ผู้ให้อภัยคือผู้ชนะ

นำเสนอเมื่อ : 31 ธ.ค. 2552

ความจริงเรื่องการให้อภัยนั้นมีคนพูดถึงกันมาก และก็รู้ว่าเป็นสิ่งดีที่ควรจะให้อภัยคนอื่นให้ได้
แต่คนที่พูดว่าให้อภัยแล้วปากพูดไปแต่ใจไม่ยอมให้อภัยยังมีอีกมากรวมถึงคนที่บอกว่า ไม่สามารถให้อภัยได้เพราะยังแค้นอยู่ก็มีมาก

การให้อภัยจึงไม่ใช่ของง่ายๆ เลย ทำยากกว่าการให้สิ่งของ ให้เงิน หรือให้กำลังใจคนอื่นเสียอีก ถ้าใครรู้จักการให้อภัยได้
ถือว่าเป็นการทำงานชิ้นเยี่ยมของชีวิตได เและทำให้มีความสุขมากขึ้น

<u>คนพร้อมจะโกรธและไม่ให้อภัย</u>

มีผู้คนที่มีทุกข์มาปรึกษาผมที่คลินิกเป็นจำนวนมาก ด้วยความโกรธแค้นผู้อื่น และไม่สามารถอภัยได้ ทำให้เกิดเป็นความทุกข์เรื้อรังบางคนถึงขั้นมีอาการทางฝ่ายกายรวมด้วยหลายๆ อยาง และที่แน่ๆ ก็คือบุคคลเหล่านี้อารมณ์ไม่ดีบ่อยๆ มักจะโกรธ และผิดหวังได้ง่ายๆ

ตัวอย่างเช่น :
มีผู้หญิงคนหนึ่งโกรธสามีมากที่สามีทำดีเฉพาะกับญาติพี่น้องของเขา แต่กับภรรยาจะเข้มงวด ขี้เหนียวและเอาเปรียบภรรยาไม่ยอมให้อภัย เธอพยายามขอหย่า สามีไม่ยอม ภรรยาก็หาทางแกแค้นตลอดมา ไม่ยอมยกโทษให

อีกรายหนึ่งเป็นกรณีสามีแค้นภรรยาที่มาทราบหลังจากแต่งงานได้ไม่นานว่า ภรรยาเคยมีแฟนมาก่อน
และเคยมีความสัมพันธ์ทางเพศกับแฟนเก่า สามีแคนมาก ไม่ยอมให้อภัย ไม่มีอารมณ์ทางเพศด้วย แต่ยังไม่ยอมหย่า

อีกรายหนึ่งเป็นกรณีลูกชายวัยหนุ่มแค้นพ่อที่เข้มงวดกับเขาตั้งแต่เขายังเด็ก พ่อรักลูกไม่เท่ากัน ลำเอียง
ขณะนี้เขาเรียนจบแล้วมีการงานทำดี แต่ยังโกรธแคนพอไม่หายขนาดล้นวาจาต่อหน้าพอ วาถาตายก็ไม่ต่องเผาผีกัน

มนุษย์พร้อมจะโกรธคนอื่นได้ง่ายเพราะเขาสนใจและรักตัวเองมากไป มักจะจับผิดคนอื่น หรือโยนความผิดไปให้คนอื่น
หรือตั้งมาตรฐานตัวเองสูงมากจนมองคนอื่นทำผิดได้ง่าย
เพราะไม่เข้ามาตรฐานที่เขาตั้งเอาไว้หรือผิดหวังเพราะคิดว่ามนุษย์ทุกคนจะต้องมีความดีพร้อม ซึ่งไม่มีทางเป็นไปได้ และมนุษย์ก็ไม่พร้อมจะให้อภัย
หรืออยากลางแคนให้สมใจเสียก่อน หรือเกิดความระแวงว่าจะเกิดความเจ็บปวดขึ้นอีก

หลายๆ คนคอยเตือนความทรงจำเกี่ยวกับความโกรธแค้นด้วยการคิดถึงบ่อยๆ หรือจดบันทึกเหตุการณ์ที่โกรธเอาไว้
ยิ่งทำให้ไม่สามารถลืมได้ แถมจะยิ่งโกรธแคนมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่สามารถอภัยได้เลยจนตาย

