

4 <sup>๕</sup>บันตออัน

๕ <sup>๕</sup>การโห่ <sup>๕</sup>กาย

วิธีที่ทรงประสิทธิภาพ

สู่เสรีภาพ ความสุข

และความสำเริง

วิลเลียม เฟอร์กิส มาร์ติน

## **4 ขั้นตอน สู่การให้อภัย**

วิธีที่ทรงประสิทธิภาพ สู่เสรีภาพ ความสุข และความสำเร็จ

**วิลเลียม เฟอร์กัส มาร์ติน**

ลิขสิทธิ์ © 2014 โดย วิลเลียม เฟอร์กัส มาร์ติน

สงวนสิทธิ์ในหนังสือเล่มนี้หรือส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ ห้ามทำซ้ำหรือใช้ในลักษณะใดๆ โดยไม่ได้รับการอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากสำนักพิมพ์ ยกเว้นการใช้คำคมสั้นๆจากบทวิจารณ์หนังสือ

หนังสือเล่มนี้เขียนโดยอ้างอิงจากหนังสือเรื่อง Forgiveness is Power เขียนโดย วิลเลียม เฟอร์กัส มาร์ติน ด้วยเช่นกัน และจัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์ Findhorn Press เว็บไซต์ findhornpress.com

ภาพปก ลิขสิทธิ์ © 2014 ได้รับความอนุญาตจาก Findhorn Press แล้ว

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ที่เว็บไซต์

[Forgiveness-is-power.com](http://Forgiveness-is-power.com)

# เกี่ยวกับผู้เขียน

วิลเลียม เฟอร์กัส มาร์ติน เป็นนักเขียนอิสระ นักพูด และเป็นผู้นำการประชุมเชิงปฏิบัติการผู้ซึ่งช่วยให้ผู้คนสร้างเสริมพลังขึ้นให้ได้ด้วยตัวเอง ตัวเขาเองเป็นชาวสกอตแลนด์ และได้แต่งงานกับสุภาพสตรีชาวญี่ปุ่น

เขาได้เดินทางท่องเที่ยวในโลกกว้างไปยังสถานที่ต่างๆ และการเขียนของเขาได้รับอิทธิพลมาจากตระหนักถึงความท้าทายร่วมกันซึ่งผู้คนต้องเผชิญอยู่ในทุกๆ ที่ทั่วโลก

วิลเลียมมีความสุขในการเขียนบทความตามสั่ง การบรรยาย และจัดการประชุมเชิงปฏิบัติการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในหัวข้อการให้อภัย เขาผลิตเพลงไปกับการใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาจากการเขียนและในการฝึกอบรม รวมทั้งจากทางสายงานด้านคอมพิวเตอร์ เพื่อช่วยให้ผู้คนเรียนรู้ที่จะให้อภัย ติดต่อเขาได้ผ่านทางสำนักพิมพ์ N Findhorn Press หรือที่เว็บไซต์ [findhornpress.com](http://findhornpress.com)

## ผลงานอื่นๆ:

**Forgiveness is Power** สำนักพิมพ์ N Findhorn Press

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ: 978-1-84409-628-

คำนิยมที่มีต่อหนังสือ **Forgiveness is Power:**

“วิลเลียม มาร์ติน ได้สร้างสรรค์คู่มือการให้อภัยไว้อย่างกระจ่างแจ้ง โดยการค้นคว้าแบบเจาะลึก ประกอบกับสายตาอันแหลมคม ทั้งยังนำไปปฏิบัติได้จริงอีกด้วย E ผมขอแนะนำจากใจ A

**Robert Holden** ผู้เขียนเรื่อง **Shift Happens!** และ **Loveability**

“ดั่งเหมืองทองคำที่ลึกอีกทั้งยังเต็มไปด้วยข้อมูลที่มีความสมบูรณ์และตรงประเด็น E

**William Bloom** ผู้เขียนเรื่อง **The Endorphin Effect**

“วิลเลียม มาร์ติน ได้เขียนคู่มือที่ทรงประสิทธิภาพในการเรียนรู้ที่จะให้อภัยได้อย่างไร ไม่ใช่เพียงแค่พี่น้องของเราเท่านั้น แต่รวมทั้งพวกเราเองด้วย”

**Jon Mundy, Ph.D.** ผู้เขียนเรื่อง **Living A Course in Miracles**

## สถานะของการแปล

ขออภัยที่หนังสือของผมเรื่อง **Forgiveness is Power** นั้นยังไม่มีการจัดทำในภาษาของคุณ C โปรดเข้ามาเยี่ยมชมเว็บไซต์ของผมที่ <http://forgiveness-is-power.com> เพื่อติดตามข้อมูลว่ามันอาจมีการจัดทำแล้ว G

# ทำไมถึงให้โอกา

## การให้โอกาปลดปล่อยคุณให้เป็นอิสระ

คุณจะได้รับประโยชน์อย่างมหาศาลเมื่อคุณเลือกที่จะให้โอกาและคนรอบตัวคุณก็ได้รับด้วย ไม่ว่าคุณจำเป็นต้องให้โอกาคนอื่น **E** หรือจำเป็นต้องให้โอกาตัวเอง **A** การทำอย่างนั้นจะปลดปล่อยคุณเป็นอิสระจากอดีต และช่วยให้คุณสามารถเติมเต็มศักยภาพที่แท้จริงที่อาจซ่อนอยู่ในตัวคุณ การให้โอกาช่วยช่วยให้คุณหลุดพ้นจากขีดจำกัดในเรื่องของความเชื่อและทัศนคติ **I** ขม้นปลดปล่อยคุณให้เป็นอิสระมากขึ้นทั้งทางจิตใจและพลังแห่งอารมณ์ของคุณเพื่อให้คุณสามารถใช้พลังเหล่านั้นในการสร้างชีวิตที่ดีขึ้น

การให้โอกาจะช่วยคุณให้บรรลุผลแม้กระทั่งเป้าหมายที่ชัดเจนและจริงจังที่สุดของคุณ บางทีคุณอาจจะต้องการงานที่ดีขึ้น เพื่อที่จะหาเงินได้มากขึ้น มีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น หรือมีที่อยู่อาศัยที่ดีกว่าเดิม การให้โอกาจะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายทั้งหมดนี้ แต่ถ้าคุณยังไม่ให้โอกา เมื่อนั้นส่วนหนึ่งของพลังภายในตัวของคุณจะติดอยู่ในความขุ่นเคืองใจ ความโกรธ ความเจ็บปวด หรือความทุกข์ทรมาน พลังแห่งชีวิตที่ติดกับดักอยู่นี้จะจำกัดขีดความสามารถของคุณ **C** ขม้นก็เหมือนคุณพยายามจะปั่นจักรยานแล้วส่วนของเบรกก็ทำงานอยู่ตลอดเวลา มันทำให้คุณช้าลง **A** ทำให้คุณอึดอัดและทำให้มันยากในการที่จะก้าว

ทางที่คุณเลือกและสิ่งที่คุณเชื่อมันมีความเป็นไปได้ที่จะได้รับอิทธิพลมาจากการที่คุณไม่ให้โอกา ขณะที่คุณเรียนรู้ที่จะให้โอกา พลังงานที่จะไปใช้กับความคิดและความรู้สึกไม่เป็นสุขจะถูกปลดปล่อยออกมาและสามารถไหลเวียนไปสร้างชีวิตในแบบที่คุณต้องการแทนที่จะไปจำกัดคุณ **C** หรือทำให้คุณเป็นทุกข์ยิ่งกว่าเดิม

