



چند راه برای آشتی تا روز بهشتی

آزروکیهان / هر رابطه‌ای رقص اتصال، قطع ارتباط و ترمیم است، این چرخه‌ای است که صمیمیت واقعی را ایجاد می‌کند. ترمیم مستلزم بخشش است و خود بخشش اغلب دشوار. بسیاری از ما بر این باوریم که روابط مکان‌هایی از امنیت و عشق بی‌قید و شرط است. ما طوری بزرگ شده‌ایم که همواره تصور می‌کنیم کسی که ما را دوست دارد نباید به ما صدمه بزند. با این حال، این غیر واقعی است. حتی با بهترین نیت دلمان هم، می‌توانیم به کسانی که دوستشان داریم آسیب برسانیم. در دنیای کنونی که درگیری و مشاجره به شکل گسترده‌ای در اعماق تار و پود ما رخنه کرده تنها صلح و آشتی در کنار گذشت و مهربانی می‌تواند ریسمان‌های پاره شده رفاقت‌ها و دوستی‌ها را بار دیگر به قلب‌هایمان گره بزند. با ورود به سال جدید آیا بهتر نیست کینه و دشمنی را کنار بگذاریم و با دلی سرشار از صلح و مهربانی با کسانی که در گذشته از دستشان ناراحت شده‌ایم آشتی کنیم؟ آشتی کردن هنری بزرگ است و راهکارهای منحصر به فرد خود را دارد. گاهی اوقات ممکن است رابطه ما و دوستانمان بدون دلیل جدی بشدت کدر شود اما همیشه برای شروع دوباره امید است. فرقی نمی‌کند که قطعی ارتباط یک طرفه باشد یا دوطرفه، برای آشتی مجدد و اصلاح روابط باید هر دو تن برای برقراری ارتباط مجدد تلاش کنند. برای برخی گذر از این مرحله فقط چند روز یا چند هفته طول می‌کشد اما برای بعضی دیگر ممکن است ماه‌ها و یا حتی سال‌ها طول بکشد اما بهتر است برای اصلاح روابط دوستی و برقراری ارتباط مجدد و زنده کردن رابطه قدیمی و مهربانانه، پیش قدم شویم.



صمیمانه عذرخواهی کنید

وقتی بالاخره فرصت ملاقات پیدا کردید، باید صمیمانه عذرخواهی کنید. نیازی نیست «بازی سرزنش» را انجام دهید، چه شما مقصر باشید چه نباشید، باید بلوغ و تعهد خود را نسبت به دوستی با برداشتن قدمی جسورانه برای عذرخواهی، نشان دهید. عذرخواهی به این معنی نیست که شما یک احمق یا مقصر هستید، بلکه فقط به این معنی است که روابط ارزشمند را می‌شناسید و ارزش چنین روابطی را در زندگی یک فرد درک می‌کنید. اگر دوست شما واقعاً یک دوست خوب است و او اهمیت یک دوستی ارزشمند را درک می‌کند، مطمئن باشید که پس از دعوا یا اختلاف نظر با شما آشتی خواهد کرد، صرف نظر از اینکه هر یک از شما آسیب دیده باشد. «همه می‌گویند که بخشش یک ایده دوست داشتنی است تا زمانی که چیزی برای بخشیدن داشته باشید.» برای ترمیم هر رابطه‌ای بهتر است فضایی برای شریک آسیب دیده ایجاد کنید تا در این مورد صحبت کند. فردی که آسیب دیده است باید در مورد این آسیب با صراحت صحبت کند. گاهی اوقات، ما وسوسه می‌شویم که در ابراز احساسات خود افسار گسیخته رفتار کنیم. اما هدف شما باید این باشد که به طرف مقابل کمک کنید تا بفهمد چه اتفاقی برای شما افتاده و در حین درگیری متحمل چه عذایی شده‌اید. این در مورد ایجاد درد جبرانی به طرف مقابل نیست بلکه مفید است که «برای احساسات خود» و نه تنها «از روی احساسات» صحبت کنید. اشکالی ندارد که بگوییم «عصبانی هستم»، اما فریاد زدن و توهین کردن راه‌های ناسالمی است که می‌تواند از احساسات نشأت بگیرد و این فقط می‌تواند منجر به حالت تدافعی در طرف مقابل شود و همیشه شرایط را بدتر می‌کند. روند برقراری ارتباط را آغاز کنید و حواستان به این موضوع باشد که ما انسان‌های کاملی نیستیم، آدم‌های فوق‌العاده‌ای هستیم که گاهی اوقات کارهایی انجام می‌دهیم خوب نیست!

فردی که در دعوا آسیب زده، باید عذرخواهی کند

عذرخواهی خوب برای بسیاری از ما یک چالش بزرگ است. تا کنون چند نفر را دیده‌اید که وقتی از آنها ناراحت هستید به شما بگویند «متأسفم که ناراحت شدی اما...»؟ یک عذرخواهی خوب سه مؤلفه اصلی دارد. ابتدا پاسخگویی، دوم پذیرش آسیبی که زده‌اید و سوم با طرف مقابل خود همدل بودن. مسئولیت پذیر باشید، عیب خود را بپذیرید و نشان دهید که احساسات طرف مقابل را درک می‌کنید. به یاد داشته باشید که «عذرخواهی فقط یک بیانیه پشیمانی نیست، بلکه دعوتی برای برقراری ارتباط مجدد است.»

