

چگونه عذرخواهی کنیم؟

هرگاه موجب رنجش شخصی می‌شویم، می‌دانیم که باید عذرخواهی کنیم اما آیا واقعا می‌دانیم چرا عذرخواهی مهم است و عذرخواهی خوب چه فایده‌ای دارد؟



هرگاه موجب رنجش شخصی می‌شویم، می‌دانیم که باید عذرخواهی کنیم اما آیا واقعا می‌دانیم چرا عذرخواهی مهم است و عذرخواهی خوب چه فایده‌ای دارد؟

محققان در این باره بسیار تحقیق کرده‌اند و معتقدند عذرخواهی - از نوع صادقانه - اهمیت بسیاری دارد. در ادامه به برخی دلایل اهمیت عذرخواهی اشاره می‌کنیم.

وقتی شما یک قانون اجتماعی را نقض کرده‌اید عذرخواهی نشان می‌دهد شما به آن قوانین کاملا واقف هستید و معتقدید چنین قوانینی باید وجود داشته باشد و نقض آنها اشتباه محض است. این کار موجب می‌شود دیگران بدانند شما متوجه رفتار نامناسبتان شده‌اید و همین مساله به آنها احساس آرامش و امنیت دهد.

عذرخواهی سبب می‌شود شأن و احترام کسی که به او صدمه زده‌اید دوباره به او بازگردد. وقتی به او بگویید می‌دانید همه چیز تقصیر شما بوده، آزرده‌گی و جراحتهای روحی‌اش التیام یافته و احساس بهتری پیدا می‌کند. عذرخواهی به وسیله گفت‌وگو درباره موضوع ناراحت‌کننده کمک می‌کند روابط خدشه‌دار شده بهبود یابد و باز هم از کنار یکدیگر بودن احساس آرامش کنید.

معذرت خواستن از صمیم قلب به دیگران یادآوری می‌شود که شما به رفتار اشتباه خود افتخار نمی‌کنید و هرگز قصد ندارید آن را تکرار کنید. با این کار به دیگران یادآور می‌شوید شما از آن دسته افرادی هستید که به طور کلی مراقب رفتارشان بوده و برای رفتار خوب ارزش قائل هستند، هرچند گاهی اشتباه کنند.

فواید عذرخواهی

ارتباط مناسب با دیگران داشتن منبعی سرشار از احساس آرامش در فرد به وجود می‌آورد، در حالی که درگیری و کشمکش موجب اضطراب فراوانی می‌شود که پیامدهای بدی به جا می‌گذارد. هنر عذرخواهی را بیاموزید. هرگاه به آن نیاز پیدا کردید متوجه خواهید شد که چقدر در کم کردن اثرات منفی یک درگیری مفید است و از تنش‌ها می‌کاهد. عذرخواهی صحیح و مناسب می‌تواند در اصلاح و محکم کردن روابط کمک و شما را از کشمکش‌های بیهوده و بی‌منطق دور کند. ارزش امتحان کردنش را دارد!

دلیل سخت بودن عذرخواهی برای برخی از افراد

برای برخی افراد، عذرخواهی پذیرش این موضوع است که آنها افراد نالایقی هستند که معمولا اشتباه می‌کنند و وجودشان با نقص و خطا همراه است. برخی نیز معتقدند اگر پس از یک دعوا زودتر از دیگری عذرخواهی کنند به معنای قبول تقصیر است و مسئولیت تمام آن درگیری به ناحق به گردنشان می‌افتد. آنها فکر می‌کنند اگر از دیگری عذرخواهی کنند موجب می‌شوند طرف مقابل گناه سهم خود در ایجاد درگیری را نپذیرد و همه خطاها را متوجه آنها نماید. گاهی اوقات هم حس می‌کنند ممکن است عذرخواهی موجب شود تمام توجه‌ها به خطای پیش‌آمده جلب شود، خطایی که بهتر است فراموش شود. در هر حال در شرایط مناسب عذرخواهی مناسب به تمام مشکلات پایان می‌دهد و می‌تواند ارزش‌های مشترک را تأیید کند و احساسات مثبت را به وجود بیاورد.

عذرخواهی همیشه فکر خوبی است

اگر کاری که شما کرده‌اید سبب درد و ناراحتی در فرد دیگری شده است، عذرخواهی بهترین کاری است که می‌توان کرد، حتی اگر رفتارتان غیرعمدی بوده است؛ زیرا عذرخواهی موجب باز شدن درهای ارتباطی شده و شما می‌توانید با فردی که صدمه دیده دوباره ارتباط برقرار کنید. همچنین با این کار به فرد می‌گویید که شما چقدر پشیمان شده و برایشان اهمیت قائل هستید و به دنبال این عذرخواهی شخص مقابل احساس امنیت و آرامش خواهد کرد. حتی می‌توانید از این فرصت استفاده کرده و یکسری قوانین برای آینده بین خودتان وضع نمایید. در حقیقت اگر مایلید روابط خوبتان را با دیگران حفظ کنید در صورت اشتباه کردن حتما عذرخواهی کنید.