ถ้าคุณไม่ยอมเรียนรู้ที่จะให้โอกาเพื่อตัวเอง ถ้าอย่างนั้นมาเรียนรู้ที่จะให้โอกาเพื่อผู้อื่นกัน ในขณะที่คุณเรียนรู้ที่จะให้โอกาคุณได้ทำประโยชน์ให้แก่ทุกคนที่คุณติดต่อกับ **E** ขความคิดของคุณจะชัดเจนขึ้นและมองโลกในแง่ดีขึ้นกว่าเดิมคุณจะเป็นผู้ให้มากขึ้นและคุณก็จะมีความพร้อมมากขึ้นในการที่จะสนุกไปกับการแบ่งปันสิ่งที่คุณมี คุณจะใจดีได้ง่ายขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ มีความเมตตามากขึ้นและใส่ใจดูแลผู้อื่นมากขึ้น โดยไม่ต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อให้บรรลุผลเหล่านี้ คุณจะมีความสุขมากขึ้นและมีทัศนคติที่ดีขึ้นต่อผู้คนในชีวิตของคุณ และพวกเขาเหล่านั้นจะมีการตอบสนองที่ดีขึ้นกลับมาเช่นกัน

คนที่รู้จักให้โอกาอยู่ด้วยง่ายกว่าคนที่ไม่ให้โอกาไซ้ใหม่ คำตอบคือไปไซ้พวกเขาเป็นเช่นนั้นแน่นอนคนที่รู้จักให้โอกา มักจะอยู่ด้วยง่ายมากกว่าคนที่ไม่ให้โอกาเสมอ คุณภาพชีวิตของคุณขึ้นอยู่กับคุณภาพของความสัมพันธ์ของคุณ ทุกแง่มุมของชีวิตของคุณจะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นเมื่อคุณเรียนรู้ที่จะให้โอกา ไม่ว่าจะเป็ครอบครัวของคุณ ชีวิตการทำงานของคุณ **C** หรือสังคมของคุณ การเรียนรู้ที่จะให้โอกาพัฒนาทุกความสัมพันธ์ของคุณ เพราะทัศนคติของคุณจะพัฒนาขึ้นเมื่อความสัมพันธ์ของคุณมีการพัฒนา แล้วเมื่อนั้นทุกแง่มุมของชีวิตคุณก็จะพัฒนาขึ้นด้วยเช่นกัน

ถ้าคุณต้องการที่จะยกระดับความมั่งคั่งทางการเงินและความสำเร็จ **A** ขการให้โอกาจะช่วยให้คุณบรรลุผลนั้นตัวอย่างเช่นถ้าคุณต้องการที่จะมีเงินมากขึ้นในชีวิตของคุณ คุณต้องแน่ใจว่าคุณไม่ได้ขุ่นเคืองคนที่มั่งคั่งมากกว่าคุณ คนที่มีเงินมากกว่าคุณเหล่านี้แหละคือกลุ่มคนที่ดีที่สุดที่จะช่วยให้คุณมีเงินมากขึ้นไปด้วย ถ้าคุณเป็นคนประเภทที่ว่า คุณไม่พอใจ “พวกคนมีสตางค์” เมื่อนั้นพวกเขาจะไม่สามารถที่จะช่วยคุณได้ เพราะคุณไม่ได้เปิดใจในขณะที่คุณมัวแต่ไม่พอใจพวกเขา ทำนองเดียวกัน **E** ขถ้าคุณมีทัศนคติที่ดีกับคนที่ประสบความสำเร็จมากกว่าคุณ **C** คุณยังมีให้พวกเขามากกว่าลสิ่งตาใส่พวกเขา) ขคนพวกนั้นจะมองว่าคุณเป็นคนเข้าถึงได้และเมแนวโน้มที่จะอยากทำงานร่วมกับคุณ **C** หรือคบค้าสมาคมกับคุณ

ถ้าคุณต้องการงานที่ดีขึ้นและมีรายได้มากขึ้น ถ้าเช่นนั้นแล้วการมีทัศนคติที่ดีต่อสถานที่ทำงาน **E** ขต่อเจ้านายของคุณ ต่อเพื่อนร่วมงานและลูกค้ของคุณจะมีส่วนช่วยเป็นอย่างมาก คนที่มีทัศนคติเชิงบวกจะโดดเด่นไม่ว่าในสถานการณ์ใด ๆ คุณจะไม่มีทางประสบความสำเร็จในที่ที่คุณไม่มีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ **A** ขเพราะคุณจะไม่ทุ่มเทสุด ๆ กับงานของคุณ หากคุณไม่ได้ทุ่มเทความสามารถทั้งหมดของคุณทำงานให้ดีที่สุดเท่าที่คุณสามารถทำได้ **C** ขเช่นนั้นแล้วคุณก็จะไม่ได้รับสิ่งที่ดีที่สุดกลับมาเช่นกัน ขการให้โอกา

# จะช่วยให้คุณมีทัศนคติซึ่งจะทำให้คุณประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานของคุณ

การเรียนรู้ที่จะให้อภัยตัวเองเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากเช่นกัน**E**การทำร้ายตัวเอง**A**โดยปฏิเสธที่จะยกโทษให้ตัวเองนั้นทำร้ายคนคนอื่น**E**ด้วย หากคุณไม่ให้อภัยตัวเองแล้วคุณก็จะลงโทษตัวเองโดยการปฏิเสธตัวเองไม่ให้สิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิต ยิ่งคุณปฏิเสธตัวเองคุณก็ยิ่งให้ผู้อื่นน้อยลง และยิ่งคุณให้ผู้อื่นน้อยลงคุณก็จะได้รับผลรับประโยชน์จากคนรอบตัวคุณน้อยลงด้วย เมื่อคุณเลิกกำหนดขอบเขตการได้รับแล้วคุณก็จะเลิกกำหนดขอบเขตการให้ด้วย**E**ๆทุกคนก็จะได้รับประโยชน์เมื่อคุณยกโทษให้ตัวเองเปรียบเสมือนคุณอนุญาตให้สิ่งดีๆเข้ามาในชีวิตคุณมากขึ้น แล้วคุณก็จะมั่งมีอะไรมาแบ่งปันได้มากกว่านั้นอีก

เมื่อคุณให้อภัย คุณจะเปลี่ยนเป็นสามเณรหรือภรรยาที่ดีขึ้น คุณจะเปลี่ยนเป็นนักเรียนหรือครูคุณที่ดีขึ้น จะเปลี่ยนเป็นนายจ้างหรือพนักงานที่ดีขึ้น และคุณก็จะเปลี่ยนเป็นพ่อแม่หรือลูกที่ดีขึ้นกว่าเดิม เมื่อคุณให้อภัยคุณจะเปิดกว้างสู่ความสำเร็จมากขึ้นไม่ว่าด้านใดก็ตามที่มีความหมายกับคุณ ในขณะที่คุณเรียนรู้ที่จะให้อภัย สิ่งที่คุณเหมือนเป็นไปไม่ได้ ไม่เพียงแต่จะเป็นไปได้ แต่ยังสามารถยังทำได้ง่ายอีกด้วย

ถ้าคุณเป็นคนที่น่าเชื่อถือศาสนา หรือมีความเชื่อทางจิตวิญญาณ การเรียนรู้แนวทางปฏิบัติสู่การให้อภัยจะช่วยยกระดับประสบการณ์ในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนาหรือการปฏิบัติทางจิตวิญญาณของคุณให้มีความลึกซึ้งมากขึ้น มันจะช่วยปล่อยให้คุณเป็นอิสระจากความรู้สึกผิดที่ว่าคุณไม่ได้ “ดี” เท่าที่คุณรู้สึกว่าควรจะเป็น เพราะมันจะช่วยให้คุณเปลี่ยนเป็นคนในแบบที่คุณอยากจะเป็น การฝึกการให้อภัยเสริมสร้างความดีงามในตัวคุณเพื่อที่ว่ามันจะได้มีบทบาทในชีวิตของคุณมากขึ้น คุณจะรู้สึกอย่างเป็นธรรมชาติว่าแนวโน้มที่คุณจะทำอะไรที่ไม่ควรทำลดลงแต่ก็ยังไม่สามารถจะหยุดตัวเองได้**C**คุณจะเริ่มทำในสิ่งที่คุณรู้ว่าคุณควรจะทำมากขึ้นแต่ที่ผ่านมายังไม่สามารถบอกตัวเองให้ทำได้เลย

