

همتایاران
علوم پزشکی مشهد

چطور اصولی معذرت خواهی کنیم؟



بخش دوم



#مهارت های _ زندگی

Hamtayaran_mums

MentalHealth.Mums



اولین مرحله معذرت خواهی، من متاسفم!

در روابط، عبارت «**من متاسفم**»، یک کلمه‌ی جادویی به حساب می‌رود و می‌تواند وضعیت ارتباط را تا حد خوبی بهبود ببخشد.

این عبارت، جنبه عاطفی عذر خواهی را نشان می‌دهد.
پیام احساس گناه، احساس شرمندگی و ناراحتی از این که با رفتارمان فرد مقابل را بی اندازه آزرده کرده ایم را منتقل می‌کند.

زبان بدن ما نیز باید بیانگر احساس تأسف ما باشد. زبان بدن با کلماتی که می‌گویید مهم است تا فردی که به او بدی کرده ایم خلوص نیت ما را احساس کند. **گاهی اوقات زبان بدن ما بلندتر از زبان گفتاری ما سخن می‌گوید**، این ویژگی هنگامی که این دو زبان با هم تضاد دارند مشخص تر و صادق است.



برای چه متأسفی؟

در ابراز تاسف باید به طور دقیق بیان کنیم که برای چه چیزی متاسف هستیم. هرچه **جزئیات** بیشتری را توضیح دهیم بهتر است. وقتی عذرخواهی خاص باشد، تاثیر بیشتری دارد.

فرد عذرخواهی کننده باید بگوید:
«برای این ... متاسفم».

وقتی منظورمان را مشخص می‌کنیم، به فردی که او را ناراحت کرده‌ایم، می‌فهمانیم که واقعاً درک می‌کنیم چقدر او را رنجانده‌ایم.



از کلمه ی «اما» استفاده نکن !

ابراز تاسف خالصانه باید **کامل و بدون اما و اگر** مطرح شود. یادآوری اینکه حرکت یا کاری از فرد مقابل، سبب شده ما آن رفتار را انجام دهیم به نوعی برجسته کردن تقصیر او است. مقصر شمردن فرد مقابل از خالص بودن عذرخواهی کم می کند. بهتر است برای رفتاری که با آن دیگری را رنجانده ایم بهانه نیاوریم و فقط روی جنبه‌ی تأسف درونی خود، متمرکز بمانیم.

هر بار که ما تقصیر را به گردن شخص دیگری می‌اندازیم از موضع عذرخواهی به موضع حمله تغییر مکان دادیم، **حمله‌ها هرگز به بخشش و آشتی خاتمه نمی‌یابند.**

سلطه جویی، هرگز!

گاهی ندانسته دیگران را ناراحت می کنیم و به طور قطع کار ما عمدی نبوده است؛ حتی وقتی که قصد نداشته ایم دیگران را ناراحت کنیم و برنجانیم باز هم باید در مقابل دیگری، ابراز تأسف بکنیم و بگوییم «متأسفم!» .

این تأسف به این علت که عمداً او را ناراحت کرده ایم نیست بلکه به این دلیل است که می دانیم او از حرکت ما ناراحت و عصبانی شده است.

حتی ممکن است گاهی ندانیم که کدام رفتار ما فرد مقابل را آشفته کرده اما وقتی معلوم شد این طور بوده می توانیم بگوییم «متأسفم که رنجاندمت، قصد نداشتم ناراحتت کنم.»

یکی از بهترین شیوه های ابراز تأسف و عذرخواهی، **نوشتن نامه** است. وقتی کتبی عذرخواهی کنیم، بار احساسی بیشتری را انتقال می دهیم

دومین زبان معذرت خواهی، پذیرش مسئولیت است

عذر خواهی یعنی پذیرفتن مسئولیت رفتارهای خود.

چرا برای عده ای سخت است بگویند، «من اشتباه کردم»؟! بیشتر اوقات اگر ما در پذیرش اشتباه، به احساس خود ارزشمندی مان بستگی دارد. **گاهی پذیرفتن اشتباه، به معنای ضعف تعبیر می شود.** شاید با خود فکر می کنیم فقط افراد بازنده اعتراف می کنند و آدم های باهوش سعی دارند نشان دهند که کارهایشان موجه است. **بذر تمایل به توجیه کردن خود، در دوران کودکی کاشته می شود.** وقتی کودکی زیاد تنبیه و محکوم می شود یا دائماً با توهین احساس شرمندگی می کند، حس خود ارزشمندی در او از بین می رود. این کودک در ناخودآگاه میان رفتار اشتباه و عزت نفس پایین ارتباط عاطفی برقرار می کند. بنابراین با خود می گوید پذیرفتن اشتباه یعنی بد بودن! کودکی که با این الگوی عاطفی بزرگ شود حین بزرگسالی در پذیرفتن اشتباه خود به مشکل برمی خورد، زیرا پذیرفتن اشتباه حرمت نفس او را مخدوش می کند.