چه موقع عذرخواهی درست نیست

یادتان باشد عذرخواهی براساس قول‌های پوچ و بی‌ارزش بسیار بد و نامناسب است. یکی از مهم‌ترین عملکردهای عذرخواهی اصلاح وضع بد ایجاد شده و بازسازی اعتماد از دست رفته است. پس اگر قصد ندارید دست از رفتار آزاردهنده خود بردارید،

بهتر است بدانید عذرخواهی کوچک‌ترین دردی را دوا نخواهد کرد. اگر قول بدهید تغییر خواهید کرد، اما همچنان به رفتار نامناسب‌تان ادامه دهید، پس بهتر است هرگز عذرخواهی نکنید، چون عذرخواهی به این شکل ارزش نخواهد داشت. گاهی اوقات هم ممکن است طرف مقابل برای قبول عذرخواهی، درخواست‌هایی غیرمعقول و حتی غیرممکن داشته باشد که در این مواقع نیز عذرخواهی چندان کاری پیش نخواهد برد، زیرا هیچ شخصی نمی‌تواند به خواسته‌های نامعقول شخص دیگر پاسخ مثبت دهد.

چگونه عذرخواهی کنیم

وقتی متوجه شدید کار ناپسندی انجام داده و فردی را رنجانیده‌اید باید از او عذرخواهی کنید، اما آیا می‌دانید چگونه باید عذرخواهی کرد؟ این روش‌ها می‌تواند راهنمای شما باشد:

بدانید چه وقت باید عذرخواهی کنید: دانستن این‌که چه موقع عذرخواهی کنید، به اندازه چگونه عذرخواهی کردن مهم است. به طور کلی هرگاه احساس کردید موضوعی باعث رنجش کسی شده است، بهترین کار عذرخواهی و از بین بردن فضای تیره حاکم است، اما اگر مطمئن نیستید کار بدی کرده‌اید و طرف مقابل بدون منطق ناراحت شده است، شما می‌توانید درباره موضوع صحبت کنید و ببینید آیا واقعا دلیل ناراحتی فرد مقابل صحیح است یا خیر.

مسئولیت‌پذیر باشید: مسئولیت‌پذیری یعنی پذیرفتن اشتباهاتی که موجب صدمه رساندن به دیگری شده و مهم‌ترین - و فراموش‌شده‌ترین - بخش اکثر عذرخواهی‌هاست. مثلا وقتی می‌گویید: متاسفم که از حرفم ناراحت شدی، یعنی این‌که من حرفی نزده‌ام که تو ناراحت شوی و این واکنش تو اصلا منطقی نیست.

اما وقتی بگویید: فکر نکرده حرف زدم و احساسات تو را جریحه‌دار کردم و بابت این موضوع بسیار ناراحتم. با این‌گونه صحبت کردن تأیید می‌کنید که شما می‌دانید به طرف دیگر آسیب رسانده‌اید و مسئولیت آن را نیز می‌پذیرید.

ابراز پشیمانی کنید: وقتی می‌خواهید عذرخواهی‌تان موثر واقع شود، خیلی مهم است ارزش ابراز ندامت را بدانید. مسئولیت پذیرفتن مهم است، اما این‌که طرف مقابل بداند شما چقدر از رفتارتان پشیمان هستید نیز از اهمیت خاصی برخوردار است. دیگران از این‌که ببینند شما به جهت این‌که موجب ناراحتی‌شان شده‌اید، ناراحت هستید اندکی احساس آرامش خواهند کرد. گفتن جملاتی از این قبیل که: «ای کاش باملاحظه‌تر رفتار می‌کردم»، «ای کاش احساس تو را هم در نظر می‌گرفتم»، «امیدوارم عذرخواهی‌ام را بپذیری»، نشان‌دهنده پشیمانی خالصانه شماست.

درصد جبران برآیید: اگر راهی وجود دارد که می‌توانید اشتباه خود را جبران کنید، حتما آن را انجام دهید. در واقع این کار بخشی از عذرخواهی صادقانه است و این‌که نشان دهید واقعا از رفتارتان پشیمان هستید و می‌خواهید اوضاع را رو به راه کنید. مثلا اگر حرف بدی زده‌اید باید با گفتن سخنی خوب موجب احساسات خوب در فرد شوید. یا اگر کاری کرده‌اید که اعتماد فرد از شما سلب شده باید کاری کنید این اعتماد از دست‌رفته بازسازی شود.

مرزها را دوباره مشخص کنید: یکی از مهم‌ترین بخش‌های عذرخواهی تعیین و تأیید مرزهاست. وقتی شما با کسی وارد دعوا و جرو بحث می‌شوید، درواقع در حال نقض قوانین اجتماعی هستید و عذرخواهی کمک می‌کند طرفین دعوا دوباره مرزهای حرمت را تأیید کنند و مراقب باشند در آینده از حد و حدود مورد نظر خارج نشوند. این رفتار باعث می‌شود در آینده نسبت به یکدیگر احساس بهتری داشته باشند.

چند راهنمایی ساده

حواستان باشد وقتی عذرخواهی می‌کنید، در مورد بخشی از کشمکش که شما موجب شده‌اید سخن بگویید و همه ماجرا را گردن نگیرید. بیشتر مواقع در دعوا و جرو بحث‌ها دو طرف مقصر هستند و معمولا کسی که بیشترین گناه را دارد اول عذرخواهی می‌کند، اما این به معنای پذیرفتن تمام مشکل نیست.

عذرخواهی را با روشی موثر و به گونه‌ای انجام دهید که طرف مقابل نیز اگر در شدت بخشیدن کشمکش بی‌تقصیر نبوده تشویق به عذرخواهی شود.

اگر فرد مقابل چنان آزرده‌خاطر بود که نمی‌توانست براحتی شما را ببخشد، به او وقت دهید و با رفتارهای مناسب خود او را آماده پذیرش عذرخواهی‌تان نمایید. معمولا عذرخواهی‌های صادقانه و از صمیم قلب سریع‌تر پذیرفته می‌شود.

منبع: روزنامه جام جم