

บุญแรงใจ

นิตยสารที่ปลื้มใจคุณ!

แมนเดลาทำไม่ได้
ทุกอย่าง

อุปสรรคขวางกั้น
การให้อภัย

จากใจผู้ปกครอง
วิธีสอนเด็กให้รู้จักอภัย



3

แมนเตลาทำไม่ได้ทุกอย่าง

4

อุปสรรคขวางกั้นการให้อภัย

9

วันที่แสนวิเศษเมื่อนักเรียนให้อภัยฉัน

10

จากใจผู้ปกครอง
วิธีสอนเด็กให้อภัย

12

ข้อควรคิด
การให้อภัยคือพลัง

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 9 เล่มที่ 2
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมล

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2017 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

เมื่อไม่นานมานี้มีเรื่องเกิดขึ้นที่ทำให้ฉันนึกถึงการให้อภัย ฉันติดต่อสื่อสารบางเรื่องกับใครคนหนึ่งมาระยะหนึ่งแล้ว ฉันพยายามอธิบายความรู้สึกอย่างชัดเจนว่าเจ็บช้ำน้ำใจ และติดต่อสื่อสารด้วยการแสดงน้ำใจ แต่ไม่มีการตอบรับอย่างดี อีกฝ่ายเห็นต่าง และรู้สึกเจ็บช้ำกับสิ่งที่ฉันแบ่งปัน

ฉันรู้สึกแย่มากหลังจากนั้น และนี่ก็จะปล่อยให้เรื่องผ่านไปเสียดีไหม นี่ไม่เพียงส่งผลให้ทั้งสองฝ่ายเจ็บช้ำ และตัดขาดการติดต่อสื่อสารเท่านั้น แต่ยังนำมาซึ่งความทรงจำที่ปวดร้าวมากมาย เป็นความทรงจำถึงเหตุการณ์และเรื่องที่ผมคิดว่าให้อภัยและลืมไปแล้ว ฉันลงเอยคาดการณ์ว่าจะตัดสินใจเอ่ยปากเอ่ยคำ เพื่อนสนิทสองสามคนที่ผมบอกเล่าความในใจ มีความเห็นขัดแย้งกัน

ฉันรู้ว่าไม่ใช่ฉันคนเดียวที่ประสบสถานการณ์เช่นนี้ มีสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นในสัมพันธภาพ บางครั้งมีความเห็นต่างที่แก้ไขไม่ได้ ซึ่งนำไปสู่การแตกแยกหรือหย่าร้างกัน เกิดความบาดหมางใจระหว่างเพื่อนมิตร หรือสมาชิกครอบครัว หรือความห่างเหินระหว่างเพื่อนร่วมงานที่เคยสนิทกัน ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะให้อภัย หันเหหรือฟื้นฟูความสัมพันธ์ที่แตกร้าว มีหลายแง่มุมที่ต้องคำนึงถึง

ในกรณีดังกล่าว ฉันตัดสินใจว่าต้องทบทวนและฟื้นฟูหลักสูตรเรื่องความเจ็บช้ำในอดีต และหาวิธีรับมือกับปัญหาปัจจุบัน เรื่องเล่าและบทความที่ผมอ่านเจอ มอบความเข้าใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ถึงพลังกลับซับซ้อนของการให้อภัย และชี้แนะวิธีปรับปรุงตัวฉันหวังว่าการบอกเล่าสิ่งที่ฉันค้นพบจะมีส่วนช่วยได้บ้าง หวังว่ากฎใจฉบับนี้จะมอบข้อแนะนำและแรงบันดาลใจที่จำเป็น เพื่อคุณจะได้ให้อภัย ทั้งตนเองและผู้อื่น

คณะผู้จัดทำกฎใจ

แมนเดลา ทำไมได้ทุกอย่าง

โดย แอนดรูว์ เพอร์เชส ปรับเปลี่ยน



ผมเป็นชาวแอฟริกาใต้ เนลสัน แมนเดลา ก็เป็นชาวแอฟริกาใต้เช่นกัน นับตั้งแต่ที่เขาเสียชีวิต มีอารมณ์ความรู้สึกมากมายจากเพื่อนร่วมชาติ ผู้คนรำไห่ มีคำไว้อาลัยฝรั่งเศสมา เฟลปป์คแสดงความเสียใจ ลดธงลงครึ่งเสา ทุกคนกล่าวขวัญถึงเขา โดยที่เรียกเขาด้วยความรักว่า มาติบาและทาธา รวากับว่าทุกคนในแอฟริกาใต้สูญเสียญาติพี่น้อง ผู้นำโลกต่างแสดงความเคารพ คนทั่วไปพากันแห่ซ่องสรรเสริญ

ทำไมผู้คนจะไม่เคารพนับถือล่ะ เขาถูกจำคุก 27 ปี ในห้องขังเล็กๆ ถูกตัดสินให้ทำงานหนักในเหมืองหินบนเกาะโรบเบน ถูกทรมานเพราะเขาต่อต้านการเหยียดผิว เมื่อได้รับการปล่อยตัว เขาส่งเสริมอย่างแข็งขันให้รักศัตรู ในระหว่างนั้นก็ส่งมอบอำนาจให้ผู้สืบทอดอย่างไม่เห็นแก่ตัว

เขาปลดอาวุธทุกคนอย่างแท้จริง เขาชนะใจทุกคนในวงกว้าง เขารักทุกคนเท่าเทียมกัน เขาเผชิญพลังปวงชนด้วยบารมี

