

پنج زبان عذرخواهی

راز داشتن روابط سالم

کری چاپمن

جلیفر توماس

الهه علوی

نشر ذهن آویز

تهران، ۱۴۰۱

www.daneshnam.com

mikhanam

کاغذ (پالک) استفاده شده در این کتاب دارای نشان استاندارد محیط زیست بین‌المللی (FSC) می‌باشد و نسبت به کاغذهای معمولی سوختنر اما همین‌طور زیست‌و دارای رنگ مناسب برای مطالعه می‌باشد. در فرآیند تولید این کاغذ برای سفید شدن از مواد شیمیایی استفاده نگردیده و به همین علت دوباره به چرخه طبیعت باز می‌گردد و محیط زیست را آلوده نمی‌کند.



MX
Paper from
responsible sources

چاپ: ۱۹۳۳	سرشناسه:
پنج زبان: عربی، فارسی، انگلیسی، روسی، آلمانی	عنوان و نام پدیدآور:
ترجمه: علی شریعتی	مشخصات نشر:
تهران: ذهن‌آویز، ۱۳۰۱	مشخصات ظاهری:
۱۸۱ ص	شابک:
978-600-118-509-0	وضعیت فهرست‌نویسی:
فهرست‌نویسی	یادداشت: عنوان اصلی:
The 5 apology Languages: The secret To Healthy Relationships	موضوع:
عذرخواهی - روابط بین‌الخاص - گذشت - جنبه‌های مذهبی - مسیحیت	نسخه افزوده:
توماس جنیفر، ۱۹۶۹ - م	نسخه افزوده:
نظری‌کننده، ۱۳۶۱ - شرح‌چهر	رده‌بندی کنگره:
88293.413	رده‌بندی دیویی:
۱۵۸.۲	شماره کتابشناسی ملی:
۸۷۷۱۹۸	

این کتاب ترجمه‌ای است از:

The 5 apology Languages

پنج زبان عذرخواهی

The secret To Healthy Relationships

by

Gary Chapman and Jennifer Thomas

Published by: Northfield publishing, January, 2022

ویراستار: مهسا درویش

مدیر هنری: سوگل علمی

مدیر پیش تولید: پژمان آرایش

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۱

شمار نسخه‌های این چاپ: ۳۰۰

حق چاپ برای نشر زهن اویز محفوظ است

لیتوگرافی: زاویه نور / چاپ و صحافی: پیکان

مدیر تولید: عماد درنایی

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۲۱۰۵

آدرس اینترنتی: zehnavizpub.ir

قیمت: ۹۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۵	۱. اصلاح خطا
۱۳	۲. «متأسفم!»
۲۵	۳. «اشتباه کردم!»
۳۹	۴. «چگونه می‌توانم اوضاع را درست کنم؟»
۵۵	۵. «تمام تلاشم را می‌کنم تا اشتباهم تکرار نشود»
۷۳	۶. «آیا می‌توانی در قلبت پیدا کنی که ...؟»
۸۵	۷. چگونه عذرخواهی خود را بیان می‌کنی؟
۹۵	۸. اگر نخواهید عذرخواهی کنید، چه؟
۱۱۱	۹. آموختن بخشش
۱۲۷	۱۰. ترمیم روابط خانوادگی
۱۴۱	۱۱. تصمیم بگیرید که خودتان را بخشید
۱۵۱	۱۲. عذرخواهی حقیقی، بخشش حقیقی
۱۵۷	جملاتی که نباید هنگام عذرخواهی گفته شود
۱۵۹	حرف‌هایی که باید هنگام عذرخواهی بگویید
۱۶۱	پروفایل زبان عذرخواهی
۱۷۱	نبت و تفسیر نوره تان
۱۷۳	درباره نویسندگان

مقدمه

چرا اهمیت دارد

خانمی به من می‌گوید: «دخترم همیشه دیر می‌کند. او زن فوق‌العاده‌ای است. اما متأسفانه یکی از عادت‌های بدش این است که همیشه دیر می‌رسد؛ سر شام دیر به خانه ما می‌رسد، به کلیسا دیر می‌رسد، هر جا که فکرش را بکنید. هر چند این مشکل بزرگی نیست اما ای کاش حداقل عذرخواهی می‌کرد!»

خانم دیگری به اسم لیس^۱ می‌گوید: «واقعاً عاشق همسرم هستم، اما از عذرخواهی‌های تکراری‌اش خسته شده‌ام، چون رفتارش تغییر نمی‌کند؛ مخصوصاً وقتی پای کارهای منزل در میان باشد. دوست ندارم فقط بگویند ببخشید، یا دم رفت زمین آشپزخانه را تری بکشم. خوب، یادت باشد که انجامش بدهی.»

جک^۲، پنجاه‌ساله، با برادرش قطع رابطه کرده است، چون چند سال پیش برادرش از او کلاهبرداری کرد. او می‌گوید: «برادرم هرگز از کاری که با من کرده بود احساس پشیمانی نکرد. پول برایم اهمیتی ندارد؛ اما دوست داشتم هر طور شده اشیاءش را جبران کند.»