การเรียนรู้ที่จะให้อภัยมีแต่จะช่วยคุณ มันไม่อาจทำร้ายคุณได้เลย

การให้อภัยนั้นเห็นผลชัดเจนและเป็นประโยชน์มาก ไม่มีอะไรที่คลุมเครือ หรือเป็นเรื่องเพื่อฝัน การให้อภัยปลดปล่อยคุณให้เป็นอิสระ เมื่อคุณเรียนรู้ที่จะให้อภัย เมื่อนั้นปัญหามากมายจะค่อยๆจางหายไป ( อาจเป็นได้แม้ปัญหาสุขภาพ ) มันจะเป็นเหมือนกับว่าคุณสามารถมองดูชีวิตของคุณอยู่เหนือปัญหาและมองเห็นหนทางที่ง่ายที่สุดในการจะไปยังที่ที่คุณต้องการ หนทางในชีวิตจะเปิดขึ้นตรงหน้าคุณ โอกาสใหม่ๆจะปรากฏออกมาอย่างไม่รู้ที่มา ความสุขจะเกิดขึ้นอย่างประจวบเหมาะเมื่อคุณพบคนที่ใช่ในเวลาที่เหมาะสมจะความคิดหรือคำตอบจะมาหาคุณเท่าที่คุณต้องการ**F**อาจได้จากเพื่อนให้ความคิดเห็นหรือแค่เพียงคุณพลิกเปิดหนังสือหรือนิตยสารหรือคุณอาจบังเอิญได้ยินการสนทนาซึ่งจะช่วยคุณในสิ่งที่คุณกำลังมองหา**I**ทำไมถึงเป็นแบบนี้**S**มันเป็นเพราะฝึกการให้อภัยของคุณจะเปิดกว้างมากขึ้นให้ความดีงามของชีวิต เพื่อให้สิ่งดี ๆ ได้มีหนทางมาหาคุณมากขึ้น

เมื่อคุณเรียนรู้ที่จะให้อภัย ความสามารถซึ่งหลับใหลอยู่ภายในตัวคุณจะปรากฏขึ้น และคุณจะค้นพบว่าตัวคุณเองนั้นเข้มแข็งและมีความสามารถมากกว่าที่คุณเคยคาดคิดไว้ซะอีก บางส่วนของคุณซึ่งไม่สามารถเติบโตในดินที่เย็นเยือกของการไม่ให้อภัยจะเริ่มเติบโตขึ้น คุณเริ่มที่จะไม่ดิ้นรนหรือพยายามมากเกินไป คุณจะพบหนทางเพิ่มขึ้นในการจะใช้ชีวิตที่ง่ายสะดวกสบายและมีความพอใจสนุกกับชีวิตมากขึ้น ถ้าทั้งหมดนี้ฟังดูเหมือนพูดเกินความจริงไป แล้วปล่อยให้มันไว้อย่างนี้ก่อน เพียงแค่การปฏิบัติ **4** ขั้นตอนสู่การให้อภัยที่คุณจะได้พบภายในไม่กี่หน้าของหนังสือเล่มนี้และคุณจะได้ใจที่คุณได้อ่านมัน

## 4 ขั้นตอนสู่การให้อภัย

### วิธีที่ทรงประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณให้ดีขึ้น

4 ขั้นตอนสู่การให้อภัย นำเสนอแนวทางที่รวดเร็วและง่ายดายเพื่อเริ่มต้นการให้อภัย **Em** มันสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ลึกซึ้งและเห็นได้ชัดเจนนในชีวิตของคุณ มันทรงพลังในความเรียบง่าย ดังนั้นแค่เริ่มใช้มัน แล้วคุณก็จะเห็นผลด้วยตัวเอง

4 ขั้นตอนเหล่านี้สามารถนำไปใช้แก้ปัญหาได้ไม่ว่าเรื่องใหญ่หรือเรื่องเล็ก ง่ายๆ ใดๆ ใ้ตามคุณควรจะเริ่มจากปัญหาเล็ก ๆ ก่อน จนกระทั่งคุณเข้าใจแนวความคิดนี้แล้ว ในความเป็นจริงวิธีที่ดีที่สุด คือ คุณไม่ควรพยายามให้อภัยคนที่อาจจะทำร้ายคุณได้อีกในอนาคต จนกว่าคุณจะมีประสบการณ์มาก่อนและสามารถเข้าใจขั้นตอนทั้งหมดของการให้อภัย (ดูได้จากหัวข้อการให้อภัยที่ทำได้ยาก และการคืนดี) คิดถึงปัญหาเล็ก ๆ ที่คุณอยากให้อภัยแล้วลองทำตามขั้นตอนด้านล่างนี้

## 4 ขั้นตอนสู่การให้อภัย

วิธีที่ดีที่สุดคือการเขียนตามขั้นตอนทั้ง 4 จนกว่าคุณจะมีประสบการณ์มากพอแล้ว

**ขั้นตอนที่ 1:** ระบุคนที่คุณต้องให้อภัยและเพื่ออะไร

**ขั้นตอนที่ 2:** ยอมรับว่าปัจจุบันคุณรู้สึกอย่างไรกับสถานการณ์นั้น มันจะดีที่สุดถ้ามันเป็นความรู้สึกที่ชัดเจนของคุณ ไม่ใช่แบบที่ดี แบบที่สุภาพ ที่คุณคิดว่าคุณควรจะรู้สึก คุณต้องเริ่มจากความรู้สึกของคุณจริง ๆ จากนั้นจึงแสดงความตั้งใจของคุณอย่างน้อยก็เพื่อที่จะได้มีโอกาสที่จะปลดปล่อยความรู้สึกเหล่านั้น

**ขั้นตอนที่ 3:** ระบุถึงข้อดีที่คุณจะได้รับจากการให้อภัย นี่อาจจะเป็นอะไรที่ตรงข้ามกับสิ่งความรู้สึกในปัจจุบันของคุณ ความโศกเศร้าจะกลายเป็นความสุข ความโกรธจะกลายเป็นความสงบสุขทางจิตใจ ภาระที่หนักอึ้งจะเบาบางลงเรื่อยๆ ถ้าคุณยังไม่แน่ใจในข้อดีที่จะได้รับ อย่างนั้นคุณลองเลือกความรู้สึกดี ๆ ในเรื่องทั่วไปที่คุณอยากรู้สึกตอนนี้ (เช่น มีความสุขมากขึ้น ผ่อนคลายมากขึ้น มีความมั่นใจมากขึ้น เป็นต้น) มันจะช่วยให้คุณสามารถจินตนาการได้ว่า คุณจะรู้สึกดีแค่ไหนถ้าคุณสามารถให้อภัยได้

**ขั้นตอนที่ 4:** สัญญากับตัวเองว่าจะให้อภัย นี่เป็นการกำหนดแบบง่ายๆ ว่าใครเป็นคนที่คุณจะให้อภัยและรับรู้ถึงคุณข้อดีที่คุณจะได้รับจากการให้อภัย