عبارت جادویی، من اشتباه کردم!

به نظر خیلی از افراد، گفتن چنین جمله‌ای، این پیام را به آنان القا می‌کند که شخص در معذرت خواهی، **صادق و بی‌ریاست**. فرقی نمی‌کند که شما وزیر باشید یا هم اتاقی خوابگاه دانشجویی، درک این واقعیت در زمانی که خالصانه قصد عذرخواهی دارید، می‌تواند تفاوت عمده‌ای ایجاد کند.

روش قبول دارم یا ندارم

برای **مدیریت رفتار حین هیجان**، روشی وجود دارد که آن را روش «موافق یا مخالف» می‌نامند.

در این روش در هنگام هیجان منفی، با خود تکرار می‌کنیم که من موافقم که حق دارم خشم، رنجش، ناامیدی، درماندگی یا هر احساس دیگری را تجربه کنم؛ من احساساتم را انتخاب نمی‌کنم، **فقط آن‌ها را لمس می‌کنم**. از سوی دیگر، با این نظر مخالفم که به خاطر احساساتی که لمس کرده‌ام حق دارم هر کس دیگری را با کلمات یا رفتارم برنجانم.



سومین زبان معذرت خواهی، جبران کردن

فرهنگ لغت وبستر کلمه «جبران» را به عنوان «عمل بازگرداندن حق به صاحب آن یا دادن چیزی معادل آنچه که از بین رفته خسارت دیده» تعریف می کند.

آن چه که در روزمره همگی با آن مواجه شده ایم حس میل به جبران پس از اشتباه است. تمایل به انجام دادن کاری که درد ناشی از خطای ما را جبران کند **نشانه خلوص عذرخواهی** است، صدای درون ما می گوید برای جبران اشتباهم باید کاری انجام دهم.



اصل جبران این است که به نزدیکانمان اطمینان بدهیم که آنها را واقعا دوست داریم، باید

پشیمانی را به زبان عشق طرف مقابل، ابراز کرد. از سوی دیگر، هنگام جبران یک رفتار نمی توان از یک دستور برای همه استفاده کرد، ممکن است گاهی تمام تلاش ما، از نظر فرد مقابل کافی نباشد، مهم ترین علت چنین وضعیتی این است که پیام جبران و پشیمانی به درستی ارسال نشده و زبان پیام خوانا نبوده است. از این رو ضروری است که **پنج زبان عشق** نزدیکانمان را یاد بگیریم.

پنج زبان عشق در جبران کردن کدام اند؟

۱- کلمات تایید آمیز

این تایید ممکن است بر شخصیت، رفتار، لباس، کامیابی‌ها یا زیبایی فرد متمرکز باشد؛ مهم این است که کلمات شما حاکی از تایید و قدردانی تان از آن فرد است. «این لباس خیلی به تو می آید»، «تو خیلی عاقلی»، «واقعا ممنون که این کار را برای من انجام دادی!» و ...

۲- خدمت کردن

این زبان عشق بر اساس ضرب المثل قدیمی است: «دو صد گفته چون نیم کردار نیست.» در نظر این افراد اگر می خواهی عشق خود را نشان بدهی، آن را با انجام دادن کارهای محبت آمیز نشان بده!

۳- هدیه دادن

گر زبان عشق شخصی که او را آزرده‌اید، هدیه گرفتن است و شما میخواهید اشتباه خود را جبران کنید، هدیه دادن روش موثری برای جبران خطاست.

۴- با یکدیگر زمان خوبی را گذراندن

توجه کامل به طرف مقابل داشتن، نشان می دهد: «تو برای من مهم هستی!» گذراندن وقت باکیفیت، یعنی کسی یا چیزی مزاحم نباشد.

۵- لمس فیزیکی

گرفتن دست‌ها، در آغوش فشردن، دست دور شانه انداختن و غیره نشانه زبان تماس جسمی است

همیشه جبران کردن در قالب پنج زبان عشق نمی گنجد!

ممکن است در این حالت لازم باشد چیزی را به حالت اول برگردانید که از فرد مقابل با خطای خود سلب کرده‌اید. مثل خسارت خودرو، شکستن ساعت یا حتی خراب شدن نام نیک. حتی گاهی اوقات لازم است برای جلب رضایت کسی که دوستش دارید، جبرانی به مراتب سخت‌تر از آنچه که در موردش اشتباه کرده‌اید انجام بدهید.

تا این جا سه مرحله از پنج عذرخواهی رو باهم یاد گرفتیم
پست بعدی ما رو حتما دنبال کنید (:)

پایان بخش دوم

جمع آوری و تهیه: حمیدرضا آقائی، مهدیه ذوقی

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

 Hamtayaran_mums

 MentalHealth.Mums