

پنج زبان عذرخواهی

راز داشتن روابط سالم

گری چاپمن

جنیفر توماس

البه علوی

نشر ذهن آویز

تهران، ۱۴۰۱

www.ketab.ir

کاغذ (بالک) استفاده شده در این کتاب دارای نشان استاندارد محیط زیست بین‌المللی (FSC) می‌باشد و نسبت به کاغذهای معمولی سبک‌تر اما ضخیم‌تر است و دارای رنگ مناسب برای مطالعه می‌باشد. در فرایند 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.



MIX
Paper from
responsible sources

سرشناسه:	چاپن، گری، ۱۹۳۳ - م.
عنوان و نام پدیدآور:	پنج زبان عذرخواهی: راز داشتن روابط سالم، اثری از گری چاپن و جنیفر توماس؛ ترجمه الهه علوی.
مشخصات نشر:	تهران: ذهن آویز، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری:	۱۸۴ ص.
شابک:	978-600-118-509-0
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا
یادداشت: عنوان اصلی:	The 5 apology Languages: The secret To Healthy Relationships
موضوع:	عذرخواهی - روابط بین اشخاص - گذشت - جنبه‌های مذهبی - مسیحیت
شناسه افزودن:	توماس، جنیفر، ۱۹۶۹ - م.
شناسه افزودن:	علوی، الهه، ۱۳۶۱ - م. مترجم
رده‌بندی کنگره:	BF۵۷۵.۸۷۵
رده‌بندی دیویی:	۱۵۸.۲
شماره کتابشناسی ملی:	۸۷۷۱۹۴۸

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: ۷۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن آویز محفوظ است

لیتوگرافی: زاویه نور / چاپ و صحافی: پیکان

مدیر تولید: عماد درنایی

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵

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 می توانم اوضاع را درست کنم؟»
۵۵.....	۵. «تمام تلاشم را می کنم تا اشتباهم تکرار نشود»
۷۳.....	۶. «آیا می توانی در قلبت پیدل کنی که...؟»
۸۵.....	۷. چگونه عذرخواهی خود را بیان می کنی؟
۹۵.....	۸. اگر نخواهید عذرخواهی کنید، چه؟
۱۱۱.....	۹. آموختن بخشش
۱۲۷.....	۱۰. ترمیم روابط خانوادگی
۱۴۱.....	۱۱. تصمیم بگیرید که خودتان را ببخشید
۱۵۱.....	۱۲. عذرخواهی حقیقی، بخشش حقیقی
۱۵۷.....	جملاتی که نباید هنگام عذرخواهی گفته شود
۱۵۹.....	حرف هایی که باید هنگام عذرخواهی بگویید
۱۶۱.....	پروفایل زبان عذرخواهی
۱۷۱.....	ثبت و تفسیر نمره 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 بگویم بخشید، یادم رفت زمین آسپزخانه را تی بکشم. خب، 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 هرطور شده اشتباهش را جبران کند.»

میشل^۳ به تازگی از سم جدا 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 وجودم معتقد هستم خداوند به من می‌گوید که دلت را به دریا بزن، چون ارزشش را دارد در جاده‌ای که معمولاً رهگذری ندارد قدم بزنی.» تمام این دلخوری‌ها از عصبانیت تا متلاشی شدن یک خانواده طبقه‌بندی می‌شوند، اما در تمامی موارد نیاز است که یک رابطه تعمیر و اصلاح شود؛ یعنی حتماً باید یک کار اشتباه جبران شود. خب حالا باید از کجا شروع کنیم؟

وقتی سارا^۱ به یکی از سمینارهای ازدواج من می‌آمد، همین فکر در سرش چرخ می‌زد. قبل از اینکه کنفرانس شروع شود نزد من آمد و پرسید: «آیا قصد دارید درباره اهمیت عذرخواهی صحبت کنید؟»

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

پرسیدم: «پس از او می‌خواهی چه بگوئی 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 توماس^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 و دلیلش 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 هریک 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 درد خاموش شده است کمک می‌کند. ما معتقدیم وقتی همگی عذرخواهی را یاد بگیریم و زبان عذرخواهی یکدیگر را متوجه شویم، می‌توانیم عذر بپذیرد و با صداقت، اعتماد و لذت جایگزین کنیم.

همه ما در جهان امروز از تضاد، تفرقه، خشم و کشمکش آگاه هستیم. در نتیجه در پایان کتاب فصلی گنجانده‌ایم که شاید از نظر شما فرازمانی 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 جنیفر توماس