เขาตั้งเป้าหมายที่จะปลดปล่อย ทั้งผู้กดขี่และผู้ถูกกดขี่ คำกล่าวที่ขึ้นชื่อของเขามีใจความว่า “การเป็นอิสระ ไม่ใช่แค่ปลดโซ่ตรวน ทว่าคือการดำเนินชีวิตด้วยความเคารพนับถือและส่งเสริมอิสรภาพของผู้อื่น”

เขาเป็นแสงสว่างนำทางการให้อภัย “ไม่มีใครเกิดมาด้วยความเกลียดชังผู้อื่น” เขากล่าว “ผู้คนที่เกลียดชัง ถ้าเขาตัดเกลียดชังได้ เราก็สอนให้เขามีความรักได้เช่นกัน”

การให้อภัยคือความสามารถที่จะปฏิบัติต่อ

บุคคลผู้ไม่ควรค่า รวากับว่าเขาควรค่าโดยสิ้นเชิง นี่คือการเป็นแรงจูงใจที่สุดของพิภพนี้ เพราะเราทุกคนต้องได้รับการให้อภัย

ขอให้ไว้อาลัยบุคคลผู้ยิ่งใหญ่เกิด แต่ทำไมไม่ไว้อาลัยต่อคนที่เราไม่ให้อภัยด้วยล่ะ เราขัดแย้งตนเอง ถ้าไว้อาลัยอย่างหนึ่ง ทว่าไม่ไว้อาลัยอีกอย่างหนึ่ง

เราไม่ต้องถูกตัดสินโทษให้ทำงานหนักบนเกาะโรบเบน ถึงจะมีโอกาสให้อภัย เราเพียงแคมีเจ้านาย คู่ครอง เพื่อนมิตร คนร่วมเดินทาง คนจากเชื้อชาติอื่นในชุมชน หรือช่วงเวลาเร่งด่วนที่ทุกคนรีบร้อนสัญจรไปมา

ถ้าเราคิดว่าเราเหนือกว่า เราจะไม่มีการให้อภัยใครเลย แมนเดลანიถึงผลประโยชน์ของผู้อื่นเหนือกว่าของตนเอง นี่ส่งเสริมความมั่นใจที่ไม่ซ้ำแบบใคร ปัญหาไม่ใช่เราแสดงความมั่นใจไม่ได้ แต่เป็นเพราะเราคิดว่าเราเหนือกว่า เราจึงไม่ต้องแสดงความมั่นใจ

โอกาสที่จะให้อภัยมีอยู่มากมาย โดยหยิบยื่นให้เราทุกวัน

บางครั้งผมคิดว่าคนเรายกย่องวีรบุรุษ รวากับว่าเป็นพระเจ้า เพื่อแลกกับการที่เขาไม่ต้องทำตัวเหมือนวีรบุรุษ นี่เป็นการแลกเปลี่ยนเพื่อปลดปล่อยจิตสำนึก จำนวนผู้ชมไม่ใช่เครื่องตัดสินว่าใครเป็นวีรบุรุษ ทว่าการกระทำที่ดีเลิศของเขาต่างหากเป็นตัวตัดสิน

เราให้อภัยผู้ที่ทำร้ายเราได้ นี่เป็นสิ่งที่แมนเดลาคงจะทำ ■

อุปสรรคขวางกั้นการให้อภัย

โดย ลินดา เกรแฮม ปรับเปลี่ยน

บ เป็นเรื่องยากที่จะปล่อยวางความทุกข์ทรมาน ซึ่งเกิดจากการทำผิดของคนอื่น อะไรคืออุปสรรคขวางกั้นการให้อภัย เราจะฟันฝ่าไปได้อย่างไร

ลอรีและเจมี นั่งอยู่ในออฟฟิศของฉันเมื่อสองสามเดือนก่อน เขาเจอทางตัน ซึ่งเกิดขึ้นตามปกติธรรมดาในการบำบัดคู่สมรส เมื่อสัปดาห์ก่อน ลอรีพบว่าเจมีทำสิ่งที่ดูเหมือนให้อภัยไม่ได้ เขามีความสัมพันธ์ชั่วคราวกับผู้ช่วยฝ่ายบริหารคนใหม่ที่ออฟฟิศ ในขณะที่ลอรีเดินทางไปอีกเมืองหนึ่งเพื่อเยี่ยมบิดาผู้เจ็บป่วย เจมีเสียใจมาก แต่เขาก็มีความโกรธฝังใจกับการที่ลอรีใช้จ่ายเงินวงเงินในบัตรเครดิต ซ้ำแล้วซ้ำอีก ทั้งๆ ที่เขาขอร้องหลายครั้งให้ใช้จ่ายภายในวงเงินที่ตกลงกันได้

เราทุกคนรู้ว่าเจ็บปวดเพียงใด ที่ต้องทนความปวดร้าวเช่นนี้ การทรยศ หรือการปฏิบัติอันมิชอบเช่นนี้ โดยที่ความเจ็บปวดกลายเป็นความโกรธฝังใจ หรือความขุ่นเคือง ฉันใช้เวลา 20 ปี เพื่อช่วยคู่สามีภรรยาอย่างเช่น ลอรีและเจมี ให้ฟื้นฟูความรู้สึกไว้วางใจ หลังจากที่เขาผิดคำมั่นสัญญา ในเวลานั้น ฉันพบว่า การช่วยให้ผู้คนเข้าใจเจตนากรรมจากส่วนลึก คือสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งในการสมานรอยร้าวระหว่างทั้งสองฝ่าย

แต่ฉันได้เรียนรู้เช่นกันว่าการช่วยให้ผู้คนอภัยกันคือสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง ถึงแม้จะมีเหตุผลที่ดีในการต่อต้านคัดค้าน ที่จริงแล้วผลการศึกษาครั้ง