โดยปกติแล้ว คุณจะทำ 4 ขั้นตอนออกมาในรูปแบบประมาณนี้

### ตัวอย่างที่ 1:

จินตนาการว่าเพื่อนของคุณชื่อ จอห์น เริ่มที่จะหลบหน้าคุณและคุณไม่รู้จะทำไม

1. ฉันอยากจะให้อภัยจอห์นเรื่องที่หลบหน้าฉัน
2. ตอนนี้นฉันเลือกที่จะปลดปล่อยความรู้สึกเสียใจ โกรธและความกลัวออกไป (คุณสามารถที่จะเลือกความรู้สึกเพิ่มเติมที่หลังอีกก็ได้ถ้าคุณต้องการ)
3. ฉันยอมรับว่าการให้อภัยจอห์นเป็นประโยชน์แก่ตัวฉัน เนื่องจากว่าฉันจะรู้สึกเป็นสุขขึ้น สุขภาพดีขึ้น และจิตใจสงบสุขมากขึ้น
4. ฉันสัญญากับตัวเองว่าจะให้อภัยจอห์น และยอมรับเอาความสงบสุขและเป็นอิสระที่ได้มาจากการให้อภัย

## ตัวอย่างที่ 2:

ในตัวอย่างนี้ เจเน็ท เป็นแฟนสาวของใครสักคน ได้จบความสัมพันธ์ลง

1. ฉันอยากจะให้อภัยเจเน็ทที่ทิ้งฉันไป
2. ตอนนี้ฉันเลือกที่จะปลดปล่อยความรู้สึกเสียตาย โดนทิ้งและความกลัวออกไป
3. ฉันยอมรับว่าการให้อภัยเจเน็ท เกิดประโยชน์แก่ตัวฉัน เนื่องจากว่าฉันจะรู้สึกปลดปล่อยไปเรื่อยๆ มีความสุขมากขึ้นและสามารถมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นได้ในอนาคต
4. ฉันสัญญากับตัวเองว่าจะให้อภัยเจเน็ท และยอมรับเอาความสงบสุขและเป็นอิสระที่ได้มาจากการให้อภัย

## ตัวอย่างที่ 3:

ในตัวอย่างนี้ ใครสักคนโดนไล่ออกจากงาน

1. ฉันอยากจะให้อภัยเจ้านายของฉันที่ไล่ฉันออกจากงาน
  2. ตอนนี้ฉันเลือกที่จะปลดปล่อยความรู้สึกโกรธ โศกเศร้า ไม่เป็นธรรมและผิดหวังออกไป
  3. ฉันยอมรับว่าการให้อภัยเจ้านายของฉัน เกิดประโยชน์แก่ตัวฉัน เนื่องจากว่าฉันจะรู้สึกในแง่บวก มีความสุข และมีความสามารถมากขึ้นในการหางานที่ดีกว่าเดิมได้ในอนาคต
  4. ฉันสัญญากับตัวเองว่าจะให้อภัยเจ้านาย และยอมรับเอาความสงบสุขและเป็นอิสระที่ได้มาจากการให้อภัย
- เพื่อจะช่วยเหลือแนะแนวทางให้กับคุณที่ละขั้นตอน เรามี แผ่นงาน 4 ขั้นตอนสู่การให้อภัย



แผ่นงาน 4 ขั้นตอน สู่การให้อภัย

แผ่นงานนี้ สามารถช่วยคุณให้ทำได้จนครบทั้ง 4 ขั้นตอน

## 1. ใครและอะไร

คิดเกี่ยวกับคนที่คุณต้องการให้อภัยและทำไมคุณถึงต้องการที่จะให้อภัยพวกเขาไปแล้วใส่รายละเอียดลงไป  
ช่องว่างด้านล่างนี้

ฉันอยากจะให้อภัย \_\_\_\_\_ สำหรับ \_\_\_\_\_

นี่เป็นการสร้างประโยคเกี่ยวกับคนที่คุณต้องการจะให้อภัยและสิ่งที่คุณต้องการที่จะให้อภัยพวกเขา

ตัวอย่าง:

ฉันอยากจะให้อภัยทาเทียน่าสำหรับเรื่องที่แย่งแฟนฉันไป

ฉันอยากจะให้อภัยจอห์นสำหรับเรื่องที่เคยทุบตีฉันตอนฉันยังเด็ก

ฉันอยากจะให้อภัยพ่อของฉันสำหรับการที่เขาไม่ได้รักฉันให้มากพอ

## 2. ยอมรับและเริ่มต้นที่จะปลดปล่อยสิ่งที่ขัดขวางคุณ

เขียนความรู้สึกที่อาจขัดขวางหนทางในการที่จะให้อภัยในสถานการณ์นี้ เช่น โกรธ เจ็บปวด กลัว อิจฉา  
อยากแก้แค้นและอื่น ๆ

ตอนนี้ฉันเลือกที่จะปลดปล่อยความรู้สึก \_\_\_\_\_

ตัวอย่าง:

ตอนนี้ฉันเลือกที่จะปลดปล่อยความรู้สึกโกรธและความกลัวออกไป

ตอนนี้ฉันเลือกที่จะปลดปล่อยความรู้สึกเกลียด ความขมขื่นและแค้นเคืองออกไป

ตอนนี้ฉันปลดปล่อยความรู้สึกเศร้า ความเจ็บปวดและความทุกข์ทรมานออกไป

## 3. ประโยชน์

ทำรายการเหตุผลต่าง ๆ ว่าทำไมคุณถึงต้องการที่จะให้อภัย \_\_\_\_\_ ยขจากนั้นแต่งประโยคจากสิ่งเหล่านี้ซึ่งมีประโยชน์  
อะไรที่คุณจะได้รับจากการให้อภัย คุณรู้สึกอย่างไร ทศนคติของคุณดีขึ้นบ้างไหม พฤติกรรมของคุณ  
เปลี่ยนแปลงเป็นอย่างไรบ้าง สิ่งเหล่านี้จะช่วยเพิ่มความแข็งแกร่งให้กับความปรารถนาและเพิ่มแรงจูงใจใน  
การให้อภัย

แต่งประโยคจากผลดีต่าง ๆ ที่คุณจะได้รับจากการให้อภัย โดยการเติมประโยคในช่องว่างด้านล่างนี้ให้สมบูรณ์  
ซึ่งจะมีความรู้สึกต่าง ๆ ที่คุณคาดหวังว่าจะมีเมื่อคุณยกโทษให้ได้แล้ว แนะนำให้คิดถึงความรู้สึกในแง่บวก  
มากกว่าแง่ลบ (เช่น สงบมากขึ้น ดีกว่า หวาดกลัวน้อยลง)

ฉันยอมรับว่าการให้อภัยในสถานการณ์นี้จะให้ผลดีแก่ฉัน เพราะฉันจะรู้สึก \_\_\_\_\_

**ตัวอย่าง:**

ฉันยอมรับว่าการให้อภัยแม่ของฉันจะให้ผลดีแก่ฉัน เพราะฉันจะรู้สึกเป็นสุขขึ้น สุขภาพดีขึ้นและจิตใจสงบมากขึ้น

ฉันเห็นว่าการให้อภัยจอห์นจะเป็นประโยชน์กับฉัน เพราะฉันจะรู้สึกเป็นอิสระ เป็นที่รักและสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้

**4. พันธสัญญา**

แต่งประโยคเพื่อที่จะมายืนยันความตั้งใจที่จะให้อภัยของคุณ ในขั้นตอนนี้คุณประกาศความตั้งใจที่จะให้อภัยคน ๆ หนึ่งและยืนยันทางเลือกของคุณที่จะมีมุมมองชีวิตที่สูงขึ้นและฉลาดขึ้น

