

فن الاعتذار

لغات الاعتذار الخمس

- التعبير عن الندم ◀ آسف
- قبول المسؤولية ◀ أخطأت
- دفع التعويض ◀ إصلاح
- التوبة الصادقة ◀ عدم العودة
- طلب الغفران ◀ سامحني

تعريب

القلمس إشعيا ميخائيل



صاحب الغبطة والقداسة
البابا المعظم الاثينا شنوده الثالث
بابا الاسكندرية وبطريك الكرازة المرقسية

الباب الأول

ما هي لغات الاعتذار الخمس

اللغة الأولى : التعبير عن الندم (أنا آسف)

اللغة الثانية : تحمل المسؤولية والإعتراف بالخطأ (إنني أخطأت)

اللغة الثالثة : التعويض عما تم إفساده (ماذا أفعل لإصلاح ما أفسدته)

اللغة الرابعة : الندم الصادق (التعبير عن نية التغيير)

اللغة الخامسة : طلب الصفح والغفران (أرجو أن تسامحني)

فن الاعتذار لغات الاعتذار الخمس

تأليف

DR. GARY CHAPMAN

تعريب

القمص إشعيا ميخائيل

بطاقة الفهرسة

جراى، شامان.

فن الاعتذار: لغات الاعتذار الخمس؛

تعريب إشعيا ميخائيل .. القاهرة :

إشعيا ميخائيل ٢٠٠٨

١٦٠ ص ٢٠٤ سم.

١ - السلوك (المسيحية).

أ. ميخائيل ، إشعيا (مغرب)

٢٧٤, ١٥

ب - العنوان

رقم الإيداع : ١٠٠١٧ / ٢٠٠٨

إسم المطبعة : دار يوسف كمال للطباعة ت : ٧٤٨٢٧٠٧٤ القاهرة

العلاف : الكارز جتراف ت : ٢٦٩٨٤٩٤٥ القاهرة

مقدمة

إن المجتمع المثالي ربما لا يحتاج إلى الاعتذارات ، ولكن لأن العالم الذي نعيش فيه ليس كامل الصلاح، لذلك نحن لا نستطيع أن نخلص بدون هذه الاعتذارات.

ودراستي الأكاديمية في علم الأثروبولوجي (الثقافة البشرية) أوضحت أن الناس لديهم شعور أخلاقي نحو الأمور الصحيحة والأمور الخاطئة، فالأخلاق أمر ملازم للبشر.

وفي علم النفس يوجد الضمير. وفي علم اللاهوت يمكن الإشارة بما يسمى الإحساس « بما يجب أن يكون » أو « الأثرو الإلهي »، ولا شك أن مقياس الضمير يتأثر بالثقافة المحيطة . وعلى سبيل المثال في بلاد الأسكيمو، إذا كان شخص في رحلة طويلة، وليس لديه ما يأكل، فمسموح له تماماً أن يدخل أى منزل - في عدم وجود صاحبه - ويأكل ما يحتاج إليه. ولكن في معظم الثقافات الغربية عندما يدخل أحد الأشخاص منزلاً في غياب صاحبه فإنه يعتبر هذا العمل إختراق، وجريمة يعاقب عليها القانون.

ولذلك فإن مقياس الصواب والخطأ يختلف من ثقافة إلى أخرى وأحياناً يختلف الشعور بالصواب والخطأ في الثقافة الواحدة.

وعندما تنتهك مشاعر أحد الناس، فإن هذا الشخص يشعر بالغضب ويتابه الإحساس بالإستياء والظلم تجاه الشخص الذي خان الثقة.

ولذلك فإن التصرف الخاطي يقف كحاجز بين الشخصين، والعلاقة بينهما تنكسر، وحتى لو أرادا أن يعيشا معاً، كأن الخطأ لم يحدث، فإن شيئاً ما بداخل الشخص المظلوم ينادى بالعدل، إنه هو الواقع البشرى الذي يخدم كل الأسس التي تقوم عليها كل النظم القضائية.

تعاليمنا

لا بد من ان يكون هناك اتفاق بيننا وبينكم في بعض النقاط التي نرى اننا نحتاج اليها في حياتنا اليومية. نحن نؤمن باننا نحتاج اليها في حياتنا اليومية. نحن نؤمن باننا نحتاج اليها في حياتنا اليومية. نحن نؤمن باننا نحتاج اليها في حياتنا اليومية.

الفصل الاول

نحن نؤمن باننا نحتاج اليها في حياتنا اليومية. نحن نؤمن باننا نحتاج اليها في حياتنا اليومية. نحن نؤمن باننا نحتاج اليها في حياتنا اليومية. نحن نؤمن باننا نحتاج اليها في حياتنا اليومية.

لماذا الاعتذار؟

نحن نؤمن باننا نحتاج اليها في حياتنا اليومية. نحن نؤمن باننا نحتاج اليها في حياتنا اليومية. نحن نؤمن باننا نحتاج اليها في حياتنا اليومية. نحن نؤمن باننا نحتاج اليها في حياتنا اليومية.

نحن نؤمن باننا نحتاج اليها في حياتنا اليومية. نحن نؤمن باننا نحتاج اليها في حياتنا اليومية. نحن نؤمن باننا نحتاج اليها في حياتنا اليومية. نحن نؤمن باننا نحتاج اليها في حياتنا اليومية.

نداء للمصالحة

بينما يحقق العدل بعض الشعور بالرضى للشخص المساء إليه، فإن العدل لا يصلح العلاقة بين الشخصين. فإذا قبض على موظف مختلس في شركة ما، وحكم عليه بالسجن، فإن كل شخص سوف يقول: «قد تحقق العدل» ولكن الشركة تكون قد خسرت هذا الشخص. ولكن على وجه آخر، إذا سرق موظف في شركة ما، وأخذ المسؤولية سريعاً، واعترف بخطئه أمام رئيسه في العمل، وعبر عن شديد أسفه، وعرض أن يدفع ثمن خطئه، وبكى طالباً الرحمة، ففي هذه الحالة يمكن لهذا الموظف أن يُسمح له بأن يستمر في وظيفته بالشركة. وهكذا فإن البشرية لديها قدرة على التسامح.

أتذكر منذ سنوات طويلة، عندما زرت إنجلترا، وقفت أمام إحدى الكاتدرائيات التي دُمرت على أيدي النازية (ألمانيا) في الحرب العالمية الثانية، وإستمتعت عندما بدأ المرشد يحكى قصة الكاتدرائية الجديدة التي شيّدت بجوار حطام تلك القديمة. لأنه بعد سنوات من الحرب، جاءت مجموعة من الألمان يساعدون في بناء كاتدرائية جديدة كتعبير عن الندم عن الخراب الذي دمره شركاؤهم في الوطن (ألمانيا).

الجميع وافق على أن تبقى هذه الحطام في ظل الكاتدرائية الجديدة، وأصبح البنائين رمزاً. الأول يدل على عدم الإنسانية بين البشر، والآخر على قوة التسامح والمصالحة.

شئ ما بداخلنا يدعونا للمصالحة عندما يتسبب الخطأ في كسر العلاقة. إن الرغبة في المصالحة أقوى غالباً من العدل. وكلما كانت العلاقة شخصية وقوية فإن الشعور بالرغبة في المصالحة يكون أعمق.

وعندما يعامل الزوج زوجته بطريقة غير عادلة، فإنها تكون في غضبها وألمها،

ممزقة بين شعور بالرغبة في العدل وشعور بالرغبة في الرحمة. فإنه من ناحية هي ترغب أن يدفع زوجها ثمن ما إرتكبه من خطأ، ومن ناحية أخرى إنها تمنى المصالحة. وإعتذاره الصادق هو الذي سوف يجعل المصالحة ممكنة. وإذا لم يوجد إعتذار، فإن شعورها الأقوى هو الذي سوف يدفعها لطلب العدل.

وخلال سنوات طويلة لاحظت إزدياد حالات الطلاق، ولاحظت كيف أن القاضى يبحث طويلاً ليقرر ما هو العدل. وإننى دائماً أتساءل : هل الإعتذار الصادق كان من الممكن أن يغير هذه النتيجة المؤسفة؟

غياب الإعتذار

نظرت فى عيني مراهق غاضب وتساءلت : كيف أن الحياة كان من الممكن أن تكون مختلفة، إذا إعتذر الأب القاسى. إن عنف الشباب إلى الوالدين يرجع إلى سببين : الأول هو شعور المراهق بالإساءة من والديه وأنه لم يتم مصالحته (بالإعتذار) والسبب الثانى هو شعور المراهق بأنه غير محبوب من الوالدين.

فى هذا الكتاب سوف نناقش كيف نعتذر للمراهقين بطريقة مؤثرة. وهناك أيضاً إحتياج للإعتذار فى كل العلاقات الإنسانية (زوجية - أبوة - أمومة - عاطفية - مهنية). كل هذه العلاقات تتطلب الأسف والإعتذار. وبغير الإعتذار سوف يوجد الغضب وتطلب العدالة. ولكننا سوف نرى فى الواقع العملى أن تحقيق العدالة ليس بالأمر السهل. ولذلك فإننا نعالج الأمور بأيدينا ونلجأ إلى الإنتقام من الذين أساءوا إلينا. والغضب يتصاعد فى النهاية إلى عنف.

وهكذا رأينا الشخص الذى ذهب إلى المكتب (مكان العمل) الذى طرد منه، ليطلق الرصاص على صاحب العمل وعلى ثلاثة من زملائه، إن هذا الشخص ليس مختلاً عقلياً، وهذه شهادة جيرانه الذين قالوا عنه : إنه يتصرف كشخص طبيعى جداً.

وكذلك الشخص الذى إمتأ بالشعور بالظلم لدرجة التفكير فى الإنتقام بالقتل أصبح الشئ الوحيد (فى نظره) الذى يصلح الخطأ. وكان من الممكن أن تتغير الأمور إذا كان لدى هذا الشخص الشجاعة لمواجهة المخطئ بحب، وكان لدى الآخرين الشجاعة للإعتذار.

العلاقات الزوجية

إن الإضطرابات العائلية تتمثل فى عدم الرغبة فى الإعتذار . فالزوجة تقول : إنه يتعامل معى كأنى لا شئ (أى لا قيمة لها) ثم يرغب فى معاشرتى الزوجية. وكيف يمكن أن أقبل هذا ؟. ثم يجيب الزوج : إنها تتعامل معى كطفل، وترغب فى السيطرة على حياتى، إننى لم أتزوج لأجد أمأ ثانية .

وهكذا فإن كلا الزوجين مجروحاً وكلاهما غاضب . وكلاهما فشل ولكن لم يرغب أحد منهما فى الإعتذار. ولعدم وجود الإعتذار فإنهما يعلنان الحرب، كل منهما على الآخر، وقد تستمر الحرب إلى سنوات وغالباً ما تنتهى العلاقة الزوجية بالطلاق أو بالموت.

أما الأزواج (الرجال) فإنهم فى العلاقة الزوجية السليمة لديهم الرغبة فى الإعتذار.

ويبقى سؤال :

هل تستطيع أن تسامح بدون إعتذار ؟

إن بعض المسيحيين يقدمون وجهة نظر أن التسامح ممكن بدون إعتذار وعادة يقتبسون كلمات السيد المسيح :

« وإن لم تغفروا للناس زلاتهم لا يغفر لكم أبوكم أيضاً زلاتكم » (مت ٦، ١٥)

لذلك ينصحون الزوجة التي خانها زوجها - وهو مستمر في الخيانة - بأن تسامحه، وإلا لن يغفر لها الله خطاياها !!

ولكن هذا التفسير لتعاليم السيد المسيح لا يتساوى مع باقى التعاليم الكتابية عن التسامح !!

فالمسيحيون مطالبون أن يسامحوا بعضهم بعضاً بنفس الطريقة التي سامحنا بها الله.

كيف سامحنا الله ؟

إن الكتاب يقول :

« إن إعترفنا بخطايانا فهو أمين وعادل، حتى يغفر لنا خطايانا ويظهرنا من كل إثم » (١ يوحنا : ٩)

ولا يوجد فى الكتاب المقدس بعهديه ما يشير إلى أن الله سوف يغفر خطايانا التى لم نعترف بها ونندم عليها. وعندما يحث الكاهن الزوجة أن تغفر لزوجها الذى أخطأ فى حقها - بينما هو مستمر فى الخطأ - فإن هذا الكاهن يطلب من الزوجة أن تفعل ما لم يفعله الله. وتعاليم الرب يسوع تدعونا إلى التسامح مثل الله، فهو لديه دائماً الرغبة فى التسامح مع هؤلاء الذين يندمون (يتوبون) ولسوف يعترض البعض على هذه الفكرة، مشيراً إلى أن الرب يسوع المسيح قد غفر للذين صلبوه. ولكن ليس هذا ما قاله الكتاب ولكن المسيح صلى لأجل هؤلاء لأنهم لا يعلمون ماذا يفعلون. إن الرب يسوع المسيح قد عبر عما فى قلبه من محبة وعن رغبته فى أن يرى صالحيه مغفورة لهم خطاياهم. وهذا ما يجب أن تكون عليه صلواتنا ورغباتنا . ولكن غفران الذين صلبوا المسيح لن ينالوه إلا بعد أن يعرفوا أنهم صلبوا المسيح ابن الله !!

إن التسامح بدون إعتذار غالباً ما ينصح به لمصلحة المتسامح أكثر من مصلحة

المسيء. ولكن هذا النوع من التسامح لا يقود إلى المصالحة. فعندما لا يكون هناك اعتذار فإن الشخص الذي أسى إليه يترك الذي أساء إليه في يد الله العادل ويترك غضبه لله من خلال إيمانه وترفعه.

إن التسامح الصادق (المبنى على الاعتذار) يزيل الحواجز التي بالإساءة، ويفتح الباب لاستعادة الثقة بمرور الوقت.

والعلاقة القوية الدافئة قبل الإساءة يمكن إستعادتها مرة أخرى. وكذلك فإن العلاقات السطحية يمكن أن تنمو لتصبح علاقة أعمق من خلال التسامح.

أما إذا وجدت الإساءة من شخص لا نعرفه (عابر سبيل) فإنه لا توجد أصلاً علاقة لكي تستعاد. وحتى إذا اعتذر هذا الشخص وأنت سامحته، فإنه كلاكما حر أن يعيش حياته الخاصة. وربما هذا الشخص يواجه العقاب القضائي حسب الثقافة السائدة مع السلوك المنحرف !!

وعاء الخمس جالونات :

عندما نعتذر، فإننا نقبل المسؤولية عن تصرفاتنا. باحثين عن التصالح مع الشخص الذي أسأنا إليه.

إن الاعتذار الصادق يفتح الباب أمام إمكانية التسامح والمصالحة، وبعدها يمكننا أن نستكمل بناء العلاقة . وبدون التأسف والاعتذار تظل الإساءة حاجزاً وتضمحل العلاقة.

وهكذا فإن العلاقات الجيدة تكون دائماً مميزة بالرغبة في الاعتذار والتسامح والتصالح !!

إن مفتاح العلاقات الجيدة هو دراسة لغات الاعتذار ، لكي نكون قادرين على أن نتحدث بها. وعندما نكون قادرين على التحدث بلغة الآخرين فإن هذا يجعل من السهل أن يسامحوك !! وعندما نفشل في التحدث بلغتهم، فهذا يجعل

التسامح صعباً، لأنهم غير واثقين بإنك تقدم إعتذاراً صادقاً !!

ولذلك فإن فهم وتطبيق لغات الإعتذار الخمس، سوف يرفع بشكل كبير من مستوى علاقاتك !!

في الفصول الخمس القادمة نحن نقترح الخمس لغات للإعتذار . وفي الفصل السابع سوف نساعدك على إكتشاف لغة الإعتذار الخاصة بك، وبمن حولك، وكيف أن ذلك سوف يقلل من مجهوداتك في الإعتذار. والتوازن الموجود في الكتاب سوف ينظر إلى التحديات التي تعرقل الإعتذار والتسامح.

وهناك مقولة خاطئة أن الحب لا يحتاج إلى إعتذار. وهذا غير صحيح، لأن الحب هو الذي يدفعك أن تقول: أنا آسف. إن الحب الحقيقي يتضمن إعتذار الشخص المسمى، ويقبول الإعتذار من الشخص المساء إليه. وهذا هو الطريق الوحيد لاستعادة علاقات الحب.

والبداية هي دائماً أن تتعلم اللغة الصحيحة للإعتذار عندما نسيء إلى شخص ما !!

والسبب في وجود كثير من العلاقات الباردة هو أننا نفشل في الإعتذار. والإعتذار الصادق يخفف آلام الشعور بالذنب.

ونحن نتصور الضمير كأنه وعاء معلق على ظهرك، وكلما أخطأت في حق شخص، فإنك تضيف جالون من سائل ما في وعاءك. وإذا سقطت في ثلاثة أو أربعة أخطاء فإن ضميرك سوف يمتلئ تماماً، وتصبح مثقل الضمير. والضمير الممتلئ يجعل الشخص شاعراً بالذنب والخجل. والطريق الوحيد لتفريغ هذا الوعاء هو الإعتذار إلى الله والشخص الذي أسأت إليه*. وعندما يحدث هذا فإنك

* وفي العقيدة والتقليد الأرثوذكسي، يلزم مع الإعتذار لله والإعتذار للشخص الذي أسأت إليه أن تعترف لدى الكاهن لتأخذ الحل والغفران بعد إعتذارك لله وللشخص الذي أخطأت في حقه.

تستطيع أن تنظر في وجه الله وتنظر إلى نفسك في المرأة، وتنظر في عيون الآخرين، وليس لأنك كامل ، ولكن لأن لديك الرغبة في تحمل المسؤولية عن أخطاءك.

وحين كنا أطفال ربما نكون قد تعلمنا أو لم نتعلم فن الإعتذار، وفي العلاقات الجيدة التي تعيش في مناخ سوى، فإن الوالدين يعلمون أولادهم كيف يعتذرون. ولكن هناك أطفال كثيرين نموا في عائلات تتعامل بشكل غير سوى، فيكون طريقهم في الحياة هو الغضب والألم والمرارة لأنهم لم يعرفوا طريق الإعتذار.

هل يمكن أن نتعلم الإعتذار؟

إن الخبر السار، هو إنه يمكن أن نتعلم فن الإعتذار. وما إكتشفناه في أبحاثنا، هو أنه يوجد خمس أوجه للإعتذار ونطلق عليها :

لغات الاعتذار الخمس

وكل منها مهم. ولكن بالنسبة للشخص الواحد فإنه يمكن أن تكفي لغة أو اثنتين لكي تصل إلى الهدف (الإعتذار) بكفاءة أكثر من اللغات الأخرى!!

الفصل الثاني

الفصل الثاني من كتابه "التعبير عن الدم" يتناول فيه
موضوعاً هاماً وهو كيفية التعبير عن الدم
في مختلف الحالات المرضية. ويشرح فيه
أساليب الفحص والتحليل المختلفة
التي يمكن استخدامها في تشخيص
الأمراض المختلفة.

الفصل الثاني

الفصل الثاني من كتابه "التعبير عن الدم" يتناول فيه
موضوعاً هاماً وهو كيفية التعبير عن الدم
في مختلف الحالات المرضية. ويشرح فيه
أساليب الفحص والتحليل المختلفة
التي يمكن استخدامها في تشخيص
الأمراض المختلفة.

الفصل الثاني من كتابه "التعبير عن الدم" يتناول فيه
موضوعاً هاماً وهو كيفية التعبير عن الدم
في مختلف الحالات المرضية. ويشرح فيه
أساليب الفحص والتحليل المختلفة
التي يمكن استخدامها في تشخيص
الأمراض المختلفة.

التعبير عن الدم

التعبير عن الندم

رسالة هذا الكتاب تتضمن أن الناس عادة تتحدث بلغات مختلفة للإعتذار، ولكن ما يبحث عنه معظم الناس هو الإعتذار الصادق . فهم يرغبون في الإعتذار الخالص الصادق. ولكن كيف نحدد ما إذا كان الإعتذار صادقاً؟ فهنا تكمن المشكلة !!

الدليل على صدق الإعتذار يختلف من شخص لآخر، وما نعتبره صادقاً، ربما لا يكون كذلك لشخص آخر.

أبحاثنا قادتنا إلى الإستنتاج بأنه يوجد خمس أنواع للإعتذار، نحن نطلق عليها لغات الإعتذار الخمس. وبالنسبة لمعظم الناس، تكفى لغة واحدة أو أكثر تعبير عن صدق الإعتذار أكثر من غيرها. فأنت لا تحتاج لكى تقدم إعتذاراً مقبولاً أن تستخدم كل الخمس لغات، ولكن لكى يكون الإعتذار مقبولاً، فأنت تحتاج إلى أن تتحدث لغة واحدة أو إثنين يكون لهما القدرة على توصيل مصداقيتك إلى الشخص الذى أسأت إليه، ثم بعد ذلك سوف يعتبر هذا الشخص إعتذارك صادقاً وسوف يقبل هذا الإعتذار.

اللغة الأولى عن الإعتذار هي : التعبير عن الندم

وعادة يعبر عنها بكلمة

أنا آسف

والتعبير عن الندم هو صورة عاطفية للإعتذار، فهو تعبير للمساء إليه عن إحساسك بالذنب والخجل والألم عن سلوكك معه الذي ألمه جداً.

لقد كتب أحد الشخصيات قائلاً : كل ما أحتاج أن أعرفه تعلمته في فصول الروضة. ولقد تعلمت من ضمن ما تعلمته أن أقول : أنا آسف ، عندما أجرح أحداً.

إن التعبير عن الندم هو أمر أساسي لإقامة علاقة جيدة، فالإعتذار يولد من التدم. ونحن نتدم عن الألم الذي تسببنا فيه، عن الإحباط وعدم الراحة في خيانة الثقة. والندم يركز على ما فعلته أو فشلت في أن تفعله، وعلى كيف أن تصرفك أثر على الشخص المساء إليه.

والشخص المساء إليه يعبر عن مشاعره المتألمه، وهو يريدك أن تشعر بشئ من الآلمه. والذين أسأت إليهم يحتاجون إلى دليل أنك قد لاحظت أنك تسببت في جرح لهم. وبالنسبة لبعض الناس (الذين أسئ إليهم) فإن الشئ الوحيد الذي يرغبون أن يسمعوه هو الإعتذار. وبدون الإحساس بالندم هم لا يشعرون أن الإعتذار كاف وصادق.

١. كلمة ساحرة :

أنا آسف

إنها عبارة بسيطة ولكنها تستطيع أن تعبر بنا لنسترجع الثقة. وغياب كلمة أنا

آسف إنما يصاب الإنسان النساء إليه بالألم . وغالباً لا يلاحظ المسئئ أنه ترك كلمات ساحرة بقوله أنا آسف. ولكن تأكد أن المستمع (لكلمة أنا آسف) يبحث فى صمت عن هذه الكلمات الضائعة.

ولقد سجلت إحدى السيدات هذه القصة المعبرة :

فى الربيع الماضى كنت واحده من مجموعة السيدات اللائئى تقرر إستلامهن جائزة آخر العام لقيادتهن الناجحة لمجموعاتهن. وقد قمت بإختيار هديتى من الكاتالوج. وكنت أنتظر بشغف إستلام هذه الهدية التى تعبر عن الشكر. وجاء الصيف ومضى ولم تصل الهدية، وبدأت أتساءل : أين هديتى. وعندما جاء نهاية العام بدون وصول ما إنتظرته، أستنتجت أن الهدية لن تصل، وقررت إنه لا يوجد بديل لإستلام الهدية، ولكننى إكتفيت بإنئى إستمتعت بقيادة المجموعة. وأخرجت موضوع الهدية من دائرة تفكيرى، وقلت أن ما يأتى بسهولة يضيع بسهولة. ولكم أن تخيلوا دهشتى عندما جاءتنى رسالة على التليفون من المسئولة تقول فيها أنها حين كانت ترتب صندوق أوراقها وجدت طلبى وإنتهت الرسالة قائلة : إنها ترغب فى توصيل هديتى إلى . ولكن من ناحية أخرى كنت مندهشة وسعيدة وأنا فى إنتظار إستلام ما أعتقدت أنه ضاع. ولكن حين فكرت فى الرد على رسالة المسئولة فكرت أنها فشلت فى التعبير عن الأسف أو التعبير عن الندم.

ولقد فكرت فى الموضوع طويلاً لكى أسجل وأتساءل : كم مرة فعلت نفس الشئ : وهل أنا أقوم بتصحيح أخطائى، أم أنئى لا أخذ المسئولية ولا أعبر عن الندم.

إن الكلمة الساحرة « أنا آسف » من الممكن أن تغير العالم إلى النقيض بالنسبة لى. وكثير من الناس يوافقوننى على ذلك !!

وقد سؤلت زوجة : ما الذى يحدث عندما يخطئ إليها زوجها؟ وكان جوابها السريع هو ما يلى : أكثر شئ أريده هو أن يفهم زوجى مقدار الألم الذى تسبب

فيه، أريده أن يرى الأشياء من وجهة نظري، أتوقع منه أن يعتذر ويقول : أنا آسف. وإذا شرحت له كيف أن تصرفه جرحني، وبهذه الطريقة أستطيع أن أعرف أنه يفهم ما تسبب فيه من الألم !! إن مضمون الإعتذار هو التعبير الصادق عن الندم !!

٢. ماذا يقول جسدك ؟

من المهم أن يتوافق ما تقوله من كلمات مع ما يعبر عنه جسمك. فقد تكون الدموع تعبير عن صدق المشاعر في الإعتذار، ولقد قالت إحدى الزوجات أنها تتأكد من صدق زوجها في الإعتذار حين يعتذر بصوت منخفض ورأسه منحني وهذا يؤكد شعوره بالندم وصدق إعتذاره.

وقال أحد الأزواج أنه متأكد من صدق إعتذار زوجته حين ينظر إلى عينيها وخاصة حين تحتضني وتقبلني.

إن لغة أجسامنا تتحدث بصوت أعلى من اللغة التي نتحدث بها. وهذا يظهر حين يتعارض الإثنان معاً (لغة الكلام ولغة الأجساد).

٣. آسف على ماذا ؟

الإعتذار يكون مؤثراً كثيراً إذا ما كان محدداً حين يقول من أساء إلى آخر : أنا آسف من أجل وعندئذ يكون الإعتذار محدداً، وعندما يكون الإعتذار محدداً فحينئذ يتم التواصل مع الشخص المساء إليه. ويقول الشخص الذي أساء إلى آخر : أنا أعرف حقاً مقدار الأذى الذي تسببت فيه. فالتحديد يضع تركيزاً على ما فعلناه، ومدى تأثيره على الشخص الآخر، وكلما زادت التفاصيل التي نعتذر عنها كلما كان هذا أفضل.

صديقة أعطت ميعاداً لصديقتها ليشاهدنا فيلماً ولم تذهب في الموعد المحدد. فلا يكفي أن تقول فقط : أنا آسفة بل يجب أن تقول : أنا أعرف أنك تركت بيتك في ميعادنا وتركت كل أعمالك وخرجت بسرعة أثناء الزحام ووقفت تنتظريني

بقلق لوصولي. وإهمالي وعدم وصولي في الموعد قد أفسد متعة مشاهدتك للفيلم. وأنا أستطيع أن أشعر كم من الحزن كنت سوف أواجه لو فعلت معي إحدى صديقاتي هكذا!!

وأشعر بالإحباط والغضب والألم الذي تسببته لك. وهكذا فإن تفاصيل الإعتذار تتضح عن عدم إرتياحنا لما فعلناه مع الشخص الذي أسأنا إليه.

٤. تجنب كلمة « ولكن »

الندم الصادق يحتاج إلى أن يكون بمفرده أى يجب ألا تتبعه كلمة لكن. كثيرون يعتذرون ولكن يعلقون أفعالهم ويلقون اللوم على الآخرين أنهم السبب فى إستفزازهم.

إن إلقاء اللوم على الآخرين يؤثر على مصداقية الإعتذار. وحين نلقى اللوم على الشخص الآخر فإننا نتحول من الإعتذار إلى الهجوم، والهجوم لا يمكن أن يؤدي إلى التسامح أو التصالح. والمعذر يلغى الإعتذار. فقط إعتذر عن الخطأ الذي إرتكبته سواء كان بقصد أم بدون قصد فأنت أسأت إلى الآخر. فلا تتبع إعتذارك بالقدر الذي يبرر الخطأ أو الإساءة. وقد يصل الإعتذار أحياناً إلى درجة الهجوم.

٥. الإعتذار الذى لا يسيطر.

التعبير عن الندم الصادق لا يجب أن يستغله الشخص المسئى ويطلب المعاملة بالمثل. فالشخص الذى أساء إلى آخر لا يجب أن يطلب من الشخص المساء إليه أن يعتذر هو أيضاً. وهكذا فإن العلاقات الطيبة تنمو وتتغذى عن طريق التعبير عن الندم حتى لو لم تكن تقصد الإساءة بأن تجرح الآخرين.

لو إصطدمت بشخص خارج من المصعد، فإنك تعتذر له وتقول له : أنا أسف. ليس لأنك عن قصد قد إصطدمت به ولكن للشعور بعدم الرضا عن هذا الصدام

الغير مقصود. وإذا تصرفت بطريقة ما مع شريك حياتك فيجب أن تعتذر سواء كنت تقصد أم لا تقصد الإساءة.

ويجب أن تقول: أنا آسف لأن تصرفي قد تسبب في كثير من الألم ولم أقصد أن أجرحك.

وكثيراً ما يشعر الطرف المساء إليه بعدم المصداقية عندما يقول الطرف المخطئ: أنا آسف فقط، ليجبر الشخص الآخر على التوقف عن مواجهة المخطئ بما فعله. وذلك حين يعتذر المخطئ فقط لكي لا يستمر المساء إليه في التائب وهو (المخطئ) لا يشعر بأن ما فعله هو خطأ تسبب في جرح المشاعر.

٦. خطاب إعتذار:

إن كتابة خطاب إعتذار يمكن أن يساعد على مصداقية الإعتذار. وفي التعبير عن الندم بالكتابة يمكن أن يعطى الإعتذار ثقل عاطفي لأن الصديق أو الشريك (الزوج أو الزوجة) يمكن أن يقرأه أكثر من مرة.

والكتابة يمكن أن تساعد في توضيح مدى الندم في صورة إيجابية وبعض الناس يكون كتابة خطاب الإعتذار هو أقوى لغة للإعتذار، وبدون الخطاب يكون الكلام بلا جدوى، لأن لغتهم الأساسية للإعتذار هي الكلمات الصادقة المعبرة عن الندم. وبدون هذه الكلمات الصادقة المعبرة عن الندم يصبح الغفران صعباً.

٧. قوة لغة الاعتذار:

إن لغة الإعتذار عن طريق التعبير عن الندم هو أمر هام جداً للشفاء وإصلاح ما تم إفساده. وإذا أردت أن يشعر الناس الذين أسأت إليهم يصدق إعتذارك، فيجب أن تتعلم لغة التعبير عن الندم بالإعتذار، لأنك تعلم أن ما فعلته قد أحدث جرحاً عميقاً لهم. إن الإعتذار هو شعور بجروح الآخر.

والشعور بالآلام الآخرين يحرك الرغبة في داخلهم أن يسامحوك. وإذا أردت أن

تعبّر عن الندم والإعتذار، فإليك بعض الكلمات التي يمكن أن تساعدك على هذا:

١ - أعرف جيداً أنني جرحتك جداً، وهذا سبب لي ألماً شديداً. أنا آسف جداً على ما صدر مني.

٢ - أشعر بحزن شديد أنني تسببت لك في الإحباط كان يجب أن أحيطك بإهتمام خاص. آسف جداً لما سببت لك من ألم.

٣ - وقتها (يقصد وقت الإساءة) لم أكن أفكر جيداً، ولم أقصد أبداً أن أجرحك. ولكن الآن أستطيع أن أرى أن كلماتي كانت غير لائقة. أنا آسف على أنني لم أشعر بك بشكل كافٍ.

٤ - أنا آسف أنني أنتهكت ثقتك، وقد إختلقت طريقاً مسدوداً في علاقاتنا، وأرغب الآن في إزالته أنا أفهم أنه حتى بعد إعتذاري، سوف يأخذ هذا وقتاً منك لتستعيد ثقتك بي.

٥ - وعدناكم بخدمة ما ، ولم نقدمها لكم. فأسّف إن شركتنا قد أخفقت هذه المرة في تقديم هذه الخدمة!!



تأليفه رحمه الله

هو كتاب في الفقه الإسلامي، تأليفه رحمه الله، وهو من الكتب المهمة في الفقه الإسلامي، وقد ألفه في سنة ١٢٣٠ هـ.

الفصل الثالث

تحمل المسؤولية «الإعتراف بالخطأ»

في هذا الفصل يتحدث المؤلف عن أهمية الاعتراف بالخطأ، وكيف يمكن أن يؤدي ذلك إلى تحسين الأداء، وتجنب الأخطاء المستقبلية.

يقول المؤلف: «الاعتراف بالخطأ هو الخطوة الأولى نحو التغيير الإيجابي، وهو يعكس النضج والقدرة على تحمل المسؤولية». كما يشير إلى أن الاعتراف بالخطأ يمكن أن يفتح الباب أمام التعلم من الأخطاء، مما يؤدي إلى نمو شخصي ومهني.

إننى أخطأت

الإعتذار البسيط يمكن أن يُغيّر العالم إلى النقيض. ولكن الإعتذار أيضاً يعنى أننا نتقبل نتيجة ما فعلناه.

ولكن لماذا يجد بعضنا صعوبة فى قول :

أنا آسف

غالباً إن إحجامنا عن الإعتراف بالخطأ مرتبط بإحساسنا بمدى الإعتراف بالخطأ مع تقديرنا لذواتنا.

يظن البعض خطأ بأن الخاسرين (الضعفاء) هم الذين يعترفون بالخطأ، أما الأذكىاء فإنهم يحاولون أن يعطوا تبريرات أو تفسيرات لأفعالهم.

إن بذرة الميل إلى تبرير الذات دائماً تنغرس فينا منذ الطفولة. وعندما يعاقب الطفل بشكل مهين لأجل أفعال صغيرة فإنه يشعر بتقليل من قيمته، وفى عقله الباطن يربط الطفل بين التصرفات الخاطئة وتدنى الذات، والطفل الذى ينشأ على هذا المنهج العاطفى (عقاب مهين على أفعال صغيرة) سوف يجد صعوبة فى الإعتراف بالخطأ عندما يبلغ ويكبر، لأن هذا سوف يؤثر بشكل قوى على شعوره بذاته.