แล้วครั้งเล่าเสนอแนะว่า การไม่ยอมให้อภัยความผิดในอดีต จะบั่นทอนสุขภาพจิตและสุขภาพกาย

การให้อภัยคือการฝึกปล่อยวางความทุกข์ทรมานที่เกิดจากความผิดของคนอื่น (หรือแม้แต่ของตนเอง) นี้ไม่ได้หมายถึงการแก้ตัว การมองข้าม การลืม การยกโทษ หรือถือว่าความเสียหายไม่ใช่เรื่องใหญ่ หรือการรีบร้อนสมานความสัมพันธ์ ก่อนเวลาอันควร หรือทำอย่างผิวเผิน นี้ไม่ใช่การสมานสัมพันธ์แต่อย่างใดเลย แทนที่จะเป็นเช่นนั้น นี่คือการเปลี่ยนความสัมพันธ์ของเราต่อความผิด ด้วยความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ และการปล่อยวาง

การให้อภัยที่แท้จริงช่วยแก้ไขความสัมพันธ์ และฟื้นฟูความผาสุกในใจ แต่บ่อยครั้งเราพบว่ายากที่จะปล่อยวาง ให้อภัย และก้าวต่อไป เหตุใดสิ่งที่มีผลดีมากสำหรับเรา ถึงทำได้ยากเหลือเกิน

ตามหลักแล้ว แนวคิดที่จะช่วยบุคคลหนึ่งให้อภัยคนอื่น บ่งบอกว่าเป็นการขยายวงความเห็นใจ หรือความเมตตาากรุณาต่อผู้ที่ทำผิด หรือ “การถอยห่าง” โดยไม่ถือว่าเป็นเรื่องส่วนตัวมากเกินไป ผลการวิจัยเรื่องการไม่ยอมให้อภัยเสนอแนะอีกวิธีหนึ่ง ว่าการให้อภัยไม่ใช่การร้องขอน้ำใจ หรือความเมตตาากรุณา แต่เป็นการหาทางหักห้ามความกลัวและความกังวลของผู้ที่รับเคราะห์

ต่อไปนี่ฉันขอสรุปคร่าวๆ ถึงอุปสรรคสามข้อที่ขวางกั้นการให้อภัย พร้อมวิธีฟันฝ่า จากผลการวิจัยและประสบการณ์การบำบัดของตนเอง กับ



เคล็ดลับการผ่านพ้น ความไม่พร้อม

คู่สามีภรรยาและรายบุคคลหลายร้อยราย การเข้าใจอุปสรรคที่ขวางกั้นการให้อภัย อาจมีประโยชน์อย่างมากต่อผู้ใดที่เคยดิ้นรนกับการให้อภัย ซึ่งก็คือพวกเราส่วนใหญ่

อุปสรรคที่ 1: ความไม่พร้อม

อุปสรรคข้อแรกคือ “ความไม่พร้อม” ซึ่งกำหนดนิยามได้ว่าสภาพจิตใจจากอารมณ์ปั่นป่วนที่รับไม่ได้ ซึ่งทำให้เกิดการริรอหรือหยุดชะงักการให้อภัย ผู้คนอาจรู้สึกติดกับอยู่ในบ่วงผู้รับเคราะห์ มัวครุ่นคิดถึงความผิดที่คนอื่นหรือชีวิตกระทำต่อเขา โดยที่ไม่สามารถเปลี่ยนมุมมองให้กว้างขึ้น เพื่อจะได้ค้นพบความหมาย วัตถุประสงค์ บทเรียน และความเป็นไปได้ที่ผันเปลี่ยนไปจากเหตุการณ์ต่างๆ ผู้คนลังเลใจมากขึ้นที่จะก้าวไปสู่การให้อภัย โดยเฉพาะเมื่อเขากลัวว่าการกระทำผิดดังกล่าวจะซ้ำรอย

ภูมิปัญญาพื้นบ้านที่ว่า “เวลาเยียวยาแผลใจ” แสดงความสำคัญในการไม่ด่วนประมาดผล วันเวลาที่ผันผ่านไปคือองค์ประกอบสำคัญ ในการช่วยให้คนเราก้าวพ้นจากความเจ็บปวด ความสับสน และความโกรธขุ่นแค้นๆ นี้จะช่วยให้ผู้กระทำผิดแก้ไขประวัติของพฤติกรรมที่น่าไว้วางใจมากขึ้น และช่วยให้ผู้รับเคราะห์ปรับมุมมองใหม่ต่อความร้ายแรงของผลเสียหาย ในแวดวงความสัมพันธ์ที่กว้างยิ่งขึ้น

ตลอดสามเดือนที่ฉันร่วมมือร่วมใจกับลอรีและเจมี ฉันเห็นเขาเผชิญหน้าและฟื้นฝ่าอุปสรรคจากความไม่พร้อมไปได้ในที่สุด การใช้เวลามากเช่นนั้น ลอรีสังเกตเห็นความผิดของเจมีจากชีวิตคู่ 17 ปี ซึ่งผ่านพ้นความท้าทายต่างๆ มาได้ ซึ่งยิ่งใหญ่มากกว่าพฤติกรรมนอกกรอบแค่คืนเดียวของเจมี เมื่อวันเวลาผ่านไป เจมีก็สามารถไว้วางใจลอรีที่เปลี่ยนนิสัยเรื่องการจับจ่าย และผ่อนปรนการคอยจับตาดูเธอทุกอย่างก้าว

