

4

کتبی بهتر است یا شفاهی؟

اگر چه در دنیای امروز، فضای شبکه‌های اجتماعی اولویت دارد و بسیاری از روابط و مکاتبات در همین فضای مجازی با تلفنی رخ می‌دهد، اما هنوز هم بسیاری افراد مکتوب بودن مکالمات و روابط و اطلاعات را بیشتر می‌پسندند. در عین حال اثر بیان بسیاری از حرف‌ها از جمله عذر خواهی کردن به شکل مکتوب ماندگار تر است. گاهی بیان برخی مسائل به شکل رو در رو و شفاهی بیشتر جواب می‌دهد و گاهی وجود یک برگه یادداشت که با خط خودمان آن را نوشته‌ایم، اثر گذاری بیشتری دارد. این موضوع را می‌توانید با توجه به شخصیت و روحیات خودمان یا طرف مقابل بسنجیم.

5

توجه و تیرئه را کنار بگذاریم

برای حل مسئله و باز شدن ابرهای رابطه همان عذر خواهی صادقانه با تاکید بر عدم تکرار آن رفتار کفایت می‌کند، پس دیگر لازم نیست با تکرار مسائل قبلی به توجه و تیرئه خودمان بپردازیم. شاید در زمانی دیگر که دوباره روابط برقرار، بتوانید درباره آن اتفاق صحبت کنید، اما در آن زمان این توجه و تیرئه رفتار می‌تواند طرف مقابل را دوباره ناراحت کند.

6

به حرف‌های طرف مقابل گوش کنیم

برای عذر خواهی لازم است خودمان سر حرف را باز و عذر خواهی کنیم، اما در ادامه در زمانی مفصل و بدون عجله بگذاریم طرف مقابل حرف‌هایش را بگوید و ما فقط گوش دهیم. اگر او همه حرف‌هایش را آرام و منطقی مطرح کند، یعنی او هم آرام شده و می‌خواهد رابطه به شرایط قبلی برگردد، اما اگر همچنان با عصبانیت و ناراحتی حرف می‌زند، یعنی هنوز زمان مناسبی را انتخاب نکرده‌اید.

7

خوش سابقه باشیم

دلخوری‌ها زمانی ماندگار می‌شوند که ما رفتاری اشتباه را تکرار کردیم و معمولاً بیشتر عذر خواهی‌ها در نتیجه تکرار یک اشتباه هستند. پس لازم است نسبت به ترک اشتباه و عذر خواهی که قبلاً داشته‌ایم، پایبند بمانیم تا مجبور نشویم در زمانی دیگر دوباره عذر خواهی کنیم. فردی که یک یا چند بار ما را بخشیده، در واقع علاقه، محبت، یا حسن نیت خود را چند بار به میان آورده است، اما ما استفاده درستی از این حسن نیت نداشته‌ایم و طرف مقابل سابقه خوبی در ذهنش از رفتارهای ما ندارد؛ به این ترتیب لازم است عذر خواهی صادقانه داشته باشیم و به دنبال ترک آن اشتباه برویم.

8

عذر خواهی در ظاهرمان هویدا باشد

بدن مادر بسیاری از موارد احساسات ما را منتقل می‌کنند. اگر در موردی دلخور یا ناراحت باشیم یا احساس تاسف داشته باشیم، این احساس در دست و صورت و ارتعاش صدا و... خود را نشان می‌دهد. بهتر است در این موارد نگاهی مستقیم و محکم داشته باشیم تا فرد مقابل احساس نکند به زور یا از سر بی میلی عذر خواهی می‌کنیم. اگر آن فرد همسر، فرزند، والدین و سایر اعضای خانواده یا دوستی صمیمی است، حتماً او را در آغوش بگیرد تا آن فرد بداند برای شما اهمیت بالایی دارد.

حرکت نهایی

در بسیاری موارد دلخوری‌ها در نتیجه انجام دادن یا ندادن کاری است یا حرفی را باید می‌گفتیم، یا نباید می‌گفتیم. پس لازم است بعد از قبول عذر خواهی نسبت به جبران آن کار یا حرف اقدام کنید تا بخشی از این خسارت احساسی یا فیزیکی جبران شود، البته در برخی روابط همانند روابط زن و شوهری یا درون خانوادگی، می‌توانیم برای همسر، پدر و مادر یا سایر اعضای خانواده یا دوستانمان هدیه‌ای بگیریم. گاهی یک شاخه گل یا یک ناهار مشترک می‌تواند مشکلات و دلخوری‌های زیادی را برطرف کند.