ولكن الخبر السعيد هو أننا كبالغين نستطيع أن نتفهم هذا الشعور السلبي، بل ونستطيع أن نخرج منه بنتيجة.

الحقيقة هى أننا كلنا خطاة، ولا يوجد شخص واحد بالغ بدون خطية ولكن البالغين العاقلين هم الذين يتعلمون كيف يكسرون حواجز الخبرات السيئة التى اكتسبوها فى الطفولة، وتقبلوا مسئولية أخطائهم ونتائجها، والبالغ غير العاقل هو الذى يستمر فى تبرير أخطائه.

١ - إنه ليس خطأي،

هذا التبرير عادة يأخذ شكل إلقاء اللوم علي الآخرين. ويمكن أن نعترف أن الذي فعلناه أو قلناه لم يكن الأفضل. ولكن نقول بأن سلوكنا (الخاطئي) هذا هو بسبب الإستفزاز الذي سببه الآخرين. ونحن دائماً نلوم الآخرين، ويصعب علينا أن نعترف بأن ما فعلناه هو سلوك خاطئ. وهذا اللوم (للآخرين) هو إشارة وعلامة على عدم النضج، لأن الأطفال بطبيعتهم يميلون إلى إلقاء اللوم على الآخرين لتبرير تصرفاتهم الخاطئة.

والطفل الذي كسر زجاج الحجرة حين واجهه والداه بذلك قال : المزجاج كسر نفسه!! ولذلك عندما يواجه الوالدان طفلهم بأي تصرف يقول : هو فعلها بنفسه (إنها نكتة).

ولذلك فإن الإنسان غالباً ما يلقي اللوم على أي شيء غيره، ولكن البالغين الراشدين يعلمون كيف يتقبلون المسؤولية عن أفعالهم وسلوكهم. ويسشرون غير التاضحين أن يشابهوا الأطفال في إلقاء اللوم على أي شيء آخر غير ذاتهم ليتحمل هذا الشيء مسؤولية تصرفاتهم الخاطئة.

إن الأغنياء والمشاهير يحتاجون أيضاً أن يتقبلوا نتيجة أخطائهم وأن يعبروا عن الندم !!

إن كلمة قد أخطأت تجعل الاعتذار صادقاً، وسوف يصل الاعتذار إلى الشخص الذي أسأت إليه. ولا يهم إن كنت من المشاهير أو كنت مجرد زميل في الدراسة أو السكن. فإن الاعتذار يمكن أن يغير الكثير من الواقع عندما تقدم إعتذارك بإخلاص عن سلوكك الخاطئي.

والحقيقة أن كلا الزوجين يحتاج أن يتعلم الاعتذار. ولا يلقي أحد اللوم على الآخر، ولا يقول المخطئ أن الآخر هو الذي تسبب في إثارته وغضبه وخطأه. لأنه عندما تنكسر العلاقة بالغضب أو التجريح فالاعتذار دائماً مطلوب.

٢. مبدأ القبول والرفض :

يجب أن نفرض على الأزواج أو الزوجات تحدياً لقبول سلوكاً جديداً. هذا السلوك ساعد كثيراً من الأزواج و الزوجات أن يعيشوا فى عالم ملئ بالفشل الإنسانى.

ويطلق على هذا المبدأ مبدأ القبول والرفض. ونحن نوافق أن يكون لأى أحد الحق أن يشعر أنه قد جرح وأنه غاضب وأنه محبط أو أى شعور آخر يشعر به، ونحن لا نختار مشاعرنا ولكن ببساطة نحن نشعر بها ولكن نحن نرفض فكرة أن يكون لأى أحد الحق أن يجرح الآخرين بسلوكه أو بكلامه. وهى أن أجرح شريكى لأن شريكى قد جرحنى معناه أننى أعلن الحرب. تلك الحرب التى لا أحد يكسبها فكل الأطراف خاسرة. ولذلك سوف أسعى أن أغير من مشاعرى بطريقة لا تجرح شريكى ولكن بطريقة تضمن إمكانية المصالحة. وفى الحقيقة إن المحبة الكاملة لا تجرح الشخص الذى تحبه، ولكن لا يوجد أحد يقدر أن يكون لديه محبة كاملة بسبب بسيط هو أننا غير كاملين. وقد أوضح الإنجيل هذه الحقيقة تماماً، وهى أننا كلنا خطاه، حتى هؤلاء الذين نسميهم مسيحيون حقيقيون هم أيضاً يخطئون. ولهذا يجب أن نتعلم كيف نعترف بأخطائنا لله وللشخص الذى أسأنا فى حقه.

إن الزواج الناجح لا يقوم على الكمال ولكنه قائم على الرغبة فى أن نعرف أخطئنا ونسعى للصفح عنها.

إن الإعتذار هو جزء كبير من الصفع والتصالح. والذى تريد الزوجة أن تسمعه كتعبير عن الإعتذار الصادق هو أن يقول الزوج : أنا أسف إننى قد جرحتك. وأريد أن يعرف زوجى أن ما فعله كان خطأ وأنه قد جرحنى، وكيف له أن يجرحنى ويتركنى بدون إعتذار؟ إن الصراخ فى وجه الزوجة ليس من شأنه بناء زواج ناجح ولا يوافق ما جاء فى نصوص الإنجيل الذى أوصى فيه الأزواج أن يحبوا زوجاتهم

ويعتونا بهم وأن يرعوهم، كما أن المسيح أحب ورعى الكنيسة، وأحياناً يسلك البعض كما سلك آبائهم مع أمهاتهم. ولكن يجب أن يعرفوا أن السلوك الخاطيء في آبائهم ليس بالضرورة أن يقلدوه ويفعلوا مثله.

ولكن هل ممكن أن يتغير الإنسان بعد أن كبير ونشأ في نموذج عائلي خاطيء؟ إن الإجابة هي أن أعظم شئ نمتلكه نحن البشر هو أننا قادرين على التغيير وخاصة عندما نسال معونة الله.

٣. تعليم طريقة جديدة للإستجابة :

وهي أن يعرف الإنسان أخطائه ويعطى عنها إعتذاراً، وعندئذ يأخذ الزواج خطوة كبيرة للأمام حينما يأخذ كل طرف مسئولية سلوكه الخاطيء وأن يعترف بذلك للطرف الآخر. وعندئذ يقبل الطرف الآخر المساء إليه الإعتذار.

٤. قوة اللغة الثانية للإعتذار :

بالنسبة لكثير من الأفراد إن أهم جزء في الإعتذار هو معرفة الشخص المسمى أن السلوك الذي إرتكبه خطأ. كثير من الأزواج لا يعترفون بأخطائهم بل يحاولون أن يغطوا على أخطائهم ولا يرغب الزوج أن يتحدث عنها بل ينساها ولا يذكرها. وعندما يتعامل الزوج مع زوجته كأنه لم يفعل أى أخطاء فيكون من الصعب التفاوض عن هذه الأخطاء. إن الخطأ الوحيد الذي من شأنه تدمير الإنسان هو الذي لا يرغب الشخص أن يعتذر عنه.

إن الشخص الذي يتحمل المسئولية هو ذلك الشخص الذي يعتذر عن خطئه ويقول : أخطأت. وهكذا فإن الإعتذار الصادق هو الذي يعنى تحمل المسئولية عن الخطأ.

وهكذا بالنسبة لكثيرين فإن سماع لغة الإعتذار التي تعبر عن تحمل المسئولية عن التصرف الخاطيء هي أهم جزء في الإعتذار، وهذا هو الذي يقنعهم بأن

الإعتذار كان صادقاً.

والقول : أنا اسف لا تكفى للإعتذار بل يجب لكى يكون الإعتذار صادقاً أن يستخدم عبارات كالآتى :

١ - أنا أعلم أن ما فعلته كان خطأ. وربما أحاول أن التمس العذر لنفسى ولكننى أعتذر بوضوح، وببساطة أعترف أن ما فعلته كان أنانياً وخطأ كبيراً.

٢ - إننى قد ارتكبت خطأ كبيراً وأتمنى لو أننى كنت قد فكرت جيداً قبل أن أتصرف بهذه الطريقة. حقاً إن ما فعلته كان خطأ.

٣ - إن الطريقة التى تكلمت بها معك كانت خاطئة وقاسية وغير صحيحة. وما فعلته فى وقت غضبى وما بررت به نفسى عن الطريقة التى تكلمت بها كانت غير لطيفة. أتمنى لو تستطيعى أن تسامحينى.

٥ - لقد تكرر الخطأ الذى تناقشنا فيه من قبل، وأننى أعترف إننى أخطأت، وهذا هو خطأى أنا!!



التعويض عما تم إفساده

فكرة الإصلاح أو التعويض عن الخطأ، راسخة في النفس البشرية، وكلاً من النظم القضائية، وعلاقتنا الإنسانية متأثرة بعمق بهذه الفكرة الرئيسية في السنوات الأخيرة. والنظام الأمريكي قد شدد على ما أطلق عليه التعويض القانوني عن الخسائر.

الفكرة هي أن المجرم يجب أن يدفع ثمن جريمته، ويصلح ما أفسده بسلوكه أو تصرفاته بدلاً من أن يقضى وقتاً في السجن. المجرم يحتاج إلى أن يبذل مجهوداً كبيراً ليقنع المساء في حقه بالتعويض عن الخطأ الذي إرتكبه.

وهذه الفكرة قائمة على أساس الشعور الفطري للإنسان أنه عندما يحدث خطأ فيجب أن يدفع ثمنه. وعادة نقول أن هؤلاء الذين في السجن يدفعون ثمن أخطائهم في حق المجتمع. ولكن فكرة التعويض عن الخسائر قد أخذت خطوة إلى الأمام، لتقول إنك محتاج أن تدفع دينك للشخص الذي أسأت في حقه.

وقد يكون هذا الأمر سهلاً لو تضمنت الجريمة شيئاً له قيمة مادية، وبالتالي فإن المجرم يدفع تكلفة ما أوقعه من خسائر. ولكن في بعض الحالات الأخرى يكون الوضع أصعب، حين يكون المجرم قد إغتصب أو قتل شخصاً ما، فكيف يدفع المغتصب أو القاتل تعويضاً للضحية، أو إلى أفراد عائلة القتيل؟

إن التعويض في هذه الحالة يمكن أن يكون عبارة عن إعتذار صادق من قبل المجرم للأشخاص الذين وقع في حقهم الخطأ، وبظل هذا الذي أخطأ أن ينصح الشباب الصغير طوال حياته أن لا ينزلقوا فيما إنزلق هو فيه.

وحيث أن المجرمين عادة لا يسعون إلى أن يأخذوا الخطوة الأولى لكي يدفعوا ثمن أخطائهم، لذلك فإن الأنظمة القانونية مليئة بالحالات التي يبحث فيها الناس عن تعويض الخسائر التي لحقت بهم على يد آخرين. ويوجد شيء دفين في النفس البشرية يقول: لو أسى في حق شخص ما فيجب أن يدفع الذي أخطأ الثمن.

ويحاول الآباء دائماً ترسيخ هذه الفكرة. وعندما ترى الأم أن أحد أطفالها قد جذب وأخذ لعبة أخيه الأصغر منه عنوة، فهي لن تطلب فقط من ذلك الابن أن يعتذر عن تصرفه هذا، بل أن يعيد اللعبة إلى أخيه الأصغر، وذلك لكي يصلح ما أفسده. وهذه هي القاعدة أن أفعل شيئاً لكي أصلح ما أفسدته.

وهذا ما قاله آندى ستاتلي. إن الرغبة في عمل شيء من شأنه إصلاح ما أفسدناه، أو دفع ثمن الألم الذي تسببنا فيه. هو الدليل على الاعتذار الصادق. إنه يوجد صوت في داخلنا يقول يجب أن أفعل شيئاً لكي أصلح ما أفسدته.

ويقول أحد أساتذة علم النفس بخصوص التسامح (إن التوبة هي محاولة إصلاح ما تم إفساده)

حقيقة إن التوبة هي دفع ثمن الخسارة التي تكبدها الآخر. وحين تعرض أن تدفع ثمن ما تسببت فيه من خسارة فأنت حينئذ تعدل كفتي ميزان العدل. إن إساءة تك للآخر تكون فيها خسارة للآخر من حيث تقدير ذاته، أو احترامه لذاته أو خسارة شيء ملموس كأن تهينه أمام رئيسه في العمل. ولذلك فإنه يعتبر تصرف جيد من الشخص المسيء أن يعرض أن يصلح ما تسبب فيه من خساره.

١. هل مازلت تحبني :

إن تأكيدنا على فكرة دفع التعويض قائمة على أساس إحساسنا بالعدل الشخصي وأن الذي يرتكب جريمة يجب أن يدفع ثمن جريمته. وأيضاً على المستوى العائلي أو الشخصي أو في حدود العلاقات الأخرى الحميمة فإن رغبتنا في التعويض غالباً مبنية على أساس احتياجنا للحب. ولذلك بعد أن نُجرح جداً وبعمق، نحن نحتاج إلى تأكيد أن الشخص الذي أساء إلينا مازال يحبنا. وعلى هذا فإن العلاقات العائلية والصدقات الحقيقية مبنية جوهرياً على الحب.

وحقيقة عندما يخرج علينا شخص داخل العائلة بكلمات جارحة أو سلوك

مهين فإننا غالباً ما نشعر بالغضب. ويكون غضبنا شديداً حين يكون إحتياجنا شديداً لحب هذا الشخص. وحين نواجه تصرفاتهما الجارحة فنحن نتساءل أين جهم لنا؟ كيف يحبنى ويفعل هكذا؟ ويظل هذا السؤال في أذهاننا. وكلمات: أنا أسف، أو أنا كنت مخطئاً لا تكون كافية للإعتذار. فنحن نرغب فى الإجابة على هذا السؤال: هل مازلت تحبنى؟ والإجابة على هذا السؤال نحتاج إليها كتعويض عن الإساءة. وبالنسبة لبعض الناس فإن التعويض عن الإساءة هو لغتهم الأولى للإعتذار. وبالنسبة لهؤلاء الناس عبارة: (ولم يكن مناسباً أن أعاملك بهذه الطريقة) يجب أن تكون متبوعة بعبارة: (ماذا على أن أفعل كي أظهر لك أنني أحبك ومازلت أحبك) وبدون هذا المجهود فى دفع التعويض فإن الشخص المساء فى حقه سوف يسأل عما إذا كان إعتذار المسئء صادقاً أم لا. ربما يشعر المسئء فى حقه أنه غير محبوب حتى لو قلت له: (أنا أسف) فهو مازال ينتظر تأكيداً أنه مازال محبوباً (من الذين أساءوا إليه)

٢. عمل ما هو صحيح:

إن الحقيقة الثابتة هى أن الذين يساء فى حقهم يتوقعون إصلاح ما تم إفساده حتى يكون الإعتذار صادقاً من القلب وتكون هناك الرغبة فى إصلاح ما تم إفساده. إن إصلاح الخطأ أمر ضرورى جداً ولا يكفى مجرد القول: أنا أسف. ولذلك فإن الجهد المبذول لكى نعوض عن أخطائنا هو الدليل القوى على مصداقتنا فى الإعتذار.

ولذلك فإن المساء فى حقهم يفهمون لغة التعويض كلغة أولى للإعتذار. وفى العلاقات الإنسانية يمكن أن تقوم بأعمال خدمة (لمن أسأنا إليه) لكى نصلح العلاقات. والسؤال الآن هو:

٣. كيف يمكننا أن نسترجع العلاقة كما كانت عليها بأفضل طريقة ممكنة؟

لأن جوهر التعويض هو التأكيد للشريك أو الشريكة أو أحد أفراد العائلة أنك تحبهم بإخلاص، لذلك كان من الضروري أن تعبر عن رغبتك في التعويض بلغة الحب التي يفهما الشخص الآخر.

إن بعض الأزواج يعتقدون أن أفضل طريقة تعبر فيها عن رغبتك في التعويض هي باقة الزهور (الورد) (وأعطها باقة من الزهور وكل شيء سوف يكون على ما يرام) ولكن الزهور كهدية ليست لغة حب (تعويض) لكل السيدات، ولذلك فإن بعض الأزواج وضعوا الزهور في وجوه زوجاتهم، ولكن الزوجة مازالت في غضب ونفور، وهي تقول: إنه (الزوج) يعتقد أن الزهور تحل كل شيء!!

٤. تعلم لغات الحب الخمس:

هناك خمس لغات أساسية للحب، وكل شخص يتكلم لغة من هذه اللغات الخمس للحب. وإذا تحدثت باللغة المناسبة فإن الطرف الآخر سيتأكد من حبك. ويتم إصلاح ما تم إفساده وإسترجاع العلاقة الناجحة كما كانت من قبل. وعلى العكس إذا لم تتحدث لغة الحب الأساسية المناسبة للشخص الذي ترغب في الإعتذار له، فإن كل مجهوداتك الأساسية للحب سوف تضيع هباءً. ولكن إذا تحدثت لغة الحب المناسبة فإن الجهود المبذولة لإصلاح ما تم إفساده سوف تكمل بالنجاح!!

٥. كلمات مؤيدة:

إن لغة الحب الأولى هي الكلمات المؤيدة. أي إستخدام كلمات تؤيد الشخص الآخر. كأن يقول الزوج لزوجته: «أنت تبدين جميلة في هذا الفستان» أو يقول: «أنا بالحق أقدر ما تفعله من أجلى»، أو يقول لها: «كل يوم أؤكد

لك أنتى أحببك». أو يقول لها حين تناول وجبة الغداء : « أنت طباحة ماهرة، وأستغربت وقتاً طويلاً ومجهوداً كبيراً فى إعداد هذا الطعام».

وهكذا فإن إستخدام كلمات لتأييد الآخرين سوف يؤثر على شخصية هذا الشخص وسلوكه ومظهره وإنجازاته وجماله. ولكن الشئ المهم هو أن تصل كلماتك بشكل يعبر عن حبك وتقديرك لهذا الشخص. ولذلك يلزم مع تقديم كلمات الإعتذار أن تصحب بكلمات الحب والتقدير (لغة الحب الأولى). وهذا يجعل الإعتذار قوياً ومقبولاً.

٦. تقديم خدمات :

إن لغة الحب الثانية هى تقديم الخدمات. وهذه اللغة قائمة على مبدأ قديم يقول : الأفعال تتكلم بصوت أعلى من الكلمات، وبالنسبة لهؤلاء الناس فإن الحب يتأكد بالأفعال التى تدل على الإهتمام (أفعال تأدية الخدمات) مثل المساعدة فى الأعمال المنزلية كغسيل الأطباق، والمساعدة فى رعاية الأطفال، وإلقاء القمامة بالخارج، ومساعدة الأبناء فى مذاكرتهم. وهذه كلها أعمال خدمية، وهى تعتبر لغة حب أساسية بالنسبة لبعض الناس. وهذا هو ما يؤكد الحب للطرف الآخر خلال هذه الأعمال الخدمية.

ولذلك فإن الذين لغة جبههم الأساسية هى تقديم الخدمات فإنه يلزم مع كلمات الإعتذار أن تصاحبها تقديم خدمات، وذلك لأن الأفعال تتكلم بصوت أعلى من الكلمات.

٧. الحصول على الهدايا :

لغة الحب الثالثة هى الحصول على الهدايا. وهذا الأمر معروف فى العالم كله، وهو أن تعطى وأن تقبل هدايا كتعبير عن الحب، فلا توجد ثقافة فى العالم لم تقبل تقديم الهدايا عن الحب. الهدية تقول : إنه كان يفكر فىّ. أنظر ماذا إستراه

لى. ولا يشترط أن تكون الهدية غالية الثمن. والناس يقولون أن المهم هو الإهتمام بالشخص الآخر أكثر من الهدية ذاتها. ومع ذلك لم يكن الإهتمام هو الذى يترك أثره لديك، ولكن الهدية هى التى كانت نتيجة الإهتمام.

ومنذ العصور القديمة وقد إعتاد الأطفال تقديم الزهور من حديقة المنزل لأمهاتهم كتعبير عن الحب. والأزواج والزوجات يمكنهم أن يفعلوا نفس الشيء. وأنا لا أقصد أن تكون الهدية هى الزهور، ولكننى قصدت أن الهدية لا يجب أن تكون باهظة الثمن. وبالنسبة لبعض الأشخاص فإن لغة الحب الأساسية لهم هى الحصول على الهدايا. ولذلك إذا كان الشخص الذى أسأت فى حقه من الأفراد الذين لغة حبهم الأساسية هى الهدايا، فإن تقديم الهدية سوف يكون وسيلة فعالة كتعويض عما إرتكبت من خطأ فى حقه.

٨. الوقت الكافى :

لغة الحب الرابعة هى الوقت الكافى. أن تعطى الشخص الآخر كل الإهتمام والإنتباه فإن هذا يترجم ما يلى : أنت مهم بالنسبة لى. والوقت كله لك بدون تفكير أو تشتيت فى شئ آخر. فأنت تجلس مع الآخر بدون نظر إلى الكمبيوتر ولا مشاهدة برامج التلفزيون ولا قراءة وتفكير فى الفواتير.

أنت تعطى الشخص الآخر كل إنتباهك. ولو أعطى الزوج لزوجته عشرين دقيقة كاملة، وهى تفعل هكذا أيضاً (تعطى زوجها عشرين دقيقة) لسوف يكون التواصل العاطفى قوياً جداً.

وبالنسبة لبعض الأشخاص فإن لغة الحب الأساسية لهم هى الوقت الكافى وخلال هذا الوقت لا يكون إنشغال بأى أمر آخر مهما كان كبيراً أو مهماً.

والوقت الكافى هو طريقة ممتازة كتعويض عن الخطأ. فيكون الإعتذار مرافق لتقضية وقت معا (مثل أكل وجبة العشاء بالخارج) وخلال الوقت الذى يقضيه

الزوجان معاً يمكن تقديم الاعتذار عن الخطأ .

وعتيد يجب أن تعطى كل إهتمامك للشخص الذى ترغب فى الاعتذار له
ولسوف يكون الوقت الكافى هو الوسيلة التى يقتنع بها الشخص الآخر (الذى
أسأت إليه) أنك صادق فى إعتذارك، ولكن يجب أن تعطى كل إنتباهك وأنت
تعتذر ولسوف يكون هذا تعويضاً كافياً.

٩ . الملامسة الجسدية :

لغة الحب الخامسة هى الملامسات الجسدية، وكلنا يعرف جيداً القوة العاطفية
التي تحدثها الملامسة الجسدية. ولذلك نحن نحمل الأطفال ونحتضنهم قبل أن
يتعلموا معنى كلمة حب. ولكن هل يشعرون بالعطف عندما نلامسهم جسدياً.

هكذا بالنسبة للبالغين، فإن تلامس اليدين - الأحضان - القبلات - مداعبة
الشعر، كل هذا يعبر عن لغة الملامسة الجسدية. فنحن لا نتحدث عن العلاقة بين
زوج وزوجته وإنما عن كل أفراد العائلة (الأم - الابن - الأب - الإبنه)

وبالنسبة لبعض الأشخاص فإن لغة الحب الأساسية بالنسبة لهم هى الملامسة
الجسدية. ولا شئ (بالنسبة لهم) يتكلم عن الحب العميق أكثر من الملامسة
الجسدية، ولذلك فإن الاعتذار بالنسبة لهم بدون ملامسة جسدية سوف يبدو غير
صديق. فإذا غضب أب وفى ثرثرة إنتهر إبنه الصغير بدون وجه حق وأراد أن يعتذر
له فيجب أن يأخذه فى حضنه ويعطيه الملامسة الجسدية وعندئذ سيكون الاعتذار
قوياً ومقبولاً.

١٠ . ما هو الاعتذار الذى تتوقعه من زوجتك (أو زوجك) :

سألنا أحد الأشخاص الذى كان متزوجاً لأكثر من ١٥ سنة هذا السؤال
فأجاب: أنا أتوقع من زوجتى أن تفهم أن ما فعلت كان جارحاً جداً وتقول : أنا
أسفة، وتسالنى أن أسامحها، وتحتضنى لكى أشعر أنها صادقة فى إعتذارها.

وقد أوضح هذا الزوج أن التعويض عن الخطأ مهم جداً في الاعتذار. وأن الملامسة الجسدية هي لغة الحب التي يفهما جيداً. فبعد أن تحتضنه زوجته، سوف يشعر الزوج بأن زوجته ترغب في إصلاح ما أفسدته. وبدون هذا الحزن، فإن الاعتذار ينقص شيئاً مهماً بالنسبة له.

أهان زوج زوجته أمام أولادهما. ولكنه إعتذر عن خطأه أمام أولاده واعترف بخطئه واضعاً يده على كتف زوجته، فكان إعتذاره مقبولاً لأنه :

١ - إعتذر بخطئه .

٢ - داوى الجرح عن طريق ملامسته لزوجته .

٣ - إعتذر أمام الأولاد الذين شاهدوا خطأه فأعطى درساً مهماً للأولاد. (من يخطئ يجب أن يعتذر).

٤ - أعاد لزوجته كرامتها أمام أبنائها.

الكلمات كانت مهمة لكن الملامسة هي التي عالجت الموقف والتي أثبتت أن الزوج يحب زوجته.

وهكذا لو كانت الملامسة الجسدية هي لغة الحب الأساسية لشخص ما، وأردت أن تقدم له إعتذاراً صادقاً، فيجب أن تقدم له تعويضاً يصل إليه عن طريق ملامسته. فالكلمات (كلمات الاعتذار) وحدها في هذه الحالة تكون غير نافعة. واللامسة هي التي سوف تصلح الخطأ الذي إرتكبه.

١١ - عندما لا تصل الرسالة :

عندما نقدم إعتذاراً عن خطأ إرتكبناه، فإن المقياس الواحد لا يناسب الجميع. ولهذا السبب فإن كثيرين من الأزواج والزوجات أصيبوا بالإحباط في محاولتهم لإصلاح الخطأ.

وقد بدا لهم أن مهما فعلوا فإنه ليس مفيداً. وهم غير قادرين على عمل ما هو
أزيد من ذلك.

ولكن المشكلة هي أنهم لم يكونوا يتحدثون بنفس اللغة التي يفهمها شريكهم
(لغة الحب الأساسية) ولذلك فإن رسالة الرغبة في إصلاح ما سبق، أو حتى
إثبات الحب لم تصل إلى الشخص الآخر. إن التعويض المناسب يتطلب دراسة
لغات الحب الخمس للشخص الذي نحبه وأن نتحدث بها أثناء تقديمنا الاعتذار
له.

وإذا كان تقديم التعويض هو لغة الاعتذار الأساسية للشخص (المساء إليه)
فإنه يصبح من المهم جداً إلى جانب كلمات : أنا أسف - سامحيني، هو أن تكون
هذه الكلمات مصحوبة بمحاولات جادة للتعويض . فهم ينتظرون أن نذكرهم أننا
مازلنا نحبههم. وبدون هذا الجهد لإصلاح ما فات، فإن الاعتذار لن يحقق النتيجة
المرغوبة منه وهي التسامح والتصالح.

١٢ . دفع الثمن والإصلاح :

عادة يتطلب التعويض ما هو أبعد من التعبير عن الحب. فهو يتطلب دفع الثمن
لإصلاح ما تم إفساده. والشخص الذي اعتذر لزوجته أمام أولاده فإنه يكون قد
أصلح ما تم إفساده من جرح كرامتها أمام الأبناء. ولكن من أفسد سيارة آخر فإنه
يجب أن يدفع ثمن إصلاح السيارة التي أفسدها.

١٣ . جامع الجزية يصلح ما أفسده :

وتوجد قصة غاية في الروعة والجمال. سُجلت في حياة الرب يسوع. ولقد
كان الرب يسوع يسير وسط الجموع حيث سبقته شهرته. وكان يعيش في هذه
المدينة جامع جزية إسمه زكا، وجامعي الجزية لم يكونوا محبوبين بين العامة،
لأنهم إعتادوا جمع الكثير من الضرائب لمصلحة رؤسائهم الرومان. ولهذا كانوا

يربحون الكثير من الأموال. وأراد زكا أن يرى يسوع، ولأنه كان قصير القامة وضع خطة ذكية أنه تسلق شجرة وشاهد يسوع المسيح وهو يمر بجوار الشجرة. وهناك كان يستطيع أن يرى يسوع ولا يلاحظه أحد. ولكن نظر إليه السيد المسيح وناداه لأن يسوع يريد أن يدخل بيته ويعيش معه. لقد صدم زكا وتأثر جداً لأنه يتعامل (الآن) مع شخص يعرف كل شيء عن حياته (أخطاؤه) ومع ذلك هو راغب في التعامل معه ودخول بيته. وعندئذ إعتذر زكا عن كل أخطائه التي فعلها خلال كل السنوات السابقة. وقال زكا أنه سوف يعوِّض كل شخص ظلمه. فهو وعد بأن يرد أربعة أضعاف ما أخذه ظلاماً. ولقد فسر الرب يسوع هذا على إنه إعتراف صادق. وأكثر من هذا وضع الرب أمامنا قصة زكا كمثال عن كيفية الإعتذار عن أخطاءنا.

١٢. عندما تعتذر الأمم :

في العصور الحديثة إعتذرت كل الأمم لبعضها بعضاً - شعباً وحكومة - عن الأخطاء التي أرتكبت في الماضي عن طريق الحكومات المسيطرة آنذاك، وكثير من الإعتذارات تضمنت دفع ثمن الإصلاح الذي وجب لبعض هذه الأفعال:

١ - فقد إعتذرت الحكومة الأمريكية عدة مرات للمضحايين الأمريكان اليابانيون الأصل، وتضمن أحد الإعتذارات دفع ٢٠,٠٠٠ دولار لكل من نجا.

٢ - كثير من الإعتذارات قدمت من الحكومة الألمانية لليهود والألمان واليهود البولنديين، وضحايا اليهود الآخرين من المحرقة، وتضمن الإعتذار تعويضات وإصلاحات لهم.

٣ - الولايات المتحدة إعتذرت محلياً للأمريكان أصحاب الأصل الأفريقي عن المعاملة البشعة أثناء عهد العبودية والتي كانت قانونية حتى عام ١٨٦٥م. وكلاً من الحكومة الأمريكية والإتحاد الفدرالى الأمريكى تناقشتا فى كيفية الإعتذار عن هذا الأمر (العبودية) بتقديم تعويض لأحفاد هؤلاء الأمريكان الأفريقيون الذين أستعبد أجدادهم.

وهكذا نقول أن الاعتذار الصادق يكون دائماً مصحوباً بالرغبة في تصحيح الخطأ الذي ارتكب ، بأفعال من شأنها التعويض عن الخسائر التي حدثت والتأكيد للشخص الذي ترغب في تقديم الاعتذار الصادق له أنك مازلت تهتم به وتحبه .

وإذا كنت غير متأكد عن التصرف الذي يجب أن تفعله لكي يعتبره الشخص الآخر الذي أخطأت في حقه أنه اعتذاراً صادقاً، عندئذ يجب أن تسأل نفسك:

ما هو الشيء الذي يجب أن أفعله لكي أصلح ما أفسدته؟ وأسأل الشخص الذي أخطأت في حقه، أعرف أنني جرحت مشاعرك جداً، وأشعر أنني أحب أن أفعل أى شيء لأدفع ثمن خطأي!! وهل يمكن أن تقترح عليّ ما يجب أن أفعله ؟

قل له :

+• لم أشعر براحة لمجرد أنني قلت أنا آسف. أريد أن أفعل شيئاً لإصلاح ما أفسدته. ما هو الذي تعتبره مناسباً؟!

+• شعرت أنني ضايقتك . هل يمكن أن نأخذ وقتاً سوياً لكي نصلح ما فات؟

+• أشعر بالأسى أنني جرحت كرامتك. هل لى أن أقدم اعتذاراً أمام الجميع؟



الندم الصادق

كثيراً ما يقول الزوجان ما يلي :

● ما يضايقتني (من زوجي) ليس هو التصرف المهين، بل هو تكرار التصرف المهين. هو يعتذر ويعدني أنه سوف لا يكرر ما فعله ولكنه يفعله مراراً وتكراراً.

● أنا لا أريد إعتذارات ولكنني أريد فقط أن لا يفعل ما يضايقتني فحسب.

● هذه الزوجة ترغب أن يقدم زوجها كلمة الندم بمعنى أن يغير فكره (ثم يغير سلوكه الخاطيء) ويمكن تصوير ذلك بشخص يسير في إتجاه الغرب، ولسبب ما يغير إتجاهه فجأة ١٨٠ درجة ويسير نحو الشرق وفي إطار الإعتذار، المعنى هو :

١ - الشخص يلاحظ أن أفعاله أو تصرفاته مدمرة !!

٢ - الشخص يندم على الألم الذي تسبب فيه للشخص الآخر وأن يختار أن يغير من تصرفاته.

والندم هو أكثر من القول : أنا آسف أنا كنت مخطئاً . كيف أصلح هذا الخطأ؟ ولكن بدلاً من ذلك يقول : أنا آسف وأحاول ألا أفعل ذلك ثانية.

فبالنسبة لبعض الأشخاص فإن الندم هو الذي يقنعهم أن الإعتذار صادق. وندم الشخص المسمى سوف يجلب تسامح الشخص المساء إليه. وبدون الندم الصادق فإن لغات الإعتذار الأخرى يمكن أن تقع على آذان لا تسمع. فالأشخاص المساء في حقهم يرغبون أن يعرفوا هل أنت تنوى أن تتغير أم هذا التصرف الخاطيء سوف يتكرر ثانية في الأسبوع المقبل؟

وفي السؤال : ما هو الذي نتوقه في الإعتذار؟ تكون الإجابات كما يلي :

١ - أريد رغبة في التغيير والتصرف بشكل مختلف في المرات المقبلة.

٢ - أنا أتوقع تغييراً في السلوك ولذلك لن تتكرر الإهانة.

٣ - الاعتذار الصادق يجب أن يتضمن الرغبة في عدم تكرار التصرف المهين.

٤ - أنا أتوقع منه ألا يغضب ثانية ولا يستسلم لغضبه وألا يكرر نفس التصرفات (المهينة) ثانية.

٥ - لا أرغب في سماع كلمات إعتذار. أنا أريد أن أرى تغييراً.

وهذه هي حصيلة الإجابات المتشابهة التي تكشف لكثير من الناس أن الندم هو جوهر الاعتذار الصادق.