بپرسید که آیا امکان ملاقات برای شما وجود دارد یا خیر؟ اگر دوست شما واقعاً جبران است، باید مایل به ملاقات و جبران باشد.

تلاش کنید تا انگیزه درگیری را بیاورید

در درگیری میان دوستان، آنچه بسیار مهم است تلاش برای یافتن انگیزه و برانگیخته شدن رفتار متقابل است به عبارتی با «کاوش عمیق» قادرید تا احساسات و آن را درک کنید. اگر به این درک عمیق برسیم بهتر می‌توانیم رفتار طرف مقابل خود را بررسی کنیم و همه چیز قابل پیش‌بینی‌تر می‌شود و تجربه‌ای برای قهر و آشتی‌های بعدی خواهد بود.

دعوا یا مشاجره با دوستان به شما امکان می‌دهد درباره آنچه اتفاق افتاده فکر کنید و با کیفیتی برای فکر کردن به مسائل و بررسی بیشتر گفت‌وگوی تان بپردازید. زمان به شما این امکان را می‌دهد که هم آرام شوید و هم در چهارچوب ذهنی بهتری تصمیم بگیرید که چه کاری انجام دهید.

نقش‌تان را در اختلاف نظر بشناسید

برای هر دعوا یا مشاجره‌ای که بین دوستان اتفاق می‌افتد، هر دو طرف قبل از وقوع آن نقش داشته‌اند. بنابراین، اگر واقعاً می‌خواهید با دوست خود آشتی کنید، نیازی به بازی کردن و مخفی کردن نقش‌تان در دعوا ندارید. به گذشته نگاه کنید و سناریو را به دقت تحلیل کنید. چه صحبت اشتباهی انجام داده ام؟ چطور با دوستم صحبت کرده‌ام؟ خیلی تهاجمی بوده‌ام یا تدافعی؟ همه اینها و بسیاری موارد دیگر مهم است و باید در مورد آنها تأمل شود و مهمترین نکته این است که باید مسئولیت اشتباه خود را بپذیرید.

برای دیدن یکدیگر برنامه‌ریزی کنید

فاصله کوتاهی که بین خود و دوستان گذاشتید به هر دوی شما این امکان را می‌دهد که پس از دعوا یا مشاجره آرام شوید. بنابراین، به عنوان یک دوست خوب، کار بعدی که باید انجام دهید این است که برای دیدن دوست خود برنامه‌ریزی کنید. با دوستان تماس بگیرید، اگر احساس می‌کنید دوستان تمایلی به تماس با شما ندارند، می‌توانید یک پیام متنی یا عذرخواهی بفرستید و

دوستی مجدد زوری نیست

اگر آغازگر جدایی و قهر شما بوده‌اید، قاعدتاً زمان رسیدن به مرحله جبران برای شما کوتاه‌تر خواهد بود اما لازم است بدانید اگر طرف مقابل به هر دلیل تمایلی به برقراری ارتباط همچون گذشته را با شما ندارد هرگز تلاش نکنید تا به زور او را متقاعد کنید زیرا نمی‌توانید کسی را وادار به انجام کاری کنید.

چگونه پس از اختلاف یا دعوا با یک دوست آشتی کنیم؟

رفاقت چیزی نیست که در مدرسه یاد بگیرید. اما اگر معنای دوستی را در گذر زمان یاد نگرفته‌اید، واقعاً چیزی یاد نگرفته‌اید. داشتن دوستان خوب در زندگی یکی از بهترین هدایایی است که باید از آن سپاسگزار بود زیرا این روزها به سختی می‌توان به دوستان خوب دست یافت. هر چقدر هم که با دوستانمان کنار بیاییم، احتمال دعوا و دلخوری را نمی‌توان از بین برد، چون بالاخره همه ما تفاوت‌هایی داریم و با تربیت‌های مختلف در خانواده‌های متفاوتی رشد کرده‌ایم، گرچه نمی‌توان نقش جامعه را در این شکل‌گیری نادیده گرفت. مشاجره یا دعوا بین شما و دوستانتان غیرعادی نیست، اما زمانی همه چیز بد می‌شود که هر دوی شما تمایلی به آشتی نداشته باشید. در هر صورت نباید به دلیل اختلافات جزئی، منیت و ناتوانی در اعتراف به اشتباه خود و عذرخواهی، دوستی‌های ارزشمندتان را از دست بدهید.

زمان بدهید

وارد شدن به اختلاف یا دعوا با یک دوست به شما آسیب می‌رساند، اما نمی‌توانید فوراً همه چیز را اصلاح کنید. شما باید به یکدیگر زمان بدهید، اگرچه این زمان نباید طولانی باشد تا ارتباط شما را برای همیشه قطع کند. زمان پس از



برای هر دعوا یا مشاجره‌ای که بین دوستان اتفاق می‌افتد، هر دو طرف قبل از وقوع آن نقش داشته‌اند. بنابراین، اگر واقعاً می‌خواهید با دوست خود آشتی کنید، نیازی به بازی کردن و مخفی کردن نقش‌تان در دعوا ندارید. به گذشته نگاه کنید و سناریو را به دقت تحلیل کنید. چه صحبت اشتباهی انجام داده ام؟ چطور با دوستم صحبت کرده‌ام؟ خیلی تهاجمی بوده‌ام یا تدافعی؟ همه اینها و بسیاری موارد دیگر مهم است و باید در مورد آنها تأمل شود و مهمترین نکته این است که باید مسئولیت اشتباه خود را بپذیرید