<u>คนที่ไม่อภัยคือคนแพ้</u>

ถ้าเราโกรธใครเพราะคิดว่าเขาทำผิดต่อเรา และเราไม่ให้อภัยเขานั่นก็เหมือนกับเราคือผู้แพ้ เขาคือผู้ชนะ
เพราะเราจะให้เวลาและความสำคัญกับเขาบอยๆ ยิ่งคิดก็ยิ่งทุกข์ทำอะไรก็ไม่ได้ ตัวเราเองจะทุกข์มากขึ้น ส่วนเขาจะทุกข์หรือไม่ เราไม่รู้
ตกลงเราคือผูแพ เขาคือผูชนะ

แต่ถ้าหากเราให้อภัยได้ เราไม่แคร์ว่าเขาจะทำอย่างไรกับเรา เรื่องมันผ่านไปแล้วเป็นเรื่องของอดีต เราก็จะกลายเป็นผู้ชนะทันที
ถ้าเขาทำผิดกฎหมายก็ให้ตอสู้ในแงกฎหมาย

ถ้าเขาผิดโดยเราต่อสู้ไม่ได้และเป็นฝ่ายเสียเปรียบ ก็ต้องคิดว่าเป็นเรื่องของวิบากกรรม
ที่เราอาจจะเคยทำสิ่งที่ไม่ดีกับเขาเอาไว้ก่อนในอดีต ผลกรรมจึงตามมาทำให้เราทุกข์เราต้องถอมตัว ถอมใจ ยอมรับความทุกข์นั้น
และทำดีให้มากขึ้นโดยหวังวาผลของการทำดีนั้นจะทำให้ชีวิตเราดีขึ้น พนจากวิบากกรรมนั้นได้เร็วๆ สวนเขาที่ทำความผิดกับเรา ทำให้เราเดือดร้อน
เจ็บปวด เขาก็จะได้รับผลของการกระทำนั้นเองในอนาคต

ต้องเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมเอาไว้บ้าง จะได้มีแนวคิดที่สร้างสรรค์ได้ ไม่จนมุม
ถ้าไม่เชื่ออย่างนี้ก็จะเกิดการยกตัวโดยคิดวาตัวเองถูกตอง คนอื่นผิด และโทษคนอื่นตลอดเวลา จะยิ่งทุกข์มากขึ้น

คนที่ไม่ให้อภัยนั้นจะมีความทุกข์เสมือนมีบาดแผลในใจหรือมีหนามชีวิตที่คอยทิ่มแทงจิตใจตัวเอง
ให้เจ็บปวดตลอดเวลาที่นึกถึงเป็นเรื่องทรมานมาก เวลาคิดขึ้นมาจะมีความเครียด รู้สึกเจ็บปวด มีการหลั่งสารคลายความเครียดคือ Adrenaline และ Cortizonine (ไม่แน่ใจต้นฉบับขาดตรงคำนี้นะคะ) ในสมองแต่ถาให้อภัยแล้วจิตใจสบาย พรอมจะรักตัวเองเป็นและรักคนอื่นได
มีความคิดสรางสรรค์ได จะมีการหลั่งสารของความสุข Endophine ในสมองได

เทคนิคการให้อภัยผู้อื่น

การให้อภัยนั้นเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนักต้องตั้งใจทำ และต้องรู้ประโยชน์ของการให้อภัยรู้จักโทษ ของการไม่ให้อภัยให้ดีด้วย และลองๆ ทำตามคำแนะนำดังนี้ครับ

