

عذرخواهی دلنشین اما چگونه

مشعل | برای بسیاری از ما اتفاق افتاده که با حرف و عملمان، خواسته و ناخواسته دیگران را می‌آزاییم، سپس در صدد عذرخواهی برمی‌آییم. عذرخواهی اگر چه ممکن است آب رفته به جوی را باز نگرداند، اما در بسیاری از موارد؛ عذرخواهی درست و از صمیم قلب می‌توانیم اثری مثبت جبران رابطه را به فرد مقابل منتقل کنیم. اشتباه‌های مادر رابطه با دوستان، اعضای خانواده، رئیس و همکاران می‌تواند رخ دهد و متناسب با نوع آن متفاوت خواهد بود. گاهی بایک عذرخواهی کلامی و قبول اشتباه، مسئله پیش آمده بر طرف می‌شود و گاهی به دنبال یک اشتباه ناخواسته و بی‌غرض دوست یا عضوی از خانواده را دلخور می‌کنیم که به این راحتی‌ها قابل جبران نیست. گاه روابط ما به دلیل اشتباه و عذرخواهی نکردن یا عذرخواهی که به دل ننشسته، مدت‌ها قطع می‌ماند و گاه به سردی می‌گراید، اما برای یک عذرخواهی درست و از صمیم قلب، لازم است قبل از هر چیز اشکالات درون خودمان را بر طرف کنیم و شاید هم لازم باشد چند سوال از خودمان بپرسیم. تهمت، غیبت و به خصوص قضاوت کردن در باره دیگران را هیچ کس نمی‌پسندد؛ حتی خود شما هم اگر بشنوید دیگران پشت سر شما چه می‌گویند و چه قضاوت‌هایی می‌کنند حتما ناراحت می‌شوید. پس ابتدا به اشتباه‌های درونی که کسی جز خودمان نمی‌تواند به خوبی آنها را ببیند و به آنها آگاه باشد، فکر و تلاش کنیم تا آنها را اصلاح کنیم. در ادامه به برخی الزام‌ها در باره یک عذرخواهی درست می‌پردازیم تا همه با هم یکبار دیگر رفتارهایمان را بازنگری کنیم.

1

دنبال مقصر نگردیم

نخست باید ببینیم که اشتباه کرده ایم و برای جبران آن تمایل به عذرخواهی داشته باشیم. در این لحظه که تصمیم به عذرخواهی گرفته ایم یا می‌دانیم که اشتباهی مرتکب شده ایم، یا تقصیرمان زیاد نیست، اما به دلیل علاقه و ارادت به طرف مقابلمان می‌خواهیم ناراحتی را بر طرف کنیم، دیگر موضوع حرف زدن را به اینکه چه کسی مقصر بود و چه کسی اول بحث را شروع کرد پیش نکشیم.

2

زمان و مکان درستش را پیدا کنیم

حافظ گفته است «هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد». برای حفظ احترام خود یا طرف مقابل لازم است در زمان و مکانی مناسب عذرخواهی کنیم. گاهی لازم است بگذاریم زمانی بگذرد و گاهی به عکس، تعلل جایز نیست و باید خیلی زود دلخوری را جبران کنیم. گاهی لازم است عذرخواهی را در حضور دیگران انجام دهیم و گاه لازم است رودر رو مشکل را بر طرف کنیم. این مورد هم کاملاً به شناخت از خودمان و طرف مقابل بستگی دارد، اما معمولاً زمان، بسیاری از مشکلات را حل می‌کند و مدتی صبر کردن می‌تواند جو روابط را آرام کند.

3

از خودمان شروع کنیم

حالا که برای عذرخواهی یا پیش گذاشته ایم، دیگر مسائل قبلی و هر آنچه طرف مقابلمان قرار بوده انجام بدهد، پیش نکشیم. بهتر است از زاویه نگاه خودمان سر حرف را بگیریم و پیش برویم و بگذاریم بحث به قسمت‌های آرامتری پیش برود و طرف مقابلمان از حالت دفاعی و تخصصی بیرون بیاید. فردی که ناراحت شده بدون وجود عامل بیرونی یکبار ناراحت نشده و ما عامل این ناراحتی بوده ایم، پس به جای اینکه بگوییم «متأسفم ناراحت شدی» بگوییم «متأسفم که باعث ناراحتیت شدم».