

## แต่คนที่....ผิดหวัง.....ซึ่งเขาเถอะ...ปล่อยเขาไป

นำเสนอเมื่อ : 17 ก.ค. 2552

ทานที่ให้แล้วมีผลานิสงส์มากที่สุด คือ.."อภัยทาน"



# เขาทิ้งเราไป. ความรักให้อภัยรีเปลา

**ไม่ เต็ดขาด** นอกจากไม่มีวันให้อภัยแล้ว ยังทำพิธีแข่งชกหักกระดูก เผาพริกเผา

เกลือสามสง อยาได้เจอหน้ากันอีกเลยชาตินี้ แต่ถ้ามีวแต่หนึ่งคุดมแดน แรงอาฆาต  
พยายามทอทำใหเราม่จิตใจที่ไม่เป็นสุข

ตั้งหน้าสิ่ง ที่ควรทำคือให้อภัย ก็คือเสียว่าเป็นประสบการณ์ชีวิตอย่างหนึ่งก็แล้วกัน การพ้นตัวจาก  
ความเจ็บช้ำ ที่ถูกทรยศยอมไม่ไช่เรื่องง่าย ครั้นจะให้อภัยอีกใจ ก็คิดขึ้นมาได้ว่า

เรื่องอะไรนั้นจะให่เลิกเราไปง่าย ๆ มันจะสบายไปหรือเปลา สมควรไหมมันชดไช่ กรรมโทษฐานที่  
ทำให้ฉันเจ็บช้ำตีใหม่ ความคิดแบบนาง มารรายที่ประดัง

ประเดเข้ามาให้สมมองแบบนี้ไม่ไช่เรื่องแปลก...ธรรมดามาก เพราะการให้อภัยเป็นเรื่องยากจริงๆ  
โดยเฉพาะตอนเริ่มตนนี้ละ ส่วนใหญ่ม่กไม่รู้ว่า ควรเริ่มตนจากจุดไหน

คุณส่วนมากคิดว่า ปลอยให้ออดีตผวไปแล้วเริ่มตนใหม่ดีกว่า ชีวิตต้องเดินหน้า ต่อไปเรื่อยๆ  
แต่ความเจ็บช้ำและความกลัวประวัติศาสตร์ซ้ำรอยก็ยังคงติด ตามหลอกหลอนทุกเมื่อเชื่อวัน

ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้ จะม่มีมากหรือน้อย แลวแต่อายุของแต่ละคน อายุน้อยๆยังอ่อนประสบการณ์  
ก็คงเจ็บช้ำมากหรือน้อย แต่ถอายุมากๆเคยผ่านประสบการณ์มาแล้วหลายฤดูฝน ก็คงสามารถ

ควบคุมความรู้สึกได้ดีกว่า

ความทรงจำในอดีตที่ตามหลอกหลอนสำหรับ บางคนอาจเป็นขนาดแผลเรื้อรัง  
แต่กับบางคนอาจเป็นสิ่งมีค่าที่ช่วยให้จิตใจแข็งแกร่งขึ้น แต่ถเราพยายาม

คิดกันอดีตออกไปจากชีวิตของเรา โดยไม่หันมาเรียหฺว สิ่งเหล่านี้ม่มีคุณลบมหา  
จนกลายเป็นบทเรียนซ้ำซากครั้งแล้ว ครั้งเล่ากระหน่ำชีวิตเราอย่างไม่จบ

บทนที่จะจงเกลียดจงชังความทรงจำอันเลวร้าย หรือเกลียดคนที่เรา เคยอยู่ด้วย เคยพบเคยรู้จัก  
สุมาเรียหฺวคิดหาหนทางทำให่ ประสบการณ์เหล่านี้ ช่วยให้เรา เข้มแข็งขึ้นม่ดีกว่าหรือ

คิดเสียว่าคนที่เราได้เคยผ่านพบ ไม่วาจะเป็นคน ที่เรารักหรือเกลียดดู ลวนแต่เป็นศรช่วยให้เราได้เรียนรู  
ความรักและ เขาใจชีวิต มากขึ้น สิ่งสำคัญที่ทำไมเราเขาใจโลกมากขึ้นคือ การรู้จักให้อภัยผู้อื่น

ผลพลอยได้คือ เพื่อเป็ยยารักษา ความเจ็บช้ำของเราเองด้วย

## สี่ขั้นตอนในการให้อภัย

- พยายามทำความเข้าใจถึงสิ่งที่เขาทำกับเราในช่วงเวลานั้น
  - พยายามมองให้ออกว่า การที่เราคาดหวังในตัวเขามาก ยิ่งทำให้เรา เจ็บช้ำมาก ยามที่ผิดหวัง
  - เลิกตัดสิน ปฏิเสธ หรือวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น เลิกคิดเสียทีวาคคนนั้น ดีคนนี้เลว
  - ลอง พิจารณาส่งที่เราคาดหวังในตัวเเอง และยอมรับให้ได้ว่า เราไม่มีทาง ได้
- พบสิ่งเหล่านั้นในตัวใครคนใดคนหนึ่งแน่นอน ขนาดตัวเราเอง เรายังทำไม่ได้อย่างที่หวังเลยนี่นา

**ถ้าเราสามารถยกระดับจิตใจตัวเอง และเติมเต็มหัวใจตัวเองได้แล้ว เราก็จะสามารถ**

**ทำในสิ่งที่เราหวังไว้เองได้ โดยไม่ต้องไปคาดหวังในตัวคนอื่นมากนัก โดยเฉพาะ กับแฟนด้วยยิ่งแล้วใหญ่**

และเมื่อเราทำใจให้อภัยผู้ชาย ไม่รักดีคนนั้น ได้แล้ว เราจะรู้สึกอิสระเสรีเหนืออื่นใด  
สามารถเปิดใจรับคนหน้าใหม่แะ ประสบการณ์ ชีวิตใหม่ๆเข้ามาในชีวิตได้อย่างเต็มที่  
ทำให้เราดำเนินชีวิต ต่อไปได้อย่างมั่นใจ

ผู้ส่งใจ - ชุ่มพวง ดวงจันทร์

ขอขอบคุณเสียงส่ แห่งองค์ความรู้นี้ ให้แก่สื่อต่างๆที่เผลอถูกส่งชุ่มพวง ดวงจันทร์ (ครูหนู)

แก้ไขครั้งสุดท้ายโดย pm1nb - 09-09-2007 เมื่อ 03:03 AM. ขอขอบคุณบ้านมหาศอกคอม