1. จงสร้างภูมิคุ้มกันตัวเองให้มากขึ้นโดยให้มีความพร้อมจะให้อภัยคนได้ง่ายขึ้น และโกรธคนได้น้อยลง เพราะรู้แล้วว่าถ้าโกรธแค้นแล้วไม่ดีอย่างไร และรู้ว่าการให้อภัยเป็นสิ่งที่ยาก แต่มีผลดีมาก เราจะสร้างภูมิคุ้มกันได้โดยขอให้ถ่อมตน อธิษฐานต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่คุณนับถือทุกคืนว่า ขอให้คุณได้รับพลังจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้น เพื่อทำให้คุณ
สามารถรักคนอื่นได้มากขึ้น
สามารถให้คนอื่นได้มากขึ้น
สามารถให้อภัยคนอื่นได้มากขึ้น
และขอให้คุณ ได้รับความรักจากคนอื่นมากขึ้น
ได้รับการให้จากคนอื่นมากขึ้น
ได้รับการให้อภัยจากคนอื่นมากขึ้น
จะทำให้คุณมีความพร้อมจะให้อภัยคนอื่นได้มากขึ้นและง่ายกว่า และเป็นการเตรียมตัวถ่อมตัว รับเอาพลังจากสิ่งที่อยู่เหนือกว่าคุณที่คุณนับถือ มาไว้ในใจของคุณเพื่อให้คุณมีพลัง จะทำในสิ่งที่ยากนี้ได้ดีขึ้น

2. ใช้สติ ปัญญา ให้มากขึ้น โดยให้คิดว่า คนที่ทำให้เราโกรธนั้นเขาอาจจะมีข้อบกพร่องในตัว ซึ่งเป็นความปรกติของบุคคลทั่วไป ที่เกิดมามีความบกพร่องในตัวทุกคน และมีความไม่เท่ากัน ไม่เหมือนกัน จะทำให้เรามองความผิดและความบกพร่องของเขาเป็นเรื่องปรกติ รวมทั้งตัวเราก็สามารถทำความผิดหรือมีความบกพร่องได้ด้วย

คนที่มีความบกพร่องนั้นจะได้รับความทุกข์จากความบกพร่องของเขา เช่น คนที่ปากพล่อยชอบด่าว่า ก้าวร้าวต่อคนอื่น เขาก็จะมีศัตรูมาก เมื่อเขาโกรธง่ายก็ทำให้เป็นโรคหัวใจ หรือความดันโลหิตสูง หรือมีภูมิต้านทานต่ำได้ง่าย

เชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม ถ้าหากเขารังแกเรา ทำให้เราทุกข์ ก็ให้คิดว่าเป็นเรื่องของวิบากกรรม ตามมาถึงเราให้ถอมใจรับเสียและทำความดีมากขึ้น (ในกรณีที่ต้องสูดวยกฎหมวยไม่ได้ แต่ถ้าหากต้องสูดวยกฎหมายได้ก็ให้ดำเนินตามกฎหมายไป ถ้าสูแล้วแพ้ก็ให้ถือว่าเป็นเรื่องของวิบากกรรมดังกล่าวแล้ว ให้ถอมตัวยอมรับและรีบทำความดีให้มากขึ้น

ถ้าไม่อยากต่อสู้ทางด้านกฎหมายและความแค้นยังคาใจอยู่ ก็ให้นึกถึงผลของความแค้นของเรา ที่ทำให้สารของความเครียดหลั่งออกมา เกิดความไม่เป็นสุขและเป็นโรคทางกายตามมาได้มาก เพราะใจของเราจะใฝ่คิดถึงแต่ความทุกข์เสมอๆ

ถ้ายังแค้นอยู่และไม่ให้อภัยเท่ากับเราเป็นผู้แพ้ เพราะยิ่งคิดยิ่งแค้นและทำอะไรไม่ได้ ไม่มีความสุข มีแต่ความทุกข์ตลอดเวลา แต่ถ้าเราแค้นและให้อภัยได้ เราคือผู้ชนะ เพราะเราไม่แคร์ว่า เขาทำอะไรให้เราในอดีตแล้ว เราคิดเป็นแล้ว เราทำในสิ่งที่ยิ่งใหญ่และลำบากคือการให้อภัยได้แล้ว

ผลของการทำความผิดของเขาที่ทำต่อเรานั้น ให้เป็นเรื่องการตัดสินและลงโทษ ตามกติกาของกฎแห่งกรรมเถิด