١. الرغبة في التغيير:

كيف نتحدث عن لغة الندم؟ إنها تبدأ بالتعبير عن النية في التغيير. وأن الندم الصحيح يبدأ من القلب، وهو ملاحظة أن ما فعلناه كان خطأ وأن تصرفاتنا قد جرحت الشخص الذي نجبه، ونحن لا نريد أن نستمر في هذا السلوك، ولذلك نحن نقرر - بمعونة الله لنا - أننا سوف نتغير. حيث نؤمن نعبّر عن هذا القرار للشخص الذي أسأنا في حقه. هذا القرار معناه أننا سوف لا نبحث عن أعذار لما فعلناه، ولن نهوّن مما فعلناه أو نقلل من شأنه، ولكننا سوف نأخذ كل المسؤولية عن التصرفات التي بدرت منا.

وعندما نعبّر عن نيتنا في التغيير إلى الآخرين الذي أسأنا في حقهم فإننا نكون قد أوصلنا إليهم ما يدور بداخلنا، وسوف يعرفون ما في قلوبنا. وهذه غالباً اللغة التي نقتنعهم وأنها نقصد ما نقول.

وبعض الناس يعارضون فكرة الإعلان عن الرغبة في التغيير وحثهم في ذلك أن الإنسان لو فشل في التغيير بعد أن وعد بالتغيير للشخص المساء في حقه فإن الأمر سيكون أسوأ مما كان. ويمكننا أن نرد على ذلك بأن الفشل في التغيير

لا يصح أن يوقفنا عن المحاولة في عمل تغيير جوهرى إيجابى صادق.

والسؤال الهام الآن : ماذا لو فشلت في التعبير عن الرغبة في التغيير ؟ يمكن أن نكون من أصحاب الفلسفة التي تقول : سوف أتغير ولا داعى أن أقول هذا !!

ولكن المشكلة في هذا الفكر، هي أن الشخص الذي أسأنا في حقه لا يقرأ أفكارنا، وهو لا يعلم أن في قلوبنا رغبة في التغيير، أو أننا قررنا أن نغير سلوكنا. وربما يستغرق هذا التغيير، أسابيع أو شهور حتى يلاحظوا هذا التغيير، وربما لا يعرفوا ما هو الدافع الذي دفعنا إلى التغيير. ولكن عندما نعتذر فإنه من الأفضل بكثير أن تعبر عن نيتك في التغيير، ومن هنا يعرف الطرف الآخر أنك لاحظت أن سلوكك كان خاطئاً وإنك ترغب تماماً في تغيير هذا السلوك.

وجيد أن تقول لمن أخطأت في حقهم أن يكونوا صبورين معك لأنك ربما لا تنجح ١٠٠% في المرة الأولى ولكن نيتك في التغيير ثابتة، وبهذا يعرفون نيتك، ويشعرون أن إعتذارك صادقاً، وبالتالي يمكن لهم أن يغفروا لك حتى من قبل أن تتغير !!

٢. سوف أعتذر ولكن لا أتغير.

التعبير عن نية التغيير أحياناً يكون صعباً، وخاصة بالنسبة لبعض الناس الذين لا يرون أن ما يفعلونه هو خطأ. ولكن يجب أن تعلم أن تصرفك يمكن أن يجرح الآخر ورغم إنك ببساطة تعتقد أن هذا السلوك جزء منك لا يجب أن تغيره.

٣. ما هو أبعد من الكلمات : التغيير الحقيقي :

الخطوة الثانية في طريق التوبة والندم كلفة للإعتذار (الخطوة الأولى هي الإعلان عن الرغبة في التغيير) هي عمل خطة لكي تقوم بالتغيير. وغالباً ما يفشل الإعتذار في إسترجاع العلاقة لأنه لا يوجد خطة لعمل تغيير إيجابى . وقد تساعدنا الأحداث المهنية لعمل خطة للتغيير، والخطة لا تحتاج إلى كثير من التفاصيل

ولكن تحتاج إلى أن تكون محددة الهدف.

٤. جعل الخطة مكتوبة :

الخطوة الثالثة فى طريق التوبة والندم، هى تفعيل الخطة، فالخطة الغير مفعلة تشبه الحبة الغير مغروسة. ولكى تنجح الخطة فهذا يتطلب فكراً وتصرفاً.

فأنا أرى أنه من المجدى جداً لو كتبت فى ورقة صغيرة التغييرات التى تحاول أن تفعلها والصق هذه الورقة على المرآة التى تنظر إليها كل صباح وأنت تحلق ذنك أو تغسل وجهك. وهذه هى الوسيلة التى تجعل الخطة أمام ذهنك باستمرار. فالإنسان يميل إلى أن يتغير عندما يكون عالماً تماماً بما يجب أن يفعله اليوم بالتحديد. وكتابة التغييرات التى ترغب فيها سوف يساعدك على تحديد أفكار معينة بدلاً من أن تكون مجرد أفكار عامة فى ذهنك. والعمل مع خطة محددة سوف يعطى دليلاً للطرف الآخر الذى أسأت إليه، أنك صادق فى إعتذارك ولك رغبة حقيقية فى التغيير.

٥. تغييرات بسيطة تحدث فروقاً كبيرة :

من المهم جداً أن تجد أسلوباً تعترض به على فكر الآخر دون أن تجرح مشاعره أو تسيء للشخص صاحب هذا الفكر. ويمكن أن تقترح الفكر أولاً ثم تناقشه بعد ذلك. بيان نبدأ الحديث بالقول : هذه بالفعل طريقة جديدة للنظر إلى هذا الأمر. أو أن تقول : أنا بالفعل أقدر ما تقوله. ثم بعد ذلك تعرض وجهة نظرك. إحترام الرأى يساعد على الحوار والنقاش بعد ذلك . وأن قليل من التغيير سوف يحدث فرقاً كبيراً فى العلاقات بين الزوجين.

٦. حساب التكاليف :

أحياناً يكون ثمن تفعيل خطة من أجل التغيير باهظاً جداً . وهى أن يترك أحد الأطراف خطية ما أو انحرافاً معيناً أو سلوكاً مشيناً. وربما يكون هذا أصعب شئ

فى حىاته ولكن من أجل حبه للطرف الأخر وصدق إعذاره يحاول أن ىرضى
الطرف الأخر بالإبتعاد عن ذلك الفعل الذى يهين ويىجرح الأخر !!

٧. ماذا لو فشلنا :

لىس معنى أننا نسىير فى خطة بناءة أننا سوف نىنجح فى الحال. ولكن هناك
دائماً مجال للفشل على طول الطريق. حتى لو كانت نىتنا صادقة ومحاولاتنا جادة.
ولكن هذا الفشل لا ىجب أن ىهزمنا وىجب أن تستمر الرغبة فى التسىير مع
الإعتراف بالفشل وأن تقوم وتحاول مرة ثانية.

٨. أنا لا أصدق أنى قلت هذا :

من الأفضل أن ندرك أى فشل سرىع تجاه الشخص المساء إىله . وقبل أن
ىواجهك بهذا الفشل أسرع بالإعذار إىله لىدرك أنك صادق فى محاولاتك
للتسىير. وعلى عكس ذلك حىن نفشل ىاعترافنا ىانتكاساتنا فإن هذا ىصل إىلى
شرىكنا أننا لم نكن صادقىن فى إعذارنا. ونتىجة للشعور بالخبجل أو الإحراج،
نحن عادة نرفض أن نعترف بفشلنا، ولكن من الأفضل كشرأ أن نعترف بالإنتكاسة
قبل أن نواجه بها.

٩. قم وحاول ثانية :

عندما لا نىنجح فى محاولاتنا فى التسىير فإنه ىجب أن نعترف بفشلنا وهذا هو
ما ىساعد الكثرى من الناس فى النىجاح فى التىخلص من عادات سىئة فى حىاتهم.
وىجب أن نعترف أمام الله و نعترف لنفسك وللأخرىن عن الخطأ الذى ترتكبه.
والإعتراف بالخطأ أمام الله وأمام الناس الأخرىن ىتطلب كماً من الأمانة والتواضع
ولكن ىجب أن تعط لنفسك الفرصة لكى تبدأ حىاة جدىدة.

إن توماس أدىسون قد فشل عدة مرات قبل أن ىنجح فى إىختراع اللمبة
الكهربائىة المعروفة.

ومن المؤسف أن الناس عادة تشعر بالإحباط بينما يكون النجاح قريباً جداً منهم. والسلوك الخاطيء الذي إعتدنا عليه يمكن أن نقلع عنه بالتدرج وننجح في ذلك عندما نستمر في العمل على التغيير. ومعظم الناس لا تتوقع أن تسير الأمور بشكل ممتاز بعد أن يعتذر الآخرون، ولكن على الأقل هم يتوقعون أن يروا مجهوداً للتغيير. وعندما يعود الزوج ثانية إلى تصرفاته القديمة بعد أول فشل أمام التغيير فإن هذا يصل إلي زوجته أنه نوع من عدم المصداقية، والشخص يمكن أن يكون صادقاً لحظة الإعتذار، ولكن الفشل في تقديم توبة وندم يجعل من الإعتذار إناءً فارغاً. ولكن أعلن وعبر عن رغبتك في التغيير ثم اعمل خطة لهذا التغيير وأفضل طريق لكي تعبر عن ندمك وتوبتك بشكل فعال هو أن تدعو الشخص الذي أسأت إليه وجرحته شعوره ليعاوتك في عمل خطة التغيير.

وربما تحتاج إلى هذه الجملة لتقولها للشخص الذي أسأت إليه :-

أعرف أن سلوكي كان مؤلماً لك جداً . وأنا لا أرغب في أن أفعل هذا ثانية.
وأنا مستعد لسماح أي فكره تساعدني كي أغير من سلوكي.

+ • كيف أقول هذا بطريقة لا تصل إليك على أنها إنتقاد؟

+ • أعرف أن ما أفعله ليس ذى جدوى. وما هو التغيير الذي ترغب أن أفعله
لكي تشعر بالرضا؟

+ • جعلتك تشعر بالإحباط عندما عدت لسلوكي القديم. ماذا أفعل كي أعيد ثقتك بي ؟

+ • لقد إعتدت على هذا السلوك منذ وقت طويل ولكني أرغب أن أتغير،
وأعرف أن هذا الأمر صعباً، وأعرف أنني ربما أفسل، وأعرف أنني ربما
أجرح شعورك ثانية. ولكني سوف أقدرك جداً لو حاولت أن تساعدني أن
أجد طريقاً لكي أتغير وأن تشجعني عندما ترييني أفعل أموراً تساعد
على تغييرى. هل يمكن أن أعتد عليك لأن تكون شريكى فى هذا!!



الفصل السابع والخمسون

هذا الفصل يشتمل على ما ذكره في كتابه من حكمته وجماله
والذي هو من جملة ما ذكره في كتابه من حكمته وجماله
والذي هو من جملة ما ذكره في كتابه من حكمته وجماله
والذي هو من جملة ما ذكره في كتابه من حكمته وجماله

الفصل السادس

الفصل السادس والعشرون

الفصل السادس والعشرون

الفصل السادس والعشرون
الفصل السادس والعشرون
الفصل السادس والعشرون
الفصل السادس والعشرون
الفصل السادس والعشرون
الفصل السادس والعشرون
الفصل السادس والعشرون
الفصل السادس والعشرون
الفصل السادس والعشرون
الفصل السادس والعشرون

طلب الصفح والغفران

الفصل السادس والعشرون
الفصل السادس والعشرون
الفصل السادس والعشرون
الفصل السادس والعشرون
الفصل السادس والعشرون
الفصل السادس والعشرون
الفصل السادس والعشرون
الفصل السادس والعشرون
الفصل السادس والعشرون
الفصل السادس والعشرون

طلب الصفح والغفران

إن ما يعتبره شخص ما إعتذاراً ليس هو إعتذاراً مقبولاً بالنسبة لشخص آخر . وكيف يسامح الشخص الذي أسئ إليه من شخص آخر لم يرغب في نوال الغفران. وبالنسبة لبعض الأشخاص فإن لغة الإعتذار الأساسية بالنسبة لهم طلب الغفران. وسماع هذه الكلمات هو دليل على صدق الإعتذار وأحياناً يكون نطق هذه الكلمات صعباً جداً. وبينما نجد أن طلب الغفران مهم بالنسبة لبعض الناس نجده صعباً جداً على آخرين أن ينطقوه.

١ - لماذا نسعى إلى الغفران ؟

لماذا نعتبر طلب الغفران شيئاً هاماً ؟ وهذه هي الإجابات :

أولاً : طلب الغفران يعني إنك ترغب في أن ترى العلاقة قد أصلحت بالكامل. وعندما يحدث أي شيء مهين أو خطأ في حق شخص آخر. فإن هذا الأمر يبني حاجزاً عاطفياً بين الشخصين، وحتى يهدم هذا الحاجز وتستمر العلاقة بشكل طبيعي لابد من الإعتذار الذي هو محاولة لإزالة هذا الجدار الحاجز بين هذين الشخصين. وإذا إكتشفت أن لغة الإعتذار الأساسية والتي يفهمها الشخص الذي أسأت في حقه هي طلب الغفران، فإن هذا هو الشيء الأكيد الذي سوف يزيل الحاجز بينكما، لأن هذا يعني بالنسبة لهذا الشخص أنك تريد وبإخلاص أن تسترجع العلاقة كما كانت.

ثانياً : إن طلب المغفرة هو شيء هام لأنه يظهر أنك تلاحظ أنك إرتكبت خطأ وإنك قد أهنت الشخص الآخر عن قصد أو غير قصد. وليس ضرورياً أن يكون ما قلته أو فعلته يكون خطأ أخلاقياً، لأنه ربما يكون هو مجرد هزار ولكنه قد جرح الشخص الآخر. والآن هو (أو هي) يحمل شيئاً ما بداخله ضدك. إنها الإساءة التي خلقت شرخاً في علاقتكما معاً. وبهذا المعنى يعتبر ما قلته أو فعلته هو نوع من الخطأ. وطلب المغفرة يكون مطلوباً،

وخاصة إذا كانت هي لغة الإعتذار الأساسية التي يمكن أن يفهمها هذا الشخص، ألا وهي طلب الغفران.

وهكذا فإن طلب الغفران هو إقرار بالذنب، وكذلك طلب الغفران يبرز أن ما فعلت يتطلب العقاب. وإن كلمة أنا آسف لا تعني أن الشخص يعترف بخطئه أو ذنبه.

ثالثاً: طلب الغفران يعني أنك ترغب في أن تضع مصير علاقتك في يد الشخص الذي أسأت في حقه. إنك إعترفت إنك مخطئ، وإنك عبرت عن الندم، ربما تحتاج إلى أن تعرض أن تفعل أي شيء لكى تصلح العلاقة. وقولك: هل ممكن أن تسامحني؟ يعني إنك لا تستطيع الإجابة عن هذا السؤال بدلاً من الشخص المساء في حقه. إنه الإختيار الذي يختاره (هو أو هي) أن يصفح أو أن لا يصفح. ومصير العلاقة بينكما يكون مرهوناً بالإجابة عن هذا السؤال. وهذا يخرج الموضوع من يدك. وهذا بالنسبة لبعض الناس ليس شيئاً مهماً.

٢. ما هو الشيء الذي تخشى منه ؟

إن طلب المغفرة يكون أمراً صعباً وخاصة على الأشخاص أصحاب الشخصيات المسيطرة. وطلب الغفران بالنسبة لهذه الشخصيات معناه هو إنك تأخذ من أيديهم السيطرة الكاملة فيما تجلى العلاقة مع الآخر ولذلك يجدوا أن طلب المغفرة هو أمر صعب. ولكن تدريبياً فإن الشخصية المسيطرة حتى تعود طبيعياً فيجب عليه أن يعرف ويتقبل كل صفاته ويرفض بعد ذلك أن يكون واقفاً تحت طائلة هذه الصفة (السيطرة) والتي يمكن أن تدمر علاقته مع الآخر.

وكثير منا يخشى الرفض. وهذا هو سبب آخر يجعل طلب الغفران صعباً. والخوف من الرفض أمر شائع بين البشر. والرد على هؤلاء الأشخاص هو أنه يجب أن يعرفوا مصدر خوفهم ويجب ألا يسمحوا لهذا الخوف أن يسيطر عليهم.

ويمكن أن يتحدث هذا الشخص (الذى يخاف من الرفض حين يطلب الغفران) مع نفسه منطقياً قائلاً :

(أعرف أننى أخاف جداً من أن أقابل بالرفض، وأعرف أيضاً أن تصرفاتى أحدثت مشكلة فى هذه العلاقة - مع الشخص الذى أسأت إليه - والطريقة الوحيدة لإزالة هذه المشكلة هو الاعتذار الصادق، المصحوب بطلب الغفران.

ولذلك لو أن طلب الغفران هو لغة الاعتذار الأساسية للشخص الذى أسأت فى حقه، سوف أذهب بالرغم من مخاوفى وأتحدها . وأسأله : هل يمكن أن تسامحنى ؟)

فالأشخاص العاقلون يعلمون مخاوفهم ولكنهم يرفضون أن يكونوا تحت سيطرة هذه المخاوف، ولذلك هم يتحدثون مخاوفهم يأخذون خطوات جادة ليجدوا طريقاً يعالجون به العلاقة التى أفسدتها تصرفاتهم.

ويوجد تصور آخر يمنع بعض الناس من طلب الغفران ألا وهو الخوف من الفشل . هؤلاء الأشخاص بداخلهم بوصلة أخلاقية لقياس النجاح والصلاح . وفى مشوار الحياة يحاول هؤلاء الناس عمل كل ما هو صحيح . وعندما يفعلون هذا يشعرون بالنجاح . وبالنسبة لهؤلاء الأشخاص فإن خوفهم الكبير هو من الفشل . لذلك هم يجدوا أنه من الصعب الاعتراف بالخطأ . وهم بكل إصرار يرغبون فى أن يتحدثوا مع الطرف الآخر، مدافعين عن أنفسهم بإستماتة ليثبتوا أنهم لم يفعلوا شيئاً خاطئاً . ويقولون أيضاً ربما تكون أنت قد جرحت أو أسأت إليك، ولكن أنت الذى فهمت ما أقصده بطريقة خاطئة.

ويحدث أحياناً أن مثل هؤلاء الناس يأخذون طريقة للدفاع عن أنفسهم تكون أكثر إساءة من الإساءة الفعلية، وهم لا يدركون ذلك . وسوف يتناقشون ويقولون أنهم هم فقط الذين على حق . وهذا النوع من الناس لا يعتذرون قط.

والحل بالنسبة لهؤلاء الأشخاص هو أن يفهموا بأن الخوف من الفشل شأنه شأن الخوف من المواجهة بالرفض من حيث أن كلاهما شئ منتشر بين البشر

٣ - الخطوة الأولى هي التعرف على هذا الخوف :

هناك مخاوف من رفض قبول الإعتذار، وهذا هو ما يجعلني أشعر بصعوبة تقديم الإعتذار. ولكن يجب أن أعرف أنه لا يوجد أحد كاملاً وأنا أيضاً لست كاملاً.

وقد يحدث أحياناً أن أقول أو أفعل شيئاً يسئ للشريك الآخر، وهذا ما يحدث تأثيراً مؤذياً لعلاقتنا. والطريقة الوحيدة لإصلاح هذه العلاقة هو الإعتذار. ولذلك يجب أن أعتذر بالرغم من كل مخاوفي، وشئ عادي جداً أن ارتكاب أى خطأ بالفعل أو بالقول من شأنه أن يؤذى أشخاص آخرين هو أمر يرتكبه كل البشر. وهذا لا يعنى أنني إنسان فاشل.

وهكذا فإن الإعتراف بأننى كنت مخطئاً لا يعنى قط إننى فاشل، ولكن فى الحقيقة إن هذا سوف يساعدنى فى إصلاح علاقتى مع الآخر الذى أسأت إليه. ولذلك أنا سوف أتحدى خوفى وأعتذر لمن أسأت إليه. سوف أعتذر لأننى أخطأت وسوف أطلب الصفح.

إن الشخص الذى يستطيع أن يفلسف الأمور كهذا هو فى طريقه لأن يكون شخصاً طبيعياً صحيحاً بلا مخاوف.

٤ - طلب وليس أمراً :

هناك فرق كبير بين طلب الغفران، والأمر بأن ننال الغفران، والمشكلة هى أن الشخص الذى أساء إلى آخر يتوقع أن الشخص الذى أسئ إليه يغفر سريعاً ويتجاوز الإساءة بسرعة. أحياناً نحن نأمر بالمسامحة ولكن يجب أن نطلب ولا نأمر حتى يكون الإعتذار صادقاً.

إن الغفران أساساً هو إختيار بأن نتحمل الجزاء وأن نحاول إسترجاع شخص إلى حياتك ثانية. هو أن نعتذر إلى المُساء في حقه حتى نسترجع الثقة بينهما. والتسامح بقول : أنا مهتم بعلاقتنا جداً، ولذلك أنا أختار أن أقبل الإعتذار. وقبول الإعتذار (التسامح) هو هدية من المساء إليه إلى المسئ. ، الهدية التي يؤمر بها لا تعتبر هدية.

إن الشخص المُساء في حقه مجروح وغاضب من الإساءة الموجهة إليه ولذلك كان التسامح هو شئ يُطلب ولا يُأمر به.

٥ - لماذا كان التسامح صعباً :

وهذه هي أسباب صعوبة التسامح :

١ - كأن يطلب من المتسامح أن يتنازل عن حقه. وكثيراً ما يفكر الشخص المُساء في حقه أن الذي أساء إليه لا يستحق التسامح:

٢ - قد يحتاج التسامح وقتاً طويلاً. وهذا يجعل من الصعب أن الشخص المُساء في حقه أن يسامح.

٣ - إذا كانت الإساءة متكررة فإن الشخص المساء في حقه يتألم، ولهذا يجب على الشخص المُسئ أن يحاول كثيراً أن يعوض الشخص المساء في حقه وأن يقدم ندماً على إساءته.

٦ - ليس الأمر سهلاً :

يجب أن يفهم الشخص المُسئ أنه عندما يطلب الغفران أنه يطلب طلباً كبيراً. وربما يكون هذا الطلب (طلب الغفران) طلباً غالياً جداً على الشخص المُساء في حقه لأن معنى أن الشخص المُساء في حقه يمنح الغفران للذي أساء في حقه هو أن الشخص المُساء في حقه قد تنازل عن حقه.

وليس معنى الغفران أن الشخص الذى أساء فى حقه أن لا يعيش مشاعر الألم والإساءة، بل يجب أن يعيش هذه المشاعر ثم يتخطاها بعد ذلك، وليس هذا بالأمر السهل، ولذلك يجب أن يدرك الشخص الذى أساء فى حق آخر أن هذا الآخر لن يسامحه فى الحال.

وهكذا إذا كانت الإساءة بسيطة فيمكن أن يكون الغفران سهلاً، أما إذا كانت الإساءة كبيرة ومتكررة فإن هذا يتطلب وقتاً طويلاً لكي يصلح الشخص المُسئ من تصرفاته وتغيير سلوكه بإخلاص.

فالشخص المُساء إليه يجب أن يتأكد من صدق المُسئ وهذا يتطلب وقتاً طويلاً.

٧. منح الغفران ربما يتطلب وقتاً :

ربما يأخذ الغفران وقتاً. وخلال هذا الوقت يكون الصبر هو الفضيلة التى يجب أن يتحلى بها الشخص المُسئ، ولذلك يجب على الشخص المُسئ أن:

- ١ - يتكلم نفس لغة الحب التى يفهمها الشخص المُساء إليه.
- ٢ - أن يبذل الشخص المُسئ كل جهد لكي يغير من سلوكه. وإذا كنت جاداً فى سعيك فسوف تحصل على الغفران فى الوقت المناسب.

٣ - أطلب الغفران صراحة بعد أن تقدم إعتذارك. واستخدم لغات الإعتذار الأخرى (أنا آسف - أنا أخطأت - ماذا أفعل لإصلاح ما أفسدته. سأحاول أن أغير سلوكى ...)

وهذا سوف يكون المفتاح الذى تفتح به باب إمكانية التسامح والمصالحة أمامك.

ويدون طلب الغفران صراحة فإن العبارات الأخرى : أنا آسف - أنا مخطئ سوف أصلح ما أفسدته - سأحاول ألا أفعل ذلك مستقبلاً لن يكون لها أى جدوى.

وسوف تكون هذه الحيل هي محاولة لخداع الطرف الآخر لكي تعبر المشكلة دون محاولة جادة للتعامل مع الموضوع. إذا كانت هذه اللغة (طلب الغفران) هي اللغة الأولى لزوجتك (أو زوجك) فإنه يجب عليك (أو عليك) أن تتكلم بها ونطلب الغفران حتى يكون إعتذارك صادقاً.



باعتبارها لغة التواصل بين الناس

لغة التواصل بين الناس هي اللغة التي يتكلمون بها ويتفهمونها، وهي اللغة التي يتكلمون بها ويتفهمونها، وهي اللغة التي يتكلمون بها ويتفهمونها.

لغة التواصل بين الناس هي اللغة التي يتكلمون بها ويتفهمونها، وهي اللغة التي يتكلمون بها ويتفهمونها، وهي اللغة التي يتكلمون بها ويتفهمونها.

الفصل السابع

لغة التواصل بين الناس هي اللغة التي يتكلمون بها ويتفهمونها، وهي اللغة التي يتكلمون بها ويتفهمونها، وهي اللغة التي يتكلمون بها ويتفهمونها.

لغة التواصل بين الناس هي اللغة التي يتكلمون بها ويتفهمونها، وهي اللغة التي يتكلمون بها ويتفهمونها، وهي اللغة التي يتكلمون بها ويتفهمونها.

إكتشاف

لغتك الأساسية للإعتذار

لغة التواصل بين الناس هي اللغة التي يتكلمون بها ويتفهمونها، وهي اللغة التي يتكلمون بها ويتفهمونها، وهي اللغة التي يتكلمون بها ويتفهمونها.

لغة التواصل بين الناس هي اللغة التي يتكلمون بها ويتفهمونها، وهي اللغة التي يتكلمون بها ويتفهمونها، وهي اللغة التي يتكلمون بها ويتفهمونها.

لغة التواصل بين الناس هي اللغة التي يتكلمون بها ويتفهمونها، وهي اللغة التي يتكلمون بها ويتفهمونها، وهي اللغة التي يتكلمون بها ويتفهمونها.

لغة التواصل بين الناس هي اللغة التي يتكلمون بها ويتفهمونها، وهي اللغة التي يتكلمون بها ويتفهمونها، وهي اللغة التي يتكلمون بها ويتفهمونها.

إكتشاف لغتك الأساسية للإعتذار

فى الفصول السابقة شرحنا الخمس لغات للإعتذار. وهى عبارة عن خمس طرق للتعبير عن أسفك.

واحدة فقط من الخمس لغات تتحدث أكثر من الأربعة الأخرى بالنسبة لك عن الإخلاص فى الإعتذار. فإذا لم تسمعها سوف تظل تتساءل عن مدى صدق الشخص المعترف.

وعلى عكس ذلك لو تم الإعتذار باللغة التى تفهمها، فإن هذا سوف يجعل من السهل عليك أن تسامح.

ولذلك فإنه من المهم جداً أن تعرف لغة الإعتذار الأساسية بالنسبة لك، وكذلك لغة الإعتذار الأساسية بالنسبة للأشخاص المهمين فى حياتك، لأن هذا من شأنه أن يسهل أن تعطى وأن تتقبل الإعتذار بالشكل المناسب.

إن تفهم فكرة اللغات المختلفة للإعتذار تعلمنا أن الإعتذار لا يجب أن يكون باللغة التى تفهمها أنت بل باللغة التى يفهمها الطرف الآخر.

١. التحدث بلغة أخرى :

الأزواج والزوجات لا يقبلون نفس لغة الإعتذار . ونتيجة لذلك فإن إعتذاراتهم كثيراً ما تقابل بالرفض والمقاومة بدلاً من التسامح. فإذا إعتذرت لشريك حياتك باللغة التى تفضلها أنت، فإن معلوماتك تقول أنك سوف تكون بعيداً كل البعد عن اللغة التى يفهمها شريكك.

٢. أسئلة لكى تتعرف على لغة الإعتذار التى تتحدث بها :

فى البداية أود أن أساعدك لكى تتعرف على لغة الإعتذار الخاصة لك. وهى تلك اللغة التى يجب أن تسمعها عندما يساء إليك.

بعض الأشخاص يكون من السهل عليهم إكتشاف ما يرغبون فى سماعه ولكن بالنسبة للآخرين الأمر ليس سهلاً.

السؤال الأول : ما الذى أتوقع أن يقوله أو يفعله الشخص الذى أساء فى حقى؟ ولكى تعتبر إعتذاره إعتذاراً صادقاً من الممكن أن تجد إجابتك تتضمن أكثر من لغة للإعتذار . ولذلك يبقى السؤال الثانى : لو أخذت لغة واحدة للإعتذار فماذا تكون تلك اللغة ؟

السؤال الثانى : ما هو الشئ الذى ألمنى جداً فى هذا الموقف؟ الطريقة الثانية لكى تكتشف لغة الإعتذار التى تفضلها، هى أن تجيب على هذا السؤال : ما هو الذى جرحنى جداً فى هذا الموقف؟ هذا هو السؤال المهم بالتحديد خاصة عندما لا يعتذر المُسئ إطلافاً أو حتى إذا إعتذر ولكن بطريقة لم ترضيك؟

السؤال الثالث : أى لغة هى المهمة عندما تعتذر؟ وهذا السؤال سوف يساعد على إكتشاف لغة الإعتذار الأساسية، عندما اعتذر للآخرين أى لغة أعتبرها الأهم؟ وهذا السؤال يعتمد على الإفتراض بأن لغة الإعتذار التى تتكلمها أنت تكشف عن اللغة التى تحب أنت أن تتعامل بها.

٣. هل تتكلم أكثر من لغة ؟

إن الإجابة على الثلاثة أسئلة السابقة يمكن أن تساعدك فى تحديد لغة الإعتذار التى تقبلها عندما يُساء إليك، وربما يكون لك أكثر من لغة إعتذار لأن كلاهما يقول لك : إن الشخص الآخر صادق وعندما يكون السؤال : أيهما أكثر أهمية لك وتكون الإجابة : الإثنان فى نفس الأهمية. فيكون من المحتمل أنك من الأشخاص الذين يفهمون لغتين للإعتذار وتقبلهما معاً. وإذا كنت هكذا فلا بأس فإنك سوف تساعد الآخرين الذين يسعون للإعتذار لك عندما يُساء إليك بأن يتحدث بإحدى هاتين اللغتين. وسوف تشعر أن إحداهما أو كليهما معاً صادقة فى

المشاعر وسوف تميل إلى الغفران للطرف الآخر.

وفى الحقيقة إنه أمر شائع أن تجد لغتين أو ثلاثة لغات للإعتذار مهمين بالنسبة لك، ولكن بالطبع توجد واحدة أكثر من الأخريات. فإذا لم تسمع لغة الاعتذار الأساسية لك سوف تبدأ فى أن تشك فى صدق الشخص المعتذر^(١).

٤ . إكتشاف لغة الاعتذار الأساسية للآخرين:

كيف لك إذاً أن تكتشف لغة الاعتذار الأساسية للآخرين؟ ربما تشجعهم على قراءة هذا الكتاب. وأن يسألوا أنفسهم الثلاثة أسئلة السابقة . أو أن يأخذوا الأسئلة التى فى نهاية الكتاب، ويتناقشوا معك فيها، وهذه هى الطريقة الثالثة التى سوف تساعد كلاً منكما ليعرف كيف يعتذر للآخر بطريقة فعالة، أو هناك طريقة أخرى يمكن بها أن تستخدم الثلاثة أسئلة السابقة لكى تكتشف بنفسك طريقة الاعتذار المناسبة. فيمكن أن تسأل الشخص أن يصف لك إعتذاراً قدمه له شخص ما وبدا له غير كاف. وفى هذه الحالة أنت تضيف قائلاً : وماذا كان ينقص هذا الإعتذار؟ أو عندما تُسئ لشخص ما، يمكن أن تسأله قائلاً : أنا أعرف أنني جرحتك، وإننى أقدر جداً علاقتنا، وبالتالى أود أن أعرف ما هو الذى يجب أن أفعله من أجلك كى تسامحنى؟

والإجابة على هذه الأسئلة سوف توضع لك لغة الاعتذار الأساسية لهذا الشخص.

فبالنسبة لسيدة ما، عندما سألها زوجها هذه الأسئلة ، قالت : سوف أقول لك شيئاً واحداً، أننى لن أسامحك أبداً حتى تعترف بأن ما فعلته هو شئ خطأ، وهذه الإجابة أوضحت أن لغة الاعتذار الأساسية لهذه السيدة، هى قبول المسؤولية عن تصرفاته وسلوكه وأن يعترف بأنه عرف أن ما يفعله شئ خاطئ.

(١) يوجد فى آخر الكتاب بعض الأسئلة التى تساعدك وتساعد المهمين فى حياتك أن يعرفوا لغة الاعتذار الأساسية بالنسبة لهم

وبخصوص الأسلوب الثاني لمعرفة لغة الاعتذار الأساسية للشخص الاخر. عندما تلاحظ إنك أسأت لشخص ما، يمكنك أن تسأله قائلاً : أنا أعلم أنني جرحتك وأني ألاحظ ذلك في طريقة معاملتك معي. أنا اسف ويؤلمني أن أعرف أنني آذيتك بهذا العمق. لماذا لا تقول لي ما الذي جرحك وآلمك كثيراً؟ الذي قلته أم الذي فعلته؟

يمكنك أن تسأل هذا السؤال، ولكنه يعتبر أكاديمياً أكثر. ولا ينصح به بعد الإساءة مباشرة، ولكنه يكون فعالاً إذا ما طرح بشكل عام في جلسة عادية، في وقت لا يشعر فيه أحد منكم بالإساءة.

ويمكن أن تقول : قد قرأت كتاباً عن الاعتذار، وكيف نستطيع أن نقدم اعتذاراً مقبولاً. إسمح لي أن أسألك سؤالاً، وأخذ رأيك، عندما تريد أن تعبر عن اعتذارك لشخص ما من أجل شيء أو تصرف فعلته أو جرح لشخص آخر، فما هو أهم جزء يجب أن يتضمنه الاعتذار من وجهة نظرك؟ ويوجد خمس لغات للإعتذار موجودة في هذا الكتاب الذي قرأته.