میشل^۳ به نازکی از سهم چند شده است. البته او سهم و نقش خود را در ازهم‌پاشیدگی ازدواج قبول کرده و به قول خودش خداوند دارد او را هدایت می‌کند تا به دنبال صلح و

1. Lisa

2. Jack

3. Michelle

آشتی برود: «جایی در اعماق وجود معتقد هستم خداوند به من می‌گوید که دلت را به دریا بزن، چون ارزشی را دارد در جاده‌ای که معمولاً رهگذری ندارد قدم بزنی.» تمام این دلخوری‌ها از عصبانیت تا مثلثی شدن یک خانواده طبقه‌بندی می‌شوند، اما در تمامی موارد نیاز است که یک رابطه تعمیر و اصلاح شود؛ یعنی حتماً باید یک کارکنندگی جبران شود. خوب حالا باید از کجا شروع کنیم؟

وقتی سارا^۱ به یکی از سمینارهای ازدواج من می‌آمد، همین فکر در می‌سرش جریخ می‌زد. قبل از اینکه کنفرانس شروع شود نزد من آمد و پرسید: «آیا قبلاً در مورد اهمیت عذرخواهی صحبت کنید؟»

«اهمیت عذرخواهی موضوع بسیار جالبی است، اما چرا این سوال را می‌پرسی؟»
 «خب، همسر من فقط می‌گوید ببخشید، اما از نظر من یک ببخشید ساده که عذرخواهی نیست.»

پرسیدم: «پس از او می‌خواهی چه بگوید یا چه کاری انجام دهد؟»

«از او می‌خواهم قبول کند که کار اشتباهی انجام داده است و از من درخواست بخشش کند. همچنین می‌خواهم به من اطمینان خاطر دهد که دوباره این کار را تکرار نمی‌کند.»

من و دکتر جنیفر ترماس^۲ تحقیقات گسترده‌ای درباره اهمیت عذرخواهی مؤثر انجام داده‌ایم و نتایجی که به دست آورده‌ایم ثابت می‌کند سارا تنها کسی نیست که با موضوع پذیرفتن اشتباه و طلب بخشش مشکل دارد. البته واژه عذرخواهی برای تمامی افراد معنای مشابهی نمی‌دهد؛ دلیل این است که ما زبان‌های مختلف عذرخواهی داریم.

جنیفر می‌گوید: «این مشکل در بسیاری از جلسات روان‌شناسی من مطرح می‌شود. مثلاً در یکی از جلسات یکی از زوج‌ها می‌گوید ای کاش عذرخواهی می‌کردی! و دیگری می‌گوید من عذرخواهی کرده‌ام و در نتیجه بحث و مشاجره‌ای

1. Sara

2. Jennifer Thomas

سر معنای عذرخواهی بر پا می‌شود و البته باید بپذیریم که هر یک از این دو زوج دیدگاه متفاوتی از عذرخواهی دارند.»

من زوج‌های بسیاری را در دفتر مشاوره‌ام دیده‌ام که همین رفتار مشابه را بروز می‌دهند. مشخص است که آن‌ها نتوانسته‌اند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند؛ یعنی شاید عذرخواهی صورت گرفته اما نتیجه مدنظر از بخشش و آشتی را به همراه نداشته است. حتی زمان‌هایی را از ازدواج خودم به یاد می‌آورم که کارولین از من عذرخواهی می‌کرد اما از نظر من عذرخواهی او ضعیف بود و گاهی من از او عذرخواهی می‌کردم اما او نمی‌توانست من را ببخشد چون احساس می‌کرد عذرخواهی من صادقانه نبوده است.

ما معتقدیم که قدم برداشتن به آن‌سوی یک عذرخواهی سریع و ساده و آموختن عذرخواهی مؤثر، به روشن کردن دوباره عشقی که به دلیل درجا ماندن شما شده است کمک می‌کند. ما معتقدیم وقتی همگی عذرخواهی را یاد بگیریم و زبان عذرخواهی یکدیگر را متوجه شویم، می‌توانیم عذر و بهانه آوردن را با صداقت، اعتماد و لذت جایگزین کنیم.

همه ما در جهان امروز از تضاد، تفرقه، خشم و کینه بخش آگاه هستیم. در نتیجه در پایان کتاب فصلی گنجانده‌ایم که شاید از نظر شما هم‌زمانی به نظر برسد؛ اما از نظر ما نیروی بسیار زیادی در آن نهفته است: جهان چگونه می‌شد اگر همه ما یاد می‌گرفتیم از یکدیگر صمیمانه عذرخواهی کنیم؟

در این سفر همراه ما باشید تا با هم کشف کنیم که معنای حقیقی عذرخواهی چیست و سپس به سمت بخشش حقیقی حرکت کنیم.

-دکتر گری چاپمن

-دکتر جینفر توماس