

ଓଡ଼ିଆ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରକାଶନ

ବିଦ୍ୟା



คำขำ



ความรัก เป็นสิ่งสวยงาม ทำให้โลกดูสดใส น่าอยู่ขึ้น โดยเฉพาะความรักวัยรุ่นสาว เป็นความรักที่ร้อนแรงอยากรู้จัก อยากเห็นหน้า เพื่อพูดคุย วัยรุ่นบางคนมองเรื่องเดทเป็นเรื่องปกติ บางคนตื่นเต้นวางตัวไม่ถูก ไม่รู้จะทำตัวอย่างไร

คู่มือ “เคล็ดไม่ลับการออกเดท” จัดทำขึ้นเพื่อให้วัยรุ่น และเยาวชน มีความรู้ ความเข้าใจในความหมายและวิธีการเดท ที่ช่วยให้คู่เดทได้มีโอกาสศึกษานิสัยใจคอระหว่างกัน และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันมากขึ้นเรื่อยๆ ตามความคาดหวัง อีกทั้งยังสามารถรู้เท่าทันและแก้ไขสถานการณ์ “การเดท” ที่ไม่ราบรื่น หรือค่อนข้างกร่อยในการเดทครั้งแรกให้ดีขึ้น ประทับใจมากขึ้นในการเดทครั้งต่อไป โดยคัดเนื้อหาส่วนนี้จากหนังสือ “สไตล์ทีน I am teen” สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต ปรึกษา และรูปแบบการนำเสนอบางส่วน แต่ยังคงไว้ซึ่งความถูกต้องของเนื้อหาเช่นเดิม

คณะผู้จัดทำ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือ “เคล็ดไม่ลับการออกเดท” เล่มนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับวัยรุ่นและเยาวชนและผู้ที่เกี่ยวข้องทุกคน

คณะผู้จัดทำ



สารบัญ



คำนำ	2
ความหมาย "เดท"	4
เรื่องเล่าจากเดท	4
- เดทของชายวัย...ใจคนหนึ่ง...นายสิทธิพงษ์	4
- เดทของสาววัย...TEEN ...ภัศราภรณ์	5
อยากเดทอีกฝ่ายแต่ไม่รู้จะเริ่มตัวยังไง	6
ข้อคิดเมื่อตัดสินใจมีเดท	8
มือใหม่หัดเดท	10
วางตัวยังไงเมื่อมีเดทครั้งแรก	11
สัญญาณบอกเหตุว่าเดทนั้นจะ "สิ้นสุด" หรือ "เดินหน้า"	15
เคล็ดลับการตัดไฟแต่ต้นลม	18
เมื่อเดินหน้าออกเดท	21
เอกสารอ้างอิง	23
คณะทำงาน	23



ความหมายเดท

เรื่องเล่าจากเดท

...เรื่องเล่า...จากเดทของราชวรัย..ใจดีจนหนึ่ง**นายสิทธิพงษ์**

เดทในความคิดของผม คือ การที่ได้อยู่กับคนรัก ไม่จำเป็นว่าจะต้องมีเพศสัมพันธ์กันได้เพราะผมเป็นเด็กไทย ต้องรักษาขนบธรรมเนียมของไทยและเพื่อเป็นการให้เกียรติผู้หญิง ผมในฐานะผู้ชายคนหนึ่งก็จะไม่ทำผิดขนบธรรมเนียมประเพณีของไทย การออกเดทนั้นไม่ว่าจะไปกับแฟนหรือก็กกี้แล้วแต่ เราควรจะทำให้บรรยากาศที่ได้อยู่กับคู่เดทของเราให้ดีที่สุด เช่น ไปกินข้าว ก็ต้องคอยเทคแคร์เอาใจ ตักอาหารให้ ทำตัวให้ดูดี พุดน้อยๆ อย่าพุดมากจนคู่เดทรำคาญ ..

เดทของผมนั้นก็ตั้งแต่ ม.3 ผมได้รู้จักผู้หญิงคนหนึ่ง ผมขอเบอร์โทรและนัดกันไปเที่ยว เดทครั้งแรกนี้มันไม่ค่อยราบรื่นเอาเสียเลย เพราะผมเป็นคนขี้อาย พุดไม่ค่อยเก่ง จึงทำให้เดทครั้งนี้ดูกร่อยๆ แต่หลังจากนั้นผมก็พยายามพัฒนาขึ้น เมื่อกลับจากการเดท ผมก็เลยโทรไปและขอโทษ จากนั้นมาผมก็พยายามทำให้เดทครั้งต่อมาของผมดียิ่งกว่าเดทครั้งแรก และมันก็ **work** กว่าเดิม ผมทำให้เธอประทับใจในการออกเดทครั้งที่สอง และได้คบหาเป็นแฟนกัน **ผมรู้แล้วว่าการออกเดทก็คือ การศึกษานิสัยใจคอกัน ระหว่างคนสองคนมีผลออกมาได้หลายด้าน...**