وإذا وجدت هذا الشخص منفتحاً لهذا الحوار إعرض عليه الخمس لغات وتناقش معه . أما إذا قال لك لا أرغب في أن أسمع ما في الكتاب، وأنا سوف أشرح لك ما هو المهم بالنسبة لي. إستمع جيداً لإجابته، وسوف تكتشف بنفسك لغة الاعتذار الأساسية بالنسبة لهذا الشخص.

٥. مشروع عائلي :

بعيداً عن هذه الأسئلة، هذا هو مشروع لأفراد العائلة، لكي يساعد على التعرف على لغة الاعتذار لكل فرد من العائلة، أفضى وقتاً كزوج وزوجة معاً، في أن يكتب كل واحد منكما لغة الاعتذار الأساسية التي يعتقد إنها المهمة بالنسبة له، ثم بعد ذلك يكتب : الأربع لغات الأخرى بالترتيب حسب أهميتها بالنسبة له. ثم بعد

ذلك يكتب لغة الإعتذار الأساسية بالنسبة للطرف الآخر ثم يرتب الأربع لغات الأخرى بالنسبة للطرف الآخر.

إجلس مع شريك حياتك وتناقش معه فيما ظننت أنه اللغة الأساسية للإعتذار بالنسبة له، ثم بعد ذلك كل منكما يذكر للآخر اللغة التي يظن أنها الأساسية بالنسبة له.

ثم بعد ذلك يمكن إن تترجعا الأوقات التي بدا فيها الإعتذار ناجحاً.
ويمكن أن نتحدثنا عن «كيف يكون الإعتذار مستقبلاً».

وبذلك تكون قد أرسيت قواعد أكثر فاعلية في الإعتذار. وهذا سوف يؤثر إيجابياً في علاقتك مع شريك حياتك.

وبعدها يمكن أن يمارس الأبناء نفس الشيء. وأن يتعلموا أن الإعتذار هام وأن يقدم بطريقة فعالة، وهذا سوف يساعدهم كثيراً في علاقاتهم مع أصدقائهم ومع والديهم.

٦ - مجموعة عمل :

إذا كنت فرداً في مجموعة عمل في الدراسة أو في الكنيسة أو في مجتمع (مثل نادى مثلاً) فنحن نشجع جداً أن تنصح مجموعتك بقراءة هذا الكتاب. واستخدام الأسئلة الموجودة في نهاية هذا الكتاب وتناقش مع أفراد المجموعة محاولاً أن تكتشف لغة الإعتذار الأساسية لكل فرد في مجموعتك، وهذا سيجعل فاعلية للإعتذار بينكم جميعاً ويجعل العلاقة جيدة دائماً، وسوف يجنبك كثيراً من سوء الفهم وجرح المشاعر في المستقبل.

٧. التحدث بكل اللغات الخمس :

إننى أركز أنني لم أقصد أنه يجب أن نتكلم فقط اللغة الأساسية للإعتذار للشخص الآخر، لأن كل اللغات لها تأثير إيجابى. وما تقوله هو أنك يجب أن تتأكد إنك تتكلم اللغة الأساسية للإعتذار للشخص الذى تعتذر له. وبعدها يمكن أن يشتمل الإعتذار اللغات الأربعة الأخرى وهذا سوف يساعدك كثيراً. ولكن بدون اللغة الأساسية للإعتذار فإن اللغات الأخرى لن توصل صدقك للشخص الآخر.

وفى الحقيقة عندما لا نعرف لغة الإعتذار الأساسية بالنسبة لشخص ما، فإنه يجب عليك أن تتكلم كل لغات الإعتذار. وكلما كنت صادقاً، فإن هذا سوف يساعدك أن تعترف لحنأ يفهمه الشخص المساء فى حقه، ويساعده أن يسامحك، لأنه سوف يشعر بمدى إخلاصك وصدقك فى الإعتذار.

٨. الإعتذار الفعال :

إن الإعتذار الصادق هو الهدية التى ينتظرها الشخص المساء فى حقه. لأن الإعتذار يجب أن يوضح إنك مهتم بالعلاقة مع هذا الشخص. والإعتذار يمهد الطريق للتسامح والمصالحة. وهدف هذا الكتاب هو أن يساعدك لتكون أكثر مصداقية فى تقديم إعتذار صادق، عندما تلاحظ أنك أسأت فى حق شخص ما.

وإذا لاحظت أنك بعد أن قدمت إعتذاراً، إنك لم تحصل على الغفران، فهذا الأمر يجعلك تعمق درجة إعتذارك، وبعد أن تقدم إعتذارك، إذهب للطرف الآخر بعد يوم أو يومين وقل له : من عشرة درجات كيف وجدت إعتذارى صادقاً فى المرة السابقة؟ وإذا أجاب الشخص الآخر بدرجة أقل من عشرة أسأله قائلاً : ماذا يجب على أن أقول أو أفعل لكى يكون إعتذارى صادقاً تماماً بالنسبة لك؟ والإجابة سوف تعطيك حلاً عملياً لكى تكمل بها ما تبقى فى إعتذارك.

أبذل كل ما في وسعك حتى تمهد الطريق تماماً نحو الغفران، وقد سأل زوج زوجته ذات مرة هذا السؤال، فأجابت ^٧ ورد عليها قائلاً: ماذا أفعل ليكون الإعتذار ^٨ فقال أنا أعرف إنك صادق في إعتذارك ولكن الشيء الوحيد الذي نقص في إعتذارك هو إنك لم تقل إنك كنت خاطئاً لأنك تبرر عذراً في سلوكك. ثم إعتذر الزوج وقال لها: أنا اسف وأنا كنت مخطئاً في سلوكي هذا، وهو أعلن استعداداه لتحمل كل المسؤولية، وهذا هو كل ما أرادت الزوجة أن تسمعه !!



بیتنا ہدایتنا

۲۰۱۱ء

۲۰۱۱ء

۲۰۱۱ء

۲۰۱۱ء

الفصل الثامن

۲۰۱۱ء

۲۰۱۱ء

۲۰۱۱ء

الإعتذار هو إختيار

۲۰۱۱ء

۲۰۱۱ء

الإعتذار هو إختيار

ماذا لو ؟

لقد سمعت كثيراً من الأسئلة :

١ - ماذا لو لم أريد أن أعتذر ؟

لقد قال أحد الأزواج : أعرف أنني أخطأت، ولكن هي أيضاً قد أخطأت، وفي الحقيقة تصرفاتها هي السبب لكل هذه المتاعب ، ولماذا يجب أن أعتذر وهي التي بدأت المشاكل .

أننى أعرف أزواجاً قضاوا ما يقرب من ٣٠ سنة فى نفس المنزل ولكن غرباء عن بعضهما بعضاً (متوسط عمر الرجال والنساء ٧٥ سنة) وكلاً منهما يتوقع أن الآخر سوف يبدأ بالإعتذار .

وقال لى أحد الأزواج أنه وزوجته قضيا ٢٠ سنة بدون أن يعتذر هو ولا زوجته لبعضهما . وهو أيضاً لا يتذكر السبب الأساسى لخلافاتهما . ولكن كل ما يعرفه هو أن زوجته تصر على أنه هو الذى يجب أن يعتذر، وهو لا يظن أنه مديون لها بالإعتذار، بل يظن أنها هي التى يجب أن تعتذر .

وتناقشنا كثيراً عن من الذى يجب أن يعتذر لمن وبعدها ينتهى الحوار بالصمت .

ولسوء الحظ أن مثل هذه النماذج ليست بالقليلة، فأنا أعرف أخوين إستمرا فى خصام دام ١٩ سنة لأن أحدهما ظن أن الآخر سلبه حقه فى إحدى الصفقات التجارية، ولكن الأخ الآخر قال : أنا قلت الحقيقة (ولم أسلب منه شيئاً) وهذه كانت النهاية لعلاقتهم من ١٩ سنة ولا يوجد بينهما أى كلمة واحدة، بالرغم من أنهما يعيشان فى نفس البلد ونفس المدينة. إنها حقاً مأساة عندما يقرر الناس أن لا يعتذروا .

٢. لماذا لا يعتذر الناس ؟

أولاً : لا تستحق المجهود.

لماذا يختار الناس أن لا يعتذروا؟ أحياناً يكون السبب هو عدم تقديرهم لعلاقة ما. وربما يكون السبب هو وجود بعض الرواسب من الماضي جعلت كثيراً من الآسى والمضايقة في أعماقهم من الآخرين.

كما قالت سيدة عن أختها، أنا لم أعد أريد هذه العلاقة، لأنه مهما حاولت ومهما فعلت، فهذا غير كافٍ بالنسبة لها. فأنا دائماً مخطئة في حقها، فهي كثيراً ما تجرحني في مواقف عديدة. وأخيراً أنا قررت أن هذه العلاقة لم تعد تستحق المجهود لكي أحتفظ بها. وأنا أحتفظ بكل الأرقام التي أرغب أن أurd عليها. وعندما يظهر رقمها فأنا لا أurd عليها. لأن كل ما فعله أختي هي أن تلومني. فوجدت أنه من الأفضل أن لا أتكلم معها. وعندما ذهب للزيارة والعدتي وأجد سيارة أختي أمام المنزل فأنا لا أدخل.

هذه السيدة قررت بداخلها أن لا تعطي لهذه العلاقة أى أهمية. ولذلك فهي ليست متحمسة لكي تقدم لأختها أى إعتذار عن سلوكها المدمر لهذه العلاقة !!

ثانياً : الآخر هو المخطئ :

السبب الثاني الذى يجعل الناس لا تعتذر هو إحساسهم بأن تصرفاتهم كان لها ما يبررها، وأن الطرف الآخر هو المخطئ. وهذا هو المفهوم السيئ الشائع فى هذه الحياة، وكثير من الناس يمارسونه، ولكنه معاكس تماماً لفكر الإنجيل :

لا تجازوا عن شر بشر !!

حسب طاقاتكم سالموا جميع الناس !!

لا تنتقموا لأنفسكم لأنه مكتوب لى النعمة أنا أجازى بقول الرب !!

إن الشخص الذى يبرر أخطائه وتصرفاته السيئة هو يخدع نفسه . والشخص الذى يقول إنه لم يفعل شيئاً يستحق الاعتذار عنه هو (أو هى) لا يعيش فى الواقع.

فجميعنا أحياناً نقوم ببعض التصرفات المهينة، والتي لا تخلو من النقد للآخر، أو التي يغلب عليها عدم المحبة، وأحياناً أخرى نجرح الآخرين وتتصرف بطريقة تدمر علاقاتنا بهم.

والشخص الذى يرفض أن يعترف بأهمية الاعتذار هو شخص إمتلأت حياته بكثير من العلاقات المهمشة.

ثالثاً : التذنى فى تقدير الذات . كيف نغيره ؟

عادة الضمائر التي تميل إلى القاء اللوم على الآخر، دائماً ما تكون مصاحبة بتذنى فى تقدير الذات. فهم تعلموا من والديهم أن الاعتذار بالضرورة يشير إلى الضعف.

والوالدان اللذان يمارسان هذه الفلسفة كمنهج لحياتهم، عادة ما يعانون من تذنى فى الشعور بالذات فيما يؤمنون بأن الاعتذار هو شعور بالضعف، والوالدين يلقيان اللوم على الأطفال والأطفال حين يكبرون يلقون اللوم على الجيل الذى بعدهم. وهؤلاء الناس يحتاجون للمساعدة لكي يتعاملوا مع هذه الأفكار والسلوك والمشاعر الخاطئة المغروسة فيهم.

ما لا يعرفه هؤلاء الناس هو أن الاعتذار يرفع من إحترام الذات، فالناس تحترم الرجل أو المرأة الذين هم على استعداد لتحمل مسؤولية أخطائهم أو إخفاقاتهم. وعلى الجانب الآخر فإن الذين يحاولون إخفاء أو إيجاد مبررات لتصرفاتهم الخاطئة سوف يفقدون دائماً ثقة الناس بهم وهذا سوف يجعل من مشكلة عدم إحترام الشخص لذاته أكثر سوءاً.

ومع ذلك فإن الشخص الذى تربي على هذه السلوكيات السلبية (التفكير بأن الإعتذار نوع من الضعف) سوف نجده صعباً عليه أن يفهم هذه الحقيقة (أن عدم الإعتذار يجعله أكثر سوءاً) .

وليفهم الذين يرفضون الإعتذار، بأن الإعتذار يزيد من إحترام الآخر بل وإحترام الناس أيضاً !!

إننى أنصح كل الناس بأهمية الإعتذار جداً عندما يكون لديهم الفرصة لهذا.

أنتى أنصح كل قارئ بضرورة أن يرى أى متخصص إذا كان يعانى من :

١ . تدنى الشعور بالذات (أى الشعور بالنقص)

٢ . الضمير الغير مستيقظ .

٣ . الرغبة فى إلقاء اللوم على الآخرين بإستمرار .

إن علاقاتك لم ولن تصل إلى المستوى المرغوب فيه، إلى أن تتعلم كيف تعتذر. وإنك فى الحقيقة تجرح بشدة أشخاص هامة فى حياتك بسبب عدم رغبتك فى الإعتذار.

٣ . ماذا لو لم أستطع أن أتعلم لغة اعتذار الطرف الآخر؟

وهذا هو السؤال الذى كنت أسمعه دائماً عندما كنت أشارك الناس فكرة لغات الإعتذار الخمس .

وهؤلاء الناس كانوا صادقين فى رغبتهم كيف أن يعتذروا بطريقة فعالة، وكانت لديهم الأمانة الكافية ليقولوا : نحن لم نتعلم التكلم بلغات الإعتذار هذه من قبل .

ما درجة الصعوبة فى تعلم لغة لم نتكلم بها من قبل؟

حقاً بالنسبة لبعض الناس توجد صعوبة فى أن يتحدثوا لغة إعتذار لم يعتادوها من قبل. وهذا كله مرتبط بما نكون قد تعلمناه ونحن أطفال وحتى ونحن بالغين. الأخبار السارة هى أن كل هذه اللغات للإعتذار سهلة التعلم، وأن كثير من الناس قالوا أنهم وجدوا صعوبة فى البداية فى تعلم هذه اللغات ولكن أشاروا بعد ذلك على قدرتهم على تعلم لغات الإعتذار.

٤ - القدرة على التعبير على الندم :

حين طلبت إحدى الزوجات من زوجها أن يعتذر عما فعله، أجابها قائلاً : قد تعلمت منذ الصغر أن الرجل الحقيقى لا يعتذر، وأنا لا أعتقد أننى سوف أقول كلمات الإعتذار هذه.

ولكنها قالت له أن الرجال الحقيقين يعتذرون، ويقولون نحن آسفون عندما يلاحظوا أنهم جرحوا شخصاً ما يحبونه.

٥ - قبول المسؤولية :

قبول المسؤولية فى الإعتذار هو الإعراف بأن الشخص قد أخطأ. وكثير من الناس لم يتعلموا هذا الأمر.

وبالنسبة لهؤلاء الذين يجدون صعوبة فى القول : أنا مخطئ، أقترح عليهم التمرين الآتى :

اكتب الكلمات الآتية فى ورقة: (أنا لست كاملاً وأحياناً أرتكب أخطاء. وأحياناً أتكلم وأحياناً أتصرف بطريقة تجرح الآخرين. وأعرف أن لغة الإعتذار التى يفهمها الشخص الآخر، هى قبول المسؤولية عن تصرفاتى وسلوكى. وأنا أخطأت لأننى تصرفت هكذا. ولذلك سوف أتعلم أن أقول هذه الكلمات.)

وإقرأ هذه الكلمات بصوت مرتفع. وبعدها كرر هذه الكلمات :

(أنا مخطئ. لم يكن من اللائق أن أفعل هذا) عدة مرات أمام المرآة. وإكسر الحاجز ، بأن تقول سالم ترغب في قوله. وهذه هي الخطوة الأولى أن تتكلم لغة قبول المسؤولية وتمارسها. وأن تقبل المسؤولية عن سلوكك هو أن تعترف بأن ليس أحد منا كامل : أنا غير كامل وأحياناً أتكلم وأتصرف بطريقة تجرح الآخرين. وعندما أختار أن أعترف لنفسي أنني إنسان وأنتى أرغب فى قبول المسؤولية عن أخطائى التى فعلتها، وإننى سوف أعتذر مستخدماً اللغة التى يفهما الشخص الآخر، بحيثئذ أكون بالفعل قد عجزت تقدماً !!

٦. الندم الصادق :

إن القول بأننى نادم، وأنتى سوف أعمل جاهداً كى لا أكرر هذا، يعتبر صعباً على بعض الناس.

ولكن التعبير عن الندم هو لكى يعرف الشخص الآخر الذى أخطأنا فى حقه أن يتأكد أننا عرفنا خطأنا وأنها نقدر العلاقة معه وأنها نرغب فى أن نحصل على الصفح والغفران.

وأن تعبر عن ندمك معناه أنك سوف تبذل كل ما فى وسعك لكى لا تكرر أخطائك . وهذا المجهود هو الذى سوف يقودك إلى النجاح. ولا شك أن تغيير ما إعتدت عليه لفترة طويلة ليس بالأمر السهل ولكن أول خطوة هى أن تقرر أنك تحتاج إلى التغيير. ومع معونة الله سوف تستطيع أن تسير فى الطريق نحو التغيير الإيجابى. إن غالبية الناس سوف ترغب أن تسامحك عندما نرى أنك تسعى نحو التغيير حتى لو أخفقت فى الطريق. إعتزف بفشلك وحاول مرة أخرى، فإن هذا سوف يسهل عليك الحصول على الغفران من الآخرين.

ولا تسمح للخوف من القشل أن يمنعك فى أن تسعى فى الطريق نحو التقدم والنجاح. ولو كان الندم الصادق، هو لغة الاعتذار الأساسية - لمن أخطأت فى حقه - فلا شئ يصلح للإعتذار سوى قولك : أنا سوف أجتهد كى أتغير. وبعد

ذلك تصنع خطة لهذا التغيير وتسير عليها لكي تغير من سلوكك .

٧. ماذا لو كنت اعتذر أكثر من اللازم ؟

والسؤال الثالث الذى أرغب أن أطرحه هو : ماذا لو كنت تميل أن تعتذر أكثر من اللازم؟

إن البعض يميل إلى الاعتذار معظم الوقت فى اليوم الواحد، وفى أى وقت يجدوا فيه أى إخفاق بينهم وبين الآخرين فهم يعتذرون فى الحال!! والاعتذار أكثر من اللازم له أسباب مختلفة من بينها أن هؤلاء الناس عادة يكونوا مذبذبين بالقول أو الفعل الذى يؤدى مشاعر الآخرين. فهم يعتذرون كثيراً لأنهم يخطئون كثيراً.

**والمهم لهؤلاء الناس أن يكونوا علاقات سليمة مع الآخرين وأن يفترون
اعتذارهم بتغيير سلوكهم.**

والبعض الآخر كثير الاعتذار أكثر من اللازم وذلك بسبب شعورهم بنقص أو تدنى فى تقدير الذات. وهذا يحتاج إلى علاج خاص. وهناك نوع ثالث يميل إلى الاعتذار أكثر من اللازم، وهم الناس الذين يكرهون المشاكل والمناقشات، فهم يرغبون فقط أن يهدأ الموقف سريعاً وأن ترجع الأمور كما كانت. فهم يتقبلون المسئولية ويعتذرو حتى لو لم يكن لديهم أى شعور أنهم أخطأوا، ولكنهم يعتذرون فقط لكي تهدأ الأمور فقط، فهم يكرهون عدم الراحة النفسية التى تنتج عن المناقشات الطويلة لأى مشكلة، لذلك يكون أسهل بكثير أن يعتذروا ويقبلوا المسئولية، ويأملوا أن تمر المشكلة بسرعة.

ومن المثير للإعجاب أن كثير من الناس تعتقد أن الشخص المعتذر جيداً هو الذى يعتذر كثيراً حتى لو لم يشعر أنه مخطئاً، وهذا غير صحيح.

٨. السلام الذي يقود إلى الغيظ :

وبالنسبة لهؤلاء الناس الذين يعتذرون أكثر من اللازم، وهم يرغبون في السلام بأي ثمن ولذلك هم يميلون أن يعترفوا بأخطاء لم يرتكبوها لكي ينهوا المشاكل والعراك مع الآخرين. وهم لذلك يعتبرون أن الهدوء النفسى والعاطفى عندهم أهم بكثير من أن يشعروا أنهم على حق ولكن بالرغم من أن هذه الصفة تبدو إنها شئ جيد ولكنها غالباً ما تقود إلى شعور بالغيظ ينمو مع الوقت.

وهذا هو ما يحدث أن الأمور تبدو هادئة ومستقرة على السطح ولكن بالداخل توجد قنبلة موقوته. ويجب علاج الفشل فى السيطرة على مشاعر الغيظ ومنعها أن تكبر فى الداخل حتى لا يقود ذلك إلى إنفجار وتدمير فى العلاقات مع الآخرين. ويجب أن يعرف هؤلاء الناس بأن السلام بأى ثمن ليس هو الطريق نحو تكوين علاقات هادئة. وأن الإعتذار يجب أن يكون صادقاً. ومعنى أن نعتذر فقط لكي ننهى المشكلة بدلاً من مواجهتها هو أننا لا نبحث عن التصالح الحقيقى وأنا غير صادقين فى إعتذارنا.

وتذكر أن الهدف من الإعتذار هو أن تحصل على الصفح والتصالح مع الشخص الذى أسأت إليه. وسوف نتحدث فى الفصل المقبل عن الغفران. وسوف نطرح سؤالاً : ماذا لو لم يعتذر الشخص للمُسىء عن فعله المهين أو الجراح؟

Handwriting practice sheet

Handwriting practice sheet

Handwriting practice sheet

Handwriting practice sheet



بالتقدم والتمسك بها جملتها

بالتقدم والتمسك بها جملتها
بالتقدم والتمسك بها جملتها

بالتقدم والتمسك بها جملتها
بالتقدم والتمسك بها جملتها

الفصل التاسع

بالتقدم والتمسك بها جملتها
بالتقدم والتمسك بها جملتها

تعلم أن تسامح وتغفر

بالتقدم والتمسك بها جملتها
بالتقدم والتمسك بها جملتها

بالتقدم والتمسك بها جملتها
بالتقدم والتمسك بها جملتها

بالتقدم والتمسك بها جملتها
بالتقدم والتمسك بها جملتها

بالتقدم والتمسك بها جملتها
بالتقدم والتمسك بها جملتها

تعلم أن تسامح وتغفر

فى هذا الفصل سوف ننتقل من تقديم الإعتذار إلى قبول الإعتذار، وقد يكون الغفران صعباً وخاصة مع الأخطاء الكبيرة، ولكن يجب أن نوضح أن الإحتياج للتسامح دائماً يبدأ مع الإساءة.

والغفران هو قضية أخلاقية. ومعنى الغفران هو أن تقابل الإساءة بالخير. وإذا لم يكن هناك إساءة أو إهانة أو خطية فما الداعى للتسامح.

والإعتذارات الصادقة لها فى نفس الوقت هدفين :

١ - الشخص المسئئ ينال الغفران .

٢ - أن تعود العلاقة كما كانت وتتم المصالحة.

ومنح الغفران يكون أسهل بكثير إذا إعتذر الشخص المسئئ إليك بنفس لغة الإعتذار الأساسية التى تقبلها أنت وتشعر خلالها أنه صادق فى إعتذاره.

ومع ذلك لا يزال الغفران هو إختيار . وعندما يعتذر لنا شخص ما عن إساءة يكون لنا الإختيار إما أن نسامح أو نرفض أن نسامح.

١ - قنبلة تنفجر:

حتى الإساءة البسيطة يمكن أن تكون قنبلة تنفجر لكى تدمر السلام داخل أى علاقة . وإذا كنت أنت الشخص المساء فى حقه فإنه من السهل أن تعرف كيف يشعر الإنسان المهان : ألم - غضب - إحباط - شعور بالخيانة ورفض.

ولا فرق إذا كان المسئئ هو زميل فى العمل أو شريك فى تجارة أو أب أو أم أو زوج أو زوجة!!

وهناك شعور يظهر فى داخلنا، هو تحقيق العدل وأن نرغب فى أخذ حقنا بيدنا

وكثيراً ما نفكر فيما إذا كان الشخص الذى أساء إلينا ربما لا يقصد الإساءة وربما نكتشف أنك قد أخطأت فى الحكم على هذا الشخص وهذا يهدى من غضبك وتبدأ من جديد فى إعادة العلاقة. ولكن البحث يؤكد ظنونك إنها حقيقة أنه قد أساء إليك وقد جرحك وأهانك لأن كلماته كانت قاسية.

والآن أصبحت الإساءة بمثابة حاجز بينك وبين الشخص الذى أساء إليك وعادة ما تتعقد الأمور نتيجة ردود أفعالنا :

وهذا هو السيناريو الذى كثيراً ما يحدث بين الزوجين!

- هى صرخت فى وجهى فصرخت فى وجهها !!

- هى دفعتنى وأنا دفعتها !!

- هى أهانتنى وأنا أهنتها !!

- والآن أصبح كل منهما مخطئ. وإذا لم يقرر كلاهما أن يعتذر للآخر وأن يجتازا معاً أن يسامح بعضهما بعضاً، فإن الحاجز النفسى لا يمكن أن يزال أبداً !!
ولأن الكل قد أخطأ، ولا أحد كامل أو صالح، فنحن نشغل أحياناً فى أن نعامل بعضنا بعضاً بحب وإحترام وكرامة.

ولهذا أصبح الإعتذار والغفران عنصران هامين لتكوين علاقات ناجحة.

من يعتذر أولاً؟ ليس هذا هو الأمر الهام ولكن المهم أن كلاهما (الزوج والزوجة) يجب أن يعتذرا !!!

والإعتذار يقود إلى الغفران . وهيا نتحدث عن فن الغفران.

كيف تغفر وتسامح

١ - ماهو الغفران :

أولاً : يجب أن نوضح أن معنى كلمة الغفران فى العبرية لها ثلاث ألفاظ وفى اليونانية لها أربع كلمات وجميعها تعنى الغفران. وفى اللغة الإنجليزية - فى ترجمة الكتاب المقدس - كلمة واحدة تفسر الغفران. وهناك إختلاف طفيف فى جوهر المعنى. ومفتاح الفكرة هى : تغطية - أو رفع - أو إزالة - وأن تعتذر - وأن تكون رحيماً، ولكن الفكرة الأكثر شيوعاً هى قول المزمور : كبعد المشرق عن المغرب هكذا رفع عنا معاصينا. وهذا المزمور يتحدث عن الغفران الذى يعطيه الله لنا. ولهذا فإن غفران الله لنا يحرر الإنسان من حكم الله، ومن الجزاء الذى يجب أن يعاقب به الإنسان نتيجة معاصيه كحسب قانون الله.

ويشدد الإنجيل على هذه الفكرة بقوله : لم يعاملنا بحسب ما نستحق عن خطايانا، أو لم يجازينا كحسب معاصينا.

وقد تحدث إشعياء النبي عن الله قائلاً : إنه محا عنا معاصينا ولم يعد يذكرها بعد. ولذلك أصبح من الواضح أن غفران الله يعنى أن معاصينا لم تعد تقف كحاجز بيننا وبين الله. والغفران أزال هذه المسافة وسمح لنا بصداقة مع الله.

إن التسامح والغفران معناه أن نختار أن نترك الجزاء، وأن نعتذر ونسامح المذنب. بمعنى أن تترك الخطية وتقبل الخاطئ مرة أخرى فى حياتك.

الغفران ليس شعوراً بل هو قراراً. إنه قرار بأن نكمل بناء علاقة جديدة مع الآخر الذى أساء إليك بإزالة الحواجز التى أنشأتها الإساءة.

وإذا كنت أنت الشخص المُساء فى حقه، فإن التسامح معناه أنك سوف لا تسعى أن تنتقم لنفسك، وأنتك سوف لا تسعى أن تطلب الجزاء، إنك لن تسمح للخطأ أن يقف كحاجز بينك وبين الشخص الآخر الذى أساء إليك !! إن التسامح

يقود إلى التصالح.. ولكن ربما يكون إستعادة الثقة تأخذ وقتاً أطول.

والتصالح معناه أن كلاكما قد ترك الخطية وسار نحو المستقبل مع الآخر.

٢. دائرة الغفران :

الإعتذار جزء هام في دائرة الغفران. الخطية ترتكب، والإعتذار يقدم عنها ، ثم يعطى الغفران !

المثال الإلهي :

مرة أخرى، هذه الدائرة قد رأيناها في علاقة الله مع البشر. وقد سلم إشعياء النبي هذه الرسالة قديماً إلى شعب بنى إسرائيل قائلاً :

معاصيكم قد أبعدتكم عن الله، خطيتكم قد خبأت وجه الله عنكم، وبالتالي هو سوف لا يسمعكم.

ونحن لم نفصل قط عن محبة الله، ولكن عدم طاعتنا وعصياننا فصلنا عنه وعن صداقتنا معه.

والعهد الجديد يذكرنا بأن أجرة الخطية هي الموت. والموت هو الصورة النهائية لهذا الانفصال عن الله. وبالطبع ليس هذا هو ما يريد الله لخليقته. ولذلك أضاف الشاهد سريعاً : أن هبة الله هي حياة أبدية في يسوع المسيح ربنا.

إن الله يرغب في تأكيد علاقة صداقة مع خليقته. وهذا كان من أجله الصليب والفداء الذي هو منحه الغفران.

ولكى تعيش غفران الله وتحيا فيه، كان على الناس أن تستجيب لهذا الغفران بالندم والرجوع عن الخطية والإيمان بالرب يسوع المسيح. والرسالة واضحة : إذا كنا نريد أن نحصل على غفران الله يجب أن نعرف خطايانا ونتوب عنها ونقبل غفران الله.

والقدّيس يوحنا الرسول يقول : إن إعترافنا بخطايانا فهو أمين وعادل أن يغفرها لنا .

ولذلك لكي نستعيد علاقتنا مع الله يجب أن نعرف خطايانا ونعتذر عنها، وفي هذه اللحظة سوف نختبر الحزن الدافئ لأبينا السماوي . وسوف تزول المسافة وتنتهي، ثم نسير في علاقة صداقة مع الله !!

والإنجيل يقول يجب أن نغفر لبعضنا كما غفر الله لنا وهذا هو النموذج الإلهي للغفران وهو النموذج الكامل الحكيم لكي نعتذر بعضنا لبعض على الأرض :
والنموذج يتضمن عنصران أساسيان :

١ - الإعتراف والتوبة من جانب المذنب .

٢ - التسامح والغفران من جانب الشخص المُساء في حقه .

وفي الإنجيل، هذان العنصران لا يمكن أن ينفصلا . ولذلك على المستوى الإنساني، فإن الإعتذار عنصر هام جداً في دائرة الحصول على الغفران .

وهذا هو السبب الذي جعلنا نقضى القسم الأول في الكتاب لنشرح فيه كيف نعتذر بطريقة مقبولة وفعالة . ومع ذلك فإنه بمجرد الإعتذار هذا يترك الخيار للشخص المُساء في حقه إما أن يغفر أو لا يغفر .

وأن تغفر معناه أنك تفتح الباب للمصالحة بينك وبين الشخص الآخر .

٣ - عندما لا يقدم إعتذار :

ماذا لو لم يقدم الشخص المُسئ إعتذاراً عن أخطائه؟ إذن أنا بمحبة أواجه هذا الشخص المُسئ وهذا المنطق هو ما أوضحه الرب يسوع حين قال :

* مسامحين بعضكم بعضاً إن كان لأحد على أحد شكوى . كما غفر لكم المسيح هكذا أنتم أيضاً

(كولوسى ٣ : ١٣)

» وان أخطأ أخوك فاذهب وعاتبه بينك وبينه وحدكما ، (مت ١٨ : ١٥)

» وان أخطأ إليك سبع مرات فى اليوم ورجع إليك سبع مرات فى اليوم
قائلاً : أنا تائب ، فاغفر له ، (لو ١٧ : ٤٠)

وهذا النموذج واضح جداً : خطية قد ارتكبت والمُسئى لم يقدم إعتذاراً
سريعاً ، فانت تذهب لتواجهه باحثاً عن إعتذاره ، فإذا قدم هذا الإعتذار
يجب عليك أن تسامحه . ولا يجب أن يكون هناك حدود لتسامحنا ، مادام
هذا الشخص يتوب ويعتذر فى كل مرة . ولكن ماذا لو رفض المُسئى أن
يعتذر حتى لو واجهناه بخطئه ؟ يجب علينا وقتها أن نقرب منه ، ونذكر
له خطيته ونعطيه الفرصة كي يعتذر . والرب يسوع قد أعطى تعليمات
صريحة فى هذا الشأن فقال : » وان أخطأ إليك أخوك فاذهب وعاتبه
بينك وبينه وحدكما . إن سمع منك فقد ربحت أخاك . وان لم يسمع منك ،
فخذ معك أيضاً واحداً أو اثنين ، (مت ١٨ : ١٥ - ١٩)

ومرة أخرى فإن التعاليم واضحة ، والنموذج الذى وضعه الرب يسوع المسيح
واضحاً . فانت تقرب من الشخص المُسئى للمرة الثانية ، أو حتى للمرة الثالثة . وفى
كل مرة أنت ترغب فى الغفران والمصالحة . وبالطبع من الممكن أن المُسئى لا
يرغب فى أن يعترف بخطئه ، ولا يرغب أن يعترف أنه يحتاج إلى الغفران ، وبالتالي
يرفض الإعتذار عن سلوكه الخاطئ . وحتى ذلك الوقت فانت كإنسان مسيحي
يجب أن تصلى لأجل الذى أساء إليك . إسعى أن توصل محبة المسيح للمخطئ
فى حَقِّك . وأمل أن يتوب المخطئ فى حَقِّك وأن يذوق الغفران .

من فضلك لاحظ بعمق أن يسوع المسيح قال إننا يجب أن نسامح من أساء
إلينا » صلوا لأجل الذين يسيئون إليكم ، (مت ٥ : ٤٤)

وقد تكون الإساءة بسيطة جداً كما لو أن الطرف الآخر لم يتجز شيئاً كما
تنجزه أنت .

نحن يجب أن نسعى للتغيير للأفضل. وإذا كانت الإساءة بسيطة فيمكن أن نتغاضى عنها. ونتحكم فيها بالإحتمال مرة وبالقبول مرة أخرى. ولكن فشل التسامح والغفران يقف كحاجز لا يمكن إزالته إلا بالاعتذار والتسامح.

