# 5 طرق للاعتذار في العلاقات

الاعتذار هو نوع من الجنون ، شيء غريب. أنت ترمي نفسك في الأساس تحت رحمة شخص ظلمته ، وتأمل أن يقرروا ، لسبب ما ، أن كل شيء جيد. حسنًا ، إذا اعتذرت كما لو كنت تقصد ذلك . نظرًا لوجود طريقة صحيحة وخاطئة للاعتذار ، فإن مجرد قول "آسف" في رسالة نصية لن يفي بالغرض. بغض النظر عن مدى صدق نغمتك ، أو عدد الرموز التعبيرية للوجه الباكي التي تستخدمها.

تتطلب الاعتذارات الحقيقية التعمق في الأمر ، وتجعل نفسك عرضة للخطر ، وفضح عيوبك لإنسان آخر. إنهم أيضًا بصدد إصلاح الأمور. عندما عملت كمدافع عن ضحايا العنف المنزلي ومعلم جنسي مسؤول معتمد في تنظيم الأبوة ، رأيت كيف يمكن أن ينقذ اعتذار جيد علاقة ، وكيف يمكن أن تكون العلاقة السيئة القشة الأخيرة في علاقة فاشلة. يستغل الاعتذار الجيد مهاراتك في التواصل والتعاطف والثقة. حتى لو كان اعتذارًا بسيطًا ، فإنه لا يزال يمثل مشكلة كبيرة ، بالمعنى العاطفي. بالإضافة إلى ذلك ، هناك قلق من الأمل في أن يسامحك الشخص الذي تعتذر عنه ، ومهمة استعادة مصلحته الجيدة. ستساعدك هذه النصائح على تسهيل الأمور بطريقة صادقة ، ولكن في الحقيقة ، إذا تحدثت من القلب وفعلت ما تشعر أنه صحيح ، فمن المحتمل أن تكون على ما يرام.

1. **تعمق في مشاعرك**

تحتاج إلى قضاء بعض الوقت في التفكير مليًا في الأمور ، لذلك عليك أن تعتذر برأس صافٍ. أنت بحاجة إلى معرفة ما فعلته ، ولماذا فعلت ذلك ، ولماذا أزعجت شريكك ، ولماذا قد تكون مشكلة في علاقتك. إذا كنت لا تفكر في الأمور جيدًا ، فيمكنك الدخول مع بعض الغضب أو الاستياء المتبقي وتجعل الأمور أسوأ. إذا كنت قد فعلت شيئًا غير عادي ، وكنت تعلم أنه كان خاطئًا على الفور ، فيمكنك الاعتذار على الفور ، ولكن إذا كانت مشكلة خطيرة أو جريمة كبيرة في العلاقة ، فخذ الوقت الكافي لحلها.

2. **كن الشخص الأكبر**

في بعض الأحيان كنت مخطئًا قليلاً وكان شريكك مخطئًا أيضًا. ولكن

في بعض الأحيان ، من المهم أيضًا أن تكون الشخص الأكبر ، وتعض الرصاصة ، وأن تكون الشخص الذي يعتذر . سيظهر كل هذا عندما تناقش الأشياء ، ويمكنك أن تقول رأيك حول ما تشعر به شريكك. هذا جزء من التنازل عن كونك في علاقة. وأحيانًا سيفعل شريكك نفس الشيء من أجلك. إن تأجيل الأشياء لفترة طويلة يعطي فقط وقتًا لبناء الاستياء والغضب.

**3. اعتذر بالطريقة الصحيحة**

بمجرد أن يحين وقت القيام بهذا الفعل ، عليك أن تفعل الأشياء بشكل صحيح ، مما يعني أنه عليك الدخول في وضع اعتذار كامل. لا هواتف. لا يوجد نص يعتذر. لا يوجد تلفزيون في الخلفية. فقط أنت وشريكك وبعض التواصل البصري الحقيقي. وبعد ذلك عليك فقط أن تعتذر. قل ، " أنا آسف على …" واشرح ما تعتذر عنه. سيؤدي هذا إلى بدء المناقشة وفتح الباب لكما لمشاركة مشاعرك.

**4. استمع كأنها وظيفتك**

إذا كنت في موقف تحتاج فيه إلى الاعتذار ، فسيكون لدى شريكك بعض المشاعر حيال الموقف . حان الوقت الآن للاستماع إلى ما سيقولونه. ولا تسمع فقط. استمع حقا. هذا يعني أن تضبط ، وتضع نفسك في مكانهم ، والاعتراف بأنك سمعت ما قالوه. إنه ليس الوقت المناسب للمقاطعة أو الاختلاف. حان وقت الاستماع فقط.

**5. ضع خطة**

إذا فعلت شيئًا خاطئًا ، واعتذرت ، فهذه خطوة أولى رائعة ، ولكن لتظهر أنك تقصد ذلك حقًا ، فأنت بحاجة إلى وضع خطة. يمكن أن تتمثل هذه الخطة في كيفية تجنب الحوادث المستقبلية ، أو كيفية إجراء التعديلات ، أو ما يمكنك القيام به لتحسين مهارات الاتصال لديك. إذا كانت هناك مشكلة معينة في متناول اليد ، فيمكنك وضع خطة لمعالجة ذلك. إذا لم يكن الأمر كذلك ، فإن شرح كيفية فهمك لوجهة نظر شريكك ومشاعره سيساعده على الوثوق بأنك كنت تقصد اعتذارك.