

Kilka słów o tym, jak przepraszać

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: niedziela, 30, wrzesień 2012 00:00

Dawid Kulpa

Odłony: 8071

Każde nasze przewinienie, w wyniku którego w jakikolwiek sposób ucierpiała druga osoba jest godne tego, aby ją przeprosić. I mimo tego, że wiemy iż za popełnione błędy trzeba przepraszać, nie zawsze wiemy jak to zrobić, aby słowo „przepraszam” rzeczywiście coś znaczyło.

Poniżej przedstawiamy kilka cennych wskazówek dotyczących skutecznych przeprosin:

Analiza przyczyny

Należy przemyśleć raz jeszcze to, co się wydarzyło. Zastanowić się co zrobiliśmy źle? Czym ewentualnie sprawiliśmy ból? Co było niewłaściwe w Naszym zachowaniu? Powinniśmy się wczuć w rolę pokrzywdzonej osoby i zrozumieć, czym mogliśmy ją zranić. Dzięki temu będzie Nam łatwiej ocenić, jakie uczucia mogły jej towarzyszyć i za co powinniśmy przeprosić.

Odpowiednie podejście, odpowiednie słowa, szczerść

Gdy wiemy już, gdzie popełniliśmy błąd, przygotujmy się na ubranie tego w odpowiednie słowa. Nie usprawiedliwiamy się, gdyż taka postawa zaprzecza przeprosinom. Kiedy przepraszamy to znaczy że żałujemy. Kiedy się usprawiedliwiamy, to może oznaczać że nie żałujemy. Jeżeli wiemy, że wina leży po Naszej stronie, przyznajmy się do tego bez prób wygładzenia czy umniejszenia zawodu, jaki mogła doznać osoba przez nas pokrzywdzona. Może się tak zdarzyć, iż podczas rozmowy w geście przeprosin, osoba poprosi Nas o wyjaśnienie zaszłej sytuacji. Wtedy możemy wspomnieć czym się kierowaliśmy i dlaczego tak postąpiliśmy a nie inaczej.

„Twarzą w twarz”

Gdy chcemy kogoś przeprosić powinniśmy zrobić to twarzą w twarz. Nie można cedować przeprosin na drugą osobę. Mówiąc wprost, nie przekazujemy przeprosin przez osoby trzecie, gdyż takie przeprosiny nie dość, że nie mają efektu pozytywnego to dodatkowo ranią drugą osobę, ma ona bowiem poczucie, że nie była warta nawet pięciu minut naszego czasu. Pamiętajmy również, że telefonem czy też e-mailem możemy tylko i wyłącznie zaproponować spotkanie (nie powinno się przepraszać „zdalnie”). Nie zrażajmy się jeśli rozmówca odmówi spotkania, może nie jest jeszcze gotowy aby Nas zobaczyć i słuchać. W takim przypadku należy dać mu trochę czasu. Zwróćmy uwagę również na to, aby miejsce „spotkania na przeprosiny” było dostosowane do sytuacji, czyli spokojne i miłe. Najlepszy będzie spacer w spokojnej okolicy (np. w parku) lub przysłowiowa kawa/herbata w restauracji.

Chęć poprawy i cierpliwość

Powinniśmy jasno i zrozumiale przekazać osobie, którą przepraszamy, że to co się stało już nigdy się nie powtórzy oraz wytłumaczyć jak chcemy zapobiec takim sytuacjom w przyszłości. Powinniśmy również powiedzieć, że zdajemy sobie sprawę z tego, że prawdopodobnie będziemy musieli odzyskać jej zaufanie, ale jesteśmy gotowi znów na nie zapracować. Na końcu pozwólmy osobie, którą przepraszamy powiedzieć czego od nas wymaga. Pamiętajmy jednak o tym, że nasz rozmówca może przyjąć Nasze przeprosiny, ale wcale nie musi tego robić. Być może zechce się nad tym dłużej zastanowić. Wysłuchajmy go, bez względu na to, jak bardzo będzie to dla Nas bolesne. Bądźmy cierpliwi. Odbudowywanie dobrych relacji zawsze wymaga sporo czasu i wysiłku.

Pamiętajmy również aby zawsze dotrzymywać obietnic. Jeśli przyrzekniemy, że coś już nigdy się nie

Kilka słów o tym, jak przeproszać

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: niedziela, 30, wrzesień 2012 00:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 8071

wydarzy, sprawmy żeby naprawdę tak było.

Źródło: spec.pl oraz imsorry.com