

## 9 ชั้น เอ่ยคำ ?ขอโทษ? อย่างมีฟอร์ม

นำเสนอเมื่อ : 7 ต.ค. 2552

ไม่ว่าเหตุการณ์ที่ทำให้คุณ และเขาต้องเดินหันหลังให้กันนั้นจะร้ายแรงเพียงใดก็ตาม หากมีคำ “ขอโทษ” เอื้อนเอ่ยออกจากปากของคนที่สำคัญที่สุดเหมือนว่าจะขาดฝั่งลงไปนั้น จะค่อยๆ กลับมาผสานกันใหม่ได้อีกครั้ง เพราะคำ “ขอโทษ” เปรียบเสมือนคานาสมานรอยราวของคู่รักทุกคน... ที่มา : Blogth

แต่เอ! หากคนๆ นั้นเป็นคุณ! คุณจะกล้าเดินเข้าไปเอ่ยคำขอโทษหรือเปล่านั้น...

เอ่ยคำ “ขอโทษ” ทั้งที่ มันต้องมีฟอร์มกันหน่อย ลองเอาคำแนะนำด้านล่างนี้ไปใช้ดูซิค่ะ เมื่อผิดใจกันคราวหน้า คุณจะได้กลาตัดตัดสินใจเป็นฝ่ายเขาไปขอโทษได้ไม่ยากนัก


**❌ 1. ลำดับเหตุการณ์** บางครั้งเพราะความสับสนไม่แน่ใจว่าตัวคุณผิดหรือเปล่าที่นี้แหละ ที่เป็นเหตุให้คุณยังไม่สามารถทำใจยอมรับว่าตัวเองควรจะเป็นฝ่ายเดินเขาไปขอโทษ การลำดับเหตุการณ์ในขณะที่คุณอารมณ์เย็นลงแล้ว ผนวกกับความรักที่คุณยังคงมีต่อเขา จะทำให้คุณมองเหตุการณ์อย่างเป็นธรรม คุณจะเห็นเรื่องราวชัดเจนขึ้น และรู้สึกเต็มใจที่จะเอ่ยคำ “ขอโทษ”


**❌ 2. บันทึกประเด็นที่คุณผิด** การจดบันทึกนอกจากจะช่วยให้การลำดับเหตุการณ์ของคุณมีความแม่นยำขึ้นแล้ว ยังช่วยให้คุณดึงจุดที่เป็นความผิดพลาดของคุณออกมา เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการเตรียมคำพูดที่จะใช้ในการกล่าวขอโทษได้ตรงประเด็นอีกด้วย ที่สำคัญในระหว่างนี้ คุณจะมีโอกาสในการเรียบเรียงความคิด และระงับความตื่นตระหนก รวมทั้งความกลัวต่างๆ ได้


**❌ 3. เตรียมตัวให้พร้อม** หากคุณรู้สึกตื่นเต้นมาก คุณอาจซ้อมพูดดูก่อนก็ได้ โดยพูดให้ได้ตามประเด็นที่ใดจดบันทึกไว้ การฝึกซ้อมบ่อยๆ จะทำให้คุณสามารถควบคุมสถานการณ์จริงได้ไม่ยากนัก แต่ถ้ายิ่งคุณไม่กล้าเผชิญหน้ากับเขาจริงๆ ละก้อ ลองเขียนความรู้สึกของคุณลงกระดาษ แล้วยื่นให้กับเขาก่อนหรือออกจากบ้านในตอนเช้าสิคะ นอกจากโรแมนติคแล้ว ยังเป็นการเปิดใจเขาให้พร้อมรับคำสารภาพของคุณในตอนคำอีกด้วย


**❌ 4. จี้ให้ตรงจุด** การยอมรับผิดที่ตรงจุดนอกจากช่วยประสานรอยราวได้เร็วแล้ว ยังเป็นการแสดงความยึดมั่นในความคิดที่ถูกต้องของคุณอีกด้วย แถมบางทีอาจทำให้คุณของคุณมีการปรับตัวในส่วนที่คุณไม่มีวินยอมรับผิดเลยก็ต่างหาก แต่มีข้อแม้ว่า คุณไม่ควรไปพูดขุดคุ้ยในส่วนที่คุณยังคงมองว่าเป็นความผิดของเขา แต่ให้พูดเน้นหนักเฉพาะในส่วนที่คุณทำผิดเท่านั้น


เว้นแต่คุณจะรู้สึกว่าคุณทำนั้น มีต้นเหตุมาจากส่วนที่ไม่ดีบางประการของเขา ถ้าอย่างนั้นก็คงถือว่ามีความจำเป็นจริงๆ ที่คุณจะต้องเสริมทับในตอนท้าย

 **5. อย่าคิดแก้ตัวเด็ดขาด** เพราะถ้าคุณจะคิดแก้ตัว หรืออ้าโน่นอ้านี้ คุณก็ไม่จำเป็นต้องไปขอโทษเขาหรอก จะกลายเป็นต่อความยาวสาวความยืดแปลๆ

 **6. แลกเปลี่ยนการพูดคุย** ขณะที่เขาพูด คุณควรหยุดฟังอย่างตั้งใจ และคิดตามในสิ่งที่เขาพูด จะทำให้คุณเข้าใจความรู้สึกของเขา และสามารถที่จะปรับความเข้าใจกันได้ง่ายขึ้น

 **7. ยอมรับผิดโดยดุษฎี** ไม่ว่าเขาจะแรงมาอย่างไร หรือมีปฏิกิริยาไม่พอใจคุณอย่างไร คุณก็ต้องจำยอมรับ และเป็นฝ่ายนิ่งให้ไต่มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ การนิ่งของคุณจะช่วยให้เขาสงบลงได้ จนคุณเริ่มมีโอกาสที่จะพูดในสิ่งที่คุณเตรียมมา

 **8. ขอโอกาสชดเชย** ลองถามเขาดูว่า มีหนทางอะไรบ้างที่คุณพอจะทำได้เพื่อเป็นการชดเชยให้กับเขาได้เท่าที่คุณจะทำได้เพื่อเป็นการประสานรอยร้าว และทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกลับมาเหมือนดังเดิม อย่างน้อยที่สุดก็เพื่อลูก

 **9. อย่าทำผิดซ้ำในเรื่องเดิม** เพราะไม่มีใครที่จะอภัยให้คุณในเรื่องเดิมๆ ได้อยู่ตลอดเวลาที่สำคัญ การผิดซ้ำๆ ในเรื่องเดิมๆ ไม่ถือว่าเป็นเรื่องที่ทำพลาดไป แต่เป็นเรื่องที่คุณจงใจจะทำทั้งๆ ที่รู้อยู่ว่าไม่ถูกต้อง ถ้าเป็นอย่างนี้ รับรองว่า “คำขอโทษ” ไม่ช่วยอะไรคุณได้เลย มีหวังคงต้องเลิกกันไปจริงๆ สักวันแน่นอน

ที่มา : Blogth