อยากเดทอีกฝ่าย แต่ไม่รู้จะเริ่มต้นยังไง

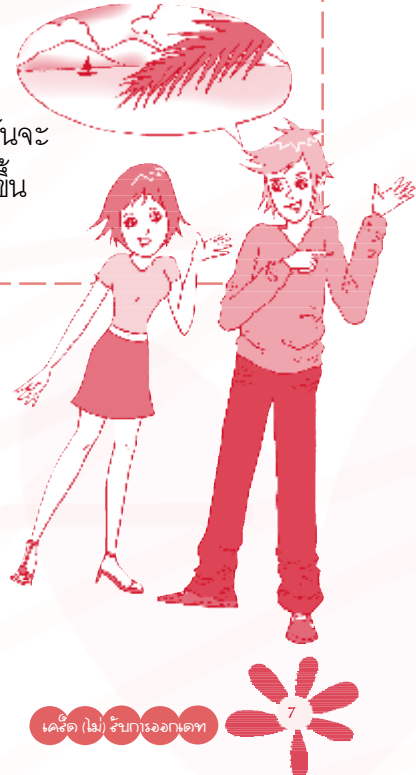


อยากชวนอีกฝ่ายไปค้ำ เทียว จะเริ่มต้นยังไงดี เป็นคำถามที่ตอบยากอีกคำถามหนึ่ง แต่มันก็ไม่มีอะไรเสียหายนี้ที่เราจะชวนอีกฝ่ายไปเทียว เพราะ “ถ้าเราไม่ลองชวน เราก็ไม่มีวันได้รู้ในสิ่งที่อยากรู้” หากอีกฝ่ายตอบ “ตกลง” มันก็คุ้มไม่ใช่หรอ แต่ถ้าอีกฝ่ายตอบ “ไม่” ก็ไม่เห็นเป็นอะไร ชีวิตเราไม่ได้จบลงแค่ตรงนี้นี่ และก็ไม่แน่นอนะในอนาคตข้างหน้าอีกฝ่ายอาจจะเปลี่ยนใจตอบตกลงก็ได้ ใครจะรู้ แต่เราจะไม่มีวันรู้เลยถ้าเราไม่เริ่มต้นถามจริงๆ

ไม่มีสูตรตายตัวสำหรับวิธีการเดทให้ประสบความสำเร็จหรอก แต่ก็มีพื้นฐานอยู่ไม่กี่ข้อที่นำลงเอาไปใช้ได้



- ♥ การชวนใครสักคน **date** เป็นสิ่งที่น่าภูมิใจสำหรับคนๆ นั้น
แน่นอนอีกฝ่ายจะต้องรู้สึกแปลกใจและดีใจ...เชื่อกัน
- ♥ ก่อนจะเอ่ยปากชวน ให้เลือกเวลาและสถานที่นิดหนึ่ง เอาช่วง
เวลาที่ปลอดภัย ช่วงที่อีกฝ่ายอยู่คนเดียวจะดีที่สุด ข้อ แล้วอย่าลืม
ดูด้วยว่าอีกฝ่ายอารมณ์ดีหรือปล่าว
- ♥ ทำความรู้จักกับอีกฝ่ายก่อนที่จะเอ่ยปากชวน...ให้โอกาส
อีกฝ่ายได้ค้นหาค้นหาเราก่อนที่จะชวนเดทด้วยละ ไม่งั้น
เตรียมแห้วกระป๋องไปด้วยเลย...เยอะๆ เลยนะ
- ♥ ทำตัวสบายๆ ให้เป็นธรรมชาติ มันจะช่วยให้เราดูดีขึ้น
- ♥ ถ้าอีกฝ่าย **"say yes"** ก็เจ๋งไปเลย
- ♥ แต่ถ้าอีกฝ่าย **"say no"** ก็...ยอมรับความจริงซะ แห้วที่ถือมา
ก็กินมันเข้าไป... แต่จำไว้อย่างหนึ่งว่า
การที่เราโดนปฏิเสธนั้นมันไม่ได้ทำให้
คุณค่าในตัวเราลดลงไปได้ กลับกันมันจะ
ช่วยให้เราเข้มแข็งและกล้าหาญมากขึ้น
ต่างหาก



ข้อคิดเมื่อตัดสินใจมีเดท

ในช่วงการนัดหมายและการไปมาหาสู่ ชายและหญิงจะมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันตามกระบวนการและขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพที่มีต่อกัน ซึ่งจะแน่นแฟ้นและลึกซึ้งขึ้นเรื่อย ๆ โดยลำดับ ดังต่อไปนี้

- ขั้นตอนที่ 1 การนัดพบที่ยังไม่มีจิตผูกพันรักใคร่เป็นพิเศษ
- ขั้นตอนที่ 2 การนัดพบที่เริ่มมีจิตผูกพัน สนใจ แต่ยังไม่ถึงกับรัก
- ขั้นตอนที่ 3 การนัดพบที่เริ่มต้นที่จะรัก
- ขั้นตอนที่ 4 การนัดพบตามลำพังสองต่อสอง และได้มีความรักเกิดขึ้น
- ขั้นตอนที่ 5 มีความรักความผูกพันที่ยอมรับซึ่งกันและกัน

ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ใน 3 ขั้นตอนแรกฝ่ายชายยอมรับหรือคาดหวังว่าจะเกิดพฤติกรรมกอด จูบ และอื่นๆ ในแต่ละขั้นตอนมากกว่าฝ่ายหญิง ฝ่ายชายมีความคาดหวังว่าจะมีโอกาสได้ร่วมเพศกับฝ่ายหญิงในไม่ช้า หลังจากที่ได้สนใจ ซอปปอ ไปไหนมาไหนด้วยกันตามลำพังสองต่อสอง มาเป็นเวลาพอสมควร และฝ่ายชายมีความเห็นว่าการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงเวลาของการนัดพบไม่ได้เกี่ยวข้องกับกรณีจิตผูกพันรักใคร่ฝ่ายหญิงเลย ส่วนฝ่ายหญิงกลับคิดว่าความใกล้ชิดผูกพันกันทางกายนั้นเชื่อมโยงกับความรัก การมีเพศสัมพันธ์เป็นการแสดงความรักและเป็นเงื่อนไขที่จะรับรองถึงพันธะรับผิดชอบที่มีต่อกันในภายหน้า ทั้งนี้เนื่องจากฝ่ายหญิงมักมองความสัมพันธ์ระหว่างเพศในแง่ความรักหรือโรแมนติก (Romantic) แต่ฝ่ายชายมองในแง่ของความใคร่หรืออีโรติก (Erotic) ดังได้กล่าวแล้วข้างต้น