ฉันสัญญากับตัวเองว่าฉันจะให้อภัย \_\_\_\_\_ (ชื่อคน) และฉันจะยอมรับเอาความสงบสุขและเป็นอิสระที่ได้มาจากการให้อภัย

**ตัวอย่าง:** ฉันสัญญากับตัวเองว่าจะให้อภัยเจเน็ต และยอมรับเอาความสงบสุขและเป็นอิสระที่ได้มาจากการให้อภัย

**สร้างประกาศว่าจะยกโทษ**

ตอนนี้คุณมาสร้างประกาศว่าจะยกโทษโดยการรวมเอาประโยคที่คุณแต่งไว้ด้านบนเข้าด้วยกัน

**ตัวอย่างที่ 1:**

ฉันอยากจะให้อภัยเจเน็ต

ตอนนี้ฉันเลือกที่จะปลดปล่อยความรู้สึกขมขื่น และแค้นเคืองออกไป

ฉันยอมรับว่าการให้อภัยมีผลดีต่อฉัน เนื่องจากว่าฉันจะรู้สึกเป็นสุขมากขึ้น สุขภาพดีขึ้นและจิตใจสงบสุขมากขึ้น

ฉันสัญญากับตัวเองว่าจะให้อภัยเจเน็ต และยอมรับเอาความสงบสุขและเป็นอิสระที่ได้มาจากการให้อภัย

**ตัวอย่างที่ 2:**

ฉันอยากจะให้อภัยพ่อของฉันสำหรับการที่เขาไม่ได้รักฉันให้มากพอ

ตอนนี้ฉันเลือกที่จะปลดปล่อยความรู้สึกโกรธ ผิดหวังและแค้นเคืองออกไป

ฉันยอมรับว่าการให้อภัยมีผลดีต่อฉัน เพราะฉันจะรู้สึกเป็นอิสระมากขึ้น เป็นที่รักและมีชีวิตชีวามากขึ้น

ฉันสัญญากับตัวเองว่าจะให้อภัยพ่อของฉันและจะยอมรับหนทางซึ่งจะยอมให้ฉันมีความสุขได้มากขึ้นและมอบความรักให้ผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้นด้วย

**แบบฝึกหัด**

เลือกระยะเวลาในการทำทั้งหมด **๕** ๔๖ ขั้นตอนที่ **(7 วัน, 21 วัน หรืออื่น ๆ)** และกำหนดช่วงเวลาว่าเมื่อไหร่ที่

คุณจะทำในแต่ละวัน **E** ฝึกทำอย่างน้อยวันละ **โตะ** ขวเข้านำทำได้ให้เขียนออกมาในแต่ละช่วง **Ã** วงขหรือพูดมันออกจากปากของคุณไม่ว่าจะดัง ๆ หรือพูดในใจเบา ๆ ในแต่ละช่วงที่ทำ

เมื่อคุณทำซ้ำตามขั้นตอนคุณอาจจะสังเกตเห็นว่า **N** ำความรู้สึกของคุณจะเปลี่ยนแปลง ( เช่นในขั้นตอนที่ความโกรธเปลี่ยนไปเป็นไม่พอใจและลดน้อยลงไปเรื่อย ๆ ) หากเกิดเหตุการณ์แบบนี้ แค่เปลี่ยนข้อความของคุณเพื่อให้ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของคุณในขณะนั้นให้ดีที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้ **N** ำคุณอาจพบว่หลังจากทำครบทุกขั้นตอนไม่กี่ครั้ง **Ã** ำความรู้สึกอยากจะทำให้อภัยจะรุนแรงมากขึ้นนี่คือสัญญาณที่ดีขโดยเฉพถ้ามันเป็นเพราะคุณจะเริ่มเห็นประโยชน์ทั้งหมดซึ่งจะเข้ามา ( และคนที่ใกล้ชิดกับคุณ ) ในขณะที่คุณเรียนรู้ที่จะให้อภัย

หลังจากนั้นสักพัก คุณอาจจะไม่รู้สึกว่ามันจำเป็นที่จะทำให้ครบทั้ง **SÃ** ขขั้นตอนคุณสามารถทำเพียงแค่ประกาศว่าจะให้อภัยจากขั้นตอนที่ **4** จนกว่าคุณจะรู้สึกว่ามันสมบูรณ์แล้ว

ในส่วนหนึ่งของการปลดปล่อยตัวเองจากความรู้สึกเดิม ๆ คุณอาจต้องการจะปลดปล่อยอารมณ์อื่น ๆ อย่างเช่น การได้ระบายให้เพื่อนฟัง หรือแม้กระทั่งการไปพบผู้ให้คำปรึกษา **T** ำในขณะที่คุณฝึกแบบฝึกหัดนี้ขคุณอาจจะค้นพบความรู้สึกที่คุณไม่เคยคาดคิดมาก่อนและอาจรวมถึงความทรงจำเก่า ๆ ที่หวนคืนมาด้วย **E** ขจงปล่อยให้มันผ่านไปหรือหากคนช่วยถ้าคุณต้องการ

ถ้าคุณมีความเชื่อในพลังแห่งจิตวิญญาณ มันเป็นเรื่องที่ธรรมชาติมากที่สุดที่คุณจะอยากให้อภัยมาเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการให้อภัย ง่าย ๆ เพียงเพิ่มประโยคตรงส่วนท้าย เช่น “ฉันขอร้องต่อพระเจ้าให้ช่วยฉันในการให้อภัยและเป็นอิสระ” หรือ “ฉันเชื่อเชิฐและรับเอาความเมตตาของพระเจ้าในการช่วยให้อภัยฉันให้อภัยได้”

# การใช้งานขั้นตอนที่ 1

กฎแจ่มชัดขั้นตอนแรกนั้นเพียงแคื่อยอมรับว่าคุณต้องการที่จะให้อภัยคนอื่น และยอมรับสิ่งที่คุณต้องการยกโทษให้พวกเขา เพียงเท่านั้นก็จะช่วยให้คุณกะเทาะอารมณ์ต่อต้าน ปฏิเสธไม่ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้แล้ว เพื่อเข้าไปในกรอบของจิตใจ จงยอมรับมัน จากนั้นจึงจะเริ่มต้น

ขั้นตอนนี้สำคัญมากที่จะไม่พยายามทำเป็นดีหรือพยายามที่จะสุภาพ คุณจำเป็นต้องยอมรับความรู้สึกที่แท้จริงของคุณเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นเพื่อที่จะทำให้มันเปลี่ยนแปลงได้จริง **A**ๆ ถ้าคุณรู้สึกว่าไม่มีใครบางคน แอ่งแฟนคุณไปดั่งนั้นนี่คือข้อความที่จะใช้ —ขอยำน้อยในการเริ่มต้น อย่างไรก็ตาม หลีกเลียงการตีความจากเรื่องที่เกิดขึ้นมากเกินไป เช่น “พวกเขาทำลายชีวิตของฉันตลอดไป”

ช่วงเริ่มแรกนั้นจะมีความรู้สึกเกินจริงไปบ้างก็ไม่ใช่ไร แต่พยายามให้ใกล้เคียงความจริงที่สุด หลังจากนั้น การฝึกทำตามขั้นตอนหลาย ๆ รอบ จะทำให้คุณค้นพบว่าความรู้สึกของคุณจะเปลี่ยนและคำที่คุณต้องการจะใช้ก็จะเปลี่ยนไปด้วย **G**ยงมันเป็นส่วนธรรมดาส่วนหนึ่งของกระบวนการ