3. ให้ถ่อมตัวให้มากขึ้นอีก สติปัญญา และวิจารณญาณจะเกิดขึ้นได้มากขึ้นอีกโดยคิดได้ว่า
เราตั้งมาตรฐานตัวเองสูงเกินไปหรือเปล่า ระแวงมากไปไหม คิดมากไปไหม จับผิดเขามากไปไหม ทำให้คิดว่าเขาทำผิดต่อเรา และย้ำคิดซ้ำๆ มากไปจนเกิดความทุกข์จากความโกรธแค้นมากไปหรือเปล่า

เกิดความเข้าใจสภาพปรกติของมนุษย์ว่าต้องมีความผิดความบกพร่องและสามารถยอมรับ ความบกพร่องของคนอื่นได้เห็นใจในความผิดบกพร่องของเขาได้อยากช่วยเหลือเขา และจะอภัยได้ง่ายขึ้นเพราะรู้ว่าเขาก็ทุกข์จากข้อบกพร่องของเขา เขาไม่ได้มีความสุข จากการทำผิดต่อเราอย่างที่เราคิดหรอก

ทุกอย่างที่เราคิดโกรธแค้นแล้วเกิดความทุกข์นั้น ไม่ใช่ทุกข์ถาวรหรอก ทุกอย่างจะแปรเปลี่ยนไป ตามกฎของปรมัตถสัจจะที่มีความเป็นอนิจจังทั้งนั้น อย่าไปคิดยึดติดว่าเราจะต้องทุกข์มากๆ ตลอดไป จงหาทางคลายทุกข์ให้ผ่านไปเร็วๆด้วยการให้อภัยไม่ดีกว่าหรือ (ถ้าคิดอย่างนี้ถือว่ามีวิจารณญาณ หรือ Insight ได้แล้ว)

4. ให้ออกกำลังกายแบบเคลื่อนไหวและไม่แข่งขัน (Aerobic Exercise) เช่นการวิ่งจ๊อกกิ้ง เพื่อให้สารความสุขหลั่งออกมาและให้นึกถึงภาพตัวเองมีความสุขจากการให้อภัยคนอื่น และให้นึกถึงภาพตัวเองมีความทุกข์จากการไม่ให้คนอื่น จะทำให้อยากให้อภัยได้ง่ายขึ้น

5. ชื่นชมตัวเองให้มากๆเมื่อคิดได้ดังกล่าว หรือเริ่มลงมือทำอะไรเพื่อการให้อภัยดังกล่าวแล้ว จะเกิดกำลังใจได้มากขึ้น

ผู้ให้อภัยคือผู้ชนะ

เมื่ออภัยได้แล้วจะเกิดปรากฏการณ์ดังนี้

1. คุณคือผู้ชนะ เพราะคุณไม่แคร์เขาแล้ว
2. คุณไม่ผูกมัดตัวเองกับหนามชีวิต หรือบาดแผลหัวใจต่อไปแล้ว เลิกเจ็บปวดกับมันเสียที
3. สารความสุข Endophine ก็จะหลั่งในสมองมากขึ้น มีความสุขมากขึ้น
4. ชื่นชมตัวเองได้มากขึ้น เพราะว่าสามารถทำสิ่งที่ยากแต่สร้างสรรค์ได้แล้ว

หัวใจคุณจะเปิดรับการรักคนอื่นได้มากขึ้นแทนการรักตัวเอง ซึ่งจะเป็นการสร้างเสน่ห์ให้กับตนเองตรงที่คุณรู้จัก รักคนอื่นได้มากนี่แหละครับ

ปกติมนุษย์เราจะรักคนที่รักมนุษย์เป็น ทั้งนี้เพราะอยู่ด้วยแล้วจะรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัยเป็นมิตร การให้อภัยนี้ถือเป็นงานชิ้นเยี่ยมของชีวิตเชียวนะครับ เพราะทำได้ยาก ลดความทุกข์ได้มาก เกิดความสร้างสรรค์มากและเป็นการยกระดับจิตวิญญาณของความเป็นมนุษย์ให้สูงขึ้นมากมาย คุณจะไม่ลองทำดูเดี๋ยวนี้หรือครับ

By: ศ.ดร.น.พ.วิทยา นาควัชระ