

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

นำเสนอเมื่อ : 17 ก.ค. 2552

ทานที่ให้แล้วมีผลานิสงส์มากที่สุด คือ.."อภัยทาน"



เขาทิ้งเราไป. ความรักให้อภัยรีเปลา

ไม่ เต็ดขาด นอกจากไม่มีวันให้อภัยแล้ว ยังทำพิธีแข่งชกหักกระดูก เผาพริกเผาเกลือสามสง อย่านัดเจอบทกัณฐิกอีกเลยชาตินี้ แต่ถ้ามีวแต่นึงคุมแดน แรงอาฆาตพยายามทออาจทำใหเรามีจิตใจที่ไม่เป็นสุข

ตั้งแต่นั้นสิ่งที่ควรทำคือให้อภัย ก็คือเสียว่าเป็นประสบการณ์ชีวิตอย่างหนึ่งก็แล้วกัน การพ้นตัวจากความเจ็บช้ำ ที่ถูกทรยศยอมไม่ใช่เรื่องง่าย ครั้นจะให้อภัยอีกใจ ก็คิดขึ้นมาได้ว่าเรื่องอะไรนั้นจะให้อภัยไปง่ายๆ มันจะสบายไปหรือเปล่า สมควรไหมมันชดเชย กรรมโทษฐานที่ทำให้ฉันเจ็บช้ำดีไหม ความคิดแบบนาง มารรายที่ประดังประเดเข้ามาในสมองแบบนี้ไม่ใช่เรื่องแปลก..ธรรมดามาก เพราะการให้อภัยเป็นเรื่องยากจริงๆ โดยเฉพาะตอนเริ่มตนนี้ละ ส่วนใหญ่มักไม่รู้ว่า ควรเริ่มตนจากจุดไหน

คุณส่วนมากคิดว่า ปลอยให้อภัยอดีตผ่านไปแล้วเริ่มตนใหม่ดีกว่า ชีวิตต้องเดินหน้า ต่อไปเรื่อยๆ แต่ความเจ็บช้ำและความกลัวประวัติศาสตร์ซ้ำรอยก็ยังคงติดตามหลอกหลอนทุกเมื่อเชียววันซึ่งความรู้สึกเหล่านี้ จะสู้มากหรือน้อย แลวแต่อายุของแต่ละคน อายุน้อยๆยังอ่อนประสบการณ์ก็คงเจ็บมากหน่อย แต่ถอายุมากๆเคยผ่านประสบการณ์มาแล้วหลายฤดูฝน ก็คงสามารถควบคุมความรู้สึกได้ดีกว่า

ความทรงจำในอดีตที่ตามหลอกหลอนสำหรับ บางคนอาจเป็นขนาดแผลเรื้อรัง แต่กับบางคนอาจเป็นสิ่งมีค่าที่ช่วยให้จิตใจแข็งแกร่งขึ้น แต่ถเราพยายามคิดกันอดีตออกไปจากชีวิตของเรา โดยไม่หันมาเรียนรู้ สิ่งเหล่านี้มันก็ย้อนกลับมามากจนกลายเป็นบทเรียนซ้ำซากครั้งแล้ว ครั้งเล่ากระหน่ำชีวิตเราอย่างไม่จบ. บทเรียนที่จะจุงเกลียดจางซึ่งความทรงจำอันเลวร้าย หรือเกลียดคนที่เรา เคยอยู่ด้วย เคยพบเคยรู้จัก สู่มาเรียนรู้คิดหาหนทางทำให้ ประสบการณ์เหล่านี้ ช่วยให้เรา เข้มแข็งขึ้นไม่ดีกว่าหรือ คิดเสียว่าคนที่เราได้เคยผ่านพบ ไมว่าจะเป็นคน ที่เรารักหรือเกลียด ล้วนแต่เป็นครูช่วยให้เราได้เรียนรู้ ความรักและ เขาใจชีวิต มากขึ้น สิ่งสำคัญที่ทำให้เราเข้าใจโลกมากขึ้นคือ การรู้จักให้อภัยผู้อื่น ผลพลอยได้คือ เพื่อเยียวยารักษา ความเจ็บช้ำของเราเองด้วย

สี่ขั้นตอนในการให้อภัย

- พยายามทำความเข้าใจถึงสิ่งที่เขาทำกับเราในช่วงเวลานั้น
- พยายามมองให้ออกว่า การที่เราคาดหวังในตัวเขามาก ยิ่งทำให้เรา เจ็บช้ำมาก ยามที่ผิดหวัง
- เลิกตัดสิน ปฏิเสธ หรือวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น เลิกคิดเสียที่วาดคนนั้น ดีคนนี้เลว
- ลอง พิจารณาส่งที่เราคาดหวังในตัวเรา และยอมรับให้ได้ว่า เราไม่มีทาง ได้พบสิ่งเหล่านั้นในตัวใครคนใดคนหนึ่งแน่นอน ขนาดตัวเราเอง เรายังทำไม่ได้อย่างที่หวังเลยนี่นา

ถ้าเราสามารถยกระดับจิตใจตัวเอง และเติมเต็มหัวใจตัวเองได้แล้ว เราก็จะสามารถทำในสิ่งที่เราหวังไว้เองได้ โดยไม่ต้องไปคาดหวังในตัวคนอื่นมากนัก โดยเฉพาะ กับแฟนด้วยยิ่งแล้วใหญ่ และเมื่อเราทำใจให้อภัยผู้ชาย ไม่รักดีคนนั้น ได้แล้ว เราจะรู้สึกอิสระเสรีเหนืออื่นใด สามารถเปิดใจรับคนหน้าใหม่แะ ประสบการณ์ ชีวิตใหม่ๆเข้ามาในชีวิตได้อย่างเต็มที่ ทำให้เราดำเนินชีวิต ต่อไปได้อย่างมั่นใจ

ผู้ส่งใจ - ชุ่มพวง ดวงจันทร์

ขอขอบคุณแหล่งข่าวแห่งองค์ความรู้นี้ ให้แก่สื่อต่างๆที่เผยแพร่ข้อมูลนี้ไว้ด้วย ขอขอบคุณ (ครูหนู)

แก้ไขครั้งสุดท้ายโดย pm166 - 09-09-2007 เมื่อ 03:03 AM. ขอขอบคุณเว็บบ้านมหาศอกทอง