เพื่อที่จะให้อภัยคนอื่น คุณอาจรู้สึกว่าพวกเขาควรจะขอโทษคุณก่อน หรือคุณอาจจะรู้สึกกลัวที่จะให้อภัยคนที่คุณกังวลว่าพวกเขาจะทำร้ายคุณอีก และคุณยังมีอะไรที่ยังต้องเกี่ยวข้องกับพวกเขาอีกถ้าเป็นเช่นนั้นคุณต้องไปดูที่เรื่องการให้อภัยที่ทำได้ยากและการคืนดี ซึ่งจะครอบคลุมขั้นตอนการคืนดีไว้อย่างชัดเจนด้วย ถ้าคุณมีความต้องการที่จะไปต่อกับเรื่องการให้อภัยที่ทำได้ยากถ้าเช่นนั้นคุณก็เดินหน้าต่อไปและให้อภัยพวกเขาโดยการทำ **4**ขั้นตอนสู่การให้อภัยไปพร้อมกันไม่เช่นนั้นก็เลือกจัดการปัญหาที่ง่ายกว่าในตอนนี้

ถ้าคุณกำลังฝึกให้อภัยตัวเองอยู่ **N**งโปรดดูที่วิธีการที่จะให้อภัยตัวเอง

## การใช้งานขั้นตอนที่ 2

ขั้นตอนที่ 2 นั้นเกี่ยวกับการรับรู้ความรู้สึกเจ็บปวดของคุณจากเหตุการณ์ที่ผ่านมาซึ่งยังคงอยู่ในความนึกคิด ความรู้สึกและการกระทำของคุณ เช่นเดียวกับในขั้นตอนแรกมันสำคัญมากในการที่คุณจะเขียนความรู้สึกที่แท้จริงของคุณ ยิ่งคุณยอมรับความรู้สึกที่แท้จริงของคุณได้มากเท่าไร มันก็จะยิ่งง่ายมากขึ้นที่คุณจะเปลี่ยนไปได้จริง ๆ

ถ้าคุณยังไม่แน่ใจว่าจริง ๆ แล้วคุณรู้สึกอย่างไร ก็เพียงเดาคร่าวๆ ไปก่อนแล้วค่อยมาเปลี่ยนเมื่อคุณทำครบทุกขั้นตอนไปแล้วสักครั้งสองครั้ง

คุณยังสามารถเพิ่มความรู้สึกทางกายภาพในการบรรยายความรู้สึกของคุณ อย่างเช่น ฉันได้ปลดปล่อยความรู้สึกที่เหมือนโดนทิ่มแทง ความหนาวเหน็บ มันจะเป็นประโยชน์มากหากคุณไม่รู้ถึงความรู้สึกที่ชัดเจนเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น แต่รับรู้ถึงความรู้สึกทางกายภาพ ถ้าอย่างนั้นคุณก็สามารถใช้ความรู้สึกทางกายภาพแทนได้ ถ้าคุณได้รู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกในภายหลังคุณก็เริ่มนำมันมารวมเข้าด้วยกันได้

ถ้าความรู้สึกของคุณยังคลุมเครือ ก็บรรยายมันให้ดีที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้ในครั้งนี้อย่างเช่น ฉันจะปลดปล่อยความรู้สึกสิ้นหวัง, ฉันจะปลดปล่อยความรู้สึกที่ยังไม่ชัดเจนที่ยึดติดอยู่ที่นี่ มันทำให้ฉันเหน็บหนาวใจ แต่ไม่มีความสุขแม้แต่ความรู้สึกที่คลุมเครือก็สามารถนำไปสู่การฝ่าฟันอุปสรรคที่เยี่ยมยอดได้ ดังนั้นอย่าให้ความรู้สึกคลุมเครือจุดรั้งคุณไว้ ถ้านั่นคือสิ่งที่คุณรู้สึกอยู่ในตอนนี้เกี่ยวกับปัญหานี้

ถ้าคุณรู้สึกว่า你还ติดขัดอยู่ในขั้นตอนนี้ เช่นนั้นคุณน่าจะลองทำกับปัญหาที่ง่ายกว่านี้ก่อนในตอนนี้อแล้วค่อยกลับมาทำเรื่องนี้ใหม่ที่หลังไม่ว่าอย่างนั้นคุณอาจจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนที่ไว้ใจได้หรือผู้ให้คำปรึกษาเพื่อที่จะได้ผ่านพ้นปัญหานี้ไปได้ อีกทางเลือกหนึ่ง ถ้าคุณต้องการที่จะไปต่อแม้ว่าคุณจะรู้สึกติดขัดอยู่ คือข้ามขั้นตอนนี้ไปและใส่ใจมากขึ้นในขั้นตอนอื่น ๆ และดูว่ามันจะช่วยกระตุ้นความรู้สึกของคุณได้หรือไม่

# การใช้งานขั้นตอนที่ 3

ในขั้นตอนที่ 3 ให้คุณเพ่งความสนใจไปที่ประโยชน์ที่คุณจะได้รับจากการปลดปล่อยความรู้สึกที่ไม่เป็นสุขเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น ๆ จินตนาการว่าคุณจะรู้สึกอย่างไรเมื่อคุณเป็นอิสระจากความรู้สึกเจ็บปวดในอดีตเหล่านั้น คิดดูว่ามันจะดีและสบายใจแค่ไหนกับความ รู้สึกที่เปลี่ยนไปและนั่นมันก็จะเปลี่ยนชีวิตคุณด้วย คิดดูว่าคุณจะส่งต่อความรู้สึกที่ดีนี้ไปสู่คนรอบข้างคุณอย่างไร

ในขั้นตอนนี้คุณอาจจะเริ่มตระหนักได้ว่าการให้อภัยมีคุณประโยชน์อย่างไร นั่นเพราะว่าคุณได้ปลดปล่อยความรู้สึกเจ็บปวดและ เลือกว่าจะมีทัศนคติที่เป็นสุขมากขึ้นแทน ถ้าสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นกับคุณแสดงว่าคุณได้เริ่มเข้าใจอย่างแท้จริงว่าทำไมการให้อภัยจึงเป็นการ ทำสิ่งที่ยอดเยี่ยมEถ้าคุณได้ตระหนักถึงสิ่งเหล่านี้มันหมายถึงสัญญาณที่ดีมากมันจะช่วยกระตุ้นคุณให้ให้อภัย

โดยทั่วไปแล้วประโยชน์ที่จะได้รับจากการให้อภัยนั้นจะตรงกันข้ามกับความรู้สึกเจ็บปวด มันจะดีกว่าในการ แสดงออกถึงประโยชน์ที่ได้ในแง่บวก เช่น “มีความสุข” ดีกว่า “ไม่ได้เศร้ายาก”, “สงบสุข” ดีกว่า “ไม่ โกรธ” ถ้ายังไม่แน่ใจในประโยชน์ที่คุณได้รับจากการให้อภัยแบบเฉพาเจาะจง คุณยังสามารถใช้เรื่องดี ๆ ทั่วไปที่คุณพอใจในชีวิตของคุณในขณะนี้แทน - ถึงแม้ว่าคุณจะไม่มั่นใจว่ามันเกี่ยวข้องกัน ตัวอย่างเช่น “สันติสุข, ความสุข, ความสำเร็จ, ขหรือความอุดมสมบูรณ์

ถ้าคุณใช้ความรู้สึกทางกายภาพในการบรรยายสิ่งที่คุณอยากจะปลดปล่อย ดังนั้นคุณก็ใช้ได้แค่ความรู้สึกที่ตรงกันข้ามกันทาง กายภาพบรรยายประโยชน์ที่จะได้รับในขั้นตอนนี้ เช่น ความรู้สึก “หนาวเหน็บและเย็นชา” กลายเป็นความรู้สึก “อบอุ่นและมีชีวิต ชีวา”, “อึดอัด, หายใจไม่ออก” กลายเป็น “อิสระและหายใจได้อย่างง่ายดาย” ฯลฯ