ولذلك إذا رفض الشخص الاعتذار عن خطئه بعد أن واجهناه به عدة مرات. وقتها، يجب أن نترك هذا الإنسان ليد الله ليتصرف معه، بدلاً من أن نسعى إلى رد الإهانة أو نثار لأنفسنا.

ولقد علمنا الكتاب المقدس أن النعمة لله وحده وليس للإنسان. والسبب في ذلك أن الله وحده هو الذى يعلم كل شئ عن هذا الإنسان، ليس فقط عن تصرفاته ولكن أيضاً عما بداخله. فالله وحده هو الديان العادل.

٤. أن نترك الإنسان في يد الله :

فالإنسان الذى يشعر بجرح من الآخرين الذين أساءوا في حقه وأهانوه أو ظلموه، أن يترك للرب العالم بكل الخطايا والقادر تماماً أن يعمل ما هو عادل وما هو صحيح تجاه هذا الشخص (المنخطى).

وهذا ما قاله القديس بطرس الرسول تلميذ الرب يسوع المسيح :
«والذى (أى المسيح) إذا شتم لم يكن يشتم عوضاً، وإذ تألم لم يكن يهدد (أى لم يكن ينتقم) بل كان يسلم لمن يقضى بعدل ، (١ بط ٢ : ٣٢)

إن يسوع كإنسان لم ينتقم لنفسه من هؤلاء الذين أساءوا إليه، ولكن قد سلم الموقف كله ليد الله (الأب) عالماً أن الله (الأب) سوف يحكم بالعدل.

والذى يحدث عادة حين يخطئ الآخرون في حقنا، إننا نظن أننا لو لم نطالب بحقنا فإنه لن يطالب أى أحد به. ولكن يجب أن نحول صديقك الذى أخطأ في حقك والخطية (الإساءة) التى ارتكبها

ضدك إلى الله. عالماً أن الله سوف يفعل أفضل شيء لمصلحتك، لأنه مهتم بالصالح أكثر منك. ومجرد أن تترك هذا الإنسان (الذي أخطأ في حقك) لله فيكون هذا هو الوقت الذي تعترف فيه أنت أيضاً بخطاياك.

وتذكر أن الغضب يتسبب في سلوكيات تجعلنا نخطئ، وذلك عندما تنفجر بكلمات أو تصرفات هدامه يجب أن نعترف بها أمام الله، وأمام الشخص الذي أخطأنا في حقه. ولا نسمح لعدم رغبة الشخص الآخر في الاعتذار أن تكون سبباً أن تمنعك أيضاً في الاعتذار.

وعندما تعتذر فإنك سوف تكون قادراً أن تنظر إلى نفسك على أنك شخص راغب وقادر على الإعراف بخطئك.

٥. التسامح عندما لا يتحدث المعتذر لغة الاعتذار التي نفضلها :-

ماذا لو إعتذر الشخص، ولكن لم يتحدث لغة الاعتذار التي نفضلها، عادة هذا هو ما يحدث. وهذا هو ما حركنا لكتابة هذا الكتاب. لأننا نحن نعلم أن هناك آلاف من الناس تقدم إعتذارات صادقة، ولكن لم يستطع الطرف الآخر أن يفهم مقدار صدق المعتذر وذلك لأنهم (الذين أساءوا إلى آخرين) فشلوا أن يتكلموا لغة الاعتذار المفضلة لدى المسيئين في حقهم.

ولسوف يكون نافعاً، لو قرأ كل شخص هذا الكتاب، وتعلم لغة الاعتذار التي يفهمها من حوله. ومع ذلك - حتى يتم قراءة هذا الكتاب بالكامل - فإن تفهمك للغات الاعتذار الخمس سوف تساعدك أن ترى ما في قلوبهم. ووجهة النظر هذه سوف تساعدك أن تسامحهم حتى لو لم يتحدثوا لغة الاعتذار المقبولة لديك.

٦. خطورة أن تسامح بسهولة :

البعض منا تعلم أثناء طفولته أن يسامح ويغفر غفراً مطلقاً وسريعاً، حتى لو

اعتذر الطرف الآخر بأى طريقة. ولكن الرغبة فى الغفران بدون أن تسأل عن صدق المعتذر، فإننا بذلك سوف نعتاد على تدمير العلاقات. ولذلك يجب أن نتأكد من مصداقية وتوبة الشخص الذى أساء فى حقنا قبل أن تسامح وتغفر. ويجب أن تتعامل مع السبب وليس مع التصرف ذاته، إذا كنا ننوى أن نرى تغييراً صادقاً يدوم لوقت طويل.

٧. احتاج لبعض الوقت :

أشرنا سابقاً إلى أن هناك إجابتان شائعتان للرد على الاعتذار. إما أن يسامح الشخص المُساء فى حقه، أولاً يسامح. وفى الواقع توجد إجابة ثالثة وهى : (إعطني وقتاً لكي أفكر).

(أريد أن أسامحك ولكن احتاج إلى وقت ما كى أتعامل مع كل ما فعلت .)
إننا أحياناً نجرح بعمق، وأحياناً لا نستطيع أن نتجاوز الألم النفسى أو العاطفى أو الجسدى لكى نمنح الغفران. نحتاج إلى وقت لكى نعالج ما بداخلنا، لكى نستعيد توازننا النفسى، وأحياناً لإستعادة حالتنا الصحية، وهذا كله يساعدنا أن نمنح الغفران. ويجب أن يصلى الشخص المساء فى حقه وأن يلقي مشاعره كلها فى يد الله ولا يسمح لآلامه أن تحوله إلى الشعور بالمرارة والكراهية.

٨. بناء الثقة :

وهذا يقودنا إلى قضية بناء الثقة. إن التسامح والثقة لا يمكن أن يتساويان. لأن التسامح هو قرار يمكن أن تصل إليه مباشرة بعد أن تسمع اعتذاراً تشعر فيه بمصداقية الشخص المعتذر. ولكن الثقة ليست قرار بل هى مشاعر.

الثقة هى أن نصل إلى درجة من التأكد الداخلى أن المعتذر سوف يفعل ما يقوله. ومن الواضح أن الثقة هى تصور عقلى : (أنا أختار أن أصدق أنك شخص نزيه يمكن أن أثق فيك) ولكن هذا التصور مغروس فى تربة المشاعر. والثقة هى

الشعور العاطفى بأنى أستطيع أن أرتاح وأنا معك. ولا أشك فىك وأنا معك مثل
القول :

﴿ يمكن أن أحيب مشاعرى وأتمس لك العذر قائلاً : إنك لم تجرحنى عن
عمد ﴾.

وفى معظم العلاقات، الثقة تبنى فى أول مراحل العلاقة، إلا إذا كنا قد جرحنا
بعمق فى الماضى.

ونحن نميل أن نصدق الناس كما هم يزعمون عن أنفسهم، فإذا وجدت فى
الشهور الأولى من العلاقة أنه لا سبب لكى نشك فى الآخر فإن الثقة المبدئية
تكون عميقة وثابتة.

الثقة إذا هى الشعور الطبيعى لشخص ما فى علاقة سليمة وصحية. الأصدقاء
يثقون فى بعضهم بعضاً، والأزواج والزوجات يثقون فى بعضهم بعضاً، الزملاء
القريبين فى العمل يثقون فى بعضهم بعضاً.

ولكن عندما تخون الثقة فهى لا تنمو مرة أخرى فى الحال بعد الإعتذار
والغفران، لأن الثقة تكون قد تباعدت . لأن الشخص الذى أساء وأخطأ يكون قد
أثبت أنه غير جدير بها.

ولكن إذا كان المخطئ صادقاً فى إعتذاره فسوف يقول له الشخص المُساء فى حقه :

(أنا سوف أسامحك لأننى أعتقد أنك صادق فى إعتذارك. ولكن حتى أكون
أكثر أمانة معك، أنا لم أعد أثق فىك بنفس العمق الذى كانت عليه ثقتى بك فى
الماضى)

وأود أن أصور الثقة على إنها بذرة رطبة . وعندما تنتهك الثقة فهى كأنك
دهست البذرة وسحقتها فى الطين.

والشمس والمطر يمكن أن يساعدا هذه البذرة لكى تنمو مرة أخرى تدريجياً.

ولكن هذا الذى حدث ليلة وضحاها يجعلنا نسأل : كيف لنا أن نعيد بناء الثقة التى أنتهكت فى علاقة ما ؟

الإجابة هى أن تصبح شخصاً يستحق الثقة بسرعة . ولا شك أن الاعتذار الصادق والتسامح يفتح الباب إلى إمكانية إستعادة الثقة مرة أخرى . ولكن كيف يحدث هذا ؟

ومن خلال خبرتى فى التعامل مع الأزواج والزوجات خلال سنوات طويلة ، فإن الثقة تنمو بشكل سريع عندما يختار الشخص المُسئ أن يفتح حياته الخاصة أمام الطرف المُساء فى حقه .

على سبيل المثال ، لو كانت المشكلة فى منطقة الماديات فىكون الحل كالاتى
كأن يقول الزوج الذى أساء إلى زوجته وجرح مشاعرها فى نواحي مالية ما يلى :

(هذا هو حسابى وهذا دفتر شيكاتى ، وهذه سنداتى وأسهمى ، وبيان كل ممتلكاتى عَلَيْكَ أن تطلعنى وتعرفنى كل أمورى المادية) أما إذا كان الخطأ فى دائرة الخيانة الزوجيةَ فيمكن أن يسمح للطرف الآخر الذى جرح مشاعره أن يتعرف على كل المكالمات والأرقام التى ترسل أو تستقبل ويسمح له (أولاً) أن يتطلع على كل وسائل الإتصالات ويعطى تفاصيل عن كل ما يفعله طوال الوقت . ويسمح للطرف الآخر أن يتصل تليفونياً بمن يرغب حتى يتأكد من مصداقيته . والثقة لا تنمو فى حضن الشك ، ولكن تنمو حين تفتح حياتك تماماً للطرف الآخر وأن تكون بلا أسرار . وإذا إخترت أن تكون شخصاً موثقاً فيه (خلال فترة الخلافات والإساءة والجروح) فإن رفيقك سوف يستعيد ثقته مرة أخرى . ولكن إذا إستمرت أن تكون شخصاً لا يمكن أن يوثق فيه خلال الكذب والخداع وإخفاء الأمور وتقديم الأعذار ، فإن الثقة لا يمكن أن تولد من جديد .

الأمل الوحيد للثقة حتى نحيا ، هو الشمس والمطر ، فهما فن النزاهة فى المعاملة . ولأن الثقة عملية ليست سهلة وتحتاج إلى وقت ، فإن كثير من الناس يقولون أحياناً :

(أعقد أنى سامحت رفقى؁ ولكن بعد عدة أيام أشعر أنى لم أسامحه؁ لأنى فى الحقيقة لا أثق فىه) .

ومعانة الناس تأتى من أنهم لا يفرقون بين التسامح والثقة. التسامح والغفران هو إختيارنا أن نترك الجزاء والعقوبة؁ وأن نسمح للشخص الذى أساء فى حقنا أن يدخل حياتنا مرة أخرى؁ وبالتالي يمكن للعلاقة أن تستمر وتنمو؁ ولكن على الجانب الآخر فإن الثقة تعود على مراحل.

وعندما يحدث تغيير فى السلوك خلال فترة قصيرة بعد الإعتذار؁ فإنك تشعر أنك أكثر إرتياحاً وتفاؤلاً بالنسبة للطرف الآخر. وإذا إستمر الحال على ذلك لفترة سوف تمنحه ثقتك تدريجياً مرة أخرى.

٩ . إستكمال الدائرة :

التسامح لديه القدرة كى يعطى حياة جديدة للعلاقات. وحين تختار أن لا تسامح فهذا يعنى أنك حكمت على علاقة ما بالإعدام. فبدون الغفران تموت العلاقات؁ ومع الغفران يمكن أن تقوى العلاقات؁ وتتغذى حياة الأفراد بداخل هذه العلاقة. ومن الصعب تجاهل قوة الغفران. فهو الهدف من كل إعتذار صادق. ولو لم يمنح الغفران فإن الإعتذار سوف يكون معلقاً كسلك كهرباء منفصل عن الجهاز.

الإعتذار وحده لا يمكن أن يعيد العلاقة؁ ولكن الإعتذار هو طلب للحصول على الغفران. وهبة الغفران هى التى تستعيد العلاقات وتكمل الدائرة التى تقود إلى المصالحة. وبدون الغفران فإن الهدف من الإعتذار سوف يفشل ويحبط.

١٠ . ما الذى لا يستطيع أن يضعه الغفران :

دعنى أوضح لك بسرعة أن الغفران لا يزيل كل النتائج الناتجة عن الإساءة. فإذا فقد رجل ما أعصابه وضرب زوجته وكسر لها فكها. فهل إعتذاره عن خطئه سيكون صادقاً. وهل يمكن للزوجة أن تسامحه تماماً. إن فكها سوف يظل

مكسوراً . ويمكن أن يسبب لها متاعب لمدد طويلة.

ولو أن شاباً أدمن المخدرات وتأثرت قدراته العقلية فحتى لو إعتذر بصدق لوالديه وسامحاه، وحتى لو إعتذر أصدقاء السوء الذين وضعوه فى ذلك الموقف فلن يظل يعانى من الإضطرابات العقلية الناتجة عن الإدمان. إنها واحدة من الحقائق فى حياتنا، إنه عندما نرتكب تصرفاً معيناً أو نقول كلمات معينة تجرح شخصاً آخر فإن هناك نتائج لهذه التصرفات أو الكلمات ولا يمكن أن تزال آثارها بالكامل لو حصلنا على الغفران. وهذه هى الحقيقة الأولى.

أما الحقيقة الثانية هى أن الغفران لا يزيل الألم فى المشاعر أيضاً. الزوجة يمكن أن تسامح زوجها بعد أن ضربها فى ثورة غضب. ولكن حين تفكر فيما فعل، فهى تشعر مرة أخرى بالإحباط والألم والرفض.

إن التسامح ليس هو شعوراً دائماً، بل هو قرار بأن تقبل الشخص (الذى أساء إليك) مما فعله فيك. هو قرار بأن لا تطالب بتحقيق العدالة والجزاء والعقاب ولكن بأن ترحم وتسامح وتغفر. الغفران لا يزيل تأثير الفعل فى الذهن. وفيما نحن نتحدث عن الغفران نحن عادة لا ننسى الإساءة.

وكل ما حدث فى حياتنا مسجل فى أذهاننا، ومن المحتمل جداً أن يعود فى أى لحظة إلى أعماقنا وأنفسنا مرات ومرات.

وإذا إختبرنا أن نسامح فتحن نسلم ذاكرتنا ليد الله ومعها المشاعر الجريحة. وتعتريه لله بما نفكر وبما نشعر، ولكن نشكره لأن بنعمته إستطعنا أن نسامح ونطلب منه القوة أن نصنع رحمة مع ذلك الشخص الذى أساء إلينا.

نحن نختار أن نركز على المستقبل، ولا نسمح لأذهاننا بأن نركز فقط على الإخفاقات الماضية التى أعطينا عنها غفراناً.

الإعتذار بأفعالنا السيئة

إن الإعتذار هو من أهم الصفات التي يجب أن يتحلى بها الإنسان، وهو من أهم الصفات التي تجعله محبوباً ومحترمًا.

وإن الإعتذار هو من أهم الصفات التي يجب أن يتحلى بها الإنسان، وهو من أهم الصفات التي تجعله محبوباً ومحترمًا.

الفصل العاشر

إن الإعتذار هو من أهم الصفات التي يجب أن يتحلى بها الإنسان، وهو من أهم الصفات التي تجعله محبوباً ومحترمًا.

إن الإعتذار هو من أهم الصفات التي يجب أن يتحلى بها الإنسان، وهو من أهم الصفات التي تجعله محبوباً ومحترمًا.

الإعتذار داخل الأسرة

إن الإعتذار هو من أهم الصفات التي يجب أن يتحلى بها الإنسان، وهو من أهم الصفات التي تجعله محبوباً ومحترمًا.

إن الإعتذار هو من أهم الصفات التي يجب أن يتحلى بها الإنسان، وهو من أهم الصفات التي تجعله محبوباً ومحترمًا.

إن الإعتذار هو من أهم الصفات التي يجب أن يتحلى بها الإنسان، وهو من أهم الصفات التي تجعله محبوباً ومحترمًا.

إن الإعتذار هو من أهم الصفات التي يجب أن يتحلى بها الإنسان، وهو من أهم الصفات التي تجعله محبوباً ومحترمًا.

الإعتذار داخل الأسرة

بدون إعتذار صادق سوف تظل العلاقات منقطعة كما هي . وهناك الكثير من العلاقات المقطعة داخل العائلات .

وعادة يكون الشباب بعيدين عن والديهم . وهناك خصام بين الأخوة قد يستمر لسنوات عديدة . ويوجد آباء قد أهانوا أولادهم إهانات جسدية أو نفسية ، وليس لديهم الرغبة في الإعتذار . وبهذا ينمو الأبناء ولديهم شعور بأن آبائهم يكرهونهم . وهناك أيضاً أزواج وزوجات يتعاملون بقسوة ويرفضون الإعتذار ، وتدرجياً يعيشا معاً في تعاسة كاملة .

والفكرة التي يتضمنها هذا الكتاب سوف تساعد الكثير من أفراد العائلة الواحدة كي يستعيدوا علاقاتهم العاطفية معاً .

وفي الحقيقة إن الواقع العملي قد أثبت أن الأشخاص الذين إختاروا أن يعتذروا ، قد إستطاعوا أن يعيدوا بناء علاقاتهم مرة أخرى وإن كان الإعتذار الصادق ليست نتيجته دائماً هو الغفران والمصالحة ، ولكن بدون الإعتذار سوف تظل العلاقات كما هي مهمشة .

وعندما تكون لديك الرغبة في الإعتذار عن الخطأ الذي إرتكبته (في حق الآخر) فإنك بهذا تفتح الباب أمام الفرصة لإستعادة العلاقات الأسرية .

١ . الإعتذار للآباء :

إن معظم الشباب الذي نَفَر من والديهم ، وإبتعدوا عنهم ، كانوا قد تعرضوا لإهانات نفسية أو بدنية من قبل والديهم . وعندما يجدوا الفرصة لكي ينفصلوا تماماً عن والديهم تكون بمثابة قطيعة بينهم . وكثيراً ما إستمعنا إلى قصص عديدة عن الأبناء الذين إنقطعت علاقاتهم بالوالدين .

ونحن نتساءل : كم أب وأم يصليان من أجل عودة إبنهم أو إبتنتهم ؟ وهذا

يجعلنا نتذكر المثل الذي قصه الرب يسوع المسيح عن الشاب الذي طلب من والده أن يأخذ ميراثه، ولم ينتظر إلى أن يموت أبوه لكي يرثه. وافق الأب على ذلك، فترك أبوه، وأخذ معه كل الأموال التي أعطاهها إياه والبدن. وفعل الشاب حسب المثل الذي يقول: نأكل ونشرب ونمرح لأن غداً سوف نموت، وفي وقت ما وجد الشاب نفسه مفلساً وراح يعمل عملاً صغيراً في مزرعة خنازير لكي يقوت نفسه. وفي يوم من الأيام إستيقظ على ذكرياته في منزل والده. وقرر الرجوع والإعتذار لوالده، لعله يوافق أن يعمل عنده كأحد الأجراء في مزرعة العائلة، وفي نفس الوقت إستطاع أن يحول هذا القرار إلى حقيقة، ورجع إلى والده ماشياً مسافة طويلة، إعتذر بصدق من قلبه وعبر عن رغبته في العمل كأحد الأجراء في مزرعة أبوه. وقد سامحه الأب تماماً، وقبله في منزله ليس كأجير ولكن كإبن كان ضالاً فوجد.

ونحن عندما ننظر في عيني هذا الشاب الذي ترك والده غاضباً تتساءل: كم من الشباب سوف يحصل على المصالحة والتسامح الكامل من قبل الوالدين، لو عاد فقط قائلاً: أنا إخترت أن أعتذر؟

٢. الأبناء الذين لديهم الرغبة في الإعتذار أولاً:

من المؤكد أن هؤلاء الشباب تعرضوا لإهانات من الوالدين يحتاجون أن يتقبلوا إعتذاراً من والديهم. ولكن هذا لن يحدث إلا إذا أخذوا المبادرة الأولى، لأن الآباء لا يستطيعوا الإعتذار لأولادهم الذين قاطعوهم.

وهناك قصة لفتاة عاملها أبوها بقسوة شديدة، ولكن تحت تأثير وضغط زوجها ذهبت لإستشارة أحد الأخصائيين النفسيين، لكي تستطيع أن تنظر إلى الموضوع بشكل آخر، وفعلاً قررت الإبتة أن تواجه والدها وتعامل مع ما حدث منذ وقت طويل.

إن هذه الفتاة تعلم أن ما حدث لم يكن بسببها، ولكنها تعرف أيضاً أن السنوات

الطويلة هي التي سمحت للمرارة والغضب أن يمنعا عن البحث عن المصالحة مع والديها لأنها لم تراهم منذ سنوات ومع مساعدة المتخصصين ومساندة زوجها، إتصلت بوالديها، وسألتهما عما إذا كان ممكناً أن تزورهم، فوافقوا وتقول هذه الفتاة ما يلي :

إنها كانت أطول رحلة، وكان أصعب حوار خاضته في حياتها، فهي لم تكن تعرف شيئاً عن لغات الاعتذار الخمس، ولكنها كانت تعرف أنها يجب أن تبدأ بالاعتذار. وهذا هو ما قالته هذه الفتاة: (جئت اليوم لكي أعتذر، لأنني سمحت لغضبي وغيظي كي يبعدي عنكما كل هذه المدة. أنا فعلاً أشعر بأسف عميق لأننا فقدنا سنوات طويلة كان يجب أن نقضيها سوياً.

وأنا لا أعرف إذا كان هناك أي شيء لكي أعمله لكي أصلح ما فات، ولكني أرغب في المحاولة، لأنني أرغب أن يكون المستقبل مختلفاً وجئت اليوم إليكما لأسألكما أن تسامحاني.) ومع نهاية كلام الإيثة، بدأ الأب والأم في البكاء، ثم حضنتها والدتها أولاً ثم والدها وقال لها : (أنا سامحتك). وكان يبكي وهو يقول للفتاة : (ولكني أولاً أرغب أن تسامحيني على كثير من الإساءة التي فعلتها في حقك. أعلم أن ما فعلته في حقك كان قاسياً وخاطئاً. وأنا لم أعترف قط بهذا، ولكن أعتقد أن اليوم هو الوقت المناسب لكي تعرفني أنني أخطأت، آسف على ما فعلته معك.)

ثم قامت الفتاة : فحضنت والدها وقالت له : (أنا سامحتك، فالمسيح مات من أجل خطايانا جميعاً.)

وكانت هذه الجلسة هي أول خطوة لهم جميعاً في رحلة العلاج لأرواحهم ومشاعرهم.

ونود أن توضح أن الأب لو لم يعتذر عن إساءته فإن العلاقة ما كان ممكناً أن

تستعاد مرة أخرى.

ولولا إعتذار الإبنة لأبيها لم يكن للأب مقدرة للإعتذار، وفي إعتذارها كانت تتعامل مع فشلها الشخصي، وهذا ما نواجهه جميعاً.

والذي يحدث عادة أن رغبتنا في الإعتذار تخلق جواً من المشاعر التي تساعد الآخرين على الإعتذار عن إخفقاتهم.

٢. الإعتذار لأبنائنا الشباب :

هيا لنلقى نظرة على الجانب الآخر من المعادلة لأنه لا يوجد آباء كاملين، ولقد رأينا شباباً يقبل إعتذار والديه ويخلص يسامحوهم عن الإساءات الخطيرة التي إرتكبها الآباء في حقهم. وإذا كانت هناك قطيعة بينك وبين إبنك الشاب، فلماذا لا تأخذ أنت المبادرة بالإعتذار ؟ ونذكر السنوات الكثيرة التي مرت على الإبنة السابق ذكرها وهي في قطيعة مع والديها، والتي كان من الممكن تفاديها لو كان للأب الجرأة في الإعتذار لإبنته التي قسى عليها جداً.

إن الجرح الذي نواجهه نحن الآباء ونحن نعتذر ونعترف بأخطائنا هو ثمن بسيط جداً ندفعه لكي نعالج به المشاعر التي جرحت من جراء تصرفاتنا، وإذا ما نحن أخذنا الخطوة الأولى نحو أبنائنا الذين أخطأنا في حقهم، فإن ذلك سوف يجنبنا سنوات طويلة من القطيعة معهم.

وعندما نخطئ في حق أبنائنا فإن النتيجة تكون دائماً سلبية، وإن إعتراฟنا بإخفقاتنا وطلبنا من أولادنا أن يسامحونا فإن هذا هو الطريق الوحيد نحو إزالة الحواجز المعنوية والنفسية التي أنتجتها تصرفاتنا الخاطئة.

٣. ملاحظة العلاقة المتوترة :

حكّت إحدى الفتيات قصتها قائلة :

(إن أبى وأمى أناس صالحين، فعلوا الكثير من أجلى، وهذه هي المشكلة، فأنا

إبتهم الوحيدة، وهم كرسوا كل حياتهم من أجلى. وكانت فلسفتهم معى هى :
إجعلينا نفع كل شئ بدلاً منك، ونتيجة لهذا فقد زاد إحساسى أننى غير قادرة
على فعل أى شئ، وأننى أتذكر مرة عندما كنت فى السابعة من عمري أننى حاولت
أن أرتب سريرى، ولكن جاءت والدتى بعدها بدقائق لتقول لى : ما هذه الفوضى.
وبدأت فى إعادة ترتيب السرير مرة أخرى. وكانت أمى تعتقد أن ما تفعله هو
صواب، ولكنها غرست فى عدم الإعتماد على نفسى. والنتيجة أننى لم أفلح فى
دراستى الجامعية، وأنا أحب والدى جداً وأعتقد أن زواجهما غير موفق، حتى وجد
كلاهما راحته فى رعايتى وتلبية إحتياجاتى. وكنت أتمنى لو كانوا قد إهتموا
ببعضهم البعض، وإتمنى لو أستطيع أن أقول لهما ما أشعر به، ولكننى لا أستطيع
أن أجرحهما، ولقد حدثت قطعة معهم وتتساءل والدتى قائلة : لماذا لم أعد
أزورها كثيراً .)

وهكذا فإن الكثير من الوالدين قد كبروا وليس لديهم الكثير من الإهتمامات،
فراحوا يؤمنوا مستقبل أولادهم، وأن يعملوا من أجلهم ما لم يعمل من أجلهم،
ومع ذلك فإنهم يفعلون الكثير لدرجة أن أولادهم لا يتعلمون شيئاً ليعملوه
بأنفسهم.

**ولذلك فإن الرعاية الزائدة من الوالدين لأولادهم تفرس فى الأبناء
حب الإعتماد على الآخرين فى كثير من مجالات الحياة.**

وإذا كنت أب أو أم ولديك علاقة متوترة مع أحد أبنائك، أو فى إعتقادك أنه
إنسان سطحي فى حياته، فيمكنك أن تعيد النظر فى أسلوبك كأب أو كأم، وهذا
هو الوقت المناسب للإعتذار.

٤ . الإعتذار حتى لو كانت الإساءة غير مقصودة :

إنك ربما عن غير قصد قد أخطأت، وكنت تحاول أن ترعى طفلك، ولكن
سلوكك جعل الحياة أكثر صعوبة لإبنك أو إبتنتك.

إن إعتذارك لا يمكن أن يعالج الشعور الذي ينشأ بداخل الأبناء أنهم غير قادرين على فعل أى شئ صحيح بأنفسهم، ولكن على الأقل فإن الإعتذار سوف يعالج علاقتكما معاً.

٥. الإعتذار للأخ أو الأخت :

معظم الأخوة والأخوات يسيئون إلى بعضهم بعضاً فى مرحلة النمو. وإذا لم يتعلموا كيف يعتذرون فإن هذه الإساءة يمكن أن تتحول إلى حاجز نفسى بينهم.

٦. الإعتذار للزوجة أو للزوج :

إن العلاقة الزوجية هى جوهر العلاقات العائلية، والحياة الزوجية الناجحة هى أن يعرف كل من الزوج والزوجة أن يعتذروا لبعضهم البعض بشكل مناسب عن أى إساءة تصدر منهم. إن تعلم لغة الإعتذار التى يفهمها شريك حياتك سوف يجعل العلاقة الزوجية أكثر فاعلية فى إستعادة العلاقة مرة أخرى.

ولقد حكى إحدى الزوجات إنها تألمت كثيراً لأن زوجها يشاهد أحد المواقع الإباحية فى أثناء غيابها فى العمل. ولما علمت بذلك إعتذر زوجها بسرعة عما فعله وقال : إن هذا التصرف غير سليم. ولقد قدرت الزوجة موقف زوجها ولكنها أرادت أكثر من ذلك وهو أن يشعر الزوج بالحرج العميق الذى سببه لها وقالت الزوجة لزوجها : ماذا سيكون شعورك لو إنك كنت مكانى وفوجئت إننى أنظر إلى رجال آخرين. وبدأت تشرح له كيف إنها كانت تحاول جاهدة أن ترضى طلباته وأن تبدو بمظهر جيد أمامه وتحاول أن تبدو رشيقة وتفقد وزنها.

وحيثبدأ الزوج يفهم ويلاحظ أن ما فعله كان أكثر من خطأ وأنه كان خيانة لها، وعرف أن ما فعله هو إنتهاكاً لفكرة كونهما شخصاً واحداً. فقال لها : إننى أرى الآن كيف أننى أخطأت لأننى كنت أعتقد حقاً أن هذا لا يضر، ولكن علمت بعد ذلك أن هذا التصرف يمكن أن يقضى على محبتنا لبعض. فقالت له الزوجة : الآن أنا استرحت لأنك فهمت معنى ما فعلت. والآن إعتذارك مع فهمك الحقيقة

أصبح له معنى حقيقى.

إن لغة الاعتذار للزوجة هي تقدير المسؤولية، وهي أرادت أن تسمع زوجها يقول: إننى مخطئى؛ فكان كل ما أستطاع قوله فى الماضى: أنا آسف لم يكن كافاً لزوجته، لأنها كانت ترى أن هذا الاعتذار ليس صادقاً. ولكن عندما إستطاع أن يفهم أن ما فعله كان جارحاً لها وكان ممكناً أن يدمر علاقتهما، أصبحت عندئذ مستعدة أن تسامحه، ولقد تعلم هذان الزوجان ليس فقط قيمة الاعتذار ولكن أيضاً قيمة أن تتكلم لغة الاعتذار التى يقبلها شريكك.

ووجهة النظر هذه من شأنها أن تحسن العلاقات بين كثير من الأزواج. وهذا هو هدف هذا الكتاب أن تقدم إعتذاراً صادقاً للطرف الآخر.

٥. الاعتذار للأنساب (الحمى - الحماء - زوجة الإبن - زوج الإبنة) .

فى مجتمعنا يوجد الكثير «من النكت» عن الحماء، وأصبحت متزايدة لدرجة أن بعض الناس تجد حرجاً فى أن تقول أن علاقتها يحماتها علاقة جيدة، وعلى الوجه الآخر فإن الحماء المتسلطة يمكن أن تكون كالشوكة فى الظهر. ومن الصعب أن تتعرف على حدود العلاقة بين هؤلاء الأفراد : (الحمى - الحماء - زوجة الإبن - زوج الإبنة) وذلك ببساطة لأن الزواج قد وَّحد بين عادات وتقاليد وأسلوب حياة لعائلتين مختلفتين، وهذا الاختلاف عادة يؤدى إلى المشاكل والفشل فى إدارة هذه الاختلافات، ومن الممكن أن تخلق سنوات من التوتر فى هذه العلاقات، ولذلك كان الاعتذار باللغة التى يفهمها ويقبلها الآخر هو الحل لهذه الخلافات.

٣. الاعتذار للجدات والجدود :

لدينا جميعاً تصور بأن الجدود والجدات هم أناس محبون ومبتسمون دائماً، وكل ما يفعلونه مع أحفادهم هو جيد وصالح. بالطبع هناك بعض من الجدود

والجدات مطابق لهذا الوصف، ولكن هناك نوع قاس وكل ما يفكرون فيه هو أنفسهم وحسب. وعلى نفس المقياس هناك من الأحفاد ما هو صالح ومن هو مشاغب وغير مطيع وآخرون يتجاهلون الحدود والجدات وينسحبون من حياتهم.

ولذلك فإن هناك حالات كثيرة يحتاج فيها الأحفاد للإعتذار إلى جدتهم أو جدهم عن سلوك سيئ أو كلمات قاسية أو حتى تجاهل.

إن فهم لغة الاعتذار للحدود سوف تخلق الفرصة بإعتذارك الأكثر فاعلية وأيضاً سوف تخلق الفرصة لكي تستعيد العلاقة معهم بطريقة جيدة.

وهذه قصة تثبت ذلك :

سُرقت فتاة عمرها ١٧ سنة سيارة جدها وإرتكبت حادثة أودت بها إلى المستشفى للعلاج، وكانت هذه الفتاة على علاقة جيدة مع جدها وجدتها قبل هذا الحادث، وكانت لديها القدرة على أن تأتي في أى وقت لتطلب منهم أى شئ وتأخذه. وكان الجد ينفق عليها الكثير ويعطيها هدايا كثيرة جداً. ولكن بعد هذا الحادث حزن الجد والجدة عليها جداً لأنها قد إنتهكت ثقتهمما وخذلتهمما ولم يكن يتوقعا منها ذلك.

وبعد رجوع الجد والجدة من رحلتهمما زارا حفيدتهمما فى المستشفى ولم تكن هذه الفتاة مصابة بإصابات خطيرة ولكنها كانت محطمة نفسياً، منذ كانت تعرف أنها فعلت سيئاً لهم علاقة لها فى حياتها، وفقدت أهم أشخاص بالنسبة لها. فهى إعتذرت كثيراً قائلة: أنا اسفة، وأنا أعرف أن ما فعلته كان خطأ وأشعر بإستياء شديد لما فعلته وأعتذر عن السيارة التى هشمتهما، ولا عذر لما فعلته، وأرجو أن تسامحونى، ولكن هذا ما قاله لها الجد : إن ما فعلته خيب أملنا فيك جداً ولم تكن تتوقع أن تفعلى مثل هذا الشئ، ونحن نشعر بحزن شديد لأن هذه الحادثة كانت من الممكن أن تقودك للموت ونحن نعرف إنك نادمة على ما فعلته. ولكن

إذا أردتى أن تعتذرى إعتذاراً صادقاً فعليك أن تدفعى تكلفة إصلاح السيارة ، وبهذا سوف نتأكد إنك صادقة فى إعتذارك.

