

بخشش از بزرگان است

عذرخواهی در واقع یعنی تلاش برای ترمیم زخمی که ما خواسته یا ناخواسته بر جسم و روح یا متعلقات کسی نشانده‌ایم منتها طوری که تا حد ممکن جایش باقی نماند؛ هنر از دل درآوردن کدورت‌ها و در دل کاشتن مجدد محبت‌ها؛ هنری که ما با کمکش سعی می‌کنیم نه فقط اشتباهاتمان را جبران کنیم بلکه به ارزش‌های درونی و اعتبار بیرونی خودمان هم اضافه کنیم.



طاهر عطاران: عذرخواهی در واقع یعنی تلاش برای ترمیم زخمی که ما خواسته یا ناخواسته بر جسم و روح یا متعلقات کسی نشانده‌ایم منتها طوری که تا حد ممکن جایش باقی نماند؛ هنر از دل درآوردن کدورت‌ها و در دل کاشتن مجدد محبت‌ها؛ هنری که ما با کمکش سعی می‌کنیم نه فقط اشتباهاتمان را جبران کنیم بلکه به ارزش‌های درونی و اعتبار بیرونی خودمان هم اضافه کنیم.

اگر اینطوری به عذرخواهی نگاه کنیم دیگر برایمان حکم جان‌کندن پیدا نمی‌کند که حاضر باشیم بمیریم و به اشتباهمان اعتراف نکنیم.

دختر کوچولویی می‌شناسم که هر وقت می‌خواهد ته‌ته پشیمانی‌اش را از آتشی که در خانه سوزانده نشان دهد دستی به کمر می‌زند و با لحنی طلبکارانه به مامانش می‌گوید: «خب ببخش دیگه.»

راستی چرا اینقدر عذرخواهی کردن برای ما سخت است؟ رفتار این کوچولو این نکته را به ما گوشزد می‌کند که سختی معذرت‌خواستن ظاهراً سن و سال نمی‌شناسد.

عذرخواهی کردن برای ما سخت است چون احساس می‌کنیم عذرخواهی یعنی اقرار به شکست و اشتباه، عذرخواهی یعنی کم آوردن و خلاصه در یک کلام با عرض معذرت یعنی غلط کردن.

حالا واقعا اینطور است؟

راستش را بخواهید هم بله، هم نه.

بله، اگر ناشیانه و نابجا عذرخواهی کنیم و نه؛ اگر عذرخواهی‌مان قشنگ و بجا باشد و این یعنی هنر؛ هنری که باید یادش گرفت.

چیزی که خیلی وقت‌ها مانع از معذرت‌خواهی ما می‌شود محق دانستن خودمان در مسئله پیش‌آمده است؛ اینکه حق را کاملاً به خود می‌دهیم و دیگری را مقصر محض می‌دانیم؛ اینکه اگر معذرت بخواهیم طرف پررو می‌شود و... . طبیعی است که در چنین شرایطی حتی فکر دلجویی هم به ذهنمان خطور نمی‌کند.

اگر خوب دقت کنیم، اینجا هم نحوه نگاه ما به موضوع است که ما را به اشتباه می‌کشاند. اگر به‌جای صحنه جنگ و امتیازگیری، زندگی را طور دیگر ببینیم و مثلاً این فرمایش نبی‌اکرم(ص) به یادمان بیاید که فرمودند: «هر 2 نفر مسلمانی که با هم قهر و دعوا کنند و 3 روز در این حالت بمانند و آشتی نکنند از دایره اسلام بیرون خواهند رفت و در مقابل، هر کدام که برای آشتی پیشقدم شود زودتر از دیگری وارد بهشت خواهد شد»؛ آنوقت نه فقط در این مورد، که یک دنیا دنیاایمان عوض می‌شود.

یک راه‌حل خوب برای مشکل زیادی خودرا محق دیدن، خود را به‌جای دیگری گذاشتن است. اگر یک لحظه خودمان را با تمام توقعاتمان جای طرف مقابلمان بگذاریم و همانطور رفتار کنیم که دوست داریم با ما رفتار شود قضیه خیلی فرق خواهد کرد. آن وقت دلجویی کردن برایمان وظیفه می‌شود نه مصیبت. بعضی اوقات هم می‌شود که ترس از پذیرفته نشدن پوزشمان و به‌اصطلاح ضایع شدن ما را از عذرخواهی باز می‌دارد. برای این موارد مطمئن باشید احساس خوبی که از درست عمل کردن و حس انجام تکلیفتان پیدا می‌کنید آنقدر برایتان ارزش خواهد داشت که دیگر به این چیزها فکر نکنید. اگر عذرخواهی یک هنر است ببینیم چطور باید آن را یاد گرفت.

انواع عذرخواهي

1- طلبکارانه

جمله‌هاي کلاسيکي مثل «خب چيزي نشده که حالا...» يا «تقصير خودت بود» که گاهي وقت‌ها خودمان هم به دور و بري‌هايمان گفته‌ايم نمونه‌هايي از اين الگو هستند.

