

ขั้นตอนการให้อภัย

เราทุกคนต่างใช้ชีวิตท่ามกลางความรัก ความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง แต่โชคไม่ดีที่เราทุกคนมีประสบการณ์ที่เลวร้ายและถูกทารุณจากคนอื่น เราเจ็บปวดและทรมานจากเหตุการณ์เหล่านั้น จากบาดแผลภายนอกกลายเป็นบาดแผลในจิตใจและความขมขื่น เวลาที่ไม่สามารถทำให้ดีขึ้น

จากเหตุการณ์ร้ายๆทำให้ร่างกายของเราตอบสนองด้วยการสร้างกำแพงเพื่อป้องกันตัว นั่นทำให้เราไม่ให้ใครเข้าใกล้เราง่ายๆอีกต่อไป เราปิดกั้นตัวเองจากคนอื่น หรือในกรณีอื่นๆเราอาจแสดงออกด้วยความโมโห, ตอกย้ำความผิดพลาดของคนอื่น หรือการแก้แค้น ซึ่งการกระทำเหล่านี้เป็นการทำร้ายคนอื่นผ่านทางตัวเรา

จากวิธีเหล่านี้ เราพยายามที่จะปกป้องตัวเองสำหรับสิ่งแย่ๆที่อาจเกิดขึ้น แต่ในท้ายที่สุดเราก็ทำร้ายตัวเองมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม ยิ่งกว่านั้นคือถ้าเราเจ็บปวด เราก็ไม่สามารถตอบสนองคนอื่นด้วยความรัก - *ทำร้ายคนอื่น*

ทางเดียวที่จะหลุดออกจากวงจรของปัญหาคือ *การให้อภัย*ซึ่งอาจเป็นเรื่องที่ยากเมื่อเราเผชิญกับปัญหาใหญ่ อย่างไรก็ตามหากเราไม่ให้อภัยแล้วยึดติดอยู่กับคนที่ทำร้ายเราในอดีต เพราะเราไม่สามารถลืมประสบการณ์ที่เลวร้าย ทำได้เพียงอดกลั้นไว้ในความทรงจำ แต่พระเจ้าต้องการให้เรา *เป็นอิสระ* เป็นอิสระจากความขมขื่น เป็นอิสระจากความต้องการที่จะแก้แค้น และเป็นอิสระจากความเจ็บปวดในอดีต

อะไรคือการให้อภัย

การให้อภัยคือการเลือกที่จะปล่อยการตำหนิและการกล่าวหาต่อคนอื่น นำคนนั้นมาถึงมือของพระเจ้าแทนที่จะกำหนดบทลงโทษด้วยตัวเอง วางใจในพระเจ้าให้พระองค์เป็นผู้จัดการและตัดสินใจว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับคนๆนั้น นั่นรวมถึงว่าเราไม่สนใจความผิดบาปเหล่านั้นอีกต่อไป หรือก็คือ เราพร้อมที่จะอยู่ท่ามกลางผลที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่เขาทำ และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอดีตได้ เราให้สันติและปลดปล่อยคนนั้นจากทุกสิ่งที่เขาทำร้ายต่อเรา

นี่เป็นการตัดสินใจของเราคนเดียว เป็นอิสระจากคนอื่นโดยสมบูรณ์ ไม่ว่าคนนั้นจะขอโทษหรือไม่ก็ตาม หรือถ้าเราสนใจว่าคนนั้นแสดงว่าเราไม่ได้เป็นอิสระจากคนที่ทำร้ายเรา

การให้อภัยเป็นเรื่องที่ดีสำหรับคนอื่น ในตอนแรกเราทำเพราะว่ามันทำให้เรารู้สึกดี เวลาที่เราให้อภัย เราเป็นอิสระจากความคิดที่ไม่ดีอย่างเช่น ความกลัว, ความโกรธ หรือความขมขื่น และจะทำให้เราถูกรักษาโดยสมบูรณ์