وأستمر الجدد يقول لها : نحن نحبك ونتمنى لك كل الخير، ولكن لا نستطيع أن ننظر إلى ما حدث كأن لم يكن شيئاً. فيجب عليك أن تتحملى مسئولية ما فعلتبه وتعافى من نتائجه. ولذلك متى أصبحت فى حالة جيدة سوف أنظم معك طريقة تسديد تكلفة إصلاح السيارة. ويمكنك أن تدفعى لنا مما تدخره أو من أى عمل إضافى.

ولم تتوقع هذه الفتاة من جدها هذه الإجابة، وصدمت من إجابته لأنها تخيلت أنه سوف يسامحها بدون أى شروط عندما تعتذر فقط وتبكى. فهى لم تفهم شيئاً عن :

أولاً : أن لغة الإعتذار التى يفهمها جدها هى التعويض عن الخطأ، وبالنسبة له لم يكن الإعتذار صادقاً لو لم يتضمن دفع التعويض عن الخطأ الذى ارتكب.

ثانياً : إن جدها عرف إنها لو لم تعانى نتائج أفعالها سوف يمر الوقت وينتهى وتعيد الفتاة ما فعلته مرة أخرى، وربما تكون النتائج هذه المرة أصعب وأبشع. وكان الجدد يقدم خدمة لحفيدته عندما طلب منها دفع تكاليف إصلاح السيارة التى أفسدتها بتهورها وعدم مبالاتها.

حقاً إن الجدد قد إعترف بعد ذلك إن هذا الموقف كان أصعب موقف مرَّ به من فترة طويلة لأنه أحب حفيدته هذه جداً. وقد صلى هذا الجدد أن يكون هذا الموقف درساً لحفيدته طوال حياتها.

وبعد أن مرت الشهور ودفعت الفتاة ما يقترب من نصف تكاليف إصلاح السيارة قال لها الجدد : لقد أثبتى لى أنك صادقة، فقد كنت أمينة فى تسديد التكاليف شهرياً. وأتمنى أن تكونى قد فهمت الدرس جيداً، وأنا أثق من عمق

قلبي أنك لن تفعلنى مثل هذا التصرف ثانية. ولهذا أريدك أن تعرفى أنني قد سامحتك، وسوف أسامحك فى المبلغ المتبقى عليك، ويمكنك إستخدام نقودك فى شراء أشياء شخصية لك، لأنك أثبتى لى أن إعتذارك كان صادقاً، وأنت قبلتى أن تتحملى مسئولية تصرفك.

وإحتضن الجد حفيدته ولكنها بكت وشكرت جدتها وقالت له: أنا بالفعل أقدر ما فعلته معى يا جدى وأستطع أن أقول أن ما حدث هو درس لن أنساه قط. فقال الجد: أنا سعيد لسماعى هذا منك.

وهكذا فإن العلاقات الجيدة فى الأسرة تحتاج إلى إعتذار صادق، لسبب واحد، هو أننا جميعاً نخطئ من وقت لآخر. ولا أحد منا كامل الصلاح فى علاقاته. والعلاقات الجيدة لا تحتاج إلى أن تكون كاملاً ولا تخطئ أبداً، ولكنها تحتاج أن تتعامل مع الخطأ بطريقة إيجابية. وأن الإعتذار الصادق هو أهم خطوة لتداوى الجروح وتعيد بناء العلاقات.



عَلِّمَ طِفْلَكَ أَنْ يَعْتَذِرَ

لقد صدرت كتب كثيرة عن التربية السليمة، ولم نجد في أى كتاب أى شئ يشير إلى أهمية تعليم الأطفال الاعتذار. ولذلك تأكدنا من السبب الذى يجعل كثير من الأشخاص البالغين غير راغبين فى الاعتذار، لأنهم ببساطة لم يفعلوا ذلك منذ الطفولة.

لقد قال أحد الأشخاص : كل ما أحتاج أن أتعلمه قد تعلمته فى فصول الروضة. وكانت كلمة : «أنا أسف» عندما أسئ إلى أى شخص كانت واحدة من الأشياء الكثيرة التى تعلمتها.

ولقد إكتشفنا أن المدرسين والمدرسات فى مرحلة الحضانه والروضة لا يعلمون تلاميذهم أن يعتذروا. ولا يوجد منهجاً مكتوباً ليتعلم الأطفال الاعتذار، وأن لغة الاعتذار ليست ضمن المنهج الذى يُدرس، والسؤال الآن لماذا لا نعلم الطفل الذى بلغ الخمس سنوات لغة الاعتذار؟ هل نخاف أن ندمر إحساسهم بأنفسهم إذا ما نحن طلبنا منهم أن يعترفوا أنهم أساءوا لآخرين؟

وهل حيننا المطلق للحرية والإبداع، قد أعمى أعيننا عن الحقيقة التى تقول أن الحرية المطلقة تقود إلى الفوضى؟

أو إنها الفلسفة التى تقول أن الإنسان صالح بالفطرة، وبالتالي فإن الطفل يحتاج ببساطة إلى مناخ آمن فيه يقوى ويعضد صلاحه الداخلى.

لو كان المناخ سليماً فإن الطفل لن يحتاج أبداً إلى أن يعتذر. ولكن أياً كان السبب فإنه يحتاج إلى أن يعود إلى فصول الروضة القديمة ليتعلم كيف يقول : أنا أسف عندما يسئ إلى الآخرين. إن البالغين محتاجون إلى الاعتذار، ولا يعارض أحد فى ذلك . إذاً فإن فن الاعتذار يحتاج إلى أن يُدرَّس للأطفال.

وفى هذا الفصل توجد بعض الأفكار التى تساعد كل أب وكل أم لمعرفة ما هو

الذى يجب أن يتعلمه الطفل !!

ما الذى يحتاج ان يتعلمه الطفل ؟

١ . قبول المسؤولية عن تصرفاتهم :

أول خطوة لكي نعلم أبناءنا وبناتنا الاعتذار ، هو أن نقودهم لكي يتحملوا مسؤولية سلوكهم وتصرفاتهم، وهذا يمكن أن يبدأ مبكراً جداً ويتدرج تحت بند السلوك الأخلاقي.

إن ميولنا كأشخاص ناضجين فى تغطية أفعالنا، وإلقاء اللوم على الآخرين، لكي نتصل من المسؤولية، يمكن أن نقول أن ذلك هو نتاج ما فعلناه فى الطفولة.

ومثال ذلك : الطفلة التى كسرت الكوب الزجاجي، قالت : الكوب قد كسر نفسه. ولكن والدها قد صحح هذه الجملة وقال لها : قولى : أنا كسرت الكوب. وهذا التصحيح البسيط هو بداية مبكرة لكي يتعلم طفلك بلطف أن يعترف بما فعله. ويتحمل مسؤولية ذلك. إن قبول المسؤولية عن كلماتك وتصرفاتك هى الخطوة الأولى لكي تتعلم كيف تعتذر. وهذا منطقياً على الأطفال أيضاً.

ولكن يلاحظ أن الأطفال يتحملون مسؤولية الأعمال الجيدة وعلى العكس فليس سهلاً على الأطفال أن يتقبلوا المسؤولية عن الأفعال الغير جيدة.

وهل سمعنا طفلاً يقول : لقد أكلت الحلوى التى منعتنى منها ماما ! أو يقول الطفل : لقد دفعت أخى الصغير فوق ! إن هذا المستوى من قبول المسؤولية يحتاج إلى وقت طويل من التدريب، ويحتاج أيضاً إلى مجهود كبير من الوالدين.

وتوجد طريقة واحدة تساعد الأطفال أن يتقبلوا مسؤولية أفعالهم الغير سليمة، وهى أن نساعدتهم على إعادة صياغة أقوالهم التى فيها لا يعترفوا بمسئوليتهم عن تصرفاتهم. إبدأ الجملة بكلمة **أنا**.

طفل ترك الباب مفتوحاً فدخلت قطة إلى المنزل. وعندما سألته أمه : كيف دخلت هذه القطة المنزل ؟ أجاب الطفل : هي التي جاءت، أعتقد أنها دخلت من المدخنة.

فقال له والدته : كرر وراى هذه الجملة : أنا فتحت الباب فدخلت القطة إلى البيت. فأعاد الطفل العبارة : أنا فتحت الباب فدخلت القطة إلى البيت . ثم نظر الطفل إلى والدته وإبتسم، ثم سألته أمه مرة أخرى: من الذى لم يغلق الباب ؟ فأجاب الطفل وهو يضحك : القطة لم تغلق الباب، فقالت والدته هذا صحيح، ولكن من كان من المفروض أن يغلق الباب ولم يفعل هذا؟ فأجاب الطفل : أنا لم أغلق الباب. فأجابته والدته نعم !!

وعندما تبدأ إجابة الطفل بكلمة أنا فهو يعترف عن مسؤوليته عن أفعاله. ثم قالت الأم لطفلها : ساعدنى أن نطرد هذه القطة للخارج، ثم أكملت قائلة : سوف أحضر قليلاً من اللبن، وأنت تضعه بالخارج، ربما هذا يجعل القطة تخرج !! وبهذا تعلم الطفل كيف يتقبل المسؤولية عن أفعاله بطريقة لطيفة.

وما الذى يحتاج طفلك أن يتعلمه أيضاً ؟

١ - أن تصرفاته تؤثر على الآخرين :

الخطوة الثانية فى تعليم الطفل كيف يعتذر، وهي أن نساعده أن يفهم أن تصرفاته لها تأثير على الآخرين، بأن تقول له : لو ساعدت والدتك على تحضير السفرة سوف تشعر والدتك بالسعادة. ولو القيت الكرة على الزجاج وكسرته فى البيت فإن والدتك سوف تحزن.

ولو قال الوالد للطفل : أنا أحبك، سوف يشعر بحبك له. ولو قلت له : أنا أكرهك سوف تجرح مشاعره. إن أفعالى وكلماتى إما أن تفرح الناس وتسعدهم أو تجرحهم وتسئ إليهم.

وعندما أفرح الناس وأستعدهم سوف أشهر بالرضى فى نفسى، وعندما أبحرهم وأسى إليهم سوف أشعر بالإستياء.

توجد قاعدة ذهبية فى الحياة تقول : عامل الآخرين كما تريد أن يعاملوك.*
وكل طفل محتاج أن يتعلم هذه القاعدة الذهبية، فهى تضع مقياساً ليتعلم كيف تعامل الآخرين.

وهذه القاعدة الذهبية توصل لذهن الطفل أن هناك أشياء جيدة وأشياء سيئة، ويجب على كل طفل أن يجاهد لى يفعل الجيد فقط.

إن الحياة تعطينا الكثير من الفرص لى نعلم أولادنا أن أفعالنا تؤثر على الآخرين.

طفلة كانت عمرها ٤ سنوات تلعب مع أخيها وقالت له : إنت همجى، أخرج من غرفتى، ولا تلعب معى مرة أخرى.. إنفجر الطفل فى البكاء وجرى على والدته يشكو لها ما قالته له أخته.

حضنته الأم وقالت : أنا سمعتها وأنا سوف أتحدث معها، إذهب أنت الآن ... وأنا سوف أتكلم معها.

وذهبت الأم وتحدثت مع الإبنة قائلة لها : يا حبيبتى أين سمعت كلمة همجى؟ فأجابت الطفلة : فى المدرسة، فأجابت الأم : هل تعرفى معناها، قالت الطفلة : لا، فقالت الأم : إنها تقال عن الشخص الذى يفعل أشياء سيئة، وليس حسناً أن تشتمى الناس، فقالت الطفلة : إن أخوها قد فعل شيئاً سيئاً عندما كسر لها عروستها، أجابت الأم : نعم عندك حق فهو مخطئ ومدين لك بالإعتذار. ولكن ليس من اللائق أن تشتميه، وعليك أنت الأخرى أن تعتذرى له .

ذهبت الأم إلى الطفل وأخذته من يديه وقالت له : عندما ترى أختك تلعب،

* فكل ما تريدون ان يفعل الناس بكم، افعلوا هكذا انتم أيضاً بهم (مت ٧ : ١٢) .

فإنه من الخطأ أن تكسر لها لعبتها، فهذا جعلها متضايقه جداً ودفعها أن تهينك، ونظرت إلى البنت وقالت لها : عندما قلت لأخيك إنه همجى، فإن هذا جرح إحساسه جداً وجعله يبكى.

وقالت لهما معاً : عندما نقول أشياء سيئة أو نفعل أعمال غير لائقة، فإن هذا يجرح الآخرين ويؤذى مشاعرهم.

وكلاهما يجب أن يعتذر للآخر :

وقالت للبنت : أنت الأكبر، ابدأى بالإعتذار ، فاعتذرت البنت قائلة لأخيها : أنا آسفة لأننى قلت إنك همجى. ثم نظرت الأم إلى الولد قائلة : دورك الآن لكى تعتذر لأختك، فقال الولد : أنا آسف لأننى كسرت العروسة الخاصة بك. ثم قالت الأم حسناً : إحضنا بعضكما بعضاً.

هذه الأم لها مدرستها، وهى تدرس بوضوح لأطفالها أن أفعالهما تؤثر فى الآخرين، وأنه عندما نخطئ يجب أن نعتذر.

وهما الذى يحتاج أيضاً ان يتعلمه الاطفال ؟

٣. دائماً توجد قواعد فى الحياة :

الخطوة الثالثة لتعلم أولادك أن يعتذروا، هى أن تساعدهم أن يفهموا أن هناك دائماً قواعد تحكم الحياة.

وأهم هذه القواعد، هى القاعدة الذهبية التى سبق الإشارة إليها وهى : عامل الآخرين بنفس الطريقة التى تحب أن يعاملوك بها، ولكن هناك أيضاً بعض القواعد الهامة التى تساعدنا أن نحيا حياة أفضل مثل « ألا نلعب الكرة فى المنزل » وهذه قاعدة يطلبها معظم الآباء لأولادهم.

قاعدة ثانية : لا نأخذ شيئاً لا يخصنا.

قاعدة أخرى : لا يجب أن نكذب أو نختلق قصص وهمية.

قاعدة أخرى : لا نعبث الطريق بدون النظر يساراً ويميناً.

قاعدة أخرى : نقول شكراً عندما يعطينا أحداً شيئاً أو عندما يمتدحنا أى شخص.

قاعدة أخرى : نذهب إلى المدرسة كل يوم من أول الأسبوع لآخره ولا نذهب فقط إذا كنا مرضى.

هناك مئات من القواعد للأطفال. بعضها قد وضعه الآباء، والآخر قد وضعه مدرسوهم في المدرسة، وقواعد أخرى وضعها الجدود أو الجدات.

وكل هذه القواعد وضعت من أجل حماية الطفل ومساعدته أن ينمو لكي يصبح شخصاً ناضجاً مسئولاً عن تصرفاته.

ويوجد بالنسبة للبالغين الكثير من القواعد، بعضها وضعناها نحن لأنفسنا ، وإن نقول : سوف أمارس الرياضة لكي أفقد الوزن الزائد، والبعض الآخر قد وضعه الأزواج والزوجات معاً كأن يقولوا : سوف يطلع بعضنا البعض عن كل ما فعلناه أثناء اليوم. وبعض القواعد الأخرى قد وضعته الحكومة. وقواعد أخرى قد وضعها الله.

ولكن بدون القواعد تصبح الحياة فوضى.

أولاً : أي نوع من القواعد ؟ ولماذا ؟

عندما يضع الآباء قواعد لأولادهم، فيجب أن يكون هذا تحت سقف سؤال معين : هل هذه القواعد مناسبة لطفلي ؟ وهل لها تأثير إيجابي على حياته ؟ وإليك بعض الأسئلة العملية التي يجب أن تعرف إجابته، مثل أن تضع قواعد لطفلك يسير عليها :

- ١ - هل هذه القاعدة سوف تحافظ عليه من أى خطر ؟
- ٢ - هل هذه القاعدة سوف تساعده على إكتساب بعض الصفات الإيجابية ؟
- ٣ - هل هذه القاعدة سوف تساعد الطفل على تحمل المسؤولية ؟
- ٤ - هل هذه القاعدة سوف تعلمه سلوكاً جيداً ؟

وعند الإجابة على هذه الأسئلة، فنحن غالباً سوف نضع قواعد صحيحة للعائلة، ونحن كأباء مسئولون عن ذلك لكي نحافظ على أولادنا من أى خطر، فنحن لا نريد أن تصدم سيارة طفلنا فى الشارع، ونحن نريد أن نعلم أولادنا صفات إيجابية مثل إحترام ممتلكات الغير، وأن يتعلموا أن يحافظوا على ممتلكاتهم. ونحن نريد لأولادنا أن يصيروا ناضجين يتحملون المسؤولية، ولذلك نطلب منهم أن يرتبوا سريرهم وينظفوا حجراتهم وذلك حتى يمارسوا قاعدة تحملهم المسؤولية.

وبمجرد أن يتفق الوالدان على القواعد التى يصنعها لأولادهما، فيجب أن يعلم كل أفراد العائلة بهذه القواعد ، لأن القواعد الغير مفهومة أو الغير معلن عنها هى قواعد غير عادلة. فلا يفترض فى الطفل أن ينفذ أمراً لا يعرفه. ولذلك على الآباء مسئولية التأكد من أن أولادهم يفهمون ما هى القواعد التى يجب أن يسيروا عليها.

ومع نمو الأبناء يجب أن يعرفوا لماذا قرر آباؤهم هذه القواعد؟ فإذا ما شعر الطفل بمحبة والديه، فإنه سوف يتعلم قيمة هذه القواعد.

ثانياً: ماذا لو كسرت قاعدة :

إن كسر القواعد المدنية يتبعه عادة نتائج سلبية، وإحدى المشكلات فى المجتمع أن نتائج التصرفات الخاطئة تتأجل لوقت طويل بسبب الإجراءات المملة فى المحاكم. وهذا قد ساهم فى نمو حالة اللامبالاة لدى المواطنين فى

السنين الأخيرة.

ولكن في العائلة فإن القاعدة واحدة وهي أن الطاعة نتعلمها حين نعاني من النتائج السريعة لعدم الطاعة، والتعليم الفعال للطاعة يتطلب أن تكون نتائج كسر القاعدة غير مريحة بالنسبة للشخص الذي كسر هذه القاعدة.

إن الطفل الذي يجب أن يدفع ثمن اللمبة التي كسرها بالكرة التي كان يلعب بها داخل المنزل، سوف يفكر أكثر من مرة أن يقذف الكرة داخل المنزل .

ثالثاً : النتائج يجب أن تكون لها علاقة بالقاعدة نفسها :

على سبيل المثال : إذا كسر شخص ما قواعد المرور، وسحبت رخصته لمدة معينة يحرم فيها من قيادة السيارة، وفي المرة الثانية سحبت الرخصة لمدة أطول. فإن مثل هذا الشخص سوف يهتم جداً ألا يكسر قواعد المرور.

ولذلك يجب أن تضع نتائج كسر القواعد داخل الأسرة مسبقاً، وأن تناقشها مع أسرتك في نفس الوقت الذي تضع فيه القواعد والتعليمات. وهذا سوف يساعد الطفل على أن يعرف النتائج التي سوف تنتظره إذا لم يطيع القواعد. وعلى الجانب الآخر فهذا سوف يساعد الوالدين أيضاً أن لا يكونا تحت سيطرة مشاعر معينة عندما يعاتبون أولادهم.

إن تحديد النتائج. مثل أن يكسر الطفل القاعدة. سوف يعطينا فرصة أن نعطي عقاباً مناسباً وملائماً بعيداً عن الإنفعال .

رابعاً : إجعل المبادئ ملزمة :

ومجرد أن تصبح المبادئ واضحة، والنتائج مفهومة لمن يتلقاها عندئذ يكون على الآباء أن يفهموا أولادهم بأنهم مسئولون عن تصرفاتهم السيئة. ولكن عندما يتهاون الوالدان ويسمحوا بأن يمر التصرف السيئ بدون عقاب في الحال ولكن يعاقبونه في اليوم التالي بقسوة على نفس الشيء، فإن الأبناء سوف يكونون عندئذ

غير مطيعين.

إن القواعد الغير ثابتة هي الخطأ الأكثر شيوعاً الذى يقع فيه الاباء الذين يحاولون أن يعلموا أولادهم تحمل المسؤولية.

إن النتائج يجب أن تقع على الطفل فوراً، عقب عدم طاعته للقواعد المرشاه مسبقاً والتي هو على دراية كاملة بها.

ونحن دائماً يجب أن نعلم أولادنا فى إطار المحبة والشدة فى آن واحد. ولا شك أن إرساء نتائج التصرفات السيئة مسبقاً سوف يبعدك عن إتخاذ أى قرارات سريعة فى لحظة إنفعالك. وإذا ما وافقت مسبقاً على أى قرارات سريعة فى لحظة إنفعالك. وإذا ما وافقت مسبقاً على أى عواقب معينة، فعليك تطبيقها فى الحال. ولا يجب أن تضع العواقب وقت وقوع الخطأ، بل يجب أن يكون مقرراً من قبل.

فليس المفروض منك أن تصرخ فى وجه طفلك أو تعاقبه بسبب إنفعالك لحظة إخافته، ولكن عليك فقط أن تطبق ما سبق إن قررت أن تفعله مع إخافته.

والتربية دائماً يجب أن تطبق فى وجود روح الحب من الأبوين مع السيطرة الكاملة على المشاعر، ولا يكون التأديب مصحوباً بالصراخ، ولكن مع تعاطف كامل مع الطفل ومعاناته نتيجة تصرفاته.

والطفل يجب أن يلاحظ أن الآباء أيضاً غير راضين ويشعرون بحزن نتيجة ما حدث من أخطاء، ولكن هذه هي الحياة، التى عندما لا يطيع إنسان القواعد فهو يعرض نفسه للمعانا، ومن خلال المعانا هذه يتعلم الأولاد الطاعة. ومن خلال ثبات الآباء على المبدأ يكتشف الآباء الإحترام.

وعندما تريد أن تعلم طفلك أن يعتذر، فيجب أولاً أن تضع مبادئ ثابتة وواضحة، وأن تكون النتائج عن كسر هذه المبادئ واجبة التنفيذ وعادلة وثابتة.

وهذه العملية ترسخ فى ذهن الطفل أنه :

مستول عن كلماته وعن أفعاله :

وأنه عندما يتبع التعليمات سوف يجنى خيراً، وعندما يختار أن لا يطيع ويكسر هذه القواعد سوف يعاني النتائج.

وهذا كله سوف ينمي في الطفل الإحساس الأدبي بأن هناك أشياء جيدة، وأخرى خاطئة، وأنه عندما يفعل الجيد سوف يقابل نتائج جيدة، ولكن عندما يفعل شيئاً سيئاً سوف يقابل نتائج سيئة. وهذا الإحساس الأدبي سوف يساعد الطفل أن يفهم مدى إحتياجه للإعتذار.

وهذا أيضاً ما يحتاج الطفل ان يعرفه :

٤ . الإعتذار سوف يصلح العلاقات :

والخطوة الرابعة التي تساعد طفلك أن يتعلم الإعتذار، هو أن تساعده أن يفهم أن الإعتذار مهم جداً لكي يستعيد العلاقات مرة أخرى، وعندما يجرح أو يسئ للآخرين بالفعل أو بالكلام فإنه بهذا يبني جداراً بينه وبينهم. ولو لم يتعلم الطفل الإعتذار فإن الحاجز سوف يظل موجوداً. وأن الكلمات الجارحة والتصرفات السيئة سوف تبعد الناس عنه، وبدون الإعتذار سوف يدفع الناس بعيداً عنه.

والطفل أو الشاب أو المراهق، الذي لم يعرف هذه الحقيقة سوف ينتهي به الحال تدريجياً إلى وحدة وعزلة عن الآخرين، ولكن بمساعدة الوالدين سيتأكد تعلم هذه القاعدة (أن الإعتذار يصلح العلاقات).

إن الأطفال يجب أن يتعلموا أن الصداقة تحتاج إلى إعتذار صادق عندما يخطئون في حق أصدقائهم، والطفل الذي يتعلم الإعتذار منذ الصغر يستطيع أن يحافظ على علاقاته مع الآخرين، ويكون بالفعل قد تعلم درساً هاماً سوف يؤثر في حياته المستقبلية.

وما الذي يحتاج ان يتعلمه الابناء أيضاً ؟

٥ . علمَ طفلك أن يتكلم لغة الاعتذار :

الخطوة الأخيرة في طريقك لكي تُعلم طفلك الاعتذار هي أن تعلمه كيف يتكلم الخمس لغات للاعتذار. راجع اللغات الخمس وتأكد ليس فقط أن أولادك يعرفونها، ولكن يستطيعوا أن يتكلموا بها. وكلما كبروا في السن كلما زادت فرصتهم في إتقان هذه اللغات. إنها نفس الفكرة في تعلم لغات جديدة.

إن الأطفال يجدون سهولة في فهم الكلمات التي ترتبط بالأشياء التي يستخدمونها (مثل الكتاب - الحذاء - القدم - القلم - اليد ... وهكذا) ثم بعد ذلك يتكلمون كلمات لها علاقة بالإنكار مثل نعم أو لا. وبعدها يفهمون جملاً (مثل : هيا بنا - البس ثيابك) . وبعدها يتكلمون جملاً (مثل أنا لا أحب القول - أنا أريد أن ألعب) . ويأخذ منهم وقتاً طويلاً حتى يتعلمون تكوين جملاً صعبة. فمستوى تعلم الطفل وفهمه يزداد سنة بعد أخرى . وبالمثل عندما تعلم الطفل أن يتكلم لغات الاعتذار.

إن الطفل البالغ من العمر ستان يمكنه أن يقول : أنا آسف لأخته التي شدد شعرها. أو يمكن أن يقول : كنت مخطئاً ولم أكن مطيعاً عندما يقذف بالكرة في المنزل، وبالتالي فإن الأطفال يتعلمون من أبسط مستوى أن يعبروا عن الندم ويتقبلوا مسئولية تصرفاتهم.

وعندما يدفع الطفل أخوه في الشارع أو النادي أو المدرسة فإن والدته يمكن أن تعلمه أن يقول : أنا آسف، كنت مخطئاً، ويمكن أيضاً أن تحسه أن يمد يد المساعدة لأخيه ليقوم من الأرض، أو يساعده في تنظيف نفسه وملابسه من التراب. وبهذا يتعلم الطفل أن يدفع تعويضاً عن خطأه.

وأيضاً يمكن للأطفال أن يتعلموا أن يقولوا : سوف أحاول أن لا أفعل هذا ثانية، هل من الممكن أن تسامحني، وهكذا فهم يتعلمون لغة التعبير عن الندم

وطلب الصفح.

إن مستوى الطفل في الفهم والإدراك عن أهمية الإعتذار عندما يجرح أو يسئ إلى الآخرين سوف يزيد مع العمر.

وعندما يكون الأطفال في سن السادسة سوف يصبح إعتذارهم له معنى أكثر، لأن لديهم فهم عميق أن هناك أشياء صحيحة وأشياء خاطئة. وعندما نفعل الخطأ فإننا نجرح ونسئ لآخرين، ونحن نتعذر حتى يشعر هؤلاء الآخرون بشعور أفضل من جهتنا، ونحن نأمل أن يسامحونا وأن نستكمل علاقاتهم معنا.

أولاً: إبدأ مبكراً

ما أريد أن أؤكد عليه هو أن الطفل يستطيع أن يتعلم مفردات جديدة للإعتذار وهو صغير وقليل الفهم والإدراك. ولكن أهمية الإعتذار سوف تنمو عندما يكبر، وسوف يتعلم الطفل كيف يعبر عن لغات الإعتذار الخمس. وفي سن صغير سوف يرسى أساس أخلاقي للطفل، وهذا الأساس سوف يقوى مع العمر.

إن أحد الأسباب التي تجعل الكبار لا يستطيعوا أن يتعلموا لغة الإعتذار هو أنهم لم يتعلموا أبداً مفردات الإعتذار في الطفولة، وفي الطفولة المبكرة (من سن ستين حتى سن ستة) للطفل أن يتعلم كيف يعبر عن لغات الإعتذار الخمس، وخلال هذه السنوات الأولى نحن نحثهم على الإعتذار، ويجب أن يُصر الآباء أن يقول أولادهم: أنا اسف، أنا مخطئ، أو أنا لم أطيع هذا الأمر. وهذا الإعتذار له تأثير كبير مساوي لما نعلمه للطفل عندما يقول: أنا أشكرك أو من فضلك ...

ثانياً: قوة وجود مثل يحتذى به

إن أقوى طريقة تعلم بها أولادنا أن يتكلموا لغة الإعتذار هي عن طريق أن نكون نحن مثلاً وقدوة لهم في ذلك. وعندما يعتذر الآباء لأبنائهم عن الفاظ قاسية بدرت منهم، أو عن معاملة غير عادلة، فهم يعطون أقوى درساً، لأن الأطفال الصغار يرددون

ما يقوله الآباء، والأطفال الكبار يفعلون ما يفعله الآباء. ولا شك أن الآباء الذين يتعللون بأنهم لا يريدون أن يعتذروا لأطفالهم بحجة أن ذلك سوف يفقدهم إحترام الأبناء لهم، هم مظلون. والحقيقة هي أن الآباء الذين يعتذرون بصدق لطفلهم قد زادوا من درجة إحترام الطفل لهم. لأن الطفل يعرف أن ما فعله الأب أو الأم هو خطأ لا جدال في ذلك، وأن الإهانة تقف حاجزاً بين الأولاد وآبائهم. وعندما يعتذر الوالدان، فإن الطفل دائماً لديه الرغبة في أن يسامح والده أو والدته، وهذا الحاجز سوف يزال.

إن أفضل لحظات وأصدقها هي عندما نعتذر لأطفالنا عن خطأ ارتكبناه في حقهم.

ثالثاً: أبى: أنا فخورك

طريقة أخرى قوية لتعلم أولادك أن يتكلموا لغات الإعتذار هي عندما نعتذر للآخرين ونشرك أولادنا فيما نفعله. يوجد أب تشاجر مع زميل له في العمل بصوت عالٍ وفي لحظة غضبه وإنفعاله أهان زميله بكلمات جارحة. وعندما ذهب هذا الأب إلى البيت كان متضايق جداً لما فعله. وصلى مع الأسرة وحكى للزوجة والأبناء كيف أنه فقد أعصابه وأخطأ في حق زميله، ثم صلى وأعطاه الله قوة لكي يعتذر لزميله في اليوم التالي. ثم قال له ابنه البالغ من العمر عشر سنوات: أبى أنا فخورك. فمعظم الرجال لا يترجعوا ولا يعتذروا. ثم شكر الأب ابنه على هذه الملاحظة، وقال له: إن الإعتذار ليس بالأمر السهل ولكن هو الشئ الصحيح. وكان هناك تأثير إيجابى على الأبناء لمشاركتهم في الإعتذار.

ونحن نتمنى أن يشارك كل أب حكمته وشجاعته مع أولاده، كي يعطيهم قدوة جيدة يحتذى بها.

ولو تعلم الوالدان أن يعتذرا لبعضهما وللآخرين ولأولادهم، سوف يتعلم الأولاد كيف يتكلمون لغات الإعتذار !!

الفصل الثاني عشر

الإعتذار في وقت الخطوبة



الإعتذار فى وقت الخطوبة

١. تخطى المشاعر:

السؤال المهم للخطيبين، عندما يقررا الزواج، هو هل نحن فعلاً فى حالة حب؟

إن أحد التعريفات لكلمة « حب » هو أن تشعر بشعور لم يسبق لك أن شعرت به من قبل.

والقاعدة الأولى هى أنه، إذا كنا حقاً نحب الطرف الآخر، فالزواج سوف يجلب لنا السعادة التى نسعى إليها.

ولكن يجب أن نفرق بين الحب المؤقت الذى لا يعيش، والحب الذى يمكن أن يستمر، ونحب أن نقول أن الشخصين اللذين فى طريقهما إلى الزواج، لولم يتعلما أن يتكلما لغة الحب الذى يفهمه الطرف الآخر، فإن الحب بينهما سيكون فى طريقه إلى النهاية.

٢. لا أستطيع أن أحتمل ألماً أكثر من ذلك :

والسؤال هو: لماذا كان مهماً أن نتعلم لغات الإعتذار الخمس وأن نتكلمهم فى فترة الخطوبة؟

أولاً: لأن ذلك هو الطريق الوحيد نحو القدرة على التعامل الفعال مع المشكلة الأساسية وهى عدم الكمال الإنسانى.

وإذا ما إستمرت فترة الخطوبة لمدة طويلة، فإن هذا سيكون مجالاً كافياً أن نخطئ فى حق الطرف الآخر بالفعل أو بالقول. ولا يوجد أبداً إستثناء من هذه الحقيقة. وأن الإعتذار الصادق هو الطريق الأفضل للتعامل مع هذه الأخطاء التى خلالها تؤدى تدريجياً إلى الإنفصال وإنهاء العلاقة.

ثانياً : السبب الثاني الذي من أجله نحن محتاجون أن ندرس ونناقش لغات الإعتذار الخمس هي أن هذه اللغات تمدنا بالفطنة التي نحتاجها حتى نعتذر بشكل فعال ومناسب.

وإذا ما أنت قلت بكل صدق « أنا اسف » ولكن شريكك منتظر أن يسمع منك كلمة : « إنى أخطأت » فإن صدق إعتذارك لن يصل إليه. وحتى تكون فعالاً في هذه الحالة، فأنت محتاج أن تتكلم لغة قبول المسؤولية «إنى أخطأت».

إن كثير من الناس يعتقدون أنهم يعتذرون بصدق، ولكن إخلاصهم وصدقهم لا يصل إلى الطرف الآخر.

ثالثاً : السبب الثالث الذي يجعل من فهم لغات الإعتذار الخمس شئ مهم جداً، هي أن لغات الإعتذار تعطى إشارة عن كيف ستكون الحياة بعد الزواج.

