

คำขอโทษที่ไม่เคยมา และความเข้าใจที่เราไม่เคยได้

ทำไมเรื่องเล็กๆ อย่างคำว่า “ขอโทษ”
ถึงทำให้เราค้างคาใจได้ขนาดนี้



บ.เขียบ

คำขอโทษที่ไม่เคยมา
และความเข้าใจที่เราไม่เคยได้
เขียน: ข.เขียน

ISBN (e-book) 978-616-312-593-4

พิมพ์ครั้งที่ 1 กุมภาพันธ์ 2569

ราคา 59 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

© Lemon Book. All rights reserved.

บรรณาธิการบริหาร กวียา เนาวประทีป
ออกแบบรูปเล่ม Lemon Book

LEMON 

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แอปเปิ้ล บานานา จำกัด
เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์
แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700
โทรศัพท์ 0-2433-7755 โทรสาร 0-2433-7703

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย

บริษัท เกรทมิเดีย เอเจนซี จำกัด
เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด
เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703

คำนำ

คุณเคยรอคำขอโทษจากใครบางคนไหม?

บางที...มันอาจเป็นเพียงคำว่า “ขอโทษนะ” สั้นๆ

แต่ในใจเรากลับรู้สึกว่ ถ้าได้ยินคำนี้ ทุกอย่างคงเบาลงกว่านี้มาก

ความจริงก็คือ...ชีวิตเต็มไปด้วยทั้งแผลเล็กๆ และบาดแผลใหญ่ๆ

บางครั้งเราทำร้ายคนอื่นโดยไม่รู้ตัว

บางครั้งเราก็เป็นฝ่ายถูกทำร้ายโดยไม่มีแม้คำขอโทษกลับมา

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้มีไว้เพื่อสอนให้คุณขอโทษสวยๆ อย่างเดียว

แต่จะพาไปสำรวจว่า...

- ทำไมบางคนถึงพูดคำว่า “ขอโทษ” ไม่ออก
- ทำไมคำขอโทษบางคำฟังแล้วเจ็บยิ่งกว่าไม่ได้ยิน
- และเราจะเยียวยาใจตัวเองได้อย่างไร เมื่อคำขอโทษที่รอ...
อาจไม่มีวันมา

นี่คือเรื่องราวของหัวใจ ที่อยากถูกมองเห็น
เรื่องราวของความสัมพันธ์ ที่กำลังขบฝืนที่หายใจ
และเรื่องราวของเรา...ที่กำลังเรียนรู้จะรักตัวเอง แม้ไม่มีใครพูดคำว่า
“ขอโทษ”

หวังว่าหนังสือเล่มนี้ จะเป็นเหมือนเพื่อนข้างๆ
ที่ค่อยๆ จับมือคุณเบาๆ และกระซิบว่า
“คุณมีคุณค่าเสมอ ต่อให้ไม่มีคำขอโทษไหนมารับรองก็ตาม”

ด้วยความเข้าใจและความหวังดี

ข.เขียน

สารบัญ

บทที่ 1: “ทำไมถึงพูดว่า “ขอโทษ” ไม่ออก?”	8
• กลไกทางจิตที่ทำให้เราติดกับ “อึดตา” และ “การปกป้องตัวเอง”	
• ความกลัวว่าถ้าขอโทษจะดูผิด จะเสียศักดิ์ศรี	
• ตัวอย่างคำขอโทษที่ฟังแล้ว...เจ็บยิ่งกว่าไม่พูด	
บทที่ 2: “คำขอโทษที่ดี หน้าตาเป็นแบบไหน?”	13
• ส่วนประกอบของคำขอโทษที่จริงใจ	
• สิ่งที่ไม่ควรแถมมาพร้อมคำว่า “ขอโทษ”	
• เทคนิคการพูดขอโทษให้ใจถึงใจ	
บทที่ 3: “แล้วถ้าเขาไม่ขอโทษล่ะ?”	18
• ความเจ็บปวดจากการไม่ได้รับคำขอโทษ	
• เราจะรักษาใจตัวเองได้ไหม โดยไม่ต้องรอ “การขอโทษ” จากอีกฝ่าย	
• การให้อภัย vs การปล่อยวาง	

บทที่ 4: “ขอโทษมากเกินไปก็ไม่ดี?”

23

- คนที่ขอโทษทุกเรื่อง แม้แต่เรื่องไม่ผิด เป็นสัญญาณของความไม่มั่นใจ
- การขอโทษแทนการตั้งขอบเขต เป็นการลดคุณค่าตัวเอง
- วิธีแยกแยะระหว่าง “รับผิดชอบ” กับ “รู้สึกผิดเกินเหตุ”

บทที่ 5: “เมื่อคนที่เรารัก ทำให้เราเจ็บ...แต่เขาไม่เคยเห็นว่าเจ็บ”

28

- คำพูด การกระทำ ที่คนทำอาจมองว่าเล็กน้อย แต่คนรับเจ็บลึก
- ทำไมการไม่ขอโทษจากคนใกล้ตัวถึงเจ็บที่สุด
- เราจะอยู่ร่วมกันต่อไปอย่างไร เมื่ออีกฝ่ายไม่เห็นค่าความรู้สึกของเรา

บทที่ 6: “ขอโทษอย่างไรกับลูก กับพ่อแม่ กับคนในครอบครัว” 33

- การขอโทษในระบบครอบครัว: ไม่ใช่เรื่องของการ “แพ้-ชนะ” แต่เป็นเรื่องของ “หัวใจที่กล้ากลับไปฟัง”
- เทคนิคการสื่อสารกับลูกให้เขารู้ว่าเรารับผิด และยังรัก
- การขอโทษพ่อแม่ที่เคยทำร้ายเรา (หรือเราทำร้ายเขา)

บทที่ 7: “คำขอโทษในวัฒนธรรมที่ไม่สอนให้ขอโทษ” 39

- บริบทสังคม วัฒนธรรม เพศ และอำนาจที่ส่งผลต่อ “ความกล้าขอโทษ”
- ทำไมผู้หญิงมักถูกคาดหวังให้ขอโทษมากกว่า
- ขอโทษในองค์กร ในที่ทำงาน ในฐานะผู้นำ

บทที่ 8: “การให้อภัย ไม่ใช่ของแถมคำขอโทษ” 45

- ขอโทษแล้ว แต่คนฟังยังไม่พร้อมให้อภัย?
- การให้อภัยไม่ใช่การลืม แต่คือการเลือก “อยู่อย่างไม่ต้องสะกดใจตัวเองให้เจ็บซ้ำ”
- เราไม่จำเป็นต้องคืนดีกับทุกคน...เพื่อจะหายดี

บทส่งท้าย 50