اين شکل از عذرخواهي از انواع رايج معذرت خواستن ماست که بخش «تقصير من که نبود» ش خيلي پررنگ‌تر از «ببخشيد» ش به چشم مي‌آيد. ظاهراً ما هم همين را از آن مي‌خواهيم.

2- عاجزانه

بر عکس مورد قبلي که زورمان مي‌چربيد، شکل ديگري از عذرخواهي کردن هم داريم که همان الگوي «غلط کردم» معروف خودمان است و از زمان بچگي مقابل يك قدرت مافوق غيرقابل چالش مثل ناظم سختگير مدرسه با آن ترکه ادب ترسناکش به کار مي‌برديم. اين روزها بعد از منسوخ شدن دوره آن ترکه‌ها، اين روش را موقعي که افسر راهنمايي و رانندگي مچمان را در ورودی خيابان يکطرفه و حين خلاف رفتن مي‌گيرد از خودمان نشان مي‌دهيم بلکه از دم تيغ جريمه‌اش جان سالم به در ببريم.

3- شجاعانه

شکل قشنگي هم از عذرخواهي کردن داريم که نه در آن گردن کلفتي مي‌کنيم که بگويم کم نياورده‌ايم و نه عجز و لابه مي‌کنيم که قضيه به خير بگذرد بلکه منصفانه و به زبان خودماني مي‌گويم «اينجا رو من اشتباه کردم و مي‌خوام جبران کنم.» در اين مدل معذرت‌خواهي، نه عقل و انصافمان را به خاطر غرور و ترس از کم آوردن تعطيل کرده‌ايم و نه به خاطر ترس از مجازات، گردن عجز کج کرده‌ايم و اين يعني معذرت‌خواهي از نوع شجاعانه. شجاعت قبول حق و پذيرفتن مسؤليت اشتباهمان به قصد جبران کردن آن؛ چيزي که همه قلبا به آن احترام مي‌گذارند.

7 نکته کليدي در هنر عذرخواهي

1- سعي کنيم کاري نکنيم که عذرخواهي بخواهد

اشتباه است که فکر کنيم عذرخواهي کردن نسخه خوبي است که دائماً بايد پيچيده شود. براي بعضي‌ها اشتباه کردن و معذرت خواستن مثل يك عادت روزانه مي‌شود. دائماً اشتباه؛ دائماً عذرخواهي.

امام حسين (ع) مي‌فرمايند: از آنچه موجب عذرخواهي مي‌شود بپرهيز، زيرا مؤمن بد نمي‌کند، عذرخواهي هم نمي‌کند ولي منافق هر روز بد مي‌کند و بعد عذرخواهي مي‌کند. (تحف العقول، ص 179).

نکته مهمي که بايد به آن توجه کنيم اين است که در واقع قبح اشتباه کردن براي افرادي که به معذرت‌خواهي عادت مي‌کنند شکسته مي‌شود. فرد ابايي از تکرار اشتباهش ندارد و معذرت‌خواهي مثل لقلقه زبان در حرف‌هايش تکرار مي‌شود.

پس حواسمان باشد قبل از اينکه به سناريوي قشنگ عذرخواهي کردن فکر کنيم، کاري نکنيم که بخواهيم بابتش عذرخواهي کنيم. از طرف ديگر بعضي اشتباه‌ها معذرت‌بردار هم نيستند؛ مثل جايي که پاي خسارات جاني يا آبرويي در ميان باشد. اين است که علاج واقعه قبل از وقوع بايد کرد.

2- جبران کردن، بهترين عذرخواهي است

2 چيز معمولاً به طرف مقابل شما در قبال لطمه‌اي که به او وارد شده آرامش مي‌دهد؛ اول اينکه ببيند شما متوجه اشتباهتان شده‌ايد و حق را به او مي‌دهيد که اين قضيه حتي ربطی به عمدي و سهوي بودن مسئله هم ندارد. دوم حس کردن پشيماني واقعي در شما و دیدن همتان براي جبران خسارتي که به وجود آمده حتي اگر واقعا امکان آن نباشد. درک وضعيت پيش آمده و پذيرش منصفانه مسؤليت آن؛ حداقل انتظاري است که فرد مقابل از شما دارد و کاملاً هم بجاست. براي اين کار کافي است خود را در موقعيت او قرار دهيد و فکر کنيد اگر شما به جاي او بوديد چه حالي داشتيد؛ اينکه مثل خيلي‌ها بعد از يك اشتباه به اصطلاح 2 قورت و نيم‌مان هم باقي نباشد؛ نصف حل مشکل است.

3- بدانيم کجا بايد عذرخواهي کنيم و کجا نبايد

اشتباه ديگري که معمولاً افراد با محبت مي‌کنند، عذرخواهي بابت خطايي است که نکرده‌اند و معمولاً اين کار را موقعي انجام مي‌دهند که مي‌خواهند دل کسي را که از آنها رنجيده به دست بياورند.

