

9 ชั้น เอ่ยคำ ?ขอโทษ? อย่างมีฟอร์ม

นำเสนอเมื่อ : 7 ต.ค. 2552

ไม่ว่าเหตุการณ์ที่ทำให้คุณ และเขาต้องเดินหันหลังให้กันนั้นจะร้ายแรงเพียงใดก็ตาม หากมีคำ “ขอโทษ” เอื้อนเอ่ยออกจากปากของคนที่น่าสนใจผิด ความสัมพันธ์ที่ดูเหมือนว่าจะขาดผึงลงไปในนั้น จะค่อยๆ กลับมาผานกันใหม่ได้อีกครั้ง เพราะคำ “ขอโทษ” เปรียบเสมือนคาถาสมากรอรรษาของคู่รักทุกคู่...ที่มา : Blogth

แต่เอ! หากคนๆ นั้นเป็นคุณ! คุณจะกล้าเดินเข้าไปเอ่ยคำขอโทษหรือเปล่านั้น...

เอ่ยคำ “ขอโทษ” ทั้งที่ มันต้องมีฟอร์มกันหน่อย ลองเอาคำแนะนำด้านล่างนี้ไปใช้ดูซิค่ะ เพื่อฝึกใจกันคราวหน้า คุณจะได้กลาตัดสินใจเป็นฝ่ายเขาไปขอโทษได้ไม่ยากนัก

 **1. ลำดับเหตุการณ์** บางครั้งเพราะความสับสนไม่แน่ใจว่าตัวคุณผิดหรือเปล่าที่แน่และที่เป็นเหตุให้คุณยังไม่สามารถทำใจยอมรับว่าตัวเองควรจะเป็นฝ่ายเดินเข้าไปขอโทษ การลำดับเหตุการณ์ในขณะที่คุณอารมณ์เย็นลงแล้ว ผนวกกับความรักที่คุณยังคงมีต่อเขา จะทำให้คุณมองเหตุการณ์อย่างเป็นธรรม คุณจะเห็นเรื่องราวชัดเจนขึ้น และรู้สึกเต็มใจที่จะเอ่ยคำ “ขอโทษ”

 **2. บันทึกประเด็นที่คุณผิด** การจดบันทึกนอกจากจะช่วยให้การลำดับเหตุการณ์ของคุณมีความแม่นยำขึ้นแล้ว ยังช่วยให้คุณดึงจุดที่เป็นความผิดพลาดของคุณออกมา เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการเตรียมคำพูดที่จะใช้ในการกล่าวขอโทษได้ตรงประเด็นอีกด้วย ที่สำคัญในระหว่างนี้ คุณจะมีโอกาสในการเรียบเรียงความคิด และระงับความตื่นเตน รวมทั้งความกลัวต่างๆ ได้

 **3. เตรียมตัวให้พร้อม** หากคุณรู้สึกตื่นเต้นมาก คุณอาจซ้อมพูดดูก่อนก็ได้ โดยพูดให้ได้ตามประเด็นที่ได้ออกบันทึกไว้ การฝึกซ้อมบ่อยๆ จะทำให้คุณสามารถควบคุมสถานการณ์จริงได้ไม่ยากนัก แต่ถาคุณไม่กล้าเผชิญหน้ากับเขาจริงๆ ละก้อ ลองเขียนความรู้สึกของคุณลงกระดาษ แล้วยื่นให้กับเขาก่อนรับออกจากบานในตอนเช้าสิคะ นอกจากโรแมนติกแล้ว ยังเป็นการเปิดใจเขาให้พร้อมรับคำสารภาพของคุณในตอนค่ำอีกด้วย

 **4. จ้าให้ตรงจุด** การยอมรับผิดที่ตรงจุดนอกจากช่วยประสาณรอยร้าวได้เร็วแล้ว ยังเป็นการแสดงความยึดมั่นในความคิดที่ถูกต้องของคุณอีกด้วย แตมบางที่อาจทำให้คุณมีการปรับตัวในส่วนที่คุณไม่มีวันยอมรับได้เลยอีกต่างหาก แต่มีข้อแม้ว่า คุณไม่ควรไปพูดชุดๆ ในส่วนที่คุณยังคงมองว่าเป็นความผิดของเขา แต่ให้พูดเน้นหนักเฉพาะในส่วนที่คุณทำผิดเท่านั้น

เว้นแต่คุณจะรู้สึกว่าคุณทำนั้น มีต้นเหตุมาจากส่วนที่ไม่ดีบางประการของเขา ถ้าอย่างนั้นก็ต้องถือว่ามีความจำเป็นจริงๆ ที่คุณจะต้องเสริมทับในตอนท้าย

 **5. อย่าคิดแก้ตัวเด็ดขาด** เพราะถ้าคุณจะคิดแก้ตัว หรืออ้างโน่นอ้างนี่ คุณก็ไม่จำเป็นต้องไปขอโทษเขาหรอก จะกลายเป็นต่อความยาวสาวความยืดเปลาๆ

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

 **7. ยอมรับผิดโดยดุษฎี** ไม่ว่าเขาจะแรงมาอย่างไร หรือมีปฏิกิริยาไม่พอใจคุณอย่างไร คุณก็ต้องจำยอมรับ และเป็นฝ่ายนิ่งให้ไต่มาที่สุดเท่าที่จะทำได้ การนิ่งของคุณจะช่วยให้เขาสงบลงได้ จนคุณเริ่มมีโอกาที่จะพูดในสิ่งที่คุณเตรียมมา

 **8. ขอโอกาสชดเชย** ลองถามเขาว่า มีหนทางอะไรบ้างที่คุณพอจะทำได้เพื่อเป็นการชดเชยให้กับเขาได้ เท่าที่คุณจะทำได้เพื่อเป็นการประสานรอยร้าว และทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกลับมาเหมือนดังเดิม อย่างน้อยที่สุดก็เพื่อลูก

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