มีอะไรใหม่หัดเดา



นอกจากแต่งตัวให้สวยให้หล่อที่สุดแล้ว เพราะเคยมีคนบอกว่า ภาพที่เห็นครั้งแรกจะฝังใจตลอดไป ถ้าพบกันครั้งแรกแล้วรู้สึกผิดหวัง ความสัมพันธ์ของคุณอาจจะไม่ยืนยาวอย่างที่หวังก็เป็นได้

แต่สิ่งที่ลืมไม่ได้เลย นั่นคือ การพบกันครั้งแรกควรเลือกสถานที่ ที่เป็นกลางสักหน่อย ไม่ใช่บ้านห้องหอของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เพราะ การพบกันครั้งแรกยังไม่จำเป็นต้องใช้เรือนหอ คุณอาจจะเลือกพบกันที่ร้านอาหารที่มีความเป็นส่วนตัว สามารถพูดคุยกันได้สะดวก ต่อจากนั้นก็อาจไปดูหนัง ฟังเพลงตามสูตร แต่ไม่ควรมีการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิง ถ้าไม่อยากเสียบุคลิก ก็อย่างที่บอก ภาพของการพบกันครั้งแรกจะประทับใจหรือไม่ประทับใจก็ตาม แต่มันจะฝังใจไปนาน ยิ่งเป็นผู้หญิงด้วยแล้ว เมาเหล้าเข้าไป นอกจากดูไม่ดีแล้ว ยังอาจครองสติไม่อยู่จนเป็นอันตรายได้ด้วยซ้ำ

หากการพบกันครั้งแรกไปได้ดี คงไม่ใช่เรื่องยากที่จะสานสายใย สายสัมพันธ์กันต่อไป ซึ่งควรดำเนินไปอย่างช้า ๆ แต่มันคงค่อย ๆ แนะนำเพื่อนฝูงและครอบครัวให้รู้จักกับเพื่อนใหม่ของคุณ



มาตั้งอย่างไร เมื่อมีเหตุการณ์แรก



1. เป็นตัวของตัวเอง ทำตัวให้เป็นธรรมชาติ จะเป็นเสน่ห์กับฝ่ายตรงข้าม

2. แต่งตัวเป็น ควรแต่งกายให้เหมาะกับสถานที่ที่ไป คุณผู้หญิงอย่าแต่งตัวประเภทกระตุ้นกำหนดของผู้ชายก็แล้วกัน

3. มารยาทพองาม หมายถึงการตรงต่อเวลานัด และรู้ว่าอะไรควรไม่ควร ความประทับใจแรกเจอเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งยวดรู้ใหม่

4. สมบัติผู้ดี ขุดสมบัติผู้ดีที่มีอยู่ออกมาใช้เพื่อแสดงให้อีกฝ่ายเห็นว่าคุณได้รับการอบรมสั่งสอนมาดี ในกรณีนี้หมายถึงไม่ควรมีเสียงซู้ดดดดดตบนิ้วตื้ออาหารขณะที่คุณชดน้ำแกง หรือไม่ควรยกเท้าขึ้นวางบนเก้าอี้ ค่อยๆ เคี้ยวช้าๆ และรู้จักใช้ช้อนส้อมให้เป็น

5. ยิ้มหวานอวดฟันขาว รอยยิ้มจะทำให้คุณดูเป็นมิตรน่าเข้าใกล้ แถมแสดงให้เห็นว่าคุณกำลังมีความสุขที่อยู่กับอีกฝ่าย ซึ่งก็ควรเป็นอย่างนั้นไม่ใช่หรือ



6. หากจตุรมุมระหว่งกัน ค้นหาว่าคุณมีอะไรเหมือนอีกฝ่ายบ้าง หรือเปล่า เช่น มีงานอดิเรกเหมือนกัน คุณจะได้แลกเปลี่ยนคำแนะนำ ซึ่งกันและกัน ความสนใจที่มีร่วมกันจะนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดี

7. ปลอ่ยมขุดลค ช่วยได้เยอะ เพราะทำให้คุณผ่อนคลายความตึงเครียด จากอาการเขินที่มีน้ดครั้งแรก แต่กรุณาย่าเป็นมุขเรทออาร์เซี่ยวนะ คุณคง ไม่อยกข้้นชื่อว่าเป็นแม่นางข้่าชอง หรือพ่อหนุ่มไซกไซนติดอันดับหนึ่ง คู่ควงยอดแย่สำหรับอีกฝ่ายหรอกน่่า

8. เป็นผู้ฟังที่ดี ถามคำถามเกี่ยวกับตัวอีกฝ่ายที่แสดงว่าคุณสนใจ อย่าผูกขาดการพูดคุยด้วยการพูดถึงแต่เรื่องของคุณเอง ไม่ว่าจะเป็งาน อดิเรกล่าสุดของคุณคืออะไร หรือปรัชญาการใช้ชีวิตของคุณคืออะไร อีกฝ่ายอาจเบ็อกก็ได้

