

نکته کلیدی این است که بدانید چه زمانی باید برای کسی متاسف شوید - هر چند احساس ناراحتی کنید که بپذیرید اشتباه کرده‌اید، بهترین زمان برای عذرخواهی بلافاصله پس از آن است که متوجه شدید اشتباه کرده‌اید - خواه این اشتباه یک سال پیش باشد یا یک لحظه پیش.

### چگونه پشیمانی خود را ابراز کنید

یافتن کلمات مناسب برای جبران همیشه ساده نیست، اما یک عذرخواهی واقعی نباید با جملات طولانی و سخنرانی همراه باشد. نباید تدافعی باشد، یعنی نباید از کار بدتان دفاع و آن را توجیه کنید. عذرخواهی نباید همراه با درخواست چیز دیگری باشد. نباید بهانه‌ای برای رفتار بد در آن وجود داشته باشد. مثلاً بگویید «من این رفتار بد را کردم چون فکر می‌کردم...» سعی کنید پشیمانی واقعی و تصمیم خودتان را برای درست

کردن اوضاع نشان دهید. (در آخر همین متن چند پیشنهاد هم داده‌ام.) اگر لازم است، آن چه می‌خواهید بگویید را یادداشت کنید تا عذرخواهی‌تان را با آرامش و وضوح بیان کنید. هنگامی که مطلب خود را گفتید، برای لحظه‌ای مکث کنید تا به شخص مقابل نشان دهید که او را جدی می‌گیرید و به او فرصتی برای پاسخ دادن بدهید.

### روبرو شوید

عذرخواهی رودررو بهتر از دادن پیام یا نامه نوشتن است، حتی اگر ترسناک و سخت به نظر برسد. رودررو شدن صداقت را نشان می‌دهد و می‌تواند برای هر دو طرف فرصت ارتباط بهتری را ایجاد کند. رودررو شدن اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد و یک مهارت عالی برای زندگی است. اگر هنوز به اندازه کافی اعتماد به نفس ندارید، فرستادن پیام یا تماس برای عذرخواهی را به تاخیر نیندازید.