1. นึกถึงช่วงขณะที่มีการทำผิด ซึ่งคุณพยายามทำใจที่จะให้อภัย “จุดความกระจ่างขอบข่าย” ความทรงจำนี้ โดยปลูกจินตภาพด้วยการสังเกตอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อนึกถึงความทรงจำดังกล่าว สังเกตว่าคุณรู้สึกถึงอารมณ์เหล่านี้ในร่างกายส่วนไหนที่มีอาการเกร็ง หนักอึ้ง หรือปั่นป่วน สังเกตความคิดเกี่ยวกับตนเอง และอีกฝ่ายหนึ่ง ขณะที่คุณนึกถึงความทรงจำดังกล่าว ตระหนักถึงช่วงเวลานี้

2. เริ่มตรึกตรองว่าช่วงเวลานี้มีบทเรียนอะไรบ้าง เช่น คุณน่าจะทำสิ่งใดที่แตกต่างไป อีกฝ่ายหนึ่งน่าจะทำสิ่งใดที่แตกต่างไป นับจากนี้คุณจะทำอะไรบ้างที่แตกต่างไป เราเปลี่ยนช่วงเวลาน่าสลดใจ เป็นช่วงเวลาที่พร้อมจะสอนบทเรียน เมื่อค้นพบของขวัญจากความผิดพลาด เราจะเปิดมุมมองอีกครั้ง ต่อความเป็นไปได้ที่จะเปลี่ยนแปลงและให้อภัย



อุปสรรคที่ 2: การป้องกันตนเอง

อุปสรรคข้อที่สองต่อการให้อภัย คือ “การป้องกันตนเอง” เพราะความกลัว ซึ่งบ่อยครั้งก็มีเหตุผล ว่าการให้อภัยจะตีกลับมา โดยฝ่ายที่ให้อภัยต้องถูกซ้ำเติม โดนรุกราน ล้าเส้น เสียเปรียบ หรือรับเคราะห์อีก

ผู้ที่ประสบกับพฤติกรรมร้ายๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก โดยที่อีกฝ่ายไม่รู้สึกละอายใจ หรือขอโทษต่อพฤติกรรมดังกล่าว ก็เป็นไปได้ที่เดี๋ยวๆ เขาจะไม่ยอมให้อภัยฝ่ายที่ทำผิด อันที่จริงแล้วเขาพบว่าแม้แต่แรงจูงใจสูงสุดที่จะให้อภัย เพื่อความสัมพันธ์อันใกล้ชิด อาจลดน้อยถอยลง เมื่อเล็งเห็นว่าเป็นความผิดที่ร้ายแรง และ/หรือเล็งเห็นว่าจะไม่มีการขอโทษอย่างจริงจัง หรือไม่เสียใจ การไม่ยอมให้อภัยคือการพยายามปรับอำนาจหรือการควบคุมความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน

หนึ่งในการตัดสินใจที่เป็นเรื่องยากเย็นที่สุดซึ่งผู้คนเผชิญหน้าเกี่ยวกับการให้อภัย คือ ปัจจัยหลักของฉันจะได้รับการตอบสนองใหม่ ในความสัมพันธ์ดังกล่าว หรือว่าฉันต้องเลิกความสัมพันธ์นี้ เพื่อตอบสนองปัจจัยหลักของฉัน รวมถึงปัจจัยด้านความปลอดภัยและการไว้วางใจ พฤติกรรมที่ต่อเนื่องของฝ่ายกระทำผิดคือกุญแจสำคัญในกรณีนี้ ถ้าพฤติกรรมที่สร้างความเจ็บปวดดำเนินต่อไป

ถ้าขาดความรู้สำนึกต่อการทำผิด ถ้าไม่เห็นความสำคัญของผลจากความประพฤตินั้น ถ้าอีกฝ่ายดูหมิ่นผู้รับผลเสียหายต่อไป หรือไม่มีความไว้วางใจต่อกัน หรือผู้เสียหายกล่าวโทษพฤติกรรมของผู้ทำผิดต่อไป ถ้ามีใครประจบประแจงประกอบอย่างใดอย่างหนึ่งที่กล่าวมานี้ อาจทำให้รู้สึกราวกับว่าเป็นไปไม่ได้ที่จะให้อภัย หรือรู้สึกว่าเป็นเรื่องงี่เง่าที่จะให้อภัย

บางครั้งเป็นเรื่องน่าเข้าใจที่ผู้คนเกิดความกลัวว่า เมื่อหยิบยื่นการให้อภัย ผู้กระทำผิดจะตีความหมาย(ผิด) ว่าเป็นข้อยืนยันให้เขาถอดตัวไปได้อีกกับพฤติกรรมเดิม บ่อยครั้งผู้คนต้องเรียนรู้ว่าเขามีสิทธิกำหนดขอบเขตที่มีเหตุผล ในความสัมพันธ์ และนำมาใช้อย่างเคร่งครัด นอกจากนี้ การให้อภัยอาจเป็นการตัดความสัมพันธ์กับผู้กระทำผิด หรือเปลี่ยนหลักเกณฑ์และแรงขับเคลื่อน ในการที่จะมีความสัมพันธ์ต่อไป

เมื่อลอรี่เลิกใช้จ่ายเงินวงเงิน และเคารพข้อจำกัดของเจมีในวงเงินประจำเดือนของเขา แล้วนั่นแหละ เจมีก็จะผ่อนปรนการป้องกันตนเอง และให้อภัยจากใจจริง ต่อความผิดของลอรี่ในอดีต เมื่อลอรี่ไว้วางใจได้อีกครั้งว่าเจมีมีความจริงใจ เขาสำนึกผิด เขาขอโทษที่นอกใจ และไว้วางใจได้ว่าพฤติกรรมเช่นนั้นจะไม่เกิดขึ้นอีกเป็นอันขาด ลอรี่ก็ผ่อนปรนการป้องกันตนเอง และให้อภัย

