

چگونه از همسر خود عذرخواهی کنیم؟

چطور می توانید در صورت بروز دعوا یا قهر از همسر خود عذر خواهی کنید و با چه روشهایی می توانید دل همسران که از دست شما رنجیده خاطر شده را بدست بیاورید؟

به گزارش سایت خبری پرسون، برای همه زن و شوهرها پیش می آید که گاهی ناخواسته به علت یک اختلاف نظر یا سوء تفاهم شروع به جر و بحث و دعوا می کنند و یکدیگر را می رنجانند اما این رنجش با کوتاه آمدن یکی از آنها و عذرخواهی برطرف می شود و باعث ایجاد شکاف بزرگ در زندگی نمی شود. معذرت خواهی مهارتی ضروری در ازدواج و زندگی مشترک است که باید همه همسران این مهارت را بیاموزند و بدانند پس از بگو مگو و بروز دعوا یا قهر در رابطه، چطور از همسر خود به بهترین نحو معذرت خواهی کنند. در این بخش از نمناک چند روش برای عذرخواهی عاشقانه از همسر را آورده ایم.

عذرخواهی از همسر به چه معناست؟

معذرت خواهی بدین معنی نیست که شما همیشه مقصرهستید بلکه ممکن است ناراحتی به دلیل تفاوت نظر و عقیده به وجود آید که در این صورت فردی که قوی تر است و گذشت بیشتری دارد، غرور خود را کنار می گذارد و از دیگری معذرت خواهی می کند. در رابطه زناشویی اشتباه کردن، قبول اشتباه، احساس خجالت و عذرخواهی بابت آن نشان دهنده ضعیف بودن شما نیست بلکه نشان می دهد "شما آنقدر بزرگ و بالغ شده اید که اشتباهاتتان را پذیرفته اید."

آقایان هنگام معذرت خواهی از همسر اینگونه عمل کنند:

۱. اگر همسران از دست شما عصبانی شده و رنجیده است باید بررسی کنید که او از کدام حرفتان ناراحت شده است.
 ۲. از روی چهره همسران تشخیص دهید که او از مسئله خاصی ناراحت شده و یا صرفاً کمی دلبری می کند و کارهای او ناز و ادای زنانه است در این صورت می توانید با چند کلام زیبا، ناراحتی را از دل همسران در آورید.
 ۳. اگر همسران از شما ناراحت شده، از او کناره گیری نکنید بلکه با زدن حرفهای قشنگ ناز او را بخیرید.
 ۴. پس از ناراحتی همسران شما اخم نکنید و بابت کار یا رفتارشان عذرخواهی کنید و قول دهید آن کار یا رفتار را دیگر تکرار نخواهید کرد و او را دوست دارید.
 ۵. اگر شما فقط با کارهای خود به همسران نشان دهید که از کارتان پشیمانید سخت در اشتباهید زیرا قوی ترین حس یک بانو حس شنوایی اوست پس قبل از دیدن معذرت خواهی در عملتان از او با زبانتان معذرت خواهی کنید.
 ۶. از همسران سریعاً عذرخواهی کنید و در معذرت خواهی از همسر تعلل نکنید زیرا در صورت تعلل زیاد میزان ناراحتی همسر شما بیشتر خواهد شد.
 ۷. بعد از عذرخواهی هدیه ای کوچک و یا حتی چند شاخه گل برای همسران هدیه بگیرید.
 ۸. اگر هنگام معذرت خواهی فرزندان در کنار شما بود خجالت نکشید و از همسران محترمانه عذرخواهی کنید تا آنها عذرخواهی را از شما بیاموزند.
- خانم ها هنگام معذرت خواهی از همسر اینگونه عمل کنند:

۱. اولین واکنشی که آقایان پس از ناراحتی از حرف همسر خود نشان می دهند، سکوت کردن و یا اخم و بی محلی است. در این زمان خانم ها باید به آنها زمان دهند تا با خود خلوت کنند.
۲. اگر همسر شما سکوت نمی کند و غر می زند بگذارید این کار را انجام دهد زیرا آقایان نیاز به زمان دارند و روند کند تری را در این زمینه نسبت به خانم ها طی می کنند.
۳. سریع معذرت خواهی نکنید و بعد از گذشت ده دقیقه این کار را انجام دهید زیرا در صورت معذرت خواهی سریع فقط با عمیق تر شدن ماجرا مواجه خواهید شد.

۴. پس از معذرت خواهی دوباره ماجرا را بازگو نکنید و این طور نشان دهید که اتفاقی نیافتاده است.