9. ขอจ่ายมั่ง หรืออย่างน้อยที่สุดก็แชร์กันจ่าย แต่ถ่าอีกฝ่าย อยกเล็ียงคุณจริง ๆ ก็น้อมรับด้วยความยินดีอย่างสุภภาพ (กรุณาย่าย้อยุด แ่งชิงจ่ายเงินกับอีกฝ่าย อย่งเด็ดขาด) คุณบอกอีกฝ่ายได้ว่าขอเล็ียง ตอบทแทนครวหน้า..ล้กครว

10. เตรียมตัวล่วงหน้า จัดตารางเวลาสำหรับวันนั้นว่าจะทำอะไรบ้าง ทุกอย่งจะได้ราบรื่น เพื่อเวลาก่อนนัดนานล้กน้อย สำหรับอบน้ำ และแต่งตัวพิถีพิถัน เพื่อไม่ให้เกิดเหตุสุดวิสัยกะทันหัน

11. คุณภพสำคัญกว่าปริมาณ สุมเครื่องประดับรอบตัว จนเหมือนต้นคริสต์มาสไม่ได้ทำให้คุณดูสวยงามหรอกนนะ คิดล้กนิดว่า ยิ่งน้อยยิ่งดีเท่านั้น อีกฝ่ายก็อาจจะมองว่าคุณจะแต่งมาอวดใครหรอ

12. ผ่อนคลาย อาการประหม่าตื่นเต้นทำให้คนเรากเรียด กลายเป็น คนปากหนัก และอึดอัดใจในที่สุด ซึ่งสามารถทำลายน้ดสำคัญครั้งนี้ ของคุณได้



13. "ขอบคุณ" ควรพูดคำนี้หลังจากนัดครั้งนี้จบลงในเย็นนั้น แม้ว่าคุณจะไม่สนุกมากเท่าที่ควร แต่อีกฝ่ายก็อุตส่าห์สละเวลา และความพยายาม(และน่าจะสละเงินด้วย) อย่างแรงกล้า อีกฝ่ายก็น่าจะมีประโยชน์กับคุณบ้างถ้าได้คบเป็นคุณรู้จักหรือเป็นเพื่อนกันต่อไป

14. รู้กาลเทศะ อย่าชอกช้ำถามเรื่องส่วนตัวที่ทำให้อีกฝ่าย สะเทือนใจ เช่น ความสัมพันธ์ที่เลิกราไปครั้งล่าสุด เพราะนี่เพิ่งเป็น นัดแรกเท่านั้น อย่าลืมนะอย่าโมโหเดือดกับการทู่มึงเรื่องที่ยกฝ่าย เชื้อมันเหลือเกินอย่างประเด็นทางศาสนา และการเมือง

15. กระตุ้นให้พูด วิธีที่ดีที่สุดที่จะทำได้คือแสดงความสนใจ สิ่งที่ยกฝ่ายพูด และคอยกระตุ้นให้อีกฝ่ายพูดต่อไปด้วยการตั้งคำถาม เราอาจต้องการกองเชียร์บ้างเพื่อจะได้บอกเล่าประสบการณ์ของตนเอง

16. เสริมสวระหว่างวัน สำหรับคุณผู้หญิงทำได้แต่ให้ทำ แต่น้อยพองาม คุณอาจขอตัวอีกฝ่ายเข้าห้องน้ำ เพื่อเติมแป้งและจัดทรงผม ให้ดูสดชื่นขึ้น แต่ควรไปเที่ยวเท่านั้น ถ้าขอเวลาถึง 10 นาที จะเกินทน สำหรับอีกฝ่าย อย่าเสริมสวบนโต๊ะกินข้าวก็แล้วกัน ดูไม่งามเลย

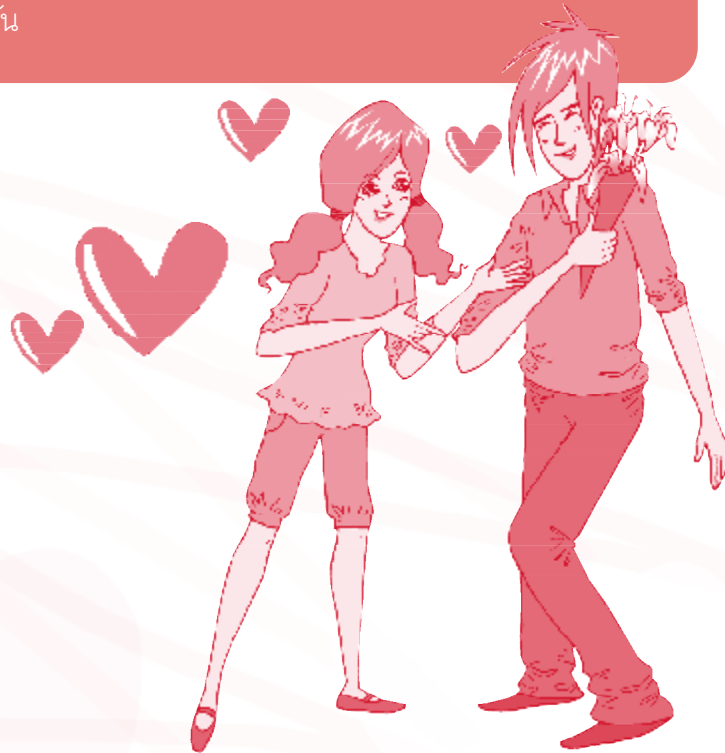
17. ป้อนขนม "จิบ" ทำไมจะไม่ได้ล่ะ ถ้าคุณสนใจอีกฝ่ายจริงจัง แค่ทำอย่างสุภาพและไม่ออกหน้าออกตาเกินงาม และแน่นอนต้อง ปลอดภัยไม่เกินเลย ลองทำให้อีกฝ่ายเกิดประทับใจกับการพูดจา อย่างฉลาดหลักแหลมของคุณสิ