ประโยชน์ที่ได้รับยังสามารถรวมถึงสิ่งซึ่งเห็นได้ในทางปฏิบัติไม่ว่าจะในรูปแบบไหนที่ดึงดูดคุณ เช่น “มั่นใจมากขึ้น”, “ได้งานที่ดี ขึ้น” หรือ “สร้างความสัมพันธ์ใหม่อย่างมีความสุข” ยิ่งคุณชอบผลดีที่จะได้รับจากสิ่งเหล่านี้ มันก็จะยิ่งช่วยกระตุ้นคุณให้ให้อภัย

# การใช้งานขั้นตอนที่ 4

ในขั้นตอนที่ 4 คุณได้ระบุความตั้งใจของคุณในการที่จะให้อภัยอย่างเป็นทางการ

คุณอาจไม่แน่ใจว่าคุณต้องการที่จะให้อภัยจริง ๆ คุณอาจมีความขงใจในหลาย ๆ เรื่อง แต่ลองทำดูก่อนแล้วดูว่ามันจะเป็นอย่างไร การให้อภัยนั้นเป็นหนึ่งในหลาย ๆ สิ่งที่แม้จะเป็นความตั้งใจเพียงเล็กน้อยที่จะลองทำมันก็ได้เปิดไปสู่การสำรวจความเป็นไปได้ **นี้** ถึงแม้ว่ามันจะยังไม่แน่นอน - แต่สามารถนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่ได้

ในช่วงแรกนั้นยอมรับผลกระทบของการให้อภัยในแบบทั่วไปก่อนจะดีที่สุด เช่น “และนั่นจะยอมรับเอาความสงบสุขและเสรีภาพซึ่งการให้อภัยนำมา” ขหรือฉันยอมรับการบำบัดและความเป็นอยู่ที่ดีซึ่งการให้อภัยนำมา

หลังจากนั้นคุณสามารถรวมเอาประโยชน์ที่คุณจะได้รับซึ่งได้มาจากขั้นตอนที่สามแล้วรวมเข้าเป็นส่วนหนึ่งของขั้นตอนที่ 4 ตัวอย่างเช่น พูดว่าคุณจะให้ให้อภัยในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน **E** และคุณตระหนักได้ว่าการสะสางปัญหาจะช่วยให้คุณได้งานที่ดีกว่าได้ คุณสามารถใช้วลีเช่น “ฉันยอมรับเอาความสงบสุขซึ่งได้รับมาจากการให้อภัยและประโยชน์ของความสัมพันธ์ในการทำงานที่มีความสุขมากขึ้นและงานที่ดีขึ้น” หรือ “ฉันยอมรับประโยชน์ของการมีความสุขมากขึ้นในงานปัจจุบันและจะได้มีความสามารถมากขึ้นในการหา งานที่ดีขึ้น”

อย่างไรก็ตาม ถ้าประเภทของประโยชน์นั้นให้ความรู้สึกเป็นวัตถุนิยมมากเกินไปสำหรับคุณ **C** หรือขัดต่อความรู้สึกในแง่คุณค่าของคุณ อย่างนั้นแล้วก็ทิ้งเรื่องประโยชน์ในทางปฏิบัตินี้ไป

บางครั้งมันก็สามารถเกิดประโยชน์ในการเอื้อเอื้ออยู่กับบางขั้นตอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าคุณมีความรู้สึกถึงอิสระหรือความมีชีวิตชีวาในตอนที่คุณทำขั้นตอนนั้น **E** ขอยู่ กับขั้นตอนที่ 4 แล้วทำมันซ้ำมากกว่าขั้นตอนอื่น **S** นนขๆนานเท่าไรก็

มันได้ผลดีแม้ในการที่จะเปลี่ยนให้ขั้นตอนที่ 4 เป็นการยืนยันด้วยคำพูดซึ่งคุณพูดออกมาดัง **A** ขหรือพูดในใจหลายๆครั้ง จินตนาการว่าคุณจะมีความคิด, ความรู้สึก และการกระทำอย่างไรสักครั้งเมื่อคุณได้เสร็จสิ้นกระบวนการทุกขั้นตอนของการให้อภัยนี้ ซึ่งจะยิ่งทำให้มันมีพลังมากยิ่งขึ้น

## ลมหนาวของการให้อภัย

ขณะที่คุณได้ทำตามขั้นตอนทั้ง **A 4** ขั้นตอนแล้ว คุณจะพบว่าความรู้สึกนั้นสร้างได้เมื่อคุณย้อนกลับไปในขั้นตอนแรกหลังจากที่ไปทำตามขั้นตอนอื่น **E** ใดๆ ไปแล้ว คุณจะได้พบว่าความรู้สึก อภัยให้อภัย นั้นรุนแรงขึ้น คุณจะชัดเจนมากขึ้นเกี่ยวกับความรู้สึกในปัจจุบันของคุณในขั้นตอนที่ **2** หรือคุณจะชัดเจนมากขึ้นเกี่ยวกับผลประโยชน์ที่จะได้รับในขั้นตอนที่ **3** ทุก ๆ ครั้งที่คุณได้ทำตามขั้นตอนครบทั้ง **4** ขั้น มันจะเหมือนคุณได้สร้างกระแส น้ำวนของการให้อภัย

คุณสามารถแม้แต่จะคิดว่ามันก็เหมือนหนึ่งในเครื่องดูดฝุ่นรุ่นใหม่ซึ่งใช้ลมหมุนในการทำความสะอาด **E** เพียงแค่ในกรณีนี้เป็นการทำซ้ำตามขั้นตอนทั้ง **S A** ขลุ่การให้อภัยคุณเป็นคนสร้างพายุไซโคลนเพื่อทำความสะอาดความเจ็บปวดเดิม **E** ใดๆ และความไม่เป็นอย่างคุณทำตามขั้นตอนบ่อยเท่าไร **N** ับผลกระทบที่ได้รับก็จะยิ่งรุนแรงขึ้นเท่านั้น

รวมทั้งเมื่อคุณได้ใช้ขั้นตอนที่ **4** หลาย ๆ ครั้ง ผลกระทบก็จะยิ่งรุนแรงมากขึ้นแม้ในขณะที่คุณกำลังทำเรื่องอื่นจนสำเร็จ **F** จิตที่ คุณได้ประสบการณ์จากประโยชน์ของการให้อภัยในเรื่องหนึ่ง คุณจะอภัยให้อภัยเรื่องอื่น ๆ ด้วย ระดับของความ “อภัยให้อภัย” จะรุนแรงมากขึ้นแม้แต่สิ่งที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการให้อภัยในครั้งก่อน ๆ ของคุณ เมื่อเป็นแบบนี้แล้ว การให้อภัยจะกลายเป็นเรื่องง่ายและเป็นธรรมชาติสำหรับคุณ





เหล่านั้น อย่างไรก็ตาม ความรู้สึกไม่สมปรารถนาก็ยังไม่ไปไหน พวกมันแค่จมหายไปและกลับกลับออกมาเหมือนการเสพติดและการย่ำคิดย่ำทำDอาการเสพติดและพฤติกรรมย่ำคิดย่ำทำของเราทำให้เรารู้สึกว่าเราไม่ควรEควรควรขอการเหล่านี้มันเป็นวังวนของความ รู้สึกถึงแรงผลักดันที่จะทำบางสิ่งบางอย่างซึ่งเรารู้สึกว่าเราไม่ควรทำOI ขรู้สึกละลายแก้ไขเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ความพยายามของ ที่จะซ่อนตัวจากความรู้สึกอับอายของเรา (และเสียงตำหนิที่คอยประณามเรา)ก็อุบัติขึ้นมาราวเป็นแรงผลักดันให้ทำบางสิ่งบางอย่างซึ่งเรารู้สึกว่าเราไม่ควรทำIเป็นต์