إن فكرة « أن الحب أعشى » لا يمكن أن تكون أكثر صحة من فكرة « أن الإعتذار يصلح كثيراً من العلاقات » وأحياناً نحن نتغاضى عن الإساءة، أو نجد عذراً لعدم الإعتذار بسبب الشعور بالحب. ولكن هؤلاء الغير راغبين في الإعتذار، أو الذين ينقصهم فهم كيف يكون الإعتذار الصادق أثناء فترة الخطوبة، سوف يجنون الكثير من المشاكل في زواجهم، وذلك لأن معظم الناس لا يغيرون السلوك الذى إعتادوا عليه. فبعد الزواج من المتوقع أن نجد نفس الشئ كما كان أثناء فترة الخطبة، ولو كانوا يعتذرون بصدق قبل الزواج، فإنهم سوف يقبلون نفس الشئ بعد الزواج، أما إذا لم يعتذروا نهائياً فى فترة الخطوبة فإن الحال سوف يبقى كما هو عليه بعد الزواج، ولا إعتذار يمكن أن تتوقعه منهم.

ولا يجب أن ندع نشوة الحب فى فترة الخطوبة تعمى أعيننا عن الحقيقة.

ويجب على الخطيبين أن يفهما ويقدرنا قيمة الإعتذار، وأن يتناقشا هذا الأمر

أثناء فترة الخطوبة. وعلى أساس الدرجة التي سيصل إليها الطرفان فى فهم لغة الإعتذار للآخر أثناء فترة الخطوبة، سوف تحدد الطريقة التى سوف يتم التعامل بها عندما يحدث أى خطأ من الطرفين.

ولو لم يُحرز أى تقدم قبل الزواج فإن هذا سيكون إنذار بالخطر وأن هذا ليس الوقت المناسب للزواج.

وليتذكر الخطيبان دائماً أن الزواج السليم مبنى على الإعتذار الصادق بين الطرفين.

ويجب على الخطيبين أن يدرسا معاً ويتدربا معاً على كيفية إعتذار كل طرف للآخر الإعتذار الصادق الذى يفهمه ويطلبه الطرف الآخر. وهذه ستكون إحدى المهارات الحياتية التى سوف تجعل العلاقات الزوجية بعد ذلك أفضل بكثير.

إن فكرة الخطوبة يجب أن يستفاد منها الخطيبين لكي يفهم بعضهما بعضاً. ولا شئ أهم من أن يتعلما لغة الإعتذار التى يقبلها الطرف الآخر، والتى يرى فيها أن الطرف الآخر كان صادقاً فى هذه الفترة!!



الاعتذار في العمل

الفصل الثالث عشر

الاعتذار في العمل



الإعتذار فى العمل

الشركات الناجحة لديها فكرة قوية جداً عن أهمية الإعتذار، وهذه الفكرة مكتملة لفكرة (الزبون دائماً على حق) وعادة يتم تدريب الموظفين على الإعتذار عندما يشكو الزبون.

١ - المطعم :

وحين سؤل مدير أحد المطاعم : ما الذى يفعلونه عندما يشكو أو يغضب زبون من الخدمة التى تقدموها له ؟ وبدون تردد أجاب : الزبون دائماً على حق وهو دائماً صاحب الكلمة الأخيرة . وأكمل حديثه بأن سحب ورقة وكتب هذه الكلمات : (١) إستمع، (٢) إعتذر، (٣) إبدى إهتمام وإبرز هذا الإهتمام، (٤) أشكر العميل. وحين سئل مدير المطعم ماذا تفعل لو لم يصل الإعتذار إلى الزبون، ويستمر الزبون فى شكواه، فأجاب مدير المطعم :

منذ ثلاثة أسابيع كانت هناك سيدتان تناولان العشاء هنا فى المطعم، وعن طريق الخطأ سكبت المضيضة طبق السلطة على إحدى السيدات. إعتذرت المضيضة فى الحال وأحضرت فوطة وحاولت تنظيف المائدة وملابس السيدة .. ثم نقلت السيدتين إلى منضدة أخرى، ولما حضر مدير المطعم وجد السيدة فى حالة غضب وإستياء لأن ملابسها قد أتسخت وعليها أن تذهب إلى المنزل لتغيير ملابسها وهى على موعد هام. وقد أنصت لها مدير المطعم واعتذر لها وطلب منها أن يتحمل مصاريف تنظيف ملابسها وأن يعفيها من سداد الفاتورة وأحضر مدير المطعم مضيضة أخرى لخدمتها، ولكن انصرفت السيدتان وهما فى حالة غضب وإستياء وتحدثنا عن الموقف البشع الذى حدث لهما وأنهما لن يحضرا إلى المطعم مرة أخرى، ولكن ها نحن نستعرض لغات الإعتذار الخمس :

١ - المدير عبّر عن الندم حين قال : أنا أسف .

- ٢ - ولكن لم يتحمل أحد المسؤولية (المدير أو المضيفة) بأن يقول: أنا أخطأت.
 - ٣ - عرض عليها تعويض الخسارة (دفع الفاتورة وسداد ثمن تنظيف الملابس)
 - ٤ - لم يحدث حديث عن توبة حقيقية: وأن ذلك لن يحدث مستقبلاً .
 - ٥ - ولم يطلب أحد من السيدة أن تسامحه.
- هنا توجد ثلاث لغات لم يتم الاعتذار بها (قبول المسؤولية - أنا أخطأت - ذلك لن يحدث مستقبلاً، ولم يحدث طلب السماح والغفران باللغة الخامسة) وكانت هذه السيدة تريد سماع اللغات الثلاث التي لم يتحدث بها المدير أو المضيفة فلقد تحدث المدير لغتان فقط (أنا آسف - تعويض الخسارة) ولقد تعلم المدير بعد ذلك لغات الاعتذار الخمس وبدأ يتحدث بها ويعلم الموظفين أن يمارسوها مع كل الزبائن في حالة حدوث أى خطأ غير مقصود مع الزبائن.
- ويجب على الرئيس فى العمل أن يعتذر لموظفيه حين يفقد أعصابه ويتحدث معهم بقسوة.

٢ - الفندق :

- وتحدث موظف الإستقبال فى إحدى الفنادق أن سياسة الفندق فى التعامل مع النزلاء هى خمس جمل :
- ١ - إستمع إلى شكوى العميل
 - ٢ - إجعل العميل يتأكد أننى أفهم سبب غضبه.
 - ٣ - إعتذر للعميل.
 - ٤ - التفاعل ورد الفعل ومحاولة إصلاح الأمور.
 - ٥ - أرجع للعميل مرة أخرى وأعلمه بالإجراءات التى تم إتخاذها لحل المشكلة.

٣. الأطباء :

إن كثير من اصحاب المهن الحرة أصبحوا على دراية بأهمية الاعتذار ومن بينهم الأطباء.

وفي الماضي كان من النادر أن يراجع طبيب في قرار إتخذه. والآن أصبح كثير من الأطباء يعتذرون لمرضاهم حين يخطئون في التشخيص أو الإجراءات (تقرير المعهد الطبي في عام ١٩٩٩ يقول أن أخطاء الأطباء قتلت ٩٨ ألف مواطن أمريكي كل عام). والملاحظ أن المرضى قد إستجابوا جداً لإعتذار الأطباء وأنخفضت قضايا التعويض المرفوعة ضد الأطباء.

ولكن فشل الأطباء في تقديم إعتذار صادق يكون هو السبب الدافع وراء رفع قضايا التعويض. وقد كتب دكتور Woods في كتابه الشهير : «الكلمات الشافية» في فصل قوة الاعتذار في الطب يقول :

(إن عالم الأعمال قد نشر الحقيقة التي يجب أن يكتشفها الطب ويحتضنها وهي أن الإعتذار يبرز إحترام وتعاطف ومسئولية الطبيب عن المريض، وخلال الإعتذار يرى المريض أن الطبيب مقدم الإعتذار هو إنسان عرضة للخطأ ومستحق للغفران.

وعندما يختار الأطباء الإعتذار عن أخطائهم فإن النتيجة تكون مرضية جداً. وفي الحقيقة أن أحد شركات التأمين في أمريكا تبنت فكرة تأييد إعتذار الأطباء الذين تؤمن عليهم ضد التعويض الخطأ).

٤. زملاء العمل :

بينما يوجد الكثير من الشركات وأصحاب المهن الحرة، قد قدروا قيمة الإعتذار لعمالهم وزبائنهم، ولكن هناك القليل جداً من المصالح والشركات

الذين دربوا الموظفين على الإعتذار لزملائهم، والملاحظ أننا نقضى مع زملائنا في العمل ما يقرب من ٨ ساعات يومياً وربما أكثر.

ومع هؤلاء الذين نشاركهم معظم أوقاتنا اليومية تنشأ بعض العلاقات ربما تكون سطحية أو علاقات قوية. وهذا يتوقف على طبيعة عملنا وإختيارنا الشخصي للطريقة التي نريد أن نتعامل بها، وفي علاقات العمل يكون دائماً هناك إمكانية للتعامل باحترام مع بعضنا البعض، في إبراز روح التشجيع لزملائنا. ولكن أيضاً هناك فرصة للخطأ وجرح المشاعر والتوتر.

ومعظمنا يفضل أن يعمل في بيئة يسود فيها روح الصداقة والتعاون والإيجابية، ومع ذلك فإن الكثير منا يجد نفسه أحياناً في موقف سخيف مع أحد زملاءه. وفي هذه الحالة يجب أن نفهم ونقدر قيمة الإعتذار الذي له أهمية قصوى.

وبيتما الإهتمام بالإعتذار داخل أماكن العمل يتزايد، فإن هناك أيضاً ملاحظة تقول: أن الإعتذار ليس سهلاً دائماً. كما أن معظم الناس لديهم فكرة محددة جداً عن ما هو الإعتذار؟

أنا أعتذر

أنا آسف قد أخطأت.

أنا آسف أنني جرحت شعورك.

أنا آسف أنه أصابك ضرر جراء ما فعلت.

كل هذه الكلمات تعتبر إعتذارات ولكن بطرق مختلفة.

فإذا كنت مسئولاً عن مجموعة عمل في مكان ما، فيمكن أن تعرض عليهم فكرة لغات الإعتذار الخمس وتساعدهم أن يفهموا أن لكل شخص لغة إعتذار خاصة يود أن يسمعها عندما يقدم له إعتذاراً، حتى يعتبر هذا الإعتذار صادقاً. ثم

ترك لهم فرصة لكي يتناقشوا معاً ويفصحوا لبعضهم البعض عن لغات الإعتذار التي يرغب كل واحد أن يسمعا كي يعتبر الإعتذار صادقاً.

وبهذه الطريقة سوف تكون هناك علاقات أفضل. وهذا سوف ينشئ جواً صالحاً للعمل والعطاء.

٥ . الإعتذار هو عمل جيد

يوجد أمرين غاية في الأهمية في بناء العلاقات القوية :

أولاً : يجب أن نسمح لزملائنا في العمل أن يعرفوا ما نود أن نسمعه في الإعتذار.

ثانياً : الشخص المسئى يجب أن يكون لديه الرغبة في أن يتحدث اللغة التي نود أن نسمعا.

وعندما نصل إلى هذين الأمرين في وقت واحد، فإن هذا سوف يمكننا من خلق بيئة مليئة بالمشاعر الإيجابية والتي تسمح بالإنجاز في العمل.

ولهذا فنحن نشجع كل إنسان يعمل ضمن مجموعة عمل، أن يقرأ هذا الكتاب، ويكتشف لغة الإعتذار التي يود أن يسمعا وأن يعرفها لزملاءه في العمل. وهذه الخطوات البسيطة سوف تخلق جواً أفضل للآلاف من الموظفين.

ولا شك أن خلق جو إيجابي في العمل، سوف يحسن من القدرة الإنتاجية للفرد. ولذلك فإن الشركات التي تساند فكرة تدريب موظفيها على الإعتذار للعملاء، وأيضاً كيفية الإعتذار الفعال لبعضهم البعض، فهي شركات تتجه نحو النجاح في تحقيق أهدافها المادية.

لأن القاعدة هي : أن نتعلم الإعتذار فهو شئ هام وجيد ، وسوف يحيا الموظفين في جو بعيد عن الضغوط والتوتر، وسوف يساعد ذلك على زيادة الإنتاج وتحقيق أرباح لهذه الشركة !!

الفصل الرابع عشر

الإعتذار للنفس



الإعتذار للنفس

هناك قوة هائلة للإعتذار للذات :

١ - من نحن ومن نحب أن نكون ؟

لماذا نعتذر لنفسك ؟

بصفة عامة أنت تعتذر لنفسك، لنفس السبب الذى من أجله تعتذر للآخرين، وعندما تعتذر للشخص الآخر فهذا معناه أنك ترغب فى إسترجاع العلاقة معه، وأنت تأمل فى أن يزيل الإعتذار الحاجز بينك وبينه، وبالتالي يمكن لعلاقتكما أن تستمر وتنمو.

وعندما تعتذر لنفسك، فأنت تسعى إلى إزالة عدم التوازن النفسى بين الشخص الذى ترغب فى أن تكونه (الذات المثالية) والشخص الذى أنت عليه بالفعل (الذات الحقيقية) وكلما زادت الفجوة بين هذين الشخصين، الشخص المثالى والشخص الحقيقى، كلما زادت الإضطرابات النفسية. والسلام النفسى يحدث عندما تزال الفجوة بين الذات المثالية والذات الحقيقية. والإعتذار للنفس وإختيار التسامح، يساعد ويخدم فى إزالة هذه الفجوة.

٢ - فشلنا الأدبى أو الأخلاقى :

أحياناً ينتج الأضطراب النفسى عن فشلنا أن نعيش على المستوى الأخلاقى الذى نرغبه لأنفسنا. وأحياناً نحن نرسم لأنفسنا مستوى معين من الأخلاق والمثالية، وعندما نفشل فى تحقيق ذلك المستوى يهاجمنا بعنف الشعور بالقلق والذنب . وأصبحت المسافة بين الذات المثالية التى نريدها لأنفسنا والذات الحقيقية التى نعيشها مسافة كبيرة جداً وأن اعتذارنا للآخرين يساعدنا على إستعادة العلاقة مع الآخرين ولكن لن نحصل على السلام الداخلى إلا حين نعتذر لأنفسنا.

والفشل الأخلاقي يحدث في كثير من الأحوال حين نسقط في الكذب أو الزنا أو السرقة أو الغش أو الخيانة أو المعاشرات الرديئة. فهذه كلها أمثلة لكسر الأخلاق بداخلنا، وهذا يقودنا للشعور بالإضطراب والذنب.

وبينما إعتذارنا للآخرين يمكن أن يصلح العلاقة معهم، فإن الإعتذار للنفس والقدرة على أن نغفر لأنفسنا* سوف يزيل التوتر والقلق وسوف يساعدنا على إستعادة سلامنا الداخلي.

٣. من القلق إلى الإكتئاب :

سبب آخر من أجله يجب أن نعتذر لنفسك، هو أنك يمكن أن تخاف من النتائج لو إستمررت في إمساك الخطأ ضد نفسك. فمنذ أن يحدث الخطأ، يشعر الإنسان بإضطراب نفسي. وهذا إنذار إنك تنزلق نحو الإكتئاب. وفي مرحلة الإكتئاب هذه يبدأ الإنسان في تناول الأدوية بدلاً من التعامل مع الحدث المسبب له.

إن الأدوية يمكن أن تساعد هؤلاء الذين يعانون من الإكتئاب لفترة طويلة أو الذين إكتبوا نتيجة عدم توازن كيميائي في المخ. ومع ذلك إن كثير من الإكتئاب يمكن أن يتم تجنبه لو تعلمنا كيف نعتذر للآخرين وكيف نعتذر لأنفسنا أيضاً.

٤. تخطى الفشل والنظر إلى المستقبل :

سبب آخر من أجله نعتذر لنفسك، وهو أن تساعد نفسك أن تعود مرة أخرى إلى حياتك محاولاً أن تحقق أهدافك التي أردتها لنفسك. ماذا تفعل حين تعاني

* ليس المقصود هو إلغاء غفران الله ولكن المقصود بعد غفران الله ومسامحته لنا لا يجب أن نتوتر ونفقد سلامنا بل نقبل غفران الله. وقبول غفران الله لنا على أخطائنا وفشلنا في السلوك المثالي معناه أن نغفر لأنفسنا ولا نتوتر ولا نفقد سلامنا (المعرب)

من القلق بسبب فشل أصابك في الماضي ؟

الإجابة : ليست هي : « حاول أن تنساها » ، لأنه كلما حاولت أكثر أن تنسى ، كلما زاد شعورك بالقلق والضيق . ولكن الإجابة تكمن في الاعتذار للأشخاص الذين أسأت إليهم ، وبعدها الاعتذار والصفح عن الذات .

وللأسف فإن الفجوة التي أشرنا إليها بين الذات المثالية والذات الحقيقية هي التي تقود كثير من الناس إلى الإدمان وشرب الخمر كمحاولة للتخلص من القلق . والحقيقة أن مثل هذه المحاولات لا يمكن أن تحسن الأمور ولكن بالعكس ، فإن الناس تحت تأثير الخمر والمخدرات تتخذ قرارات غير حكيمة وتؤدي إلى كثير من القلق . وإذا إستمر الناس في نفس الطريقة ، من الجائز جداً أن يصبحوا مدمني مخدرات أو خمور ، وهي مشكلة في حد ذاتها ، بالإضافة إلى العديد من المشكلات التي تخلقها هذه العادات السيئة (الإدمان)

٥ . طرق التعامل مع النفس الغاضبة :

عندما نفشل في أن نصل إلى الذات المثالية ، فإن ما يحدث بداخلنا هو بالضبط ما يحدث بداخل أي شخص نسي إليه ، فنصبح غاضبين ، وهذا الغضب نوجهه لأنفسنا .

وتجاهل الشعور بالغضب ليس هو الحل المناسب لهذه المشكلة .

إن الغضب يحتاج أن تتعامل معه بطريقة إيجابية :

٦ . الطريقة الخاطئة : أن تنفجر في الآخرين أو تلوم نفسك :

الطرق السلبية للتعامل مع الغضب الذي ينشأ بداخلنا هو إما أن تنفجر غضباً في الآخرين ، وهذا ينتج عنه مزيد من الألم والغضب لدى الآخرين ، وهذا يؤدي إلى خسارة وتدمير في علاقاتنا . أو يمكن أن نعبر عن غضبنا بأن نلوم أنفسنا ، كأن

تقول : أنا غيبى، ولم أفلح أنا فى شئ، ولا يمكن أن أفلح فى شئ. ويمكن أن يصل تأنيب الذات فى بعض الحالات إلى أن يؤذى الشخص نفسه بدنياً بأن يحاول الانتحار مثلاً، أو يخبط رأسه فى الحائط أو يشد شعره. كل هذه الأمثلة يمكن إن تحدث نتيجة الإستمرار فى تأنيب الذات.

وعموماً فإن الأسلوبين (سواء كان الانفجار فى الآخرين أو تأنيب الذات) لا تعالج أى شئ من الأمور.

٧. الطريق الصحيح :

إن الطريقة الإيجابية للتعامل مع الغضب الذى ينشأ بداخلنا تتضمن ثلاث خطوات.

أولاً : إعتذر لنفسك أنك غير حكيم، ومخطئ، ومؤذى للآخرين ولنفسك.

ثانياً : إعتذر للآخرين الذين أسأت فى حقهم، وتمنى أن يسامحك.

ثالثاً : إعتذر لنفسك وإختار أن تسامحها.

٨. كيف أعتذر لنفسى :

الإعتذار للذات، ربما يحتاج أن تتكلم معها. ربما تكون قد سمعت أن من يتحدث مع نفسه هو علامة الجنون. ولكن هذا الفكر خطأ.

إن الأشخاص الطبيعيين دائماً يتكلمون مع أنفسهم، يشجعون أنفسهم. وأحياناً يكون هذا التحدث بصوت مرتفع، وأحياناً يكون عقلياً (داخلياً) فى صمت.

وعندما نتحدث عن الإعتذار للذات، فنحن نشجع أن نتحدث إلى ذاتك بصوت مرتفع، لو كنت عالماً بلغة الإعتذار الأساسية المقبولة لديك. وحاول أن تركز على لغة الإعتذار الأساسية بالنسبة لك. ولكن أيضاً حاول أن تتحدث الأربع لغات الأخرى لأن هذا سوف يؤيد صدق مشاعرك.

إذا إبدأ بلغة الإعتذار التي تبدو الأفضل لك، وبعدها إسمى نحو الأربعة الآخرين.

ونقترح أن تكتب إعتذارك لنفسك، (يمكن أن تغيير فى الجمل أو تقدم أو تؤخر بعضاً منها):

* أود أن أقول لك إننى أخطأت ..

* أقصد أننى أخطأت جداً ..

* أريد أن أقول لك كيف أننى أشعر بإستياء كيف أننى نادم على ما فعلت.

* أريد أن أقول لك أننى تعلمت الدرس. أريد أن أعطى لنفسى الحرية كى أشعر بالسعادة مرة أخرى.

* أريد أن أسألك أن تسامحنى. وأن تساعدنى أن أبذل كل ما فى وسعى كى أتجه نحو المستقبل.

* لأننى أشعر وأصدق أن إعتذارك صادقاً، أنا أختار أن أسامحك.

هيا الآن اكتب لنفسك صيغة الإعتذار. وبعد أن تكتبها، نحن نحبذ أن تقف أمام المرأة وتنظر إلى نفسك وتكلم معها.

نحن نعتقد أن الإعتذار للذات خطوة هامة جداً كى تستعيد سلامك الداخلى مع نفسك.

٩ - ما معنى أن أسامح نفسى ؟

أن تسامح نفسك يشبه كثيراً عندما تسامح الآخرين الذين أساءوا إليك. إن تسامح أى شخص آخر أساء إليك معناه أنك إخترت أن لا تمسك الإساءة عليه، وأن تقبله مرة أخرى فى حياتك، وأنك تسمى كى تبنى علاقتك معه مرة أخرى. وأن إساءته لك لم تعد حاجزاً فى علاقته معك، وإذا ما نحن تصورنا الإساءة على

إنها جداراً يقف بينك وبين من أساء إليك، فإن دموع الصفع والغفران قادره على هدم هذا الجدار، وأن التسامح يسمح لكل منكما أن يتواصل مع الآخر مرة أخرى ويستمتع له ويحاول أن يفهم موقفه. وبالمثل في فكرة الغفران للذات، نحن نشعر بألم عما فعلناه، ونتمنى ألا نكون قد فعلنا هذه الإساءة. ولكن الحقيقة أننا بالفعل قد أخطأنا وأسأنا. وكما يجب أن نعتذر للآخرين إذا كانت الإساءة موجهة لشخص غيرنا ويجب أن نعتذر لأنفسنا، ولأن حان الوقت أن نسامح أنفسنا، ويجب أن نختار هذا التسامح.

ولا يوجد أي نتيجة إيجابية لأي إختيار آخر غير أن نسامح أنفسنا. والشخص الذي يختار أن يسامح نفسه هو ذلك الشخص الذي يزيل الفجوة بين الذات المثالية الموجودة في العقل الباطن، والذات الحقيقية التي هو عليها.

نحن نعترف بأخطائنا، ونبدى إستعدادنا لتحمل المسؤولية عنها، وأيضاً نؤكد على فكرة أننا راغبين في الشخص المثالي الذي نود أن نكون عليه.

وكما كتبت لنفسك خطاب إعتذار وقرأته عليها، فنحن نشجعك أن تكتب خطاباً تقول فيه إنك سامحت نفسك، وإليك هذا المثال الذي ربما يتماشى مع ما تود أن تسمعه من نفسك:

الإساءة (الخطأ) التي فعلتها أآمتنى جداً.

وسببت لى الكثير من القلق ولكن أنا سمعت إعتذارك الصادق وأنا أقدرك جداً. أنا أختار أن أسامحك، وأنا لم أعد أمسك عليك هذه الإساءة (الخطأ)، وأعدك أن أفعل كل ما فى وسعى كى أجعل مستقبلك أفضل.

وقل لنفسك مرة ثانية (بعد غفران الله): أنا أسامحك. وبعد أن تكتب لنفسك خطاب الصفع هذا، قف مرة أخرى أمام المرآة وأنظر إلى نفسك وعبر لذاتك

* يقصد بذلك غفران الله والثوبة. (المعرفه)

بصوت مسموع عن غفرانك لنفسك (مادام الله قد غفر لك)*

وكما فى غفراننا للآخرين، فإن غفراننا لأنفسنا سوف لا يزىل كل الألم، أو الذكريات المؤلمة، وليس بالضرورة أنه سوف يزىل كل نتائج الفشل. ومثلاً إن كنت قد سرقت أو كذبت أو زنت فإنك مازلت تواجه ما فعلته. ولكن ما يفعله الغفران (غفران الله وغفرانك لنفسك) هو أنه سوف يحركك من قبضة الشعور بالفشل، ويساعدك أن تفعل كل ما فى وسعك نحو المستقبل الناجح.

١٠. تعلم من فشلك :

إنك الآن على إستعداد أن تغير من أسلوبك فى الحياة، وأحياناً يرتكب الناس خطأ بأن يحاولوا أن ينسوا فشلهم وأن لا يفكروا فيه مرة أخرى. ولكن الحقيقة هى أننا يمكن أن نتعلم من فشلنا.

إسأل نفسك : ما هى العوامل التى قادتنى لإرتكاب هذه الأخطاء ؟ وهذه العوامل هى التى يجب أن تسعى نحو تغييرها.

وعلى سبيل المثال، إذا كنت قد إرتكبت خطأ وأنت تحت تأثير المخدر أو الخمر فلا يجب أن تسمح لنفسك أن تعاطى المخدر أو الخمر مستقبلاً.

أما إذا كانت أخطاؤك متعلقة بالناحية الجنسية فيجب عليك أن تتجنب ما يشرك ويحرضك على تكرار هذا الخطأ.

وبالإضافة إلى التعلم من الأخطاء الماضية، فإنك أنت الآن على إستعداد لكى تتخذ خطوات إيجابية كى تجعل مستقبلك أفضل خلال قراءة كتب مفيدة أو عظات نافعة أو مشورة أحد المتخصصين. وأن تعتذر لنفسك وتسامحها سوف يفتح أمامك الباب نحو المستقبل الذى يمكن أن يكون أفضل بكثير مما تتصور.

* الذى فيه لنا الفداء بدمه وغفران الخطايا (أف ١ : ٧) (المرعب)

كَلِمَاتُ الْإِقْتِدَارِ بِمَنْزِلَةِ الْكَلِمَاتِ الْفَعْلِيَّةِ لِتُعْلَمُ بِهَا الْإِلَهَ

التَّوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَاعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ يُحْكِمُ مَن يَشَاءُ لَمْ يَلْحَقْ

بِالْحَقِّ بِشَيْءٍ يَكْفُرُ بِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا حَكِيمًا

الفصل الخامس عشر

ماذا لو تعلمنا جميعاً أن نعتذر
أعتذاراً فعالاً

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ماذا لو تعلمنا جميعاً أن نعتذر أعتذاراً فعالاً

١ - الإحتياج إلى شخص يسامحنا :

إن الإحتياج للغفران هو شعور عام، ومعرفة فكرة الغفران هي أساس فكرة الإعتذار.

إن الإعتذارات تنشأ عندما نعى ونعرف أن أفعالنا أو أقوالنا، قد أفقدتنا ثقة الآخرين فينا، وعندما نحاول أن نتخطى هذه الإساءة ولا نتعامل معها، فإننا نحيا الشعور بالذنب والإجباط والغضب، عندما يعرف الطرفان أن علاقتهما ببعض تعانى من إساءة ما. ولا يرغب أحدهما فى رفع غصن الزيتون، ولذلك فإن العلاقة بينهما تسير فى طريقها إلى الدمار. إن كثيرين يشكون من إساءة الآخرين لهم وعدم تقديم أى إعتذار لهم عن هذه الإساءة، وآخرون يعرفون بأنهم أساءوا وفشلوا فى الإعتذار، والنتيجة واحدة وهى قطع خيط العلاقة بينهم. وهذه النتيجة هى ما يعانى منها بعض شبابنا الذين انفصلوا عن عائلاتهم عندما لم يجدوا شخصاً يسامحهم أو يعتذر لهم، فلم يروا سوى الشارع ونحن نسأل أنفسنا : كيف أن الحال سيكون مختلفاً تماماً لو تعلم كل الناس أن تعتذر عن الإساءة بشكل فعال ومرضى !!

٢ - كسر النموذج المعتاد لثقافتنا :

بالنسبة للرجل أو المرأة العاديين، فإن عدم الرغبة فى الإعتذار نابع من النموذج الثقافى الذى لاحظوه وعاشوه وكبروا عليه. وبعض الناس يميلون إلى إلقاء اللوم على الآخرين. وآخرون يفكرون أساساً أن هناك إساءة قد حدثت. وآخرون يسعون إلى إعتذارات سريعة وضعيفة، وعندهم أمل أن يتخطوا الموقف سريعاً وحسب.

ومع ذلك فهناك عدد متزايد من الناس يتعلم كيف يتأنى ويأخذ وقته فى تقديم إعتذار صادق. وهؤلاء هم الأقوياء الأبطال. وهؤلاء هم أولئك الذين يرغب

للجميع في صحبتهم وصدقاتهم ، هؤلاء هم الذين يثق بهم الجميع !!

٣. ماذا لو كانت الاعتذارات طريقنا في الحياة :

إن فن الاعتذار ليس بالشئ السهل. ولكن يمكن أن نتعلمه وهو يستحق المجهود. إن الاعتذارات تفتح عالماً جديداً من الصحة النفسية والروحية.

وعندما نعتذر، سوف نستطيع أن ننظر لأنفسنا قى المرأة، وأن ننظر في أعين الآخرين، وأن نصلي لله !!

ونستطيع أن نقول أن الشخص الذي يعتذر هو وحده الذي يستطيع أن يشعر بنعمة الغفران.

ولو كان الاعتذار هو الطريق في الحياة ، لما كان هناك حواجز بيننا وبين الآخرين، ولكانت علاقاتنا جميعاً جيدة !!

حقاً إن الناس جميعهم بخطئون ولكن الخطأ يمكن أن يتم التعامل معه بأمانة حين يعبر عن الندم - ونقبل المسئولية - ونعوض من أسأنا في حقهم - ونتوب توبة قوية صادقة - ونقف ببساطة لنقول أحتاج لشخص ما أن يسامحنى.

ونحن نعتقد أنه في معظم الحالات، لو تعلمنا أن نعتذر بشكل إيجابي سوف ننال الغفران.

وعندما يصبح الاعتذار أسلوبنا في حياتنا، فإن علاقاتنا سوف تصبح جيدة، وسوف يجد الناس القبول والتشجيع والمساندة التي يحتاجونها، وسوف يكف من يلتجئ إلى الخمر والمخدرات التي أفسدت الكثير من العلاقات !!

ونرجو أن يحول هذا الكتاب الرغبة في تقديم إعتذاراً صادقاً، وربما يساعدنا هذا الكتاب أن نتعلم كيف لا نلقى باللوم على الآخرين جزافاً، وأن لا ننكر أننا

أخطأنا. وربما يعلمنا هذا الكتاب أن لا نقدم إعتذارات ضعيفة وسريعة بدون
تعامل حقيقي مع الإساءة التي إرتكبتها.

وفي ختام هذا الكتاب :

أرجو من القارئ العزيز أن يشاركني هذه الصلاة :

أبى السمائي، ساعدنى أن أعتذر بأمانة
لمن أسأت إليهم. فأنا يارب محتاج أن أشعر
بالغفران !!

آمين

وإغفر لنا يارب كما نغفر نحن لمن أساء
إلينا

آمين.

هل يمكن الاعتذار في الكنيسة؟*

قبل الإجابة على هذا السؤال أضع أمام القارئ العزيز بعض من القصص الواقعية التي هزت كياني وحركت مشاعري لأكتب :

١ - إنسان ملحد ينكر وجود الله وكل ما هو متعلق بالروحانيات. السبب في ذلك أنه في طفولته صفعه أحد الكهنة على وجهه.

٢ - راهب إنتحر في حجرته بأن شنق نفسه لأن هناك ظلم وقع عليه وسوء معاملة تمت من بعض أخوته الرهبان.

٣ - إنسان يرفض دخول الكنيسة والتناول والإعتراف والسبب أن خادم مدارس الأحد ضربه على وجهه حين كان طفلاً في مدارس الأحد.

وهناك العديد من القصص التي هجر أصحابها الكنيسة بسبب بعض ممن هم في مراكز القيادة أساءوا إليهم. وكثير من الخدام تركوا الخدمة بسبب إساءات وقعت عليهم !!

ترى ماذا لو تم إعتذار ممن أساء إليهم !!

وهل يمكن للكبير أن يعتذر للصغير ؟

وهل يمكن للصغير أن يعتذر للكبير ؟

وهل يمكن للزميل أن يعتذر إلى زميله ؟

وهل يمكن أن يتم التصالح في الكنيسة بين الذين يخدمون ويخاصمون بعضهم بعضاً ؟

وهل وهل وهل ؟

علاقات كثيرة قد تهدمت وإيجابيات كثيرة قد تحطمت لأنه لم يحدث

* هذا الفصل من وضع المعرب، وهو غير موجود في الكتاب الأصلي «لغات الاعتذار الخمس»

إعتذارات لمن تم الإساءة إليهم !!

وهل يُنقص الإعتذار من كرامتنا كقادة وآباء ؟

وهل يستطيع من ظلم أحد أن يرد الظلم ويصلح ما أفسده ؟

إن الحواجز الموجودة بين الكثيرين من الممكن أن ترفع وتعود العلاقات إلى أقوى مما كانت لو حدث هذا الإعتذار ؟

وهل يمكن أن نأخذ عاماً بأكمله ونسميه عام الإعتذارات والغفرانات ؟ وكل إعتذار يقابله غفران، وكل غفران من بعضنا بعضاً يقابله غفران من الله !!

هل يمكن أن ندعو كل الذين تركوا الخدمة وندعوهم ونصالحهم ونعتذر لهم عما صدر منا ؟

إن الإنسان القريب من الله يسهل عليه الإعتذار ولن يكلفه شيئاً ولن يأخذ أحد من كرامته حافة بسيطة !!

والإعتذار ليس بكلمة «أخطأت».. لأن الكلمة لا تكفي ولكن هو شعور بأننا جرحنا الآخرين ونريد أن نطيب جراحاتهم.

من يسوء سمعة آخر ومن يعتدى على آخر ألا يضع نفسه محل هذا الآخر !!
لنعتذر لبعضنا بعضاً عما صدر منا من إساءات. ولنغفر لبعضنا بعضاً حتى
ننعم ببركة الغفران.

