



خود دارد. توانایی درخواست عذرخواهی به این معنی است که از تعیین حد و مرزهای خودتان نمی‌ترسید و توانایی دفاع از خود را دارید. امیدواریم این توانایی روابط دوستانه‌تان را تقویت و ماندگار کند.

راه‌های نزدیک شدن به موضوع

یکی از بهترین روش‌ها این است که به فرد نزدیک شوید - ترجیحاً در خلوت، اما به شیوه‌ای بدون تقابل یا درگیری و دعوا - و بپرسید که آیا می‌توانید صحبت کنید. اگر بگویید نه، یعنی ممکن است زمان مناسبی را انتخاب نکرده باشید. بهتر است تا زمان دیگری را انتخاب کنید. اگر او مایل به ادامه بود، احساس خودتان را توضیح دهید، سپس به او هم فرصت بدهید تا صحبت کند. اگر او به طور طبیعی عذرخواهی نکرد و شروع

و اگر طرف آسیب دیده هستید...

وقتی کسی عذرخواهی نمی‌کند، می‌تواند مشکلاتی را در یک دوستی ایجاد کند یا حتی بدتر، باعث شکست یک رابطه شود.

گاهی اوقات افراد متوجه نمی‌شوند که دیگران را ناراحت کرده‌اند. گاهی هم احساس می‌کنند که اشتباه کرده‌اند اما نمی‌دانند که چگونه همه چیز را درست کنند.

اگر فکر می‌کنید کسی شما را آزار داده و به شما عذرخواهی بدهکار است، خیلی خوب است که به روشی فکر شده به این موضوع اشاره کنید. انجام این کار نشان می‌دهد که شما آماده هستید تا اوضاع بهتر شود.

همچنین، تشخیص اینکه فردی با شما به گونه‌ای نامناسب رفتار کرده است، نقشی کلیدی در احترام به