جایی که خطایی انجام نداده‌اید، در عوض عذرخواهی بابت گناه نکرده، سعی کنید با محبت و توضیح ملایم و منطقی موقعیت پیش‌آمده، قضیه را از دل مخاطبتان درآورید اما اگر لجاجت کرد اصرار نکنید.

گاهی زمان، خیلی چیزها را حل می‌کند.

4- برای عذرخواهی وقت‌شناس باشید

انتخاب شرایط زمانی و مکانی مناسب و توجه به وضعیت روحی مخاطب شما در شرایط مختلف؛ راه را برای انتخاب بهترین موقعیت باز می‌کند. اگر کسی را که قصد معذرت‌خواهی از او دارید در شرایط نامناسبی گیر بیندازید، از پیش باید منتظر خراب‌تر شدن کارها باشید. شرایط نامناسب روحی- روانی مثل مواقعی که اعصاب طرف خرد است یا شرایط نامطلوب جسمی مثل زمان‌های گرسنگی یا خستگی فرد از بدترین مواقعی هستند که می‌شود شانس موفقیت در عذرخواهی را در آنها امتحان کرد. در مقابل انتخاب زیرکانه زمان‌های خاص مثل اوقات سرحالی و پرنشاطی مخاطب امکان کسب بهترین نتیجه را تا میزان زیادی افزایش می‌دهد. در واقع شرایط مثبت موجود در این موقعیت‌ها به مثبت بودن نتیجه کار کمک می‌کند. گیر دادن به طرف مقابل حتی برای معذرت‌خواهی در شرایطی که آمادگی‌اش را ندارد اشتباه محض است و غالباً باعث رنجش بیشتر می‌شود. گاهی در این شرایط باید کمی صبر کرد تا آب‌ها از آسیاب بیفتد، شخص آرامش خود را باز پیدا کند و حال شما را هم بفهمد.

5- خلاقیت به خرج دهید

استفاده از شگردهای خوشایند خصوصاً آنهایی که به صورت غیرمنتظره می‌توان به کارشان برد خیلی وقت‌ها غوغا می‌کنند. پیدا کردن نامه‌ای زیبا که در آن حرف دل‌تان را به همسرتان زده‌اید و از او دلجویی کرده‌اید در جایی که انتظارش را ندارد یا دریافت غیرمنتظره یک هدیه یا یک دسته گل از طریق پست در لحظه‌ای که فکرش را هم نمی‌کنید با جملاتی صریح و بی‌حاشیه که در آن از شما عذرخواهی می‌شود چیزهایی هستند که بسیاری از دل‌ها را نرم می‌کنند و به زحمت می‌توان مقابلشان مقاومت کرد.

از طرف دیگر این روش‌ها راه‌حل هوشمندانه‌ای است برای گفتن حرف‌هایی که در ملاقات حضوری، از گفتن آنها خجالت می‌کشیم.

6- منصف و منطقی باشید

قبول حق، نه کسی را کوچک می‌کند و نه از اعتبار او می‌کاهد. در عوض بزرگی شخصیت او را نشان می‌دهد، خصوصاً جایی که این پذیرش به ضررش باشد. چرا باید وقتی نابجا جلوی ماشین کسی می‌پیچیم 2 تا فحش هم در مقابل اعتراضش به او هدیه کنیم. اینطوری کسی بزرگ نمی‌شود، همانطور که کسی از عذرخواهی بجا هم کوچک نمی‌شود.

صادقانه اعتراف به حقیقت کنید و ببینید که روح‌تان چطور اوج می‌گیرد.

7- عذرپذیر باشیم

دنیا، دنیای علت و معلول است. بارها شنیده‌ایم از هر دست بدهیم از همان دست می‌گیریم. پس اگر می‌خواهیم عذر ما را بپذیرند باید خود عذرپذیر باشیم.

امام سجاد علیه‌السلام از پدر گرامیشان امام حسین (ع) نقل می‌کنند که فرمودند: «اگر مردی در این گوشم- اشاره به گوش راست خود کرد- مرا دشنام دهد و در گوش دیگری از من پوزش بخواهد، پوزش او را می‌پذیرم؛ «إحقاق الحق: ۱۱ / ۴۳۱»

و در فرمایش زیبایی دیگری فرمودند: «در مجازات خطا کار شتاب مکن و میان خطا و مجازات، راهی برای عذرخواهی‌اش قرار بده». گل بی‌خار خداست. همه ما در معرض خطا و اشتباه هستیم. اگر کسی واقعا احساس می‌کند که اصلاً دچار اشتباه نمی‌شود قدرت تشخیص اشتباه را از دست داده. همه اشتباه می‌کنند ما هم همینطور؛ پس ببخشیم تا عذر ما را هم بپذیرند. «خب پس ببخش دیگه!»