



چرا عذر خواهی کردن این قدر سخته؟

زمانی که در یک آسانسور شلوغ هستید و پای شما به کسی برخورد کند و یا اینکه در خط ایستاده اید و دستتان را به کسی برخورد می کند از آنها عذر خواهی می کنید.

سلامت نیوز: زمانی که در یک آسانسور شلوغ هستید و پای شما به کسی برخورد کند و یا اینکه در خط ایستاده اید و دستتان را به کسی برخورد می کند از آنها عذر خواهی می کنید.

اما واقعا چرا وقتی یک مشکل اساسی در زندگی شخصی و عمومی پیش می آید چرا عذر خواهی نمی کنیم؟ اکثر مردم هم گاهی خطا می کنند و جمله "اگر من اذیتت کردم معذرت می خواهم" را بیان می کنند اما واقعا نمی دونند که علت این کار چیست؟ چون اگر می دانستند بارها و بارها ان را تکرار نمی کردند.

بعضی از عذر خواهی ها ، واقعا عذر خواهی نیست و باعث آزار طرف مقابل میشود و نوعی سرزنش هم در بر دارد و در عمق بعضی از کلمات هم معانی وجود دارد که بیشتر منجر به اذیت طرف مقابل میشود ،مانند "اما" به عنوان مثال: من اگر اذیتت کردم عذر خواهی می کنم اما این تو بودی که منجر به عصبانیت من شدی. در واقع این عذرخواهی اشتباه و غلط است.

عذر خواهی کردن یک عمل به رسمیت شناخته شده ای است که علت رفتارهای اشتباه می باشد که در واقع با این عمل مسئولیت کامل رفتار خویش را پذیرفته است و با عذر خواهی کردن نشان می دهد که متاسف است و این کار می تواند تاثیر گذار باشد، و می تواند راهی برای جبران خسارت و اصلاح رفتار باشد.

این قسمت مهم است که بعد از عذر خواهی ،هرگز همان اتفاق نیفتد و سعی در جبران آن نکنید.

حال با این اوصاف چرا عذر خواهی کردن دشوار است؟

زیرا تغییری است که با فروتنی همراه است. اما عذر خواهی که به طور موقت انجام بگیرد ،اعتماد بنفس فرد و بازده قدرت کنترل فروتنی فرد را کاهش میدهد که این مورد در افراد خودشیفته بیشتر دیده میشود.

منبع: مرکز تخصصی نوروفیدبک آلومینا