

مقومات الاعتذار الناجح



ـ من مقومات الاعتذار الفعال استعدادنا لتحمل مسؤولية ما ارتكبناه من خطأ، نحن ننزع إلى تقديم تبريرات تخفف الاعتذار وتحرم الشخص فرصة الغفران، وإذا يلذ للناس أن يكونوا شهرين (من شهراً) مدة الاعتذار الذي لا يصحبه التبريرات يحمل الطرفين على الشعور بأنهما في وضع أفضل، وهذا هو الغرض من الاعتذار ولا بهم إن كان المعذر مسؤولاً عن خطئه كلياً أو جزئياً، فتحمل المرء مسؤولية أعماله يشجع الشخص الآخر على تحمل نصيبه من الملامة.

متى تعذر وكيف؟

في بعض الأحيان ت Hutchinson عليك الحياة أن تعذر سواء أكنت محقاً أم مخطئاً... إليك بعض المواقف التي تستدعي وقفه الاعتذار المطلوب:

* في مشادة كلامية مع أحدهم انفلت من فمك كلمة جارحة (إهانة).

* تتشاجر مع زوجتك وتعرف أنك على حق أنت، لكنك على موعد بعد ساعة.

* سمعك أحدهم تروج إشاعة خبيثة عنه (وإن كانت الإشاعة صحيحة...).

* تعارضت وذويك على شأن أسرى يتعلق بتعنت كليهما عليه، وصل إلى حد الملاكم.

* تنازعت مع أحد الباعة على نوعية البضاعة وأخذت تبخس بها أمام الآخرين.

هنا لا يتوازي المعذر اللبق عن التعبير عن أسفه ليحول دون تفاقم النزاع، ولكن من الناس من لا يعتذر أبداً مقتنعاً أنه على حق أو يخجل حتى من تقديمها، مثل هؤلاء يتعرّض عليهم المحافظة على أصدقائهم وعلاقتهم.

تكمّن الخطة الأولى نحو الاعتذار في التعرّف على عادات الإتصال السيئة والسعى إلى تصحيحها، فقد تضمننا دوامة الحياة اليومية في مواقف محربة التي تبدو في كثير من الصور سوء فهم/ شجار/ تصرف أرعن/ تهور/ إيذاء جسدي أو لفظي/ كلام جارح/ تأنيب/ تعبير بعيب/ همز ولمز/ سخرية.. إلخ، يتطلّب معها تشدّيّب عادتنا السيئة في التواصل وإبدالها بعادات طيبة وثمة تقنيات صالحة للتجربة، قد يكون من الصعب القيام بها كلها ولكن معرفتها على الأقل والأخذ بواحدة منها أو اثنتين جيد بدوره، وهي:

1- واجه الموقف فوراً بكل شجاعة، فتجنب المشكلة/ المأزق قد يزيد من خطورة الموقف.

2- كن صريحاً واضحاً، أفصح عما تود فعله أو قوله. يؤثّر عن الشاعر الهندي "طاغور" قوله: "يا رب، إذا أساءت إلى الناس أعطني شجاعة الاعتذار، وإذا أساء الناس إلي أعطني شجاعة العفو".

3- فكر ملياً في أمر الاعتذار، حاول أن تحدد أسلوبه قبل عرضه. فالتفكير العميق يفسح المجال لتقديم عرض عقلاني ومحبّب.

4- حدد موضوع الخلاف بعناية لا سيما وإن جاء الاعتذار بعد مدة من الزمن، حاول أن لا تتهرب منه بالتناسي.

5- اعتمد التعبير الملطفة والإشارات العفوية التي تنم جميعها عن مشاعرك الصادقة في اعتذارك: لأن

6- من المهم أن تعي بأنه لا يمكن أن تكون ما تريده في الوقت الذي لا تزال فيه حيث أنت.

7- ليس صعباً ما تعمل ولكن كيف تكون ذكياً لعمله.

ليس سهلاً أن تخسر بعض العلاقات من جراء "تصرفاً لنا الانفعالية"، ستنمو علاقات جيدة إذا عرفنا كيف نتجاوب عبر ردود أفعالنا على تصرفات الآخرين لأنك أنت المسؤول في النهاية عن نوعية علاقتك بهم، فإذا لم تعتذر عما بدر منك أو لم تقبل الاعتذار، ستتجدد نفسك في مغalaة الجرم، وقد تنهار في النهاية من عدم إدراك الأمور استيعابها في وقتها بالاعتذار. لهذا قد يكون من الصعب أن تكون عادلين، لذا يمكن أن تكون متسامحين. ولكن هل من السهل أن تكون متسامحين؟

بعض الناس يجدون صعوبة بالغة في نسيان من آذوهم أو فيما تأذوا منه، ويحملون هذا "العداء" خلال لحظات يومهم، ومع الوقت يتدرج هذا الأذى من الغضب إلى الكره فالحقد الدفين إلى الرغبة بالعدوانية والانتقام يفوتهم، أن الوقت يمر وهم يجلدون أنفسهم على شيء مضى لأن "المشاعر العدوانية" لا زالت تتملكهم. بينما لو وقفوا قليلاً أمام ذاتهم، وتأملوا أحدنا فيما هو عليه من "أسى" لاعترافه القهر وحمل ذاته وحال ذلك دون استمتاعه بالحياة، لهذا سماح نفسك أولاً، قل لماضيك "المزعج" وداعاً، واملاً قلبك بمشاعر العنفوان واللود والتسامح لقول "روبن سيجر" في كتابه: "42 يوماً للصحة والثروة والسعادة": "عندما تسامح يجعل ذاتك تنموا نحو إنسان رائع" فإن أخطأ أحد في حبك، انس وسامح كي لا تعيش مقهوراً متألماً، لأنك حين تخطئ أنت إنسان، ولكن عندما تسامح أنت "ملك". ▶