۵. بعد از عذرخواهی به همسران زمان دهید تا عذرخواهی تان را بپذیرد و توقع نداشته باشید که او بلافاصله بعد از عذرخواهی شما را در آغوش بگیرد.

۶. بعد از عذرخواهی برای نشان دادن اینکه به او اهمیت می دهید به کارهایی که او دوست دارد یا متعلق به اوست بپردازید .

۷. پرداختن به کارهایی که همسران دوست دارد و یا از شما می خواهد را انجام دهید برای آقایان خیلی بهتر از معذرت خواهی کلامی است زیرا آقایان بیشتر از اینکه متکی به کلام باشند متکی به عملند.

۸. نمناک توصیه می کند در برابر فرزندانان از همسران عذرخواهی کنید تا آنها طریقه عذرخواهی را یاد بگیرد.

۹. به صورت کلامی و با بیان جملات محبت آمیز بگویید که کار یا رفتارشان اشتباه بوده و حق را به او بدهید.

چگونه از همسر خود معذرت خواهی کنیم ؟

اشتباه خود را قبول کنید

ابتدا باید به کار یا رفتاری که انجام داده اید و سبب شده همسران ناراحت شود فکر کنید و به این نتیجه برسید که کارتان اشتباه بوده است و مسئولیت اعمال خود را بپذیرید.

احساس همسران را درک کنید

خودتان را جای همسران قرار دهید و احساس او را درک کنید و قبول کنید که به احساس همسران صدمه زدید.

از همسران حضوری معذرت بخواهید

به صورت شخصی، حضوری و رو در رو از همسران عذرخواهی کنید و هیچ گاه به شکل پیام یا ایمیل یا نامه از او عذرخواهی نکنید.

عذرخواهی تان باید صمیمانه باشد

عذرخواهی باید کاملاً صادقانه و صمیمانه باشد زیرا یک معذرت خواهی صمیمانه به ایجاد یا عدم ایجاد اعتماد مجدد کمک می کند پس علت عذرخواهی را مشخص کنید و برای یک مسئله و موضوع عذرخواهی کنید.

خودتان را ببخشید

پس از اینکه متوجه شدید با رفتار و کارهایتان به احساسات همسر خود آسیب وارد کرده اید ، خودتان را ببخشید هر چند این کار برایتان سخت باشد اما بخشیدن خودتان احساس اطمینان و دلگرمی بیشتری به شما می دهد و بنابراین تلاش می کنید تا همسر بهتری شوید.

به او بگویید متأسفید

به همسران بگویید که بابت رفتارشان متأسفید و تلاش می کنید دفعه بعد بهتر عمل کنید.

در صدد جبران اشتباهتان باشید

به همسران نشان دهید که برای جلوگیری از تکرار اشتباهتان، کارهایی را انجام می دهید و به جز معذرت خواهی کلامی از تکرار اشتباه خودداری می کنید.

به جای حرف زدن، عمل کنید

به جای حرف زدن، عمل کنید زیرا تاثیر عمل بیشتر از حرف است. تلاش کنید تا اشتباهاتتان را جبران کنید و رفتار خود را تغییر دهید و به یک انسان بهتر تبدیل شوید تا همسران متوجه پیشرفت شما شود.

همسران را در آغوش بگیرید

پس از معذرت خواهی و احساس تأسف ، همسران را در آغوش بگیرید اما همسران نمی خواهد او را لمس کنید، به او زمان دهید.

برای او یک هدیه بخرید

برای همسرتان گل مورد علاقه اش را بخرید و یا یک هدیه ی عاشقانه ی جذاب به او تقدیم کنید.

برای اشتباه خود عذر و بهانه نیاورید

مسئولیت آنچه انجام داده، یا انجام نداده اید را بر عهده بگیرید و هیچ گاه برای کار اشتباه خود عذر و بهانه نیاورید.

انتقاد همسرتان را بپذیرید

انتقاد همسر خود را با روی باز و به راحتی گوش کنید.

گذشته را یاد آوری نکنید

گذشته را فراموش کنید و هنگام صحبت درباره کار اشتباه تان گذشته همسرتان و کار اشتباه او را وسط نکشید.

به او بگویید دوستش دارید

به همسرتان بگویید که دوستش دارید و این احساس شما نسبت به همسرتان هیچ گاه و تحت هیچ شرایطی تغییر نخواهد کرد.

درخواست بخشش نمایید

برای یک عذر خواهی تاثیر گذار صادقانه و خالصانه باید درخواست بخشش کنید و بگویید من از کاری که کرده ام پشیمانم و می دانم که کار من به احساسات تو آسیب وارد کرده است ، سعی می کنم در آینده دیگر این اشتباه را نکنم آیا تو مرا می بخشی ؟