ขั้นตอนการให้อภัย

บางครั้งเราใช้ทางลัดตอนที่เรารู้โดยไม่ทันคิดว่าเราให้อภัย แต่หลังจากนั้นเรานึกขึ้นได้ว่าเรายังรู้สึกเจ็บปวดอยู่ภายในใจ แล้วเราต้องทำอย่างไรถึงจะให้ให้อภัยอย่างสมบูรณ์? ขั้นตอนเหล่านี้จะนำให้เราสามารถให้อภัยได้

สามขั้นตอนแรก เราต้องทำด้วยความระมัดระวัง โดยเฉพาะการไปพร้อมๆกับผู้ช่วย

1. เกิดอะไรขึ้น

- อธิบายอย่างชัดเจนว่าเกิดอะไรขึ้น
- *สิ่งที่มักเข้าใจผิด* เราพูดกว้างและคลุมเครือ

2. อะไรทำร้ายเรา? เรารู้สึกอย่างไร?

- ความรู้สึกเป็นสิ่งสำคัญและแสดงให้เห็นว่าเราเป็นใคร
- *สิ่งที่มักเข้าใจผิด* เราข้ามขั้นตอนแล้วยึดติดอยู่กับความจริง

3. ตั้งชื่อความบาป

- อย่าลดความผิด อย่าแก้ตัว ให้ระบุว่าคนนั้นทำร้ายเราอย่างไร ทำอะไรหรือไม่ได้ทำอะไร
- *สิ่งที่มักเข้าใจผิด* เราแก้ตัวให้คนอื่น (ถ้าไม่ใช่ความบาปก็ไม่ถือว่าเป็นการให้อภัย)

ในตอนนั้นก็ให้อธิษฐานแล้วมอบทุกอย่างให้กับพระเจ้า

4. มอบความไม่ยุติธรรมให้พระเจ้าจัดการ

- เราไปหาพระเจ้าผู้เที่ยงธรรมและมอบข้อกล่าวหาที่คนอื่นทำร้ายเราให้พระองค์ เรามอบใจของเราให้พระองค์และบอกพระองค์ถึงจุดประสงค์ของเราจากสามขั้นตอนแรก
- **สิ่งที่มักเข้าใจผิด** เราข้ามขั้นตอนนี้หรือเราซ่อนความรู้สึกของเราจากพระเจ้า

5. พุดออกมาถึงการให้อภัย

- ตอนนีเราต้องพุดออกมาว่าเราให้อภัย (“ฉันให้อภัย__สำหรับ__”) และตัดสินใจมอบทุกอย่างไว้ในพระหัตถ์ของพระเจ้า
- **สิ่งที่มักเข้าใจผิด** เราบอกพระเจ้าว่าให้ทำอะไรกับคนนั้น (เราสาปแช่งคนอื่น) หรือเราขอให้พระเจ้าช่วย (“พระเจ้า ขอพระองค์ทรงช่วยข้าพระองค์สามารถให้อภัย”) แต่เราไม่ตัดสินใจที่จะให้อภัยจริงๆ

มอบความไม่ยุติธรรมให้พระเจ้าจัดการ

พระเจ้าทรงยุติธรรมและเรามีสิทธิ์ที่จะนำสิ่งที่ไม่ยุติธรรมทุกอย่างมามอบให้พระองค์ เราสามารถวางใจว่าพระองค์จะนำความยุติธรรมและทรงตัดสินทุกคนอย่างเป็นธรรม ซึ่งนั่นไม่ใช่หน้าที่ของเรา เราไม่มีสิทธิ์ที่จะเอาคืนหรือแก้แค้นใคร

ในทางเดียวกัน การที่เรานำข้อกล่าวหาไปให้โลกตัดสิน เราสามารถมอบให้พระเจ้าด้วยเช่นกัน เราไม่จำเป็นต้องกลัวว่าพระเจ้าจะไม่พอพระทัย แต่เราสามารถที่จะเชื่อสัตย์และบอกทุกอย่างกับพระเจ้า หลังจากนั้นเราก็ปล่อยข้อกล่าวหาและมอบทุกอย่างไว้ในพระหัตถ์ของพระเจ้า เราไม่ตัดสินคนอื่นอีกต่อไปเพราะเรามอบทุกอย่างให้พระเจ้าจัดการ

