เคล็ดวิธีขอโทษที่สุดเจ๋ง.....

นำเสนอเมื่อ : 22 ก.ย. 2552

เราทำผิดนี่นา ผิดก็ต้องยอมรับผิด ขอโทษเพื่อน แต่แหมการจะขอโทษใคร สักคนมักช่าง ยากเย็นเข็ญใจเสียจริงๆ กว่าจะหลุดคำขอโทษออกจากปากได้คง ต้องหาวิธีช่วยเสียแล้ว ขั้นตอนขอโทษ เพื่อนมีดังนี้

1. คิดให้ออกว่าเกิดอะไรขึ้น และเราทำอะไรผิดถึงต้องขอโทษเพื่อน

นั่นนะสิ ลองลำดับเรื่องราวให้ดีว่าสาเหตุมันเกิดจากอะไร ทำไมถึง ต้องลงเอยแบบนี้ เรื่องราวร้ายแรงแค่ไหน เราทำอะไรที่ทำให้ต้องผิดใจ กับเพื่อน เมื่อวิเคราะห์แบบเจาะลึกได้แล้ว จะช่วยให้เราขอโทษ ได้ถูกจุดยิ่งขึ้น

2. เขียนลงกระดาษ

เขียนลงไปให้หมดว่าเราต้องขอโทษเพื่อนว่าอย่างไร และเรื่องอะไรบ้าง การกระทำเช่นนี้จะช่วยให้เราเรียบเรียงความคิดและระงับ ความตื่นเต้น รวมทั้ง ความกลัวต่างๆได้

3. เตรียมตัวให้ดี

วิธีเตรียมตัวง่ายๆคือ ฝึกซ้อมหน้ากระจก ไม่ว่าจะเป็นท่าทาง สีหน้าหรือคำพูดคำจาที่เรา เตรียมเอาไว้ ควรซ้อมพูดไปเรื่อยๆจนกว่าจะหายตื่นเต้น ฟังดูอาจจะตลกแต่ว่าวิธีนี้ได้ผลจริงๆนะ

4. ชี้ให้ชัด

ข้อนี้สำคัญมาก คำพูดที่เราเตรียมไว้นั้น ต้องกระจ่างแจ้งชัดเจน ตรงประเด็น ว่ากันตรงๆไปเลยว่า เราขอโทษและเสียใจ ในกระทำของ เราเพียงใด อย่าใช้คำพูดอ้อมค้อมวกวน เดี๋ยวเพื่อนจะหงุดหงิด ยิ่งกว่าเดิม

5. อย่าแก้ตัว

ห้ามหาข้ออ้างหรือแก้ตัวโดยเด็ดขาด จงยอมรับผิดโดยดุษฎี ไหนๆเราก็เป็นฝ่ายผิดและต้องการขอโทษเพื่อน เพราะฉะนั้นอย่าแก้ ตัวให้ เหตุการณ์ยืดเยื้อบานปลายไปยิ่งกว่านี้

ดีไม่ดีอาจจะทำให้โกรธ กันยิ่งกว่าเดิม คราวนี้เลยต่อไม่ติด อาจต้องเลิกคบกันไปเลยก็ได้

6. แบ่งปัน

พูดคุยร่วมแลกเปลี่ยนหรือแบ่งปันความรู้สึกต่อเหตุกา รณ์ที่เกิดขึ้น เลิกเลี่ยงการตำหนิติเตียน หรือพูดจาเวอร์ๆ หรือพูดสิ่งที่ไม่ช่วย ให้อะไรดีขึ้นมาได้

7. ฟังอีกฝ่าย

ฟังหรือยอมรับปฏิกิริยาจากอีกฝ่าย ซึ่งก็คือเพื่อนของเรานั่นเอง โดยไม่ป้องกันตัวเอง คือถ้าเพื่อนยังโกรธและระบายออกมา ด้วยการ ตอว่าเรา ก็จงเงียบยอมรับฟังเพื่อนบ้าง อย่าลืมว่าเราเป็น คนผิดนะ

8. เสนอตัวเอง

ลองถามเพื่อนสิว่า มีหนทางอะไรที่พอจะแก้ไขได้บ้าง เราจะยอมทำทุก อย่างเท่าที่ทำได้เพื่อ ประสานรอยร้าว และทำให้ความสัมพันธ์ ระหวาง เพื่อน ดีขึ้น แคเราเอ่ยปากแบบ นี้เพื่อนก็ใจออนขึ้นเยอะแล้ว

เคล็ดลับคือ ทำใจคิดเสียว่าการขอโทษ คือการทำให้ ความสัมพันธ์ แน่นแฟ้น ยิ่งขึ้น
มิใช่การแสดงความเป็นคนอ่อนแอแต่อย่างใด ที่สำคัญต้องซื่อสัตย์ จริงใจ ขอโทษเฉพาะสิ่งที่เรารู้สึกว่า เป็นความ รับผิดชอบ ของเราจริงๆ อย่าขอโทษพล่อยๆ โดยมีจุดประสงค์เพื่อ ให้เหตุการณ์ หนาสิ่วหน่า ขวานผ่านพ้นไปเท่านั้น
เมื่อถึงตอนไปขอโทษก็ควรให้เวลาอีกฝ่ายทำใจบ้าง และควรเข้าใจว่า เขาอาจไม่ ยอมรับใน ตอนแรกเพราะกำลังทำใจอยู่
หากเป็นเช่นนั้น เราอย่าเพิ่งเสียกำลังใจ จงพยายามต่อไป

และในกรณีที่ไม่กล้าเผชิญหน้าเพื่อนจริงๆ ลองเขียนแสดงความรู้สึกลงกระดาษส่ง ไปให้เพื่อนก็ได้ ตัวค่อยตามไปทีหลัง จะช่วยสร้างกำลังใจและความกล้าให้เราได้ แต่ไม่ว่าเราจะพยายามหลบเลี่ยงแค่ไหน ท้ายที่สุดแล้วก็ต้องเผชิญหน้า เพื่อเอ่ย คำขอโทษ การยืดเวลาให้นานออกไป ยิ่งทำให้เรื่องราวคาราคาซัง รีบๆขอโทษไปเลย ดีกว่า เพื่อนจะได้รู้สึกว่าเรารักและยังแคร์ความรู้สึกของเขาไงละ