

همتیاران
علوم پزشکی مشهد

اصول صحیح

عذر خواهی
رو بلدی؟

بخش اول

#مهارت های _ زندگی

Hamtayaran_mums
MentalHealth.Mums

1



چرا باید عذر خواهی کنیم؟

وقتی عذر خواهی می کنیم، **مسئولیت** رفتار خود را به عهده می گیریم و می کوشیم دل فردی را که خطایی در مورد او انجام داده ایم به دست آوریم.

عذر خواهی واقعی در را به سوی امکان بخشش و آشتی باز می کند. آن گاه می توانیم به ساختن رابطه ادامه دهیم. بدون عذر خواهی، خطا مانع ایجاد می کند و کیفیت رابطه پایین می آید.

روابط خوب را می توان از روی تمایل به عذر خواهی، بخشش و آشتی شناخت.



هدف از عذر خواهی چیست؟

همه معذرت خواهی های خالصانه همین دو هدف را دارند:

۱ - بخشش اهانت کننده ۲ - اصلاح رابطه

وقتی بخشش و آشتی رخ می دهد، رابطه رشد خود را پی می گیرد. اگر شخصی که به شما توهین کرد به زبان اصلی معذرت خواهی شما صحبت کند بخشش بسیار آسان تر می شود. هر چند، بخشش، یک انتخاب است. وقتی کسی از من و شما معذرت می خواهد، می توانیم انتخاب کنیم که ببخشیم یا نه.



مهم نیست چه کسی اول معذرت می خواهد!

یادمان باشد هیچکس کامل نیست، گاهی نمی توانیم با عشق، وقار و احترام با یکدیگر رفتار کنیم، بنابراین معذرت خواهی و بخشش عناصر اصلی روابط سالم هستند. مهم نیست چه کسی اول معذرت می خواهد، مهم این است که هر کدام از شما که معذرت بخواهد، معذرت خواهی به **بخشش** منتهی می شود. بنابراین اجازه دهید به **هنر بخشیدن** نگاهی کنیم.



بخشش احساس نیست ، بلکه یک تصمیم آگاهانه است !

بخشش یعنی تصمیم بگیریم که مجازات را برداریم و فرد توهین کننده را عفو کنیم، بخشش یعنی اهانت را رها سازیم و فرد توهین کننده را به زندگی خود دعوت کنیم. بخشش احساس نیست، بلکه تصمیم است، این تصمیمی است که به رشد رابطه و برداشتن مانع منتهی می شود. بخشش این قدرت را دارد که حیات دوباره ای به رابطه بدهد.

**بدون بخشش، رابطه نابود می شود و
با بخشش، روابط شادتر و غنی تر می گردد :**



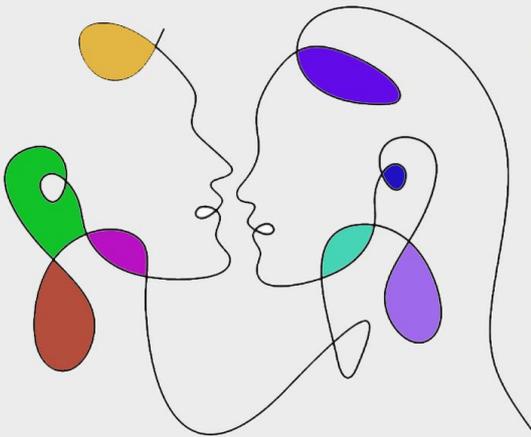
به زمان نیاز دارم

پیش تر گفتیم که در پاسخ به معذرت خواهی دو راه وجود دارد: بخشیدن یا نبخشیدن. در واقعیت، پاسخ سومی نیز امکان پذیر است!

“ لحظه ای فرصت بده درباره اش فکر کنم میخوام تو را ببخشم، اما باید کمی به آن فکر کنم ”
گاهی آن قدر شدید آسیب می بینیم که نمی توانیم خود را از لحاظ احساسی، روحی و جسمی به مرحله بخشیدن برسانیم.

به زمان نیاز داریم تا درون ما کمی التیام یابد و به تعادل عاطفی دست یابیم یا گاهی به سلامت جسمانی باز گردیم تا ظرفیت و توانایی بخشیدن را باز یابیم.

در این شرایط بایستی از **مشاخره کردن و دامن زدن به دلخوری پیش آمده پرهیز کنیم** تا شرایط آرام شود و بتوانیم درست و منطقی تصمیم بگیریم.



آیا می‌توانیم عذرخواهی کردن را یاد بگیریم؟

خبر خوش این است که می‌توان هنر عذرخواهی را یاد گرفت. ما در پژوهش خود کشف کرده ایم که عذرخواهی پنج جنبه مهم دارد، ما آنها را **پنج زبان معذرت‌خواهی** می‌نامیم.

هر کدام از آنها به اندازه خود مهم هستند. اما برای فردی خاص، یک یا دو زبان معذرت‌خواهی ممکن است بیشتر از بقیه زبانها مؤثر باشد. **راه حفظ رابطه خوب این است که زبان عذرخواهی طرف مقابل را یاد بگیرید و بخواهید به آن زبان صحبت کنید.** وقتی به زبان اصلی آنان حرف بزنید، راحت‌تر شما را می‌بخشند.



پنج زبان معذرت خواهی کدام اند؟

خب رسیدیم به اصل ماجرا
حالا که فهمیدیم معذرت خواهی و بخشش چه نقش مهمی در روابط ما ایفا
می کنند نوبت اینه که یاد بگیریم چطور معذرت خواهی کنیم که به بخشش
و بهبود رابطه منجر بشه؟

برای یادگیری پنج زبان معذرت خواهی پست بعدی ما رو مطالعه کنید (:

پایان بخش اول

جمع آوری و تهیه : حمیدرضا آقائی ، مهدیه ذوقی

منبع : کتاب معذرت خواهی در عشق پنج زبان
نوشته گری چپمن

