

چگونه صادقانه عذرخواهی کنیم؟

عذرخواهی بسیاری وقت‌ها نه تنها مشکل به وجود آمده در رابطه را حل نمی‌کند، بلکه اوضاع را بدتر نیز می‌کند. عذرخواهی صادقانه و موثر باید بتواند ضمن انتقال همدلی، پشیمانی و تاسف واقعی، تعهدی بر یادگیری از اشتباهات گذشته باشد. اما چگونه و چه زمانی آن را انجام دهیم تا جای درمان، درد مضاعف نباشد؟

به گزارش سایت خبری پرسون، آگاهی بر چگونگی و زمان مناسب عذرخواهی می‌تواند به ترمیم آسیب‌های یک رابطه کمک کند، اما اگر عذرخواهی شما صادقانه نباشد، ممکن است اوضاع را بدتر کنید. شما باید واقعا بپذیرید که اشتباهی مرتکب شده‌اید و برای آسیبی که به فرد مقابل زده‌اید، متاسف باشید. در اینجا چند گام ساده برای این کار را می‌بینیم.

چه زمانی باید عذرخواهی کنیم؟

آگاهی از زمان مناسب عذرخواهی به اندازه چگونگی آن مهم است. به‌طور کلی، حتی اگر شک دارید که اقدام شما چه عمدا و چه سهوا باعث ناراحتی یا آسیب به شخص دیگری شده، بهتر است عذرخواهی کرده و ماجرا را روشن کنید.

اگر کسی این کار را با شما می‌کرد چه احساسی داشتید؟ اگر آزرده می‌شدید، عذرخواهی لازم است. حتی اگر کاملا مطمئن نیستید، عذرخواهی به شما فرصت پذیرش اشتباهات را می‌دهد و مجددا می‌توانید حد و مرزهای خود را تعیین کنید. اگر احساس می‌کنید طرف مقابل غیرمنطقی است، شاید بهتر باشد ابتدا گفت‌وگویی انجام دهید و سپس تصمیم بگیرید که آیا عذرخواهی لازم است یا خیر.

در حالی که عذرخواهی صادقانه می‌تواند تا حد زیادی به ترمیم یک رابطه کمک کند، برخی افراد به دلیل دشواری در پذیرش اشتباه، از عذرخواهی پرهیز می‌کنند. اعتراف به اشتباه ممکن است دشوار و فروتنانه باشد.

تحقیقات نشان داده است که افرادی که باور دارند شخصیت افراد قابل تغییر است، بیشتر احتمال دارد برای اعمال آسیب‌رسان خود عذرخواهی کنند. چون این افراد باور دارند که تغییر امکان‌پذیر است و پذیرفتن اشتباهات را فرصتی برای یادگیری و رشد می‌دانند.

مسئولیت‌پذیری

پذیرفتن مسئولیت به معنای اعتراف به اشتباهاتی است که باعث آسیب یا ناراحتی دیگران شده است. این یکی از مهم‌ترین بخش‌های عذرخواهی است که غالبا نادیده گرفته می‌شود.

گفتن جملاتی مبهم مانند «متاسفم اگر از حرفی که زدم ناراحت شدی» این حس را القا می‌کند که احساسات جریحه‌دار شده تصادفی بوده و مسئولیتش با شما نیست. اما گفتن جملاتی مانند «وقتی [حرف ناراحت‌کننده] را زدم، به درستی فکر نکردم. می‌دانم که احساسات را جریحه‌دار کردم و بابت آن متاسفم» نشان‌دهنده این است که شما می‌دانید چه چیزی باعث ناراحتی شده و مسئولیت آن را بر عهده می‌گیرید.

ابراز تاسف

برای عذرخواهی موثر، مهم است که ارزش ابراز تاسف را درک کنید. پذیرفتن مسئولیت مهم است، اما طرف مقابل باید بداند که شما از صمیم قلب بابت رنجی که به او وارد کرده‌اید، ناراحت هستید.

وقتی می‌خواهیم ابراز تاسف کنیم، چه بگوییم؟

«ای کاش می‌توانستم آن حرف را پس بگیرم.»

«ای کاش بیشتر فکر کرده بودم.»

«ای کاش به احساسات تو بیشتر توجه می‌کردم.»

این جملات به صداقت عذرخواهی می‌افزایند و به طرف مقابل نشان می‌دهند که شما واقعا به او اهمیت می‌دهید.