วิธีตั้งข้อจำกัด

1. ปังซีชอบเซตซึ่งคุณลังเลใจที่จะกำหนดไว้กับบุคคลที่คุณพยายามทำใจที่จะให้อภัย

2. ระบุให้ชัดเจนในหัวคิดว่าการกำหนดข้อจำกัดเช่นนี้จะสะท้อนและบ่งบอกถึงค่านิยม ความจำเป็น และความปรารถนาของคุณเองอย่างไร ตรึงตรองความเข้าใจที่คุณมีต่อค่านิยมและความปรารถนาของอีกฝ่ายหนึ่ง สังเกตสิ่งที่คุณทั้งสองเห็นพ้องต้องกัน และสังเกตความเห็นต่าง

3. สนทนากับอีกฝ่ายหนึ่งเกี่ยวกับข้อจำกัด เริ่มต้นด้วยการบ่งบอกความชอบคุณที่เขารับฟังคุณ บอกกล่าวหัวข้อเรื่อง บอกกล่าวถึงความเข้าใจที่คุณมีต่อความจำเป็นของคุณเอง และความจำเป็นของเขา

4. บอกกล่าวเงื่อนไขข้อจำกัดแบบง่ายๆ ชัดเจน ไม่คลุมเครือ คุณได้บอกกล่าวไว้แล้วถึงค่านิยม ความจำเป็น และความปรารถนา ที่อยู่เบื้องหลังข้อจำกัด คุณจึงไม่ต้องซีแฉง อธิบาย หรือปกป้องจุดยืนของคุณ บอกกล่าวถึงผลที่ตามมาต่อความสัมพันธ์ หากไม่มีการเคารพข้อจำกัดนี้

5. เจรจาทกลงกับอีกฝ่ายหนึ่ง ถึงพฤติกรรมใดที่เขาทำได้ จนถึงเมื่อไร เพื่อแสดงให้เห็นว่าเขาเข้าใจข้อจำกัดของคุณ ความจำเป็น และผลประโยชน์ของข้อจำกัดดังกล่าว

6. พอสิ้นสุดช่วงเวลา “ทดสอบ” ที่ระบุไว้ พูดคุยกับบุคคลนั้นถึงการเปลี่ยนแปลงในความสัมพันธ์ ถ้ามีการเคารพข้อจำกัด หรือก้าวต่อไปในผลที่ตามมา หากไม่มีการเคารพข้อจำกัด คุณอาจต้องทำเช่นนี้อีกหลายครั้ง เพื่อปรับกลไกในความสัมพันธ์



อุปสรรคที่ 3: กังวลเรื่อง“เสียหน้า”

อุปสรรคที่สามคือ กังวลเรื่อง“เสียหน้า” ในสิ่งที่อาจจะเรียกได้ว่าการรักษาหน้า และปกป้องชื่อเสียงของตนเอง รวมถึงหลีกเลี่ยงภัยคุกคามมโนภาพของตนเอง เช่น ความรู้สึกที่ “เป็นคนซีแพ้” หรือ “เป็นคนอ่อนแอ”

การอยู่ในวงสังคม เราถูกพร่ำสอนไม่ให้นำตัวอ่อนแอ บอบบาง หรือน่าสมเพช ต่อหน้าคนอื่น เราจะปกป้องตนเองจากการรู้สึกอับอายในหลายๆ ทาง ซึ่งอาจรวมถึง

การลังเลใจที่จะให้อภัย นอกจากนี้ การถือโกรธทำให้ผู้คนรู้สึกว่าเป็นผู้ควบคุมความสัมพันธ์ของเขา เขาคงกลัวว่าการให้อภัยจะทำให้เขาหมด “อำนาจทางสังคม” ถ้าความกังวลเรื่องการรักษาหน้าสร้างความปลอดภัยที่จับต้องได้หรือแก้แค้น แทนที่จะให้อภัย เราคงต้องเสริมสร้างความรู้สึกว่าคุณค่า และหันมาเคารพตนเอง ก่อนที่จะเลือกให้อภัยได้

ผู้คนที่รู้สึกว่าคุณค่าของตนเองลดน้อยลง เพราะการกระทำผิด หรือผู้ที่ถูกคุกคามต่อความรู้สึกว่าเขาเป็นผู้ควบคุม ความเป็นเจ้าของ หรือชื่อเสียงทางสังคม หรือแม้แต่รู้สึกว่าต้องแก้แค้น ก็มีแนวโน้มมากกว่าที่จะเกิดความกังวลเรื่อง “เสียหน้า” ซึ่งอาจเป็นอุปสรรคต่อการให้อภัย

บ่อยครั้งผู้คนที่เคยเจ็บช้ำเพราะคนอื่น ต้องฟื้นฟูความรู้สึกว่าคุณค่า และนับถือตนเอง เพื่อสร้างพื้นที่ในความคิดว่าการให้อภัยเป็นทางเลือกที่แท้จริง เราจำเป็นต้องพัฒนาและคงไว้ซึ่งความเป็นจริงแบบอัตวิสัยในใจ คือความเป็นตัวตน ซึ่งไม่ได้ขึ้นอยู่กับความเห็นเชิงลบและความคาดหวังจากคนอื่น เพื่อนมิตรที่ดี สมาชิกครอบครัวที่น่าเชื่อถือ นักบำบัด หรือนักบวช อาจมีส่วนช่วยอย่างมากในการเป็นภาพสะท้อนต่อตัวตนที่แท้จริงของใครสักคน โดยเป็นผู้ที่ช่วยสร้างความเป็นตัวตนเชิงบวกมากขึ้น

