

Skill – 14

क्षमा माँगना :

आपने यदि कुछ ऐसा कर दिया है, जिससे दूसरे व्यक्ति की भावनाओं को चोट पहुँची हो या जिसके चलते दूसरे व्यक्ति को अस्वीकारात्मक नतीजे प्राप्त हुए हों तो आपको क्षमा माँगनी चाहिए।

1. **व्यक्ति की तरफ देखिये :** इससे आपका विश्वास झलकता है।
2. **जिस बात पर आप दुःखी हैं, उसे कहिये :** “मुझे दुःख है कि मैंने आपसे ऐसा कहा” या “ मुझे दुःख है कि मैं आपकी बात सुन नहीं सका”।
3. इस पर यदि वह व्यक्ति आपसे कुछ कहता है तो उसके जवाब में आप कुछ कहिये। “क्या कोई तरीका है, जिससे मैं आपकी यह क्षतिपूर्ति कर सकूँ?” या “ पुनः ऐसा नहीं होगा।”
4. **आपको सुनने के लिए उसको धन्यवाद दीजिए :** (आप यह तब भी कर सकते हैं जब उसने आपकी क्षमायाचना स्वीकार न भी की हो)।

यह जरूरी है कि आप क्षमा मांगें क्योंकि इससे यह पता चलता है कि आप दूसरों की भावनाओं की कदर करते हैं। ऐसा करने से यह भी हो सकता है कि बदले में वो भी आपकी भावनाओं की कदर करने लगे। क्षमा माँगने से यह भी पता चलता है कि आपमें अपनी गलतियों को स्वीकारने का साहस है।

उपयोगी बातें :

- क्षमा न माँगना आसान है। लेकिन उसे माँगने के लिए परिपक्वता व साहस चाहिये। आप स्वयं को यह विश्वास दिलाइए कि क्षमा माँगना सबसे उत्तम कार्य होती है और यदि ऐसा है तो उसे कीजिए।
- यदि कोई व्यक्ति आपसे खुश नहीं तो उस समय क्षमा का जवाब आपको बहुत अच्छा नहीं मिलेगा। ऐसे समय वो जो कुछ भी कहे, उसे स्वीकार करने के लिए तैयार रहिए। आप इस बात से आश्वस्त रहिये कि आप सही कार्य कर रहे हैं।
- आपकी क्षमायाचना पर जब कोई बाद में सोचेगा तो उसे यह पता चलेगा कि आपने जो गलत कार्य किया था, उसे आप पहचान सकते थे। इस वजह से वो भविष्य में आपके विषय में अधिक सकारात्मक सोचेंगे।
- आपने जो गलत कार्य किया है, वह क्षमा माँगने से ठीक नहीं होता। लेकिन उसके करने से व्यक्ति को आपके विषय में राय बदलने में मदद अवश्य मिलती है।