جبران کردن

اگر راهی برای جبران کردن خطایان وجود دارد، آن را انجام دهید. بخشی از صداقت در عذرخواهی، تمایل به انجام کاری برای رفع مشکل است.

برای جبران کردن چه جملاتی به کار بریم؟

اگر چیزی را شکسته‌اید: «چگونه می‌توانم آن را جایگزین کنم؟»

اگر حرف ناراحت‌کننده‌ای زده‌اید: «می‌دانم که حرف‌هایم باعث آزارت شد. نباید با کسی که دوستش دارم این‌طور رفتار می‌کردم. از این به بعد سعی می‌کنم قبل از صحبت کردن بیشتر فکر کنم.»

اگر اعتماد طرف مقابل را خدشه‌دار کرده‌اید: «آیا کاری هست که بتوانم همین الان برای بازسازی اعتماد تو انجام دهم؟»

هر آنچه می‌توانید برای بهبود اوضاع انجام دهید. اگر نمی‌دانید چه چیزی کمک می‌کند، از طرف مقابل بپرسید.

مرزها را مجدداً تقویت کنید

یکی از مهم‌ترین بخش‌های عذرخواهی صادقانه، تقویت دوباره مرزهای رابطه است. تعیین مرزهای سالم برای هر رابطه‌ای ضروری هستند.

وقتی با کسی دچار درگیری می‌شوید، معمولاً مرزی شکسته شده است. اگر قانون اجتماعی نقض یا اعتمادی شکسته شده باشد، عذرخواهی به شما کمک می‌کند که دوباره مشخص کنید چه نوع رفتاری در آینده مورد انتظار است.

صحبت در مورد قوانینی که هر دو نفر باید در آینده به آن‌ها پایبند باشند، به بازسازی اعتماد و ایجاد احساسات مثبت کمک می‌کند. این روند به‌طور طبیعی شما را از درگیری خارج کرده و به سمت آینده‌ای شادتر در رابطه هدایت می‌کند.

فقط سهم خود را در درگیری بپذیرید و به سهم دیگران کاری نداشته باشید

به یاد داشته باشید که وقتی عذرخواهی می‌کنید، تنها مسئولیت سهم خود را در درگیری بر عهده می‌گیرید. این به معنای پذیرفتن تمام تقصیر نیست. برخی از افراد از اینکه ابتدا عذرخواهی کنند، اجتناب می‌کنند چون فکر می‌کنند هرکس اول عذرخواهی کند «بیشتر مقصر» یا «بازنده» است.

عذرخواهی کردن، حتی وقتی سهم کوچکی از درگیری متعلق به شماست، می‌تواند سالم و مؤثر باشد. این کار به شما اجازه می‌دهد که پشیمانی خود را از اعمالتان نشان دهید و در عین حال مرزهای خود را نیز تقویت کنید.

به دلایل درست عذرخواهی کنید

وقتی صادقانه برای کاری که انجام داده‌اید عذرخواهی می‌کنید، صرف نظر از واکنش طرف مقابل، راحت‌تر می‌توانید پیش بروید و درگیری را پشت سر بگذارید.

ممکن است طرف مقابل نیز تحت تاثیر قرار گیرد و برای کارهای خود عذرخواهی کند. اگرچه پذیرش عذرخواهی همیشه حس خوبی دارد، اما مهم است به یاد داشته باشید که این همیشه اتفاق نمی‌افتد. تلاش برای مجبور کردن طرف مقابل به عذرخواهی، می‌تواند به عنوان محرک گاهی نتیجه معکوس همراه داشته باشد.

برای آرامش خاطر خود عذرخواهی کنید و شاید طرف مقابل نیز متاثر شده و همین کار را انجام دهد. اما مطمئن شوید که تنها به دلیل انتظار برای عذرخواهی طرف مقابل، عذرخواهی نکنید.

به دنبال نتیجه آنی نباشید

اگرچه عذرخواهی می‌تواند به عنوان راهی برای عبور از درگیری عمل کند، بیشتر ما آن را برای ترمیم رابطه و بخشیده شدن انجام می‌دهیم. اما گاهی این اتفاق نمی‌افتد.

اگر عذرخواهی شما صادقانه و حاوی عناصر لازم باشد، احتمال بخشیده شدن بیشتر است. اما گاهی طرف مقابل آماده بخشیدن نیست و یا توانایی آن را ندارد. ممکن است شما را ببخشد اما همچنان محتاط باقی بماند. همچنین ممکن است هنوز نقش خود در درگیری را نپذیرفته باشد. شما نمی‌توانید پاسخ طرف مقابل را کنترل کنید و اگر همه کارهایی لازم را انجام داده‌اید، نتیجه را فعلاً رها کنید.