ลอรีและเจมีเก็บเรื่องการดิ้นรนต่อสู้ของเขาไว้ โดยไม่แพร่พรายให้เพื่อนมิตรหรือครอบครัวรับรู้ เขาจึงไม่ต้องกังวลมากนักเรื่อง “เสียหน้า” หรือชื่อเสียงทางสังคม ทว่าเขาต้องเลิกพฤติกรรมการกล่าวโทษที่น่าอับอาย ซึ่งเกิดขึ้นเป็นประจำ เมื่อเขามารับการบำบัดคู่สมรสในตอนแรก เขาต้องพยายามไม่ถือสาหาความมากนัก โดยหันมาชื่นชมและเห็นคุณค่ากันอีกครั้ง ก่อนที่จะก้าวไปสู่การให้อภัย

การให้อภัยไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องอาศัยความตั้งใจจริง และการหมั่นฝึกฝนสักระยะหนึ่ง ทว่าการไม่ลังเลใจ แม้แต่การปฏิเสธ ไม่ยอมให้อภัย จะหักห้ามได้ง่ายขึ้น โดยเข้าถึงความอคติต่อการให้อภัยอย่างเจาะจง และนำยุทธศาสตร์นี้มาใช้ให้เกิดผล เพื่อรับมือกับอุปสรรคดังกล่าวจนแคล้วคล่อง ■

วิธีมองตัวเอง

1. นั่งสบายๆ ค่อยๆ หลับตา มุ่งเน้นการกำหนดลมหายใจ
2. เมื่อพร้อมแล้ว นึกถึงใครสักคนในชีวิตที่คุณรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ด้วย บุคคลผู้นี้อาจเป็นเพื่อนรัก นักบำบัด ครูอาจารย์ ผู้ที่มีใจฟ่องเฟิงทางจิตวิญญาณ สติปัญญาของตนเอง
3. นึกภาพตัวเองนั่งอยู่ต่อหน้าบุคคลผู้นี้ โดยที่เขามองคุณด้วยการยอมรับ อ่อนโยน ชมเชย และปิติยินดี คุณรู้สึกถึงการที่ตนเองได้ได้รับความรักและการยอมรับจากเขา
4. ตอนนี้นึกภาพตนเองเป็นบุคคลผู้นั้น มองตัวเองผ่านสายตาของเขา รู้สึกถึงความรักและการเปิดใจที่บุคคลผู้นั้นหยิบยื่นให้คุณ เห็นเห็นคุณค่าในตัวเอง เหมือนที่บุคคลผู้นั้นเห็น ชื่นชมการรับรู้ถึง คุณค่าของตัวเอง
5. ตอนนี้นึกกลับมาเป็นตัวเอง คุณอยู่ในร่างของคุณอีกครั้ง สัมผัสการที่บุคคลผู้นั้นมองคุณอีกครั้ง ด้วยความรักและการยอมรับอย่างยิ่ง สังเกตว่าคุณรู้สึกถึงความรักและการยอมรับในร่างกายส่วนใด เช่น รอยยิ้ม ไหล่อุ่นในใจ และชื่นชมความรู้สึกนั้น
6. ใช้เวลาช่วงระทึกตรึงถึงประสบการณ์ดังกล่าว คุณฟื้นฟูมุมมองเชิงบวกของตัวเอง โดยตั้งใจว่าจะจดจำความรู้สึกนี้ไว้ เมื่อจำเป็น



วันที่แสนวิเศษ เมื่อนักเรียนให้ก๊วยฉัน

โดย คาโรล บราวเวอร์แมน

ฉันเคยสอนที่โรงเรียนมัธยมเอกชนใน
นิวอิงแลนด์ ฉันมีนักเรียนชื่อลิซา (Lisa)
ในห้องหนึ่ง

ตอนเปิดเรียนวันแรก เมื่อฉันเรียกชื่อเธอ
ฉันออกเสียงชื่อเธอ Lisa เธอแกล้งการออกเสียง
อย่างสุภาพว่า Lisa วันต่อมาเป็นเช่นนั้นอีก
“Lisa มาไหม?” “Lisa” ค่ะ เธอแก้ไข “สะกด
ด้วยตัว Z ค่ะ”

ฉันขอโทษ ทั้งๆ ที่เป็นชื่อเรียกง่าย แต่
ดูเหมือนว่าความผิดพลาดวันแรกจะเกาะแน่น
ในสมองส่วนที่ไม่มีเหตุผล ฉันเรียกชื่อเธอผิด
อีกหลายสัปดาห์ อย่างน้อยก็เรียกเธอว่า Lisa
ในตอนแรก แล้วก็แก้ไขตัวเองทันที

เด็กในชั้นเริ่มเรียกเธอว่า Lisa/Liza แม้ว่า
จะเป็นการพูดเล่น ฉันกังวลว่าเธอจะคิดว่าฉัน
จงใจแกล้งเธอ ฉันไม่เข้าใจ ทำไมถึงยากนักที่
จะจำชื่อ Lisa แต่ก็ไม่เกี่ยวกับความจำหรือ
ความรู้ ความผิดพลาดกลายเป็นสิ่งที่เปลี่ยนไม่ได้
โดยไม่รู้ตัว มันซ่อนเร้นอยู่ในเซลล์ประสาท

