خمس لغات للاعتذار بأربع خطوات



◄قد تعاني تأنيب الضمير وكثرة الاعتذار إلى الآخرين، لدرجة تقترب من جلد الذات، ولذلك تنصحك "جنيفر توماس"، مؤلفة مشاركة في كتاب "خمس لغات للاعتذار"، بأربع خطوات تحررك من عقدة الشعور بالذنب، بحيث لا تعتذر إلا في حالات الضرورة وحين يكون الاعتذار واجباً:

- اعرف متى تعتذر: وانتبه للمواقف التي تكثر فيها من الاعتذار، والملابسات والظروف المحيطة، وهل تجد بينها رابطاً أو نمطاً شائعاً، كأن تكون تحت ضغوط نفسية معيّنة، أو في حضور أشخاص بعينهم، أو عندما تسأل عن شيء ما، وبمجرد تحديد المواقف التي تكثر فيها الاعتذار، ابدأ في التقليل منه قدر الإمكان.

- تذكر ماذا تطلب بالاعتذار: إنك تطلب من شخص ما أن يسامحك على تصرف ما، والصفح يتطلب جهداً نفسياً، ولا يعقل أن تُحمل نفسك الكثير على شيء تافه أو لا يستحق أو أي تصرف بسيط.

- دع الآخرين يبنون جسوراً: وإذا كانت المرأة عموماً تحرص على الوساطة والتوفيق وحل المشكلات،

وتعتذر دوماً لتجنب الصدام، فلا يعني هذا أن تعتذر على أخطاء لم ترتكبها، ولا تكرس الانطباع بأنك مسؤول عن أي خطأ يحدث حواليك، بينما التراجع أو الاستدراك يدفع الآخرين للاعتذار إليك، مما يساعدك في تحقيق التوازن بعلاقاتك، ولا تقول أبادر بالاعتذار لأنّهم لن يعتذروا، والحقيقة أنك لم تدع لهم فرصة للاعتذار.

- جرّب طرقاً أخرى للاعتذار: فكلمة آسف تفقد معناها مع التكرار، جرب أن تقول كنت مخطئ، ارتكبت غلطة، ماذا بوسعي أن أفعل لتدارك الموقف، وقد يكفي الاعتذار غير الناطق، خاصة لو كان الخطأ بسيطاً، فأقل إيماءة تكفي لإرضاء الطرف الآخر.►