18. รับฟังความคิดเห็น พยายามอย่าจุกจิกจู้จี้กับความต้องการ ของตัวเองนัก อาจเสนอทางเลือกที่คุณอยากทำก็ได้ แต่ไม่ใช่ว่าโปรแกรม ทั้งหมดต้องเป็นแบบที่คุณชอบเท่านั้น ลองทำตามไอดีเดียวของอีกฝ่ายบ้าง คุณอาจเรียนรู้เรื่องสนุกแปลกใหม่ก็ได้



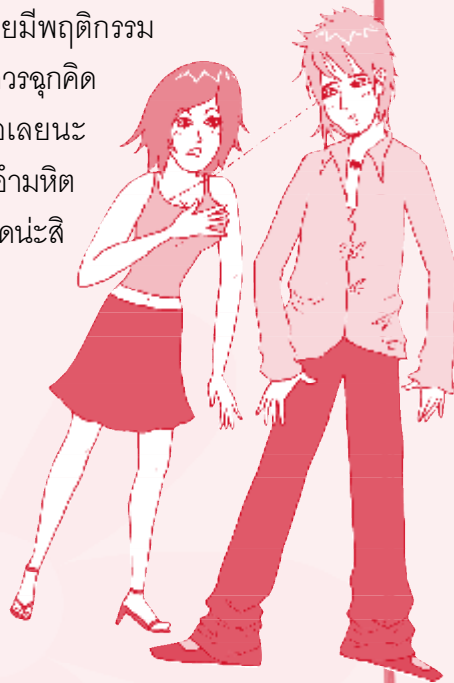
หลังจากออกเดทแล้วควรรีบกลับบ้าน ถ้าเดทครั้งแรกใช้เวลาจน
ดึกตื่น คู่เดทจะคิดอย่างไรกับคุณ.....

ข้อปฏิบัติเหล่านี้ ไม่ได้มีสำหรับคนที่ต้องการเดทแรกเท่านั้นนะคะ
ยังสามารถนำไปใช้สำหรับเดทครั้งต่อไปหรือแม้กระทั่งกับคู่ที่รักกันมา
นานแล้ว เพราะความเสมอต้นเสมอปลายคือสิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่งในการ
คบหาดูใจกัน



สัญญาณบอกเหตุว่าเดทท์ของเรา “รั้งสุด” หรือ “เดินหน้า”

ในโลกที่เต็มไปด้วยหญิงร้ายชายเลว เวลาจะเริ่มค้นใครสักคน
ลองพิจารณาให้ถ้วนทั่วก่อนละกัน ว่าถ้าเผชิญเหตุไปเจอใครสักคนที่เรา
เกือบจะสานสัมพันธ์แล้วเสีย แต่อีกฝ่ายมีพฤติกรรม
อะไรบางอย่างหรือเปล่า? ที่เกิดทำให้เราควรดูคิด
และ ยับยั้งซึ่งใจว่า อย่าไปเดินหน้าต่อเลยนะ
เพราะอะไรนะเหรอ ก็เพราะอีกฝ่ายมีแววอำมหิต
บางอย่างที่ไม่น่าไว้ใจว่า จะเป็นแฟนกันยี่ดนะสิ



กรณีแรกอาจไม่ถูกใจ เมื่อแรก

- ♥ เรื่องมาก จู้จี้จ้าน
- ♥ พูดแต่เรื่องของตัวเอง คอยโวยไฉ้อวด
- ♥ โกรธง่าย ขี้หงุดหงิด
- ♥ ชอบจับผิด
- ♥ ช่างวิจารณ์
- ♥ แล้งน้ำใจ
- ♥ ชอบสบถ พูดคำหยาบคาย
- ♥ ฟุ่มเฟือย ติดแบรนด์เนม หรือ ขึ้นอยู่กับทัศนคติของแต่ละบุคคล

กรณีที่สอง ถ้าเป็นชาย..... ่อััญญูถอ์นตราบ ไม่ห่าไร่รใจ

(ปรบอกริตามมเจ้าผู้ จั้หิร ไม่จริใจ)

