



وقتی «متأسفم» سخت‌ترین کلمه به نظر می‌رسد

اگر در تلاش هستید که احساسات خود را با کلمات بیان کنید، این سه روش را امتحان کنید.

۱. چگونه عذرخواهی کنیم

وقتی این را گفتم/انجام دادم، نمی‌دانستم. الان متوجه شدم کجا اشتباه کردم و خیلی متأسفم. قول می‌دهم از این موضوع درس بگیرم و دیگر آن را تکرار نخواهم کرد. آیا کاری وجود دارد که بتوانم آن را برای جبران انجام دهم؟

۲. نحوه درخواست عذرخواهی

من نمی‌خواهم این احساس را نسبت به تو داشته باشم و واقعاً دوست دارم که بتوانیم با هم از این موضوع بگذریم. فکر می‌کنم می‌توانم آن را رها کنم اگر بفهمم که واقعاً از اتفاقی که افتاده متأسف هستی.

۳. چگونه عذرخواهی را بپذیریم

از اینکه عذرخواهی کردی متشکرم. اعتراف به اشتباه شجاعت می‌خواهد و این برای من بسیار مهم است. بیا امیدوار باشیم که چنین چیزی دوباره بین ما تکرار نمی‌شود.