โดยที่ไม่ยอมหายไปเสียที

ฉันเริ่มขยาดการขานชื่อ Lisa/Liza จึง
ดำเนินต่อไป จนวันหนึ่งฉันเห็นเธอเดินอยู่คน
เดียวในบริเวณโรงเรียน และเดินตามเธอไป
“Lisa” ฉันร้องเรียก เราหยุด ฉันทุกขั้ร้อนใจ
เกินกว่าที่จะเอ่ยปากขอโทษ

แต่ Lisa เพียงอ้าแขนโอบกอดฉัน
“ครูปี้” เธอกล่าว “ไม่สำคัญหรอก จริงๆ ค่ะ
ไม่เป็นไร ครูเรียกหนูว่า Lisa ก็ได้ ไม่ต้อง
ห่วงค่ะ”

นับจากช่วงเวลานั้น ฉันไม่เคยเรียกชื่อเธอผิด
อีกเลย แม้แต่ครั้งเดียว ราวกับการให้อภัย
จากเด็กหญิงคนนั้น ปลดปล่อยฉันจากการ
ต้องมนต์ เหมือนเรื่องในเทพนิยาย เมื่อเทียบ
กับบันทึกประวัติศาสตร์ถึงความผิดมหันต์
ของโลก นี่เป็นเรื่องเล็กๆ อย่างดีที่สุดก็เป็น
มหัศจรรย์เล็กๆ ทว่าฉันไม่เคยลืม แกนแท้
ของความเอื้ออาทรที่สะกิดใจฉันหลายครั้ง
หลายครานับแต่นั้นมา ■



วิธีสอนเด็กให้รู้จักกอด

โดย เจมี เพรสโต แอลพีซี

ป่อยครั้งมีคนบอกให้เด็กว่ายกโทษุ เช่น ยกโทษให้พี่น้องที่แย่งของเล่น ยกโทษให้จอห์นนี่ที่ดึงผมตอนหยุดพัก ยกโทษให้คุณแม่ที่มาสาย

เมื่อคุณให้เด็กยกโทษ โดยบอกว่า “ไม่เป็นไร” เมื่อใคร “ขอโทษ” ลูกของคุณเข้าใจจริงๆ ไหมว่าหมายถึงอะไร เขาปล่อยวางเรื่อง

นั้น หรือว่าเขาพูดตามที่คุณบอก เป็นสิ่งสำคัญที่เด็กจะเข้าใจถึงความรัก ความเมตตา กรุณา และการให้อภัย การสอนให้เด็กยกโทษคือเครื่องมือที่จำเป็นในชีวิต ซึ่งช่วยให้ง่ายขึ้นที่จะชี้แนะเด็กและวัยรุ่น ส่วนการเก็บโกรธและความขุ่นเคืองใจ คือสูตรความกลัดกลุ้มและความขิมเศร้า ทั้งเด็กและผู้ใหญ่

คุณจะสอนเรื่องการให้อภัยอย่างไร

ถึงแม้ว่าไม่มีวิธีแน่นอนตายตัวที่จะสอนเด็กเรื่องการให้อภัย แนวคิดบางส่วนต่อไปนี้อาจมีส่วนช่วยให้เริ่มต้นได้

1. การให้อภัยไม่ใช่การลืม เด็กและผู้ใหญ่มากมายลังเลใจที่จะให้อภัย เพราะคิดว่าจะหมายถึงการยอมรับพฤติกรรมของอีกฝ่าย นอกจากนี้ มีความเข้าใจผิดที่ว่า การให้อภัย หมายถึงการลืมไปเสีย ซึ่งอาจทำให้กลัวว่าจะเกิดขึ้นอีก ในความเป็นจริง การให้อภัยคือการกล่าวหาว่า “ฉันไม่ขึ้นขอบคำพูดหรือการกระทำของคุณ แต่ฉันเต็มใจปล่อยวาง เพราะไม่มีประโยชน์ที่ฉันจะเก็บงำความรู้สึกนี้ไว้”

2. บางครั้งการที่จะให้อภัย เราต้องมองข้ามการกระทำ และหยิ่งดุด่าที่ของบุคคลนั้น เช่น ถ้าเด็กหัวเสีย เพราะโดนเพื่อนล้อตอหนูดกหัก ช่วยให้เด็กหยิ่งดุด่าที่ว่าเกิดอะไรขึ้น บางทีเพื่อนอยู่วงนอก และอยากเล่นด้วย บางทีเพื่อนรู้สึกแยที่ไม่มีคนชวนเล่น หรืออีกคนคนที่เล่นอยู่ การช่วยให้เด็กเข้าใจว่าอะไรอาจเป็นตัวกระตุ้นการกระทำของอีกฝ่ายหนึ่ง จะส่งเสริมความเมตตาการุณาและการให้อภัย

3. ก่อนที่จะขอให้เด็กปล่อยวาง ให้อภัย หรือยกโทษพฤติกรรมใด เป็นสิ่งสำคัญที่จะระบุความรู้สึกที่เด็กคุณประสบอยู่ เด็กโกรธ อับอาย หรือผิดหวัง เด็กต้องเข้าใจว่าเหตุการณ์นั้นทำให้เขาารู้สึกอย่างไร ก่อนที่จะให้อภัยได้

4. กล่าวถึงความรู้สึกก่อนที่จะให้อภัย แทนที่จะขอให้เด็กยอมรับคำ “ขอโทษ” จากพี่น้องในทันที ให้เด็กบ่งบอกว่ารู้สึกอย่างไร เช่น เจนนี่ ฉันโกรธเธอที่เอาเสื้อฉันไปใช้โดยไม่ขอยืม คราวหน้าขอฉันก่อนที่จะเอาของฉัน

