

عذرخواهی کردن را یاد بگیریم

اشتباهاتی که از نظر عاطفی در روابط خود مرتکب می شویم و آنها را پرده پوشی می کنیم، اغلب اثرات ماندگار و زیان آوری بر روابط ما با دیگران می گذارد.



سلامت نیوز : اشتباهاتی که از نظر عاطفی در روابط خود مرتکب می شویم و آنها را پرده پوشی می کنیم، اغلب اثرات ماندگار و زیان آوری بر روابط ما با دیگران می گذارد. این خطاها به تدریج بر روی هم انباشته می شود و بعد از چند سال، رابطه ما را با دیگران سرد می کند و حتی می تواند موجب قطع رابطه با آنها شود. برای ایجاد تغییر در مناسباتی که بر اثر اشتباهات عاطفی رو به نابودی است، باید واقعیت ها را درک کنیم و بپذیریم که همواره بخشی از تقصیرات نیز به گردن خود ماست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله راز ؛ برای ترمیم صدمات عاطفی که در رابطه انسانی ما بروز یافته است، باید تلاش کنیم که ابتدا خطای خود را بباییم و سپس آن را بپذیریم اما مشکل این است که هنوز عده بیشماری به آن درجه از مهارت عاطفی نرسیده اند که صمیمانه از دیگران عذرخواهی کنند و موضع دفاعی به خود نگیرند. هنر ظریف اعتراف به اشتباه و طلب بخشش، آخرین مهارت سواد عاطفی است که هر کسی باید به درستی آن را بیاموزد.

قوانین والزامات یک معذرت خواهی موثر

1- عذرخواهی باید به شیوه ای درست بیان شود

هر معذرت خواهی شامل دو بخش است: 1- معذرتخواهی، 2- پاسخ آن. برای آنکه معذرتخواهی موثر واقع شود، باید به طور کامل و درست بیان شود، مورد تعمق قرار گیرد و در آخر به آن پاسخ داده شود.

وقتی کسی دیگری را آزرده می سازد و سپس به شیوه ای سطحی عذرخواهی می کند و عذرخواهی او مورد پذیرش نیز واقع می شود، علاوه بر اینکه عملکردی موثر به تصویر کشیده نمی شود، ممکن است اثرات زیانبار آن برای همیشه باقی بماند و در طولانی مدت، رابطه را به سوی قهقرا بکشاند و این نوع عذرخواهی، هیچ نتیجه مثبت و سازنده ای به بار نیاورد.

بنابراین پذیرش معذرتخواهی نباید به سرعت و بدون تامل و تعمق صورت گیرد.

2- معذرتخواهی زمانی موثر واقع می شود که عمل اشتباه فرد در آن کاملاً مشخص شود. بعضی اوقات مردم به خاطر عملی که چندان مشکل آفرین نبوده به عذرخواهی می پردازند و عامل اصلی رنجش را فراموش می کنند. لازم است هر مشکلی دقیقاً و با موشکافی مورد تحلیل قرار گیرد تا معذرتخواهی به خاطر اصل عمل (نه ظاهر آن) انجام پذیرد.

3- در هنگام معذرتخواهی از عمل اشتباه خود، باید از شدت تاثیر آن؛ بر دیگران آگاه باشیم. اگر میزان ناراحتی و رنجش افراد از عملکرد دیگران را به سه بخش؛ خفیف، متوسط و شدید تقسیم کنیم، لازم است میزان عذرخواهی ما دقیقاً متناسب با میزان یا درجه رنجش طرف مقابل باشد.

دو اشتباه رایج در عذرخواهی و پذیرش آن

1- بسنده کردن به یک عذرخواهی لفظی ساده

به کار بردن کلماتی مانند «ببخشید»؛ «معدرت می خواهم»؛ یا «اشتباه کردم»؛ و غیره، به هیچ وجه عذرخواهی واقعی محسوب نمی شود. این نوع عذرخواهی ها شاید در زمانی که ناخواسته به کسی تنه می زنیم یا به میان حرف کسی می پریم متمرکزم باشد اما در موارد دیگری که احساسات طرف مقابل را عمیقاً جریحه دار کرده ایم، به هیچ وجه

معذرتخواهی صحیح و موثر آن است که به کسی که به سبب ایجاد رنجش یا کدورت در قلب او شده ایم، پاسخی عاطفی، همدلانه و از صمیم قلب بدهیم. در واقع معذرتخواهی باید از ته قلب و برای رفتار خاصی باشد که انجام داده ایم؛ وگرنه بی معنا و بی اثر خواهد بود. اگر به دنبال معذرتخواهی، رفتار شخص تغییر نکند، ثمری به بار نخواهد آورد.

2- سریع بخشیدن

این مورد مربوط به زمانی است که طرف مقابل مرتکب اشتباه شده و شما قرار است او را ببخشید. در این قسمت درباره این موضوع بحث می کنیم که سریع بخشیدن افراد، دقیقا به همان اندازه خطرناک است که نبخشیدنشان، زیرا اگر عذرخواهی دیگران را بدون هیچ واکنشی فوراً بپذیرید در روابط عاطفی خود با او به هیچگونه تغییر مثبت یا بهبود عاطفی دست نمی یابید.

از این گذشته اگر کسی به خاطر عمل خطایی که مرتکب شده با یک عذرخواهی ساده و سرسری از کنار رنجش شما بگذرد و شما هم بگویید که اشکالی ندارد؛ ناراحتی و دلخوری همچنان در دلتان باقی می ماند؛ هرچند که به ظاهر اوضاع آرام به نظر می رسد.

نکته قابل ملاحظه آنجاست که این رنجش و دلخوری باقی مانده در قلب شما، همان آتش زیر خاکستری خواهد بود که بالاخره رابطه شما را تباہ خواهد کرد. سواد عاطفی به شما می گوید که باید به جای سریع بخشیدن افراد، راجع به آن فکر کنید و ببینید آیا از نظر روحی و عاطفی قادرید طرف مقابل را ببخشید و عذرخواهی اش را قبول کنید یا خیر.

انتخاب با شماست و هیچ اجباری در کار نیست. اگر فکر می کنید عذرخواهی او از صمیم قلب و واقعی نیست، آن را رد کنید. هیچ اشکالی ندارد اگر با خودتان صادق باشید و به طرف مقابل بگویید که به عذرخواهی بیشتری نیاز دارید یا هنوز نمی توانید او را ببخشید و به زمان بیشتری نیاز دارید.

به هر حال آنچه در مبحث عذرخواهی و پذیرش آن مورد اهمیت است، توجه به این نکته است که اگر عذرخواهی ما از دیگران یا عذرخواهی دیگران از ما سبب بهتر شدن احساس ما نشود، ابراز یا پذیرفتن آن بی فایده است!

به هر حال در رابطه انسانی مبتنی بر سواد عاطفی، موضوع عذرخواهی و پذیرش آن از اهمیت بسزایی برخوردار است، زیرا به محض آنکه افراد در مقوله عذرخواهی و پذیرش آن به دانشی صحیح دست یابند، به منبع قدرت و سلامتی روان تبدیل می شوند. در واقع وقتی که عواطف و احساسات خود را به طور شفاف بشناسیم، به طور کحامل آن را ابراز کنیم و احساسات دیگران را نیز همچون احساسات خودمان مهم بدانیم، آنگاه زندگی تحرک بیشتری می گیرد و لذتبخش تر می شود.