

พลังแห่งการให้อภัย

พลังที่ยิ่งใหญ่ที่ทำให้เราเป็นสุขใจและทำให้เราเอาชนะตนเองได้พลังนั้นคือ พลังแห่งการให้อภัย สิ่งที่มีพลังสูงสุดที่จะปลดปล่อยให้คุณเป็นอิสระ คือการให้อภัยทุกคนที่เคยทำให้เจ็บปวดในทุกเรื่อง เพียงปลดปล่อยคนอื่นจากจิตใจโดยการให้อภัยเขา คุณจะปลดปล่อยตนเองให้เป็นอิสระจากความทุกข์ นี่คือเหตุผลที่ศาสนาส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการให้อภัย และสอนว่าการให้อภัยเป็นก้าวแรกที่จะนำไปสู่สันติสุขภายในใจและบนโลกมนุษย์

เทคนิคการให้อภัย

1. การเขียนจดหมาย(write a letter)

สามารถทำได้โดย นั่งเขียนจดหมายให้อภัยคนอื่น ซึ่งจดหมายนั้นประกอบด้วย 3 ส่วน

1. ให้เขียน “ฉันให้อภัย.....ในสิ่งที่.....ทำให้ฉันเจ็บปวด”(ให้เติมชื่อคนที่เราต้องการให้อภัยในช่องว่าง
2. ให้พรรณนาถึงสิ่งต่างๆที่คุณยังโกรธอยู่ และให้คุณเขียนส่วนดีในตัวคนที่คุณโกรธ และคุณได้เรียนรู้อะไรบ้าง
3. เขียนอวยพรคนที่คุณโกรธอยู่ เช่น ขอให้คุณโชคดี มีความสุข

จากนั้นนำจดหมายไปหย่อนในตู้ไปรษณีย์ ในเวลานั้นคุณจะรู้สึกปลดปล่อย และเป็นอิสระในที่สุด ในการใช้วิธีนี้ไม่ต้องกังวลว่าผู้อ่านจะมีปฏิกิริยาอย่างไร ไม่ใช่สิ่งที่เรานึกถึง เพราะเป้าหมายของเราคือการปลดปล่อยตนเอง เพื่อจะมีจิตใจที่เป็นสุขและชีวิตที่ดีต่อไป

2. การพูดกับตัวเอง (Self talk) “ฉันให้อภัยตนเองในความคิดที่ฉันได้ทำลงไป และฉันจะก้าวไปสู่อนาคตที่สดใส” เมื่อใดที่คิดถึงเหตุการณ์ในอดีตอีก ให้พูดกับตัวเองอีก แล้วคุณสามารถผ่านไป

3. บอกความรู้สึกของคุณ (I massage) โดยการสวดภาวนา ถึงความรู้สึกของตนเองว่าคุณรู้สึกโกรธเขา และเพราะอะไร อยากให้เขาเป็นแบบไหน เช่น ฉันรู้สึกเสียใจที่คุณไม่ยอมรับในความสามารถของฉัน ฉันอยากให้คุณยอมรับในตัวฉัน เป็นต้น

ทั้ง 3 วิธีถ้าลองนำไปใช้ อาจช่วยให้ความโกรธลดลงหรือหายไปได้ ซึ่งความมีจิตใจไม่ใสสะอาดสำคัญสำหรับการเติบโตเป็นผู้ใหญ่(Growth) และไม่ได้ช่วยอะไรคุณให้ดีขึ้นในตัวเอง นอกจากทำให้จมอยู่ในความโกรธ ความทุกข์ และความอึดอัดใจ

คนที่คุณควรให้อภัย

1. พ่อแม่

ไม่ว่าท่านจะมีชีวิตอยู่หรือไม่ก็ตาม คุณสามารถให้อภัยท่านอย่างหมดสิ้นสำหรับความผิดพลาดในอดีตในการเลี้ยงดูคุณ ถ้าเราไม่ให้อภัย เราอาจเป็นเด็กตลอดไป และมองตนเองเป็นเหยื่อและผู้โชคร้าย และที่แย่กว่านั้นเราจะเก็บความรู้สึกเชิงลบความเป็นปมด้อย และเก็บ

ความโกรธไว้ตลอดไป ยิ่งทำให้สิ่งผลเสียต่อตัวคุณ ที่ให้ความโกรธรบกวนจิตใจ ทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจ แม้พ่อแม่เสียชีวิตไปแล้วก็ตาม ส่วนคนที่พ่อแม่ยังมีชีวิตอยู่ น่าจะฉวยโอกาสที่จะให้อภัยซึ่งนับวันเหลือน้อยลงไปทุกที

2. คนใกล้ชิด

คนใกล้ชิดของคุณเป็นคนที่คุณมีความสัมพันธ์กันอยู่เสมอ เช่น สามี ลูก ญาติ พี่น้อง หากไม่ให้อภัยจะเป็นความอึดอัดใจแค่ไหน ถ้าต้องติดต่อสัมพันธ์กันในขณะที่เราไม่ให้อภัยอยู่สักๆ อาจจะเป็นเวลาหลายปี จนบางครั้งคุณอาจเสียดคนใกล้ชิดคุณไป

3. ใครก็ได้ที่ทำให้คุณเจ็บ

ไม่ว่าจะเป็นเจ้านาย เพื่อน คนที่โกงคุณ เป็นต้น การให้อภัยของคุณอาจเปลี่ยนศัตรูกลายเป็นมิตรแท้ก็เป็นได้ แล้วคุณก็ไม่จำเป็นต้องแบกทุกข์นั้นไว้แต่เพียงผู้เดียว โดยที่อีกฝ่ายไม่รู้ว่าคุณไม่พอใจในคำพูด การกระทำของเขา

4. ตัวคุณเอง

คุณไม่ใช่ซูเปอร์แมนที่จะทำได้ทุกอย่าง อาจผิดพลาดได้บ้าง คุณแค้นมนุษย์คนหนึ่งที่กำลังจะก้าวไปข้างหน้า และเรียนรู้จักโลกใบ เมื่อเปิดโอกาสให้ตนเองเริ่มต้นใหม่

ฉะนั้น ลองจัดการกับความโกรธหรือการไม่ให้อภัยภายในตัวคุณ เพื่อชีวิตคุณจะมีอิสระอย่างแท้จริง