أيها القارئ العزيز... لقد تجاسرت في كتابة هذه السطور، ولكن هي دعوة للتصالح، ودعوة للإعتذار، ودعوة للغفران.. والرب يسوع هو الذي يصلحنا ويعطينا كلمة المصالحة :

كلمة المصالحة... هي لغة الإعتذار.

كلمة المصالحة... هي قبول الإعتذار.

كلمة المصالحة ... هي الحب العملى فى إصلاح ما تهدم !!

صلاة

يا رب ساعدنى أن أعتذر لمن أسأت إليهم

يا رب إجعل من أسأت إليهم يقبلون إعتذارى

وامنحنى كلمة الغفران لمن يعتذر لى

وليس المهم القصد، أو عدم القصد ولكن المهم هو نتيجة أقوالى وأفعالى التى أساءت إلى الآخرين .. والنتيجة واحدة وهى الجرح والألم ..

ولأبدأ بنفسى بأن أعتذر .. أعتذر لمن أحيا معهم فى المنزل وأعتذر لمن أخدم معهم .. وأعتذر لمن أحيا تحت قيادتهم .. وأعتذر لمن يخدمون معى؛ أعتذر لمن أقودهم ويخدمون معى إذا كنت قد أسأت إليهم ..

وأصلى لمن أساء إلى حتى يعرف ويشعر بما فعل معى وحتى يساعدنى الرب أن أغفر له !!

إن العلاقات القوية المثالية داخل الكنيسة يجب أن نحافظ عليها بدوام الإعتذار، ودوام الغفران، وإصلاح ما أفسدناه، وليعلم كل قارئ لهذه السطور أنه قد أفسد كثير من العلاقات بغضب وإنفعال وإساءة بالكلام وبالتصرف، ولكن ها هو وقت المصالحة ووقت الإعتذار ووقت الغفران لبعضنا البعض .

أرجوك أيها القارئ العزيز باسم الرب يسوع المسيح أن تقرأ هذا الكتاب مرة ثانية، وأن تكتب فى ورقة أسماء الذين أسأت إليهم طوال حياتك، وتشجع واطلب

معوونة من الله، وإتصل بكل منهم، وقدم لهم إعتذاراً صادقاً مقبولاً من قلبك وليس من فمك، وإصلح ما أفسدته. ولسوف يفرح الرب بهذه الخطوة المباركة وأؤكد لك أيها القارئ العزيز أنك سوف تفرح أنت أيضاً .

الرب معك تشجع وتشدد وإعتذر لمن أسأت في حقه. وأغفر لمن إعتذر لك وإستعيد علاقاتك، لأن هذه هي المحبة العملية التي تنقلنا إلى الملكوت !!

« قد إنتقلنا من الموت إلى الحياة لأننا نحب الأخوة، (ايو ٣ : ١٤)

وفي القديس الإلهي :

ماذا يعنى «قبلوا بعضكم بعضاً بقبلة مقدسة، إلا قبلة الإعتذار وقبلة الغفران.

وماذا يعنى «أخطأت سامحونى، التي يقدمها الكاهن قبل القديس الإلهي

إلا كلمة إعتذار لمن أساء في حقه !!

ولكى تصير الكنيسة مثالية لا عيب فيها، لابد أن نحيطها بالإعتذار

والغفران حتى نصل إلى المصالحة مع بعضنا فى شخص الرب يسوع المسيح !!

القصص ميخائيل إبراهيم مثال فى الإعتذار

لقد رأينا بعيوننا المستنير القصص ميخائيل إبراهيم فى شيخوخته وهيبته، ينزل

من الهيكل لكى يعتذر لأحد الأشخاص بلغات إعتذار أذابت قلوب الجميع

وأثرت فى نفوسنا :

١ - طلب الغفران : قال للأخ سامحنى ..

٢ - قبول المسئولية : حين قال له أخطأت

٣ - قَدَمَ مطانية للأخ مع طلب الغفران

لقد كان إعتذاراً صادقاً مقبولاً، وقدوة، كيف أن الكبير يعتذر للصغير حتى لو

كانت الإساءة غير مقصودة ولكنها ألمت الشخص الآخر !!

تطبيقية

1. اكتبوا رأيكم في الآيات الواردة في سورة البقرة آيات 175-177

2. اكتبوا رأيكم في الآيات الواردة في سورة البقرة آيات 178-180

3. اكتبوا رأيكم في الآيات الواردة في سورة البقرة آيات 181-183

الملاحق

4. اكتبوا رأيكم في الآيات الواردة في سورة البقرة آيات 184-186

5. اكتبوا رأيكم في الآيات الواردة في سورة البقرة آيات 187-189

6. اكتبوا رأيكم في الآيات الواردة في سورة البقرة آيات 190-192

7. اكتبوا رأيكم في الآيات الواردة في سورة البقرة آيات 193-195

8. اكتبوا رأيكم في الآيات الواردة في سورة البقرة آيات 196-198

9. اكتبوا رأيكم في الآيات الواردة في سورة البقرة آيات 199-201

10. اكتبوا رأيكم في الآيات الواردة في سورة البقرة آيات 202-204

11. اكتبوا رأيكم في الآيات الواردة في سورة البقرة آيات 205-207

12. اكتبوا رأيكم في الآيات الواردة في سورة البقرة آيات 208-210

13. اكتبوا رأيكم في الآيات الواردة في سورة البقرة آيات 211-213

14. اكتبوا رأيكم في الآيات الواردة في سورة البقرة آيات 214-216

15. اكتبوا رأيكم في الآيات الواردة في سورة البقرة آيات 217-219

16. اكتبوا رأيكم في الآيات الواردة في سورة البقرة آيات 220-222

17. اكتبوا رأيكم في الآيات الواردة في سورة البقرة آيات 223-225

18. اكتبوا رأيكم في الآيات الواردة في سورة البقرة آيات 226-228

19. اكتبوا رأيكم في الآيات الواردة في سورة البقرة آيات 229-231

20. اكتبوا رأيكم في الآيات الواردة في سورة البقرة آيات 232-234

أسئلة تطبيقية

السؤال الأول : زوج نسي ميعاد زواجه. ماذا يقول لزوجته ؟

* لا أستطيع أن أصدق أنني نسيت يوم زفاننا. إنتِ وزواجنا شيء هام جداً لى. أنا آسف جداً !! (تعبير عن الندم)

* لا عذر لى لكى أنسى. وما الذى شغلنى حتى أنسى؟ (قبول المسئولية)

* ما أستطيع أن أقوله، أننى سوف لا أنسى العام القادم. سوف أضع علامة على تاريخ زواجنا فى النتيجة. (التوبة الصادقة)

* أعرف أننى قد جرحتك. ولكن هل يمكن أن تسامحينى؟ (طلب الغفران)

* ما الذى أستطيع أن أفعله كى أثبت لك حبى؟ (دفع التعويض)

السؤال الثانى : طفل خالف والدته . ماذا يقول :

* لو كنت فكرت فيما فعلت لصدقت أن ذلك خطأ . (قبول المسئولية)

* ماذا يجب أن أفعل لكى أستعيد إحترامك؟ (دفع التعويض)

* أعدك أن أهتم بشعورك ولا أخالفك فى المستقبل (التوبة الصادقة)

* هل يمكن أن تعطينى فرصة أخرى؟ (طلب الغفران)

* عرفت ماذا تريدى ولكنى تصرفت ضد إرادتك. ليتنى ما فعلت هذا (التعبير عن الندم)

السؤال الثالث : شخص يمر بمحنة أو ضيقة. ولكن صديق له تجاهل إحتياجه له. ماذا يقول هذا الصديق؟

* حين أقول : أنا آسف ، فهذا لا يعبر بشكل كاف عما أشعر به ما ذا أفعل لكى

أصلح علاقتنا. (دفع التعويض)

* أنا أعرف الان إنه كان يجب على أن أكون سندا لك. وأعدك أنني سوف أفعل كل ما في وسعي كي أساعدك إذا ما إحتجت لى فى أى وقت (التوبة الصادقة)

* أنا اسف جداً وأسألك أن تسامحيتى. (طلب الغفران)

* كان المفروض أن أقف بجوارك . أنا آسف، لقد خيبت أملك فى (تعبير عن الندم)

* قد خيبت أملك فى عندما إحتجت إلى. أنا أخطأت خطأ كبيراً (قبول المسؤولية)

السؤال الرابع : أخ أو أخت أو صديق أو صديقة أبدى رأيه فيك (أو فيك) بطريقتة جارحة. ماذا يقول (أو تقول) لك (أو لك)

* أن ما تعلمته من هذا الخطأ سوف يساعدي أن أتجنب أن أجرحك فى المستقبل. (التوبة الصادقة)

* قد أفسدت العلاقة بيننا. هل يمكن أن تسامحيتى؟ (طلب الغفران)

* ما فعلته معك (أو معك) كان غير لائق . أتمنى لو كنت أنا أكثر صدقاً فى كلامى وراعيت مشاعرك فى إعتبارى (التعبير عن الندم)

* أعرف أن ما قلته كان خطأ وأنتى جرحت مشاعرك. (قبول المسؤولية)

* هل تسمح لى أن أسحب ما فعلته؟ أريد فرصة أخرى كي أعيد لك كرامتك. (دفع التعويض)

السؤال الخامس : إنفجر فيك شريك حياتك (الزوج أو الزوجة) غاضباً. وأنت لم تفعل أى خطأ يستحق هذا الغضب. كيف يجب أن يعتذر هذا الشريك؟ وماذا يقول؟

* أنا آسف حقاً لأننى صرخت فى وجهك. أنا أتمنى أن تسامحنى من قلبك. (طلب الغفران)

* أتمنى لو أنني لم أجرحك بصراحتي. أنا أشعر بالأسى جداً، لأنني عاملتك هكذا. (التعبير عن الندم)

* أنا كنت غاضب، ولكن ليس لي الحق أن أتكلم معك بهذه الطريقة، فأنت لا تستحق هذا الغضب. (قبول المسؤولية)

* ما الذي أستطيع أن أقوله أو أفعله لكي أصلح الأمر بيننا. (دفع التعويض)

* إنني أخاف أن أفعل هذا معك ثانية. أنا لا أريده أن يتكرر. ساعدني أن أفكر في طريقة أتجنب بها عدم سيطرتي على نفسي في المستقبل. (التوبة الصادقة)

السؤال السادس: كنت فخوراً بشئ أنجزته، ولكن صديقك أو زميلك في العمل، أظهر لك أن ما فعلته كان تافهاً. ما الذي تقوله له :

* لقد كنت محتاجاً أن أشاركك فرحتك وأنا خذلتك، أنا أكره تصرفي هذا الغير لائق. (التعبير عن الندم)

* لقد قمت أنا بإفساد فرحتك عندما لم أسعدك بكلامي. (قبول المسؤولية)
إنني أعتذر لك ولكن لا أعطى لنفسى عذراً مناسباً لما فعلت.

* هل يعتبر الآن فرصة متأخرة لكي نحتفل معاً بما أنجزته. أنا بالفعل أريد أن أفرح معك (دفع التعويض)

* أعدك أنني سوف لاحظ وأهتم أن أفرح معك بكل إنجازاتك في المستقبل.
لقد تعلمت درساً قاسياً. (التوبة الصادقة)

* أعرف أنني قد خذلتك ولكن هل يمكن أن تسامحني؟ (طلب الغفران)

السؤال السابع: شريكك في الخدمة (أو في العمل) تجاهل أن يستشيرك في أمر هام يخصكما معاً. ماذا يقول :

* أنا بالفعل أفسدت الأمر هذه المرة. كنت مخطئاً حين إتخذت قرارى بمفردى.

ولك الحق أن تتضايق منى . (قبول المسئولية)

* هل هناك ما يمكن أن أفعله كى أصلح ما أفسدت؟ (دفع التعويض)
* مستقبلاً سوف أتركك فى كل شىء . وسوف لا أتجاهل أن آخذ رأيك فى كل قرار بعد ذلك . (التوبة الصادقة)

* لك كل الحق أن تتالم مما صدر منى ولكن هل ممكن أن تسامحنى؟ (طلب الغفران)
* أعرف الآن أننى جرحتك جداً بتجاهلى لك . أنا بالفعل آسف عما فعلت .
(التعبير عن الندم)

السؤال الثامن : زميلك فى العمل . عن غير قصد . قال ملاحظة مضحكة عنك . وهذا أشعرك بالحرج أمام باقى الزملاء . ماذا يقول :

* هل هناك أى وسيلة كى تستعيد علاقتنا ثانية ؟ هل تحب أن أعتذر لك أمام الجميع ؟ (دفع التعويض)

* ليس من السهل أن أشعر بما يشعر به الآخرين . ولكنى أريد أن أحترس فى المستقبل بخصوص ما أقوله عنك وعن الآخرين . هل يمكن أن تساعدنى أن أصبح أكثر حرجاً؟ (التوبة الصادقة)

* لم أقصد أن أجرحك ، والآن كل ما أستطيع أن أفعله هو أن أطلب أن تسامحنى . وسوف أحاول ألا أكرر ما فعلت مرة أخرى . (طلب الغفران)

* أنا تادم جداً أننى جرحتك بهذه الطريقة . أتمنى لو يرجع بى الوقت وأن أتول شيئاً أفضل مما قلت . (التعبير عن الندم)

* كنت أنا أنانياً ولم أفكر فىك . كنت أعتقد أننى سأكون مرحباً . ولكن من الواضح أننى قد جرحتك بهذه الطريقة غير اللائقة بالمرة . (قبول المسئولية)

السؤال التاسع : كنت تقول لأصدقاءك شئ هام وهو (أوهى) تصرف كأنه غير مهتم وتجاهل ما تقوله. ماذا يقول :

* أخطأت فى هذه المرة ولكن فى المستقبل أعدك أن أعطيك كل إهتمامى عندما تقول شيئاً هاماً. (التوبة الصادقة)

* أنا آسف أنى كنت غير منصت. إنك غير ملزم أن تسامحنى، ولكننى أتمنى بالفعل أن تسامحنى. (طلب الغفران)

* أشعر بالأسى أنى لم أنصت جيداً لما كنت تقوله. أعرف ما هو الشعور عندما تحاول أن تقول شيئاً هاماً ولا يسمعك أحد. وأنى نادم أنى لم أستمع لك (التعبير عن الندم)

* الإنصات الجيد هو جزء هام من العلاقات القوية. ولكننى قد أفسدت هذا الأمر. أنت إحتجت أن أسمعك وأنا ببساطة قد تجاهلت إحتياجك. (قبول المسئولية)

* هل يمكن أن تقول ما سبق أن قلته، وأنت تتكلم وأنا سوف أستمع جيداً، وأعدك بأنك سوف تأخذ كل إنتباهى. (دفع التعويض)

السؤال العاشر : أخ لك أوزميل فى الخدمة أخطأ فى حقك فى أمر هام ماذا يقول لك :

* أنا أعتذر. هل من الممكن أن تسامحنى . (طلب الغفران)

* أنا مستاء من نفسى من الطريقة التى تعاملت بها معك. أسلوبى هدد علاقاتنا معاً، وهذا يخيفنى، أنا نادم على الطريقة التى تصرفت بها (التعبير عن الندم)

* أنا أعترف أنى كنت مخطئاً. ولو كنت أعلم وقتها ما عرفته الآن ، لكان من الممكن أن أجنبك الكثير من الألم. (قبول المسئولية)

* ما الذى يمكن أن أفعله كى أصلح علاقاتنا ؟ أريد أن أقول شيئاً كى أستعيد

إحترامك لى !! (دفع التعويض)

* لو اختلفنا بشأن موضوع ما فى المستقبل . أنا أنوى أن أجمع كل الحقائق قبل أن أصدر حكماً . وهذا سوف يجنبنا الكثير من الخلافات التى لا داعى لها .
(التوبة الصادقة)

السؤال الحادى عشر : بالرغم من أنك قلت لشريك حياتك (الزوج أو الزوجة) أن شيئاً ما يضايقك ، فهو (فهى) يحاول أو (تحاول) أن يكرر نفس الشئ كى يغيظك . ماذا يقول ؟

* أنا آسف جداً . لقد جعلت الأمر أصعب لأننى لم أخذ فى إعتبارى رغباتك وطباعك . أننى أشعر بعدم رضى لأننى فعلت ذلك . (التعبير عن الندم)

* أنا أعترف بما فعلت . قد ضايقتك وهذا لم يكن لطيفاً أو عادلاً . أحتاج أن أتصرف بطريقة أكثر نضجاً وعقلاً مما فعلت . (قبول المسئولية)

* أن أقول أنا آسف . سوف لا يلغى الحقيقة التى أعرفها وهى أننى حاولت أن أضايقك . (دفع التعويض)

* قد إعتدت على إهمال رغباتك ولا أريد أن أستمر فى هذا السلوك . سوف أبذل مجهوداً أكبر كى أحترم رغباتك . (التوبة الصادقة)

* قد عرفت مدى صبرك . والآن أنا أسألك أن تسامحنى وهل يمكن أن تمنحنى فرصة أخرى كيما أبدى إحتراماً أكثر لإحتياجاتك . (طلب الغفران)

السؤال الثانى عشر : إن كان أحد أصدقاءك كسرك شيئاً غالباً عندما كان فى زيارة لك فى منزلك . صديقك يقول لك :

* أعرف إنها إحدى أغراضك الغالية وأشعر بضيق شديد لما حدث !! (تعبير عن الندم)

* كان الواجب علىّ أن آخذ بالى من طفلى أكثر من ذلك هذا خطأى أننى لم أنتبه له ولو كنت قد انتبهت ما كان قد حدث هذا (قبول المسؤولية)

* هل تسمح لى أن أدفع هذا أو أشتريه لك من مكان ما ؟ وهل توجد طريقة لإصلاح هذا الأمر. (دفع التعويض)

* أعدك أننى سوف أصبح أكثر حرصاً على أشياءك فى المستقبل وسوف لا أسمح لطفلى للعب مطلقاً فى بيتك (التوبة الصادقة)

* لك الحق فى أن تتضايق، وأتمنى أن تسامحنى وأن نستمر فى صداقتنا. (طلب الغفران)

السؤال الثالث عشر: زميل لك فى الخدمة فى الكنيسة أساء إليك وأتعبك بصورة ما وألقى باللوم عليك فى أمر ما، وفشل فى خدمة معينة، هو مشترك معك فى المسؤولية. ماذا يقول:

* لا عذر مقبول لما فعلت. ما الذى تريدنى أن أفعله أو أقوله لأصلح ما بيننا. (دفع التعويض)

* أود أن أتعلم مما حدث وأتعلم كيف أتعامل مع من أعمل معهم (التوبة الصادقة)
* من فضلك سامحنى لأننى قد أخطأت عندما ألقى باللوم عليك وضايقتك وأنا أصلى كى تسامحنى. (طلب الغفران)

* أنا آسف لأننى ألقى باللوم عليك وأنا محرج من سلوكى. (التعبير عن الندم)
* ما الذى تريدنى أن أفعله أو أقوله لأصلح ما بيننا. (التعويض)

* كنت مشتركاً معك فى المسؤولية عن هذا الفشل وكان من الواجب أن أعترف بتقصيرى. (قبول المسؤولية)

كيف تعرف النتيجة

وما هي لغة الاعتذار التي تحب أن تسمعها ؟

١ - أرجع مرة أخرى للأسئلة.

٢ - عدّ كم مرة وضعت علامة على كل شكل ثم ضعها في الجدول الموجود بالأسفل :

٣ - على سبيل المثال لو كنت اخترت العلامة ٨ مرات ضع رقم ٨ أسفل الشكل وهكذا.

الجدول

◇	○	△	□	*

٤ - كل شكل من الأشكال السابقة يدل على لغة من لغات الاعتذار الخمس

◇ التعبير عن الندم : أنا أسف

○ قبول المسؤولية : أخطأت

△ دفع التعويض : إعادة الحال لما قبل الإساءة

□ التوبة الصادقة : لن أفعل ذلك مستقبلاً

* طلب الغفران : سامحني.

٥ - الشكل الذي اخترته عدة مرات هو اللغة التي تود أن تسمعها حين يقدم لك اعتذار.

٦ - إذا حصلت على نفس المجموع في أكثر من شكل فأنت تميل إلى أن تسمع

أكثر من لغة واحدة للإعتذار.

أمثلة الإعتذار فى الكتاب المقدس*

١. مثل الإبن الضال.

٢. زكا العشار.

٣. شاول الطرسوسى.

أولاً : مثل الإبن الضال

(لوقا ١٥ : ١١ - ٣٢)

لقد أخطأ الابن الضال، وتصرف بطريقة غير سليمة. أولاً مع أبيه حين طلب منه الميراث وهو بعد حى. ومع نفسه حين أسرف فى المعيشة وأخطأ فى أسلوب الحياة التى عاشها. وعاشر أهل السوء وأنفق كل ماله. وعاش مع الخنازير ولم يكن يستطيع أن يملأ بطنه من أكل الخنازير ولكنه إعتذر إعتذاراً صادقاً :

١. التعبير عن الندم : ليس بكلام ولكن بقرار جرىء وشجاع حين قال أقوم وأذهب إلى أبى. ومعنى كلمة رجع إلى نفسه أى أنه قرر أن يعبر عن ندمه.

٢. قبول المسئولية : قرر أن يقول لأبيه : أخطأت إلى السماء وقدامك

وفعلاً قام وذهب لأبيه وكان شجاعاً فى إعتذاره حين قال لأبيه أخطأت إلى السماء وقدامك.

٣. أعلن توبة صادقة : حين قرر أن يقول لأبيه إجعلنى كأحد أجراءك أى إنه قرر عدم العودة ثانية إلى أماكن الشر والإبتعاد عن حضن الأب.

٤. طلب الغفران : وإن كانت لا توجد كلمات صريحة فى مثل الإبن الضال تعلن عن طلب الغفران ولكن من واقع الإستجابة والعطاء نعرف السؤال فإذا

* هذا الفصل من وضع المعرب، وهو غير موجود فى الكتاب الاصلى لغات الإعتذار الخمس

عرفنا إجابة ما نستطيع خلالها أن نعرف السؤال. وإجابة الأب هي الفرح والعتاء والغفران والعودة إلى الحالة الأولى (المعجل للمسمعن - الختام الحزاء - الحلة الأولى) كلها علامات الغفران لأن الخطية أعطت جوعاً وعرياً والغفران أعطى كسوة وبنوة وحفلاً وفرحاً.

٥ - دفع التعويض : لقد أعلن الابن الضال إنه مستعد أن يحيا في بيت أبيه كعبد وأجير كنوع من التعويض عما صدر منه. وما فكرة الأجير إلا منتهى الطاعة والخضوع وعدم العودة مرة أخرى للكورة البعيدة والبعد عن بيت الأب.

ثانياً: زكا العشار

(لوقا ١٩ : ١ - ١٠)

كان زكا جانياً للضرائب. وفي جبايته للضرائب ظلم كثيرين، وقسا على كثيرين. أخذ أكثر من حقه وأكثر من المفروض. وشايات كثيرة مارسها مع كثيرين. ولكن حين دخل الرب يسوع إلى بيته وأعلن الرب عن خلاص زكا وأهل بيته « اليوم حصل خلاص لهذا البيت » لقد أعلن زكا إعتذاره أمام الرب يسوع المسيح قائلاً :

« إن كنت قد وشيت بأحد أربعة أضعاف ، (لوقا ١ : ٨)

وبدأ زكا ينفذ هذا الإعتذار مع كل أحد قد ظلمه وضره وسجنه وأخذ منه أكثر من المطلوب. لقد كان زكا معتذراً لكل من أساء إليه بلغة إعتذار قوية ومقبولة وما كانت تصلح اللغات الأربع لو مارسها زكا، بدون لغة التعويض وإصلاح الخطأ.

وربما يكون زكا قد استعمل بعض من اللغات الأخرى كأن يقول أنا أسف أو أخطأت أو سامحوني أو لن أفعل ذلك مستقبلاً، ولكن كانت اللغة التي جعلت إعتذاره صادقاً هي لغة دفع التعويض وإصلاح الخطأ حين رد ما سلبه أربعة أضعاف.

ولقد كانت لغة الإعتذار في العهد القديم أن يرد الإنسان الذي سلب آخر قيمة ما سلبه مضافاً إليها الخمس. ولكن زكا رد ليس الخمس بل أربعة أضعاف. ولا شك أن الآخرين قبلوا إعتذار زكا وقدموا له غفراناً.

ولكن لولا دخول الرب يسوع المسيح بيت زكا ما استطاع أن يقدم هذا الإعتذار وما وجدت لديه شجاعة الإعتذار !!

ونحن كثيراً ما نستصعب الإعتذار ولكن دخول الرب يسوع المسيح إلى حياتنا هو ما يجعل الإعتذار سهلاً ومفرحاً لنا ولقلب الرب أيضاً.

ثالثاً : شاول الطرسوسى

لقد أساء شاول الطرسوسى إلى الكثيرين كما سجل الكتاب :

١ . أما شاول فكان يسطو على الكنيسة، وهو يدخل البيوت ويجر رجالاً ونساءً ويسلمهم إلى السجن، (أع ٨ : ٣)

ويتحدث بولس الرسول نفسه فيقول عن ماضيه :

٢ . واضطهدت هذا الطريق حتى الموت، مقيداً ومسلماً إلى السجون رجالاً ونساءً، (أع ٢٢ : ٤)

٣ . فحبست في سجون كثيرين من القديسين ... وفي كل المجامع كنت أعاقبهم مراراً كثيرة واضطهرهم إلى التجديف. وإذا أفرط حنقى عليهم كنت أطردهم إلى المدن التي في الخارج.، (أع ٢٦ : ١٠ - ١١)

٤ . أنا الذي كنت قبلاً مجدهاً ومضطهداً ومفترياً ...، (١ تي ١ : ١٣)

ولكن بعد أن رأى شاول الطرسوسى الرب يسوع المسيح في الطريق إلى دمشق وتحولت حياته إلى تابع وتلميذ ومبشر بالرب يسوع كان عليه أن يقدم إعتذاراً لمن أساء إليهم بأسلوب مختلف كل الإختلاف عن الإعتذارات الأخرى :

أولاً: كان يشعر بخطيته ويعترف بها أمام الرب وأمام الآخرين:

« المسيح جاء ليخلص الخطاة الذين أولهم أنا ، (١ تي ١ : ١٥)

ثانياً: قبول المسؤولية حين قال :

« فعلت بجهل في عدم إيمان ، (١ تي ١ : ١٣)

فهو قَبِلَ المسؤولية على إنه كان يسير في طريق خاطئ وقَبِلَ أن يعترف بأنه كان مخطئاً.

ثالثاً: التوبة الصادقة:

لم يرتد بولس الرسول إلى اليهودية مرة ثانية بل صار مبشراً بالمسيحية كارزاً بإنجيل الخلاص في شخص الرب يسوع المسيح :

« الذي كان يضطهدنا قبلاً يبشر الآن بالإيمان الذي كان قبلاً يتلفه ،

(غلاطية ١ : ٢٣)

رابعاً: دفع التعويض: إصلاح الخطأ :

إنها كرازة ونشر للمسيحية في كل مكان ليس في وقت حياته فقط بل أيضاً كرازة مستمرة في كل خدمة كنسية لإصلاح ما أفسده وما سلك فيه قبلاً :

• « ولكنني لست احتسب لشئ، ولا نفسي ثمينة عندي حتى أتمم بفرح سعى والخدمة التي أخذتها من الرب يسوع لأشهد ببشارة نعمة الله ،

(اع ٢٠ : ٢٤)

• « يارب ماذا تريد أن أفعل ، (اع ٦ : ٩)

خامساً: طلب الغفران: فقد تغنى به الرسول طوال كرازته وخدمته ورسائله:

١ - متبررين مجاناً بنعمته بالفداء الذى بيسوع المسيح، الذى قدمه الله
كفارة بالإيمان بدمه .. (رو ٣ : ٢٤)

٢ - ولكن الله بين محبته لنا لأنه ونحن بعد خطاة مات المسيح لأجلنا ، (رو ٥ : ٨)

٣ - الذى فيه لنا الفداء بدمه غفران الخطايا ، (أف ١ : ٧)

وظل غفران الرب يسوع لشاول الطرسوسى هو مثال لغفران كل خاطئ تائب
راجع إلى الأحضان الإلهية :

« ليظهر يسوع المسيح فى أنا أولاً كل أناه مثلاً للعتيدين أن يؤمنوا
به للحياة الأبدية ، (١ تي ١ : ١٦)



الفهرس

٧	مقدمة
٩	الباب الأول : ما هي لغات الإعتذار ؟
١٧	الفصل الأول : لماذا الإعتذار؟
٢٥	الفصل الثاني : التعبير عن الندم
٣١	الفصل الثالث : تحمل المسؤولية (الإعتراف بالخطأ)
٤٣	الفصل الرابع : التعويض عما تم إفساده
٥١	الفصل الخامس : الندم الصادق
٥٩	الفصل السادس : طلب الصفح والغفران
٦٧	الفصل السابع : إكتشاف لغتك الأساسية للإعتذار
	الفصل الثامن :

الإعتذار هو إختيار

www.ti-iraia.com

E-mail: ti_iraia@yahoo.com

٧٧

الفصل التاسع :

تعلم أن تسامح وتغفر

٩١

الفصل العاشر :

الإعتذار داخل الأسرة

١٠٣

الفصل الحادى عشر :

علم طفلك أن يعتذر

١١٧

الفصل الثانى عشر :

الإعتذار فى وقت الخطوبة

١٢١

الفصل الثالث عشر :

الإعتذار فى العمل

١٢٧

الفصل الرابع عشر :

الإعتذار للنفس

١٣٥

الفصل الخامس عشر :

ماذا لو تعلمنا جميعاً أن نعتذر إعتذاراً فعالاً

١٣٩

الفصل السادس عشر :

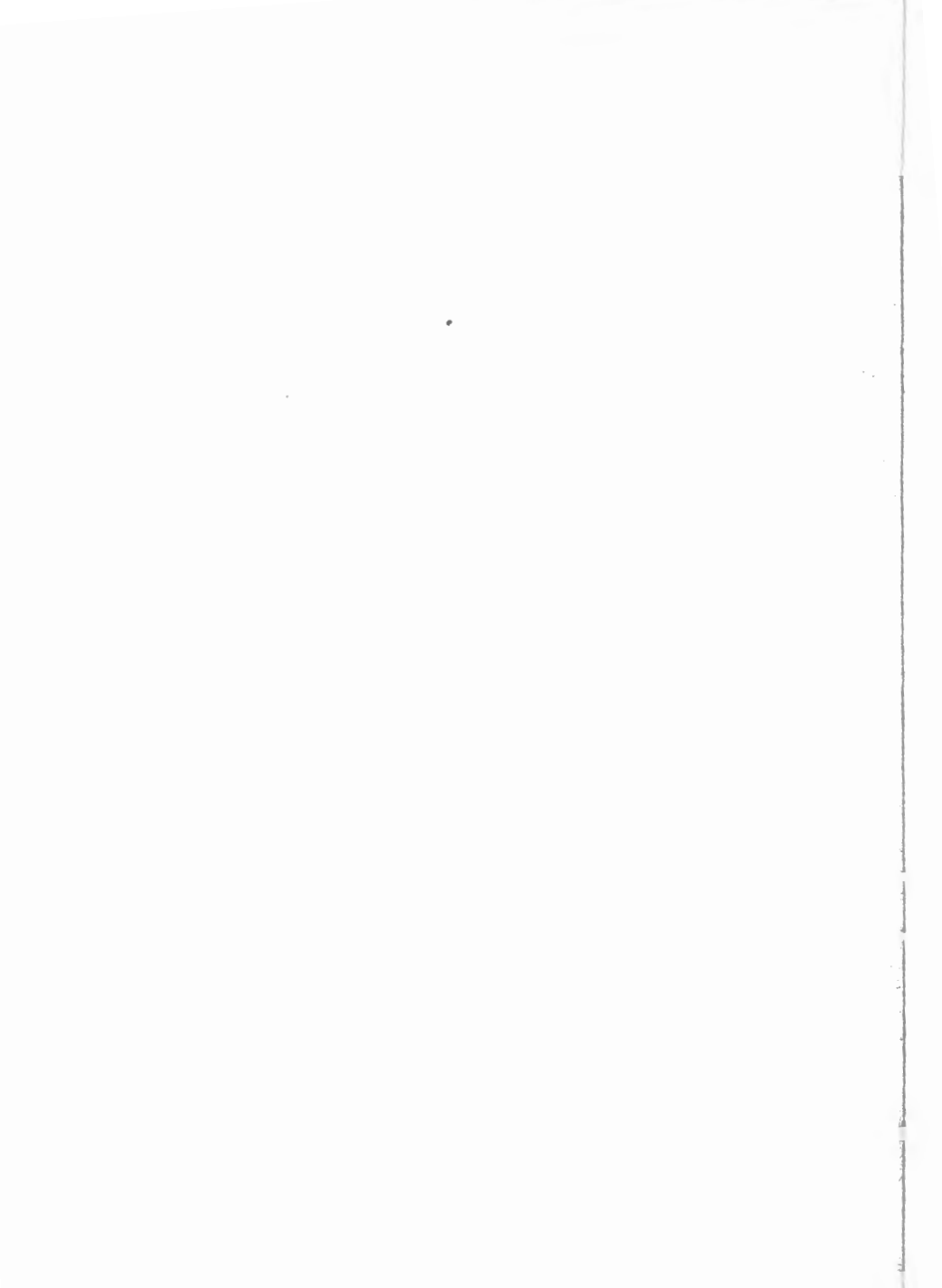
هل يمكن الإعتذار فى الكنيسة ؟

١٤٥

الملاحق :

www.fr-ishaiia.com

E-mail: fr_ishaiabibawy@yahoo.com





- ١ ما هي العلاقات قبل الاعتذار وبعد الاعتذار؟
- ٢ وما هي العلاقات بدون اعتذار؟
- ٣ وما هي صعوبات الاعتذار؟
- ٤ وكيف يكون الاعتذار مقبولاً؟
- ٥ وماذا لو حدثت الاساءه ولم يحدث اعتذار؟
- ٦ وماذا لو لم يحدث غفران بعد الاعتذار؟
- ٧ وماذا لو لم يقبل الاعتذار؟

ما هو فن الاعتذار؟ وما هي لغات الاعتذار الخمس؟

هذا هو موضوع هذا الكتاب

أرجو لك فائدة منه أيها القارئ العزيز

المخلص

القمص إشعيا ميخائيل