คำใบ้

ให้คนอื่นช่วยเรา: มันเป็นเรื่องยากที่จะผ่านทุกกระบวนการทั้งหมดด้วยตัวคนเดียวโดยมองข้ามบางอย่าง ให้มองหาใครสักคนที่จะช่วยให้ผ่านสิ่งเหล่านี้และเดินไปด้วยกันและอธิษฐานเพื่อคุณ
ความบาปของเรา: เมื่อเราเจ็บปวด เรามักจะปฏิบัติไม่ดีต่อคนอื่นซึ่งก่อให้เกิดความบาป เป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ควรมองข้ามแต่ให้สำนึกผิดและขอการให้อภัย ทำให้ทุกสิ่งที่ปรากฏขึ้นในหัวให้สะอาดให้เร็วที่สุด!

ให้อภัยตัวเอง: บางครั้งเราโกรธตัวเองหรือโทษตัวเอง พระเจ้ามอบทางเลือกที่จะให้อภัยเราและชำระเราผ่านทางพระเยซูคริสต์ ให้อภัยตัวเองคือการรับขอเสนอของพระเจ้า

“ให้อภัย”พระเจ้า: บางครั้งเรามีความคิดแกลบกับพระเจ้าหรือไม่พอใจพระองค์ พระเจ้าไม่เคยทำผิดพลาด ซึ่งในแง่นี้เราไม่สามารถให้อภัยพระเจ้าได้ แต่สิ่งที่สำคัญคือเราต้องปล่อยความเหนียวแน่นและความคิดที่ไม่ดีของเราให้พระเจ้า

ยึดติดกับการให้อภัย: บางกรณีที่เราความรู้สึกเก่าๆย้อนกลับมา ให้ระลึกเอาไว้ว่าเราเ้าได้ให้อภัยแล้ว และความรู้สึกเหล่านั้นได้ผ่านไปแล้ว อย่างไรก็ตาม ความรู้สึกเจ็บปวดที่อยู่ลึกลงไปที่เราไม่ได้นึกถึงในตอนแรกก็สามารถเกิดขึ้นได้ เราสามารถทำตามขั้นตอนการให้อภัยได้ใหม่อีกครั้งเพื่อที่เราจะได้รับการรักษาใหม่

ตรวจสอบตัวเอง

ใช้เวลา 2 นาทีเพื่อถามพระเจ้าเกี่ยวกับคำถามต่อไปนี้และจดข้อความ

พระเจ้า ทำไมข้าพระองค์จะต้องให้อภัย
ฟังพระเจ้าผ่านทางความสัมพันธ์ต่างๆ (พ่อแม่, ครอบครัว,ญาติพี่น้อง,เพื่อน,เพื่อนบ้าน,เพื่อนร่วมชั้น,คุณครู,ผู้นำ,ตัวเอง,พระเจ้า, ...)
เราเจ็บปวดยังไงและจากใคร?

คำใบ้สำหรับการตรวจสอบว่าอะไรคือคำตอบที่ถูกต้องหรือยังเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

- คิดถึงคนๆนั้น: คุณสามารถปรารถนาสิ่งที่ดีที่สุดให้กับคนนั้นอย่างสุดหัวใจ?
- จินตนาการว่าถ้าเจอคนนั้นระหว่างทาง: คุณรู้สึกอย่างไร? คุณยังรู้สึกถึงความบาดหมาง?

การฝึกฝน

อะไรคือความเจ็บปวดที่คุณต้องการจัดการเป็นอย่างแรก

ใครควรเป็นคนที่จะช่วยในเหตุการณ์นี้? อธิบายให้ชัดเจนว่าจะทำอย่างไรต่อไป