ไปให้ ฉันยกโทษให้เธอ”

5. เมื่อเป็นที่เข้าใจแล้วว่าเกิดความรู้สึกเช่นไร มโนภาพอาจช่วยให้เด็กปล่อยวาง **ความรู้สึกที่เก็บงำไว้** ทำเป็นยื่นลูกโป่งให้เด็ก ขอให้เขานึกถึงความรู้สึกที่บ่งบอก เช่น โกรธ เศร้า และอับอาย แล้วขอให้เขาแก่งเป่าความรู้สึกทั้งหมดใส่ลูกโป่ง บอกให้เขาคินตนาการว่าลูกโป่งผูกติดกับเขา เมื่อเขาพร้อมที่จะปล่อยวางความรู้สึก ทำเป็นยื่นกรรไกรให้เด็กตัดเชือก ปล่อยความรู้สึกไป ช่วยให้เด็กจินตนาการว่าลูกโป่งลอยขึ้นไปในท้องฟ้า เมื่อพร้อมแล้วก็จินตนาการว่าลูกโป่งแตก กระจายละอองความรักและความเมตตาการุณาลงมาสู่ทั้งสองฝ่าย เตือนใจเด็กว่าอาจต้องทำมากกว่าหนึ่งครั้ง โดยที่เขาฝึกมโนภาพนี้ได้หลายครั้งตามความต้องการ

6. เขียนจดหมาย นี่เป็นการฝึกที่มีส่วนช่วยได้ โดยเฉพาะวัยรุ่น ฝึกเขียนจดหมายบ่งบอกว่าอะไรเป็นเหตุทำให้หัวเสีย และเขารู้สึกอย่างไร แล้วให้เด็กเขียนถ้อยแถลงความเมตตาหรือการให้อภัย ต่อผู้กระทำผิด และต่อตนเอง การฝึกจบลงด้วยการฝึกจดหมายทิ้งลงถังขยะ ซึ่งเป็นสัญลักษณ์แทนการให้อภัย

7. เป็นตัวอย่าง แสดงให้เด็กเห็นว่าคุณให้อภัยผู้อื่นอย่างไร

เป็นสิ่งสำคัญที่เด็กจะเข้าใจว่าการหัดปล่อยวางคงต้องใช้เวลา บทเรียนสำคัญคือพยายามต่อไป ฝึกฝน ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการให้อภัย และความรักความเมตตา ความโกรธบวกกับความโกรธ เท่ากับความโกรธมากขึ้น ความเมตตาการุณาและความรักคือสิ่งที่ช่วยเยียวยา ■

การให้อภัยคือพลัง

ข้อควรคิด



เมื่อเก็บงำความขุ่นเคืองต่อผู้อื่น คุณผูกมัดอยู่กับบุคคลผู้นั้นหรือสถานการณ์ดังกล่าว ด้วยสื่อเชื่อมโยงทางอารมณ์ความรู้สึก ซึ่งแข็งแกร่งยิ่งกว่าเหล็กกล้า การให้อภัยคือทางเดียวที่จะหลอมละลายสื่อเชื่อมโยงนั้น และปลดปล่อยให้คุณเป็นอิสระ — แคเธอรีน พอนเตอร์

การให้อภัยคือกลิ่นหอมหวลของดอกไม้ เมื่อถูกบดขยี้ด้วยสันเท้า — มาร์ค ทเวน

การให้อภัยคือความรักในรูปแบบสูงส่งและงดงามที่สุด แล้วคุณจะได้รับสันติสุขและความสุขเหลือคณา เป็นการตอบแทน — โรเบิร์ต มูลเลอร์

การให้อภัยปลดปล่อยนักโทษให้เป็นอิสระ โดยที่ค้นพบว่านักโทษ คือคุณนั่นเอง — หลุยส์ ปี สมิตส์

การให้อภัยด้วยความจริงใจ ไม่ได้แฝงด้วยการคาดหมายให้อีกฝ่าย[ต้อง]ขออภัย หรือเปลี่ยนแปลง ไม่ต้องหวังว่าเขาจะเข้าใจคุณในที่สุดหรือไม่ ขอให้รักเขา และปลดปล่อยเขา ชีวิตจะหิวยื่นความจริงกลับมาให้เรา ในวิถีทางและเวลาอันสมควร ดังที่เกิดขึ้นกับคุณและฉัน — ซาร่า แพ็คติสัน

คนอ่อนแอไม่มีวันให้อภัย การให้อภัยเป็นคุณสมบัติของผู้ที่เข้มแข็ง — มหาตมะ คานธี

การให้อภัยเป็นเรื่องแปลก เพราะมอบให้อภัยในใจ และความเย็นฉ่ำที่บรรเทาความเจ็บแสบ — วิลเลียม วิลเบอร์ วาร์ด

การให้อภัยไม่ได้เปลี่ยนอดีต ทว่าขยายขอบเขตอนาคตกว้างไกล — พอล โบเช

ผู้ที่ให้อภัยไม่ได้ ทำลายสะพานที่ตนเองต้องเดินข้าม — จอร์จ เฮอร์เบิร์ต

การให้อภัยไม่ได้ลบล้างอดีตที่ขมขื่น ความทรงจำที่ได้รับการเยียวยา ไม่ใช่ความทรงจำที่ถูกลบทิ้งไป แทนที่จะเป็นเช่นนั้น การให้อภัยสิ่งที่เราลืมไม่ลง สร้างสู่ทางใหม่ให้จดจำ เราเปลี่ยนความทรงจำในอดีตให้เป็นความหวังสำหรับอนาคต — หลุยส์ ปี สมิตส์