روش عذرخواهی خود را انتخاب کنید

عذرخواهی‌های شفاهی در اکثر مواقع مناسب هستند، اما عذرخواهی‌های نوشتاری نیز می‌توانند مزایایی داشته باشند. بسیاری از افراد با عذرخواهی رودررو احساس راحتی نمی‌کنند. اگرچه این ناراحتی به‌تنهایی دلیل خوبی برای عذرخواهی نوشتاری نیست، می‌تواند به عنوان عامل موثری در نظر گرفته شود. به‌ویژه اگر این ناراحتی بر توانایی شما در بیان درست احساسات تاثیر بگذارد.

نوشتن نامه، ایمیل و یا پیامک عذرخواهی می‌تواند به شما فرصت دهد تا با دقت بیشتری جملات خود را بسازید. شما می‌توانید مطمئن شوید که مسئولیت را می‌پذیرید، پشیمانی خود را ابراز می‌کنید و مرزها را مجدداً تقویت می‌کنید.

با این حال، عذرخواهی‌های نوشتاری ممکن است برای برخی اشتباهات خیلی رسمی و برای برخی دیگر به اندازه کافی شخصی نباشند. اگر عذرخواهی نوشتاری با پاسخی همراه نشود، ممکن است درگیری همچنان حل نشده باقی بماند.

عذرخواهی خود را ساده و مستقیم نگه دارید. اگر بیش از حد آن را بزرگ کنید، موضوع را از فرد آسیب‌دیده به سمت خودتان منحرف می‌کنید. این می‌تواند باعث ایجاد رنجش در رابطه شود و اعتماد را از بین ببرد.

عذرخواهی صادقانه اهمیتی دارد

وقتی اشتباهی کردید یا به کسی آسیب رساندید، دلایل زیادی برای عذرخواهی وجود دارد.

با عذرخواهی، می‌توانید:

* بپذیرید که اشتباه کرده‌اید

* درباره محدودیت‌ها و انتظارات در رابطه خود صحبت کنید

* پشیمانی و تاسف خود را ابراز کنید

* از اشتباهاتتان درس بگیرید و راه‌های جدیدی برای مواجهه با موقعیت‌های دشوار پیدا کنید

* کانالی برای برقراری دوباره ارتباط با فرد مقابل ایجاد کنید

عذرخواهی صادقانه همچنین می‌تواند باعث آسودگی خاطر شود، به‌ویژه اگر احساس گناه می‌کنید.

عذرخواهی به تنهایی درد را از بین نمی‌برد یا مشکل را حل نمی‌کند، اما نشان می‌دهد که شما می‌دانید کار یا حرفتان اشتباه بوده و در آینده تلاش بیشتری برای جلوگیری از تکرار آن خواهید کرد.

تحقیقات نشان می‌دهند که برخی از دلایل اصلی عدم عذرخواهی افراد این است که آن‌ها واقعاً نگران طرف مقابل نیستند، عذرخواهی را تهدیدی برای تصویر خود می‌بینند یا باور دارند که عذرخواهی هیچ فایده‌ای ندارد.

عذرخواهی نکردن زمانی که اشتباه کرده‌اید، می‌تواند به روابط شخصی و حرفه‌ای آسیب بزند. همچنین می‌تواند منجر به نشخوار فکری، خشم، رنجش و خصومت شود که گذشت زمان فقط آن را تشدید می‌کند.

چگونه بدانید که عذرخواهی شما پذیرفته شده است؟

به طور کلی، اگر طرف شما این کارها را انجام دهد، می‌توانید متوجه شوید که آیا عذرخواهی شما پذیرفته شده است یا نه:

* به عذرخواهی شما گوش دهد یا تایید کند که آن را خوانده است

* از شما تشکر یا قدردانی کند

* به عذرخواهی پاسخ دهد و بگوید: «اشکالی ندارد»، «لطفاً دیگر این کار را تکرار نکن» و یا حتی «ممنون، اما هنوز نیاز به زمان دارم تا فکر کنم.»

نکته پایانی

عذرخواهی صادقانه همیشه آسان نیست، اما می‌تواند بخش مهمی از ترمیم یا حفظ روابط مهم باشد. با همدلی، قلبی گشوده و جرات، می‌توانید گام‌های لازم برای عذرخواهی صادقانه و صمیمانه را بردارید.