

ده روش برای معذرت خواهی

جوابهای سربالا.....پریشان خاطری.....وضعیت این گونه می باشد. سکوت بکنید. واقعا دیگر فکری به ذهن تان در این شرایط می خواهید موی سر خود را نامزدتان ممکن است مشکل به نمی رسد که چه بکنید. عذر خواهی از همسر یا چندین بار مخالفت نظر برسد بخصوص زمانی که بر سر مسئله یا موضوعی با هم هر مرده باشید و ممکن است در خود توان گفتن متاسفم را نبینید. هر چند کاری را که فکر می کردید به او می فهماند از کرده خود پشیمان هستید را داده اید. این مطالب چندین روش جهت عذر خواهی مطرح شده است این انجام نمودن اختلافات و عبرت گرفتن از تجارب خواهد به روش ها حل و فصل انجامید.

1

انتقاد را با گشاده رویی بپذیرید
مجادله ای که هر دوی شما تصور می کنید حق با شماست و مشکل مربوط در باشد به ویژه اگر قبلا نیز مکررا بر سر موضوع فعلی بحث به طرف مقابل می خود را با روی باز و به راحتی گوش کنید کرده اید، لطفا انتقاد همسر

2

آنتراک دهید
بالا می رود و تپش قلبتان بالا می رود و ممکن است در اوج بحث فشار خونتان آنها منظوری ندارید. همیشه به مکانی خلوت چیز هایی بگویید که لزوما بیان گرفته و افکار خود را جمع کنید نیاز دارید که در آن از هم جدا شده آرام

3

گذشته را یاد آوری نکنید
اکنون در حال روی دادن است توجه کنید . آتش آور معرکه شدن به چیزی که
و با فراموش کردن گذشته زودتر به توافق می رسید راهی به جایی نخواهد برد

4

به او بگویید که دشمن اش نیستید
آرامی در مورد موضوعی بحث می کنید و همسرتان به یکباره صدایش را اگر به
کوره در می رود کافی است به طرفش رفته و او را نوازش کنید بالا برده و از
دستش قرار دهید تا بفهمد که این مجادله بی اهمیت دست خو را به آرامی در
است.

5

محیط دور برتان را درست کنید
اطراف تاثیر مستقیمی روی احساسات ما دارد. عصبانیت یک احساس محیط
همراه با توجه محبت آمیز همیشه می توان آن را خشن است اما با مراقبت
کنترل کرد.

6

مشکل ترین کلمه را به زبان بیاورید
عذر خواهی واقعی می تواند یکی از دشوارترین پیشنهاداتی باشد که ما ارائه یک
بر خلاف تصور عموم همه افراد قادر به زبان آوردن این کلمه بوده و !می دهیم
بعد از گفتن آن غش نکرده است تا به حال هیچ کس

7

جمله ای دلپذیر به او بگویید
اوقات فراموش کردن حرفهای آزار دهنده کسی که دوستش دارید مشکل گاهی
اگر چیزی قابل تعریف را با آن بیاموزید روبه رو شدن با به نظر می رسد اما
شد مسائل بسیار آسان تر خواهد

8

بگویید که دوستش دارید
خواهید به حالت اشتی و صلح برگردید به دوستان بگویید که هنگامی که می
در مورد این موضوع که احساس شما نسبت به دوستش دارید. اطمینان دادن
نخواهد کرد، بسیار خوب است همسران هیچ گاه و تحت هیچ شرایطی تغییر

9

برای عصر برنامه ریزی کنید
اینکه در خانه اوضاع آرام شد برای آزاد شدن فکرتان از مجادله برای انجام بعد از
تفریحی آماده شوید اگر همسر یا نامزادتان قبلا برای رزرو بلیط سینما یا فعالیت
اقدام می کرد این بار شما پیش قدم شوید و این کار را انجام دهید هر چیزی

10

بخشید و فراموش کنید
به این معناست که بگویید متاسفید بلکه باید آن اتفاق را برای عذر خواهی تنها
حقیقت فراموشی باعث می گردد که مسئله مورد نظر همیشه فراموش کنید. در
تان را نداشته باشد راه بازگشت و سرایت دوباره به رابطه

