

## چه مواقعی عذرخواهی کنیم... یا نکنیم؟

### ۱. وقتی که تقصیر شما نبوده است.

اگر شما در اتفاقی که افتاده مقصر نیستید؛ عذرخواهی نکنید. به جای آن، بگویید متأسفم که این حس در آن شخص شکل گرفته یا این شرایط به وجود آمده است. از خود حس همدردی نشان دهید ولی خود را مقصر جلوه ندهید. سپس کم کم این سوال را مطرح کنید: "چگونه می‌تونیم حلش کنیم؟"، "من چطور می‌تونم کمک کنم؟" اینکه نشان دهید با دوستان در یک تیم و کنار هم هستید باعث می‌شود جلوی اختلاف‌های احتمالی بیشتری که می‌توانست پیش بیاید را بگیرید.

### ۲. وقتی که می‌توانید تشکر کنید.

بعضی وقت‌ها می‌توانید از مکمل‌های زیر استفاده کنید:  
در کنار "عذرخواهی می‌کنم که دیر رسیدم." بگویید: "سپاسگزارم که صبر کردید."  
در کنار "عذرخواهی می‌کنم که کار رو با تاخیر تحویل دادم." بگویید: "سپاسگزارم که وقت بیشتری به من دادید تا کار را کامل انجام دهم."  
با این کار شما حس شرم و پشیمانی را به حس قدردانی تبدیل کردید.  
اینکه چه زمانی باید عذرخواهی کنیم و چه زمانی تشکر، بستگی به تجربه و هوشمندی ما دارد.

### ۳. وقتی نمی‌دانیم چرا

عذرخواهی اگر سرسری یا صرفاً از سر انجام وظیفه باشد تاثیر خود را از دست می‌دهد؛ به خصوص اگر ندانیم دقیقاً داریم بابت چه چیزی عذرخواهی می‌کنیم، طرف مقابل هم این را حس خواهد کرد که عذرخواهی ما از صمیم قلب نیست. عذرخواهی کردن حس پشیمانی را نشان می‌دهد. اگر ما کار اشتباهی انجام داده‌ایم، باید سوال‌های زیر را از خود بپرسیم: "چرا کار من باعث ناراحتی فرد مقابل شده؟ من دقیقاً از این کار چه قصدی داشتم؟ اگر دوباره شرایطش پیش بیاد دوباره همین کار را انجام می‌دهم؟" اگر بعد از این سوال‌ها هنوز معتقدیم که کارمان اشتباه بوده، عذرخواهی می‌کنیم و به فرد مقابل توضیح/ نشان می‌دهیم که متوجه اشتباهمان شده‌ایم. در غیر این صورت، به جای عذرخواهی سرسری، در شرایط آرام‌تر از او می‌خواهیم به ما توضیح دهد که دقیقاً چه چیز او را ناراحت کرده است.

#### ۴. وقتی که نیاز به همدردی دارید و نه بخشش

عذرخواهی ریشه در پشیمانی دارد. اگر بدون مشورت تصمیم ضعیفی گرفتید که تاثیر ناخوشایندی روی هم‌تیمی‌های شما گذاشته باشد، عذرخواهی کردن بدیهی است. ولی اگر همه‌ی کارهایی را که باید را انجام داده‌اید و با این حال نتیجه‌ی خوبی نگرفتید، شما به بخشش نیاز ندارید، به همدردی و هم‌فکری نیاز دارید.

#### ۵. اگر واقعا متاسف نیستید.

عذرخواهی کردن برای چیزی که از آن حس پشیمانی ندارید کار بی‌معنا و بی‌تاثیری است. اگر در مقابل کاری که انجام دادید حس بدی ندارید، به جای عذرخواهی، از شخص مقابل بپرسید اگر او جای شما بود چه کاری انجام می‌داد یا چطور شرایط را مدیریت می‌کرد. یا اینکه او دوست دارد اگر شرایط مشابهی در آینده اتفاق افتاد شما چه کاری کنید.

#### ۶. وقتی عذرخواهی به تنهایی معنا ندارد.

تمام عذرخواهی‌ها برای اینکه واقعی باشند نیاز به تغییر رفتار دارند. کلمه‌ی عذرخواهی یک درجه‌ی مشخصی دارد. برای بعضی اشتباهات، باید حتماً "اقدام Act" ویژه وجود داشته باشد تا عذرخواهی معنا پیدا کند.