنجور کرده‌اید، قلبش را شکسته‌اید، به احساساتش لطمه زده‌اید و حالا که برای طلب بخشایش آمده‌اید طوری جزء به جزء قصه دلخوری را تعریف می‌کنید که باز همه چیز برای او تداعی می‌شود و آن زخم قدیمی گوشه دلش سر باز می‌کند و خشمگین می‌شود.

بنابر این اگر می‌خواهید پس از طلب بخشایش حرفی برای گفتن داشته باشید بهتر است آرامبخش‌ترین‌ها را انتخاب کنید. با این حال ما همچنان معتقدیم، پس از طلب بخشایش و قول دادن برای جبران، کم پیدا می‌شود کلماتی که ارزش‌شان بیشتر از سکوت باشد و به قول ارسطو اگر خردمند هستید، بهتر است کم بگویید و زیاد بشنوید.