

## ภาษาดีๆ ปลอบเพื่อนวันเศร้าๆ

นำเสนอเมื่อ : 26 ก.ย. 2552

เวลาเพื่อนเศร้า เป็นเวลาที่เรายากจะเศร้ากับเพื่อนไปด้วย แต่ไม่ได้ทรอกนะ ไม่งั้นจะพलयเศร้ากันไปหมดทั้งคู่ มาอัปเดตความรู้สึกให้เพื่อนกันหน่อยดีกว่า

ภาษาจากใจถึงกาย



1. กอด แปลว่า “ไม่ว่ายังไง ฉันจะอยู่กับเธอ” แค่กอดเพื่อนแบบ

เต็มๆ ความห่วงใยจากคุณจะถ่ายทอดไปถึงเพื่อน เป็นความอบอุ่นที่ไม่รู้จะบรรยายยังไง แต่เพื่อนของคุณจะรับรู้ได้เอง

2. ตะแล้ม แปลว่า “เราเข้าใจเธอ รู้ว่าเธอรู้สึกยังไง” ถึงไม่ได้นั่ง

อยู่ใกล้ๆ ตะแล้มเพื่อนแค่เบาๆ เขาจะรับรู้ได้ทันที



3. จับมือ แปลว่า “สู้นะ เข้มแข็งนะ” เป็นวิธีให้กำลังใจเพื่อน

ที่หมดหวังกับทุกสิ่งทุกอย่างได้อย่างดี โดยไม่ต้องพูดอะไร ออกมาสักคำ

4. ตบหลังเบาๆ แปลว่า “เดี๋ยวทุกอย่างก็จะดีขึ้นเอง” เธอต้องใช้เวลา ไม่ต้องรีบร้อน

5. พยักหน้า เวลาเห็นเพื่อนร้องไห้ แปลว่า “ร้องไห้เถอะ ถ้ามันจะทำให้เธอรู้สึกดีขึ้น”

6. ยื่นกุหลาบสักดอกให้เพื่อน แปลว่า “เราเป็นกำลังใจให้เธอนะ” และดอกไม้ก็ช่วยให้ชีวิตสดชื่นขึ้นด้วย

คำพูดปลอบใจ

1. ซาอ่อนๆ สักแก้วนะ คินนี้เธอจะได้หลับสบาย

2. ฉันทำกล้วยปั่นมาฝาก ทานแล้วมีแรงขึ้นเยอะ

3. ประโยคขำสุดที่ได้ยินแล้วเพื่อนต้องน้ำตาเล็ดอย่าง "หยุดร้องเถอะนะ ร้องมากกว่านี้ เดี่ยวลมเขาทองมาก...ตัวจะแตกนะ"

#### Don'ts

“ ก็บอกแล้วไม่เชื่อเห็นมั๊ย” กับบางคนอาจเข้าใจได้ แต่บางคนอาจทำให้ความเป็นเพื่อนขาดกันไปเลย กอดดอกเวลาคู่กับเพื่อน มันเหมือนคุณไม่ยอมรับรู้อะไรจากเธอเลย เรื่องที่เล่ามันน่าเบื่อเหลือเกิน ทำหน้าเบื่อเวลาเห็นเธอร้องไห้ ไม่ลองเป็นเธอ คุณไม่มีวันรู้หรือกว่ามันแย่มากแค่ไหน

ถามเธอทุก 2 นาที ว่า “ เป็นอะไรหรือเปล่า มีอะไรหรือเปล่า บอกเรสิ บอกเรา” ให้เพื่อนเป็นส่วนตัวบ้างเถอะ

3 อย่างที่คุณต้องมี

1. โทรศัพท์ที่ว่างเสมอ เพื่อเธอรู้สึกแย่ออนไลน์ โทรมาแล้วให้คุณฟังจะได้ไม่เกิดอาการ “หมายเลขที่ท่านเรียกไม่สามารถติดต่อได้ ในขณะนี้” เธอจะพาลคิดมากกว่าเพื่อนไม่สนใจ
2. เวลาที่จะได้ปลอบใจเธอ ฐานะอื่นต่อนั้นคงไม่สำคัญเท่ากับความรู้สึกของเพื่อนคุณแล้ว ปิดมือถือ ปิดทีวี วิทยุ แล้วฟังเพื่อนของคุณจะดีกว่า
3. กระดาษทิชชู คอยซับทั้งน้ำตา น้ำมูก คราบมาสคาร่า ฯลฯ เดี่ยวเพื่อนหมดสวยกันพอดี

ที่มา : CLEO