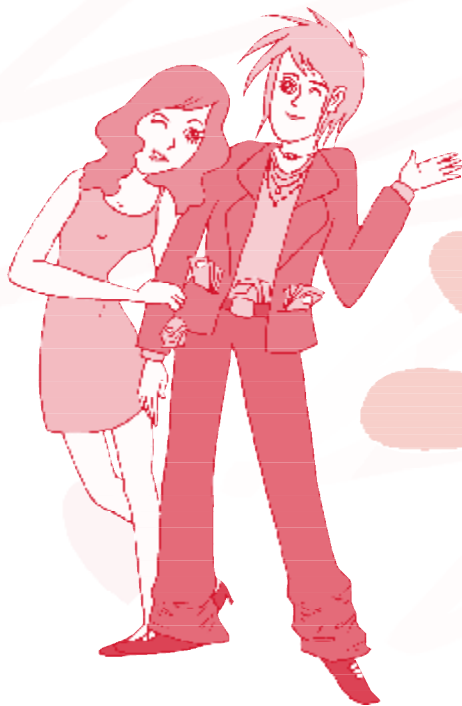
- ♥ ชอบแต่ะอั้ง มืออญไม่สุข ปากว่ามือถึง
- ♥ ใช้สายตาโลมเลีย ชอบจ้องหน้าอกผู้หญิง มีสายตาเจ้าชู้
- ♥ อารมณ์ร้อน ช่างโวยวาย (อาจสื่อถึงสัญญาณความรุนแรง)
- ♥ มีท่าทีที่สื่อให้เห็นถึงความขี้หึง
- ♥ ปากหวานเกินเหตุ
- ♥ พยายามชักชวนไปในที่ที่ไม่เหมาะสม เช่น สถานที่ลับตาชวนดูหนังเรทอาร์ขึ้นไป



ถ้าเป็นหญิง.....(ใช้วิธีการฉ้อโกงหรือหลอกลวง)

- ♥ มีท่าทีที่สื่อให้เห็นถึงความขี้อาย
- ♥ สายเดี่ยว ส้นตึก เทียบตึก ตอแหล
- ♥ ให้อีกฝ่ายออกเงินซื้อของแพงๆ ให้ มองผู้ชายเป็นตู้ ATM
- ♥ ดื่มเหล้า
- ♥ ชอบให้อีกฝ่ายรับใช้

ถ้าพบสัญญาณดังกล่าว ควรตัดไฟแต่ต้นลม ไม่เดทเป็นครั้งที่สอง ฟังดูง่าย แต่ถ้าถูกตื้อ ก็มีวิธีแก้คือ ให้รักษาระยะห่างของความสัมพันธ์ ให้อยู่ระดับแค่เพื่อน ไม่รับเดทครั้งต่อไป โดยใช้วิธีปฏิเสธที่สุภาพ เช่น "ขอบคุณ แต่...(ไม่ว่าง ติดธุระ รู้สึกไม่สบายไปไหน ฯลฯ) พยายามไม่ตอบรับ ไม่ตอบสนองกับการติดต่อกับครั้งต่อไป



๕ เคล็ดลับ การตัดใจแต่ดีพร้อม



อย่าทำให้อีกฝ่ายเข้าใจผิดผิดแรก

วิธีนี้เรียกว่า “ตัดไฟเสียแต่ต้นลม” คือ ทำที่ของคุณจะต้องชัดเจน ไม่ทำให้อีกฝ่ายเข้าใจผิดแต่แรก ไม่ใช่ปากบอกว่าแค่ “เพื่อน” แต่ผลไปทำตาวาน ไม่งั้นเรื่องยุ่งๆ พระรุงพระวังจะตามมาเป็นพรวนในภายหลัง ถ้าเห็นท่าไม่ดี ประมาณว่าดูแล้วอีกฝ่ายอาจเข้าใจไปเองว่า คุณกำลังชอบอีกฝ่าย คงต้องถอยตัวเองออกมาให้ห่างกันสักก้าวสองก้าว ถ้าคุณ ‘ถอย’ แล้วอีกฝ่าย ‘เก็ท’ ได้เอง ก็จะเป็นวิธีปฏิเสธที่ละมุนละม่อม และถนอมน้ำใจกันที่สุด แต่ถ้ายังไม่ ‘เก็ท’ อีกฝ่ายยังไม่ “เก็ท” ละก็ ขอให้ดูข้อถัดไป

สุภาพเข้าใจ

แต่ถ้าทุกอย่างดูเหมือนสายไปเสียแล้ว อีกฝ่ายเข้าใจว่าคุณมีใจ หรืออย่างน้อยก็แอบชอบคุณอยู่ โดยที่คุณเองไม่ได้ชอบอีกฝ่ายมากกว่าเพื่อน คราวนี้ถึงคราวต้องปฏิเสธแล้วละ ถ้าต้องพูดปฏิเสธ ขอให้คุณทำด้วยท่าทีสุภาพ ยิ้มแย้ม ไม่ใช่ตีหน้ายักษ์ โกรธขี้บึ้งตึง อย่างนั้นมันก็เกินไป ของอย่างนี้คุยกันได้อยู่แล้ว (แต่อย่ายิ้มจนเกินเหตุนะ เดี่ยวจะกลายเป็นยิ้มเยาะยิ้มยั่ว (โมโห) แล้วเหตุการณ์จะไปกันใหญ่)

พูดตรงประเด็น

จากนั้นก็พูดปฏิเสธออกไป อย่าเสียเวลาอ้อมค้อมไปมา คุณอาจจะรู้สึกลำบากใจ แถมยังอาจรู้สึกผิด โดยเฉพาะเมื่อนึกถึงใจอีกฝ่ายแน่ละ... ไม่มีใครขอการถูกปฏิเสธ เพราะอาจทำให้รู้สึกเหมือนตัวเองไม่มีค่าหรือไม่เป็นที่ต้องการ แต่คุณต้องจำไว้ว่า การปฏิเสธเสียแต่วันนี้ ให้อีกฝ่ายได้มีโอกาสเจอคนใหม่ๆ ยังดีเสียกว่าฝืนใจคบกันไปแล้วต้องมาเลิกรากันภายหลัง ถ้าคิดจะทำอย่างนั้น คุณแน่ใจนะว่า ตัวเองจะมีความสุขบอกได้คำเดียว...ไม่มีทาง

ขอขอบคุณสำหรับความรู้จักดีๆ แต่....

ถ้าคิดไม่ออกว่าจะเริ่มประโยคยังไงดี คุณอาจจะพูดอย่างนี้ได้... ขอขอบคุณนะสำหรับความรู้จักดีดีๆ แต่ฉันไม่ได้คิดกับเธอมากไปกว่าคำว่าเพื่อน... สั้นๆ ง่ายๆ เท่านั้นละ แม้แต่เด็กกอมมือก็รู้ว่านี่มันปฏิเสธกันชัดๆ พูดออกไปด้วยท่าทีปกติ ตรงไปตรงมา อย่าใช้คำพูดยืดยาวทำนองว่า... "ถ้าต่อไปนี้ทุกอย่างจะไม่เหมือนเดิม..." ฯลฯ เสียเวลาอธิบายเปล่าๆ ก็คุณตัดสินใจจะปฏิเสธอีกฝ่ายแล้วไม่ใช่หรือ ยังจะมาอ้อยอิ่งอะไรอีกล่ะ

เราเป็นเพื่อนกันดีกว่านะ..คิดให้ดีกว่าพูด

ส่วนประโยคฮิตที่ว่า "ถึงไม่ได้เป็นแฟนแต่เราก็ยังเป็นเพื่อนกันได้" ปฏิเสธโดยเสนอข้อแลกเปลี่ยนทางสถานภาพให้ จริงๆ แล้วการปฏิเสธด้วยวิธีนี้เวิร์คหรือเปล่านั้น แนะนำคุณง่ายๆ ว่าถ้ายังอยากเป็นเพื่อนอีกฝ่ายอยู่ จะพูดไปว่าอย่างนั้นก็ไม่ใช่เสียหาย (แต่อาจต้องทำใจว่าอีกฝ่ายอาจไม่ยอมรับสถานภาพใหม่ที่คุณเสนอให้) แต่...ขออย่าว่าแต่...ถ้าคุณไม่ได้อยากเป็นเพื่อนกับอีกฝ่ายหรือเธอจริงๆ ไม่จำเป็นต้องทำตัวเป็น



พระเอ็ก พระเอก หรือนางเอ็ก นางเอก ก็ได้ ไม่อยากก็ไม่อยาก จะพูดจา
ผูกมัดตัวเองไปทำไมกัน

ข้อควรระวังหากคุณต้องการปฏิเสธอีกฝ่าย...

**ที่นี้ถ้าคุณปฏิเสธอีกฝ่ายไปแล้ว ปกติอีกฝ่ายหรือเธอจะมี
ปฏิกิริยาตอบกลับมาดังนี้**

- + โกรธเป็นฟินเป็นไฟ หรือถึงขั้นด่าพ่อล่อแม่ ถ้าเป็นอย่างนี้
แนะนำให้ทำหูทวนลม คิดเสียว่าอีกฝ่ายให้พร มันก็แค่อารมณ์โกรธพาไปนะ
- + ทำท่าจะเป็นจะตาย... ตัดสินใจใหม่ไม่ได้เหวอ... ถ้าเป็นอย่างนี้
แนะนำให้ใจแข็งเข้าไว้ ลูกผู้หญิง (ชาย) อย่างเราตัดสินใจแล้วไม่เปลี่ยน
ง่ายๆ หรอก

ที่นี้ก็รู้แล้วนะว่าจะปฏิเสธยังไงถ้ามีอีกฝ่ายมาชอบ โดยที่คุณไม่ได้
ต้องการเป็นมากกว่าเพื่อน ลองเอาวิธีที่แนะนำนี้ไปใช้ดู ได้ผลยังไงอย่าลืม
มาเล่าสู่กันฟังด้วยนะจ๊ะ



Oh! เมื่อเด็กรู้สึกออกเดท



สายสัมพันธ์ถูกสานต่อ พัฒนาจากคนถูกใจมาเป็นแฟน เมื่อเริ่มเป็นแฟนกันอาจยังไม่ถึงขั้น "รัก" เพราะในชีวิตของคนเรา ความรัก ความสัมพันธ์มีหลากหลายรูปแบบ นับตั้งแต่ความรัก ความสัมพันธ์แบบเพื่อน ความรัก แบบหวังผลประโยชน์ จนกระทั่งความรัก ความสัมพันธ์แบบไม่มีเงื่อนไข...ความรักความสัมพันธ์แต่ละแบบจะมีความแตกต่างกันออกไป แต่สิ่งหนึ่งเหมือนกันก็คือ เมื่อไหร่ก็ตามที่เรา มีความรัก ความสัมพันธ์กับใครสักคนหนึ่ง นั้นหมายความว่าทั้งเราและคนๆ นั้นย่อมมีความรู้สึกพิเศษให้กันและกัน

...ประสบการณ์จากเพื่อนเป็นแฟน & จากแฟนเป็นเพื่อน.....**จอร์จ บัพ**

ความรักเกิดจากการใกล้ชิดกัน ความใกล้ชิดนี้เองที่ทำให้เกิดความรัก จากเมื่อก่อนคบกันแค่เป็นเพื่อน แต่ความใกล้ชิดและการที่ได้มีโอกาสทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันในกลุ่ม หรือได้หยอกล้อเล่นกันก็ก่อให้เกิดความผูกพันซึ่งกลายเป็นความรู้สึกรักกันได้...



ตอนแรกฉันไม่ค่อยถูกกับผู้ชายคนนั้นเท่าไร เจอหน้ากันต้องทะเลาะกันเสมอ เป็นไปได้ไม่ยอมเจอหน้าเลย ฉันบอกกับเพื่อนว่าเกลียดผู้ชายคนนั้นมาก เพื่อนบอกว่าถ้าพูดว่าเกลียดจะยิ่งเจอ ฉันก็เลยบอกว่าอยากเจอ... พอเล่นกันไปเล่นกันมาก็สนิทกันเป็นเพื่อน เป็นมิตรกันก็คุยกันได้ แต่ก็มีต่อยกันบ้างนิดหน่อย ยังมีแหย่กันอยู่ มีวันหนึ่ง...!! ฉันได้ต่อยและว่าเขาไว้ก็เลยถามเพื่อนว่า "คนนั้นเขาไม่มาหรือ" เพื่อนถามว่า "ทำไม" "ฉันตอบว่า "เปล่าไม่มีอะไร" เพื่อนก็ถามอีกว่า "ชอบเขาหรือ" ฉันตอบว่า "เปล่าอย่ามามั่ว" แล้วหลังจากนั้นเพื่อนก็ไปบอกเขาว่า "ฉันชอบเขา" แล้วเพื่อนก็ล้อว่าฉันชอบเขา ล้อกันไปจนต่างคนก็ต่างชอบกัน ฉันก็ชอบเขา เขาก็ชอบฉัน เขาก็โทรมาหาฉันคุยกันทางโทรศัพท์ เขาก็พูดว่า "ขอจีบได้ไหม" ฉันบอก "ขอคิดแป๊บหนึ่ง" แล้วฉันก็ตอบว่า "ก็ลองดู" เขาก็คบกับฉันมาเรื่อยๆ จนมีเรื่องทะเลาะกันนิดหน่อยก็ปรับความเข้าใจกันดีแล้ว ก็ยังมีการคุยกันอยู่บ้าง บางทีก็ไม่คุยกัน ตัวฉันเองก็เริ่มเบื่อการมีแฟนแล้วก็คิดจะเลิกกับเขาอยู่เหมือนกัน พอคุยกันทางโทรศัพท์ก็ทะเลาะกัน ฉันก็พูดทำนองจะเลิก เขาบอกว่า "จะเลิกใช่ไหม" พูดทำนองนี้เขาก็วางโทรศัพท์ไป ฉันก็โทรไปเบอร์เพื่อนเขา เพื่อนเขาบอกว่า "เลิกกันแล้วหรือ" ฉันตอบว่า "อือ" หลังจากนั้นฉันก็คบกับเขาแบบเพื่อน เขาบอกว่าอยากกลับมาคบแบบเดิม ฉันบอกว่าคบกันเป็นเพื่อนไปก่อน ดู..ดู..กันก่อนว่านิสัยเป็นยังไง แล้วค่อยว่ากันใหม่ว่าจะคบต่อหรือว่าเป็นเพื่อนก็ว่ากันไป ตอนแรกก็อายจากเพื่อนมาเป็นแฟน พอคบไปเรื่อยๆ ก็ชิน พอเราคบกันเป็นเพื่อนก็คุยกันเหมือนเพื่อนที่รู้จักกันก็สนิทกันทั่วๆ ไป...



เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2549) "บนเส้นทางสัมพันธภาพในวัยรุ่น". สไลด์ที่ 1 lam teen. บริษัทปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด. พิมพ์ครั้งที่ 1. (หน้า 41-53)

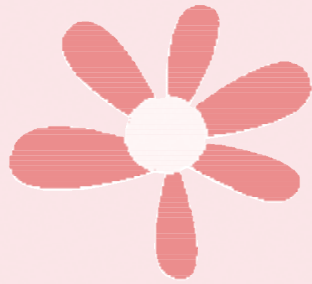
คณะทำงาน

ที่ปรึกษา

หม่อมหลวงยุพดี ศิริวรรณ ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม

คณะทำงาน

- | | | |
|------------------|------------|---------------------------|
| 1. นางตติยา | ทุมเสน | นักวิชาการสาธารณสุข 7ว. |
| 2. นางวาสนา | เรืองศรี | เจ้าพนักงานโสตทัศนศึกษา 5 |
| 3. นายฉัตรชัย | บุญไหล | เจ้าพนักงานโสตทัศนศึกษา 5 |
| 4. นางนาฏเชาวดี | บุญศิริชัย | นายช่างศิลป์ 5 |
| 5. นางสาวเมทินี | คิดอ่าน | นักสังคมสงเคราะห์ 4 |
| 6. นางสาวปัทมา | พ่วงเจริญ | นักสังคมสงเคราะห์ |
| 7. นางสาวสุมาลี | หวะสุวรรณ | นักสังคมสงเคราะห์ |
| 8. นางสาวอรอนงค์ | ศรีทอง | นักประชาสัมพันธ์ |



เคล็ด (ไม่) ลับการออกเดท

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 974-296-460-2

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2549 จำนวน 1,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 2 สิงหาคม 2550 จำนวน 1,500 เล่ม

ผลิตโดย

สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โทร. 0-2950-8888, 0-2590-8411 โทรสาร 0-2951-1374

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

ห้ามลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

ออกแบบ อภิวรรณ อินดั่ง