# ความภาคภูมิใจและความอับอาย

## ความรู้สึกผิดจะเป็นประโยชน์เฉพาะเมื่อมันทำให้เราเปลี่ยนพฤติกรรมของเราไปและเพื่อเป็นการชดเชย

ความรู้สึกละอายใจไม่ได้เป็นแค่เรื่องส่วนตัว พวกเรายังสามารถรับเอาความรู้สึกของความอับอายจากประเทศของเรา, ครอบครัวของเรา หรือแม้แต่การอยู่ใกล้เคียงเหตุการณ์ที่น่าอับอายนั้น

ก่อนที่จะมองเรื่องความอับอายระดับชาติ มามองเรื่องความภาคภูมิใจของชาติกันก่อน ตัวอย่าง ฉันเกิดและอาศัยอยู่ในประเทศที่สวยงามตามธรรมชาติ (สกอตแลนด์) วันหนึ่งมีนักท่องเที่ยวชาวอเมริกันพุดกับฉันว่า “คุณอาศัยอยู่ในประเทศที่น่ารัก มันช่างสวยงาม!” ฉันรู้สึกถึงความภาคภูมิใจบางอย่างในตัวฉันถูกปลุกเร้ากายอยู่ประมาณไม่กี่วินาที แต่หลังจากนั้นฉันมาคิดได้ว่า “เดี๋ยวก่อน! ฉันไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับความสวยงามของประเทศนี้เลย ฉันไม่ได้สร้างภูเขาที่เขาชื่นชม หรือแม่น้ำและภูมิทัศน์ที่เขาผลิตเพลงด้วยสักหน่อย ฉันไม่คิดว่าจะสามารถสร้างแม้แต่เนินเล็ก ๆ แม้ฉันทุ่มเททั้งชีวิตให้กับมัน อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่ว่ามันมีการเปิดสอนหลักสูตรฝึกอบรมใด ๆ ในวิธีการสร้างภูเขา, หุบเขาและแม่น้ำสักหน่อย **E**ทำไมฉันต้องรู้สึกภูมิใจด้วย **E**

ในทางกลับกัน ความรู้สึกของความอับอายแห่งชาติสามารถถูกกระตุ้นให้เกิดได้ เมื่อฟุตบอลทีมชาติของเราทำได้ไม่ดีในฟุตบอลโลก - ซึ่งน่าเสียดายก็คือมันเกิดขึ้นทุกครั้งที่พวกเขาเข้ารอบ หลังจากดูไปไม่กี่เกม ฉันมักจะหมดความรู้สึกดีใจในขณะที่ดูพวกเขาเล่น ได้ไม่ดีนักแล้วฉันก็ยอมแพ้

ฉันอ่านเจอที่ไหนสักแห่งว่าทีมฟุตบอลสโมสรของอังกฤษที่ประสบความสำเร็จอย่างแมนเชสเตอร์ **N**ยูในเต็ดนั้น มีผู้สนับสนุนจากต่างประเทศมากกว่าที่พวกเขาได้รับในสหราชอาณาจักร ในบรรดา “แฟน” เหล่านั้น หลายคนไม่เคยไปอังกฤษ และมีแนวโน้มว่าจะไม่ไปอังกฤษด้วย พวกเขาไม่ได้มีความเกี่ยวข้องกับโดยธรรมชาติกับทีมฟุตบอลแมนเชสเตอร์ ยูในเต็ด แต่พวกเขาก็ยังเฉลิมฉลองเมื่อแมนเชสเตอร์ ยูในเต็ดเล่นได้ดี และไม่มีความสุขเมื่อนักเตะเล่นได้ไม่ดี

นี่เป็นการยกตัวอย่างเล่น ๆ (เว้นแต่ว่าคุณเป็นแฟนฟุตบอลที่เหนียวแน่นมาก) แต่มันก็ชี้ชัดในจุดลึกลงไปของปัญหา ความภาคภูมิใจและความอับอายของเราสามารถถูกกระตุ้นให้เกิดได้โดยสถานการณ์ที่เราไม่อาจควบคุมได้เลย หรือเราจงใจที่จะเลือกสิ่งนั้นเอง - ซึ่งอีกนัยหนึ่งคือ เราไม่ต้องมีความเกี่ยวข้องกับมันเลย - ในการที่จะให้มันมาเป็นที่มาของความภาคภูมิใจ นี่คงเป็นเหตุผลว่าทำไมผู้ชายจากหลากหลายประเทศจึงได้มีการเลือกอย่างชาญฉลาดที่จะสนับสนุนทีมทีมฟุตบอลแมนเชสเตอร์ ยูในเต็ด (ที่ประสบความสำเร็จเป็นที่น่าจดจำ **OI** ขมากกว่าทีมฟุตบอลสกอตแลนด์ซึ่งไม่ค่อยมีชื่อเสียงในเรื่องความสำเร็จ **A** ความภาคภูมิใจและความอับอายนั้นอาจจะแปลกและไม่มีมีเหตุผลแต่มันก็ยังเป็นแรงขับเคลื่อนหลักซึ่งกำหนดพฤติกรรมของคุณอย่างลึกซึ้ง **A**มันกำหนดแม้กระทั่งในระดับส่วนบุคคลจนรวมกันจนถึงการดำเนินการระดับชาติผ่านเวทีโลก

ความรู้สึกผิดและความอับอายนั้นไม่ได้มีความหมายในด้านไม่ดีเสมอไป เมื่อมันทำงานอย่างถูกต้องมันจะกำหนดขอบเขตที่เป็นเหตุเป็นผลให้กับพฤติกรรมของเราแล้วช่วยให้เราอยู่ในบรรทัดฐานทางสังคมได้อย่างพอดีในช่วงเวลาของเรา ความรู้สึกผิดจะเป็นประโยชน์เฉพาะเมื่อมันทำให้เราได้ชดใช้สำหรับอะไรบางอย่างที่เราได้ทำลงไปและกระตุ้นให้เราเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม **F**รอมความรู้สึกผิดจะไม่เป็นประโยชน์ถ้ามันทำให้ผมในระยะยาวของการหลงตัวเอง **A**, การโทษตัวเองซึ่งไม่ได้ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวกความอับอายจะเป็นประโยชน์เฉพาะเมื่อมันทำให้เราตั้งคำถามกับทัศนคติและความเชื่อของเราและมองหาวิธีที่จะทำให้เราเป็นคนที่ดีขึ้น **I**นขณะของการพัฒนาบุคลิกภาพในด้านที่เราขาด ความอับอายอาจผลักดันเราให้ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้นถ้ามันคือสิ่งที่เราขาด หรือเพิ่มความกล้าหาญทางความคิดให้บรรลุผลถ้ามันคือสิ่งที่เราขาด

มันเป็นเรื่องของ การเรียนรู้วิธีการจัดการความรู้สึกพื้นฐานของความรู้สึกผิดและความอับอายเหล่านี้ด้วยวิธีที่สร้างสรรค์ มันไม่ใช่เรื่องที่เราจะยอมอะลุ่มอล่วยแบบลุ่มลุ่มห่า หรือหลีกเลี่ยงมัน (โดยการทำให้ยุ่ง **A**) หรือพยายามที่ต่อสู้กับมัน เราไม่ต้องการที่จะถูกพันธนาการด้วยความรู้สึกจากอดีตซึ่งไม่ได้นำไปสู่ทัศนคติเชิงสร้างสรรค์ **N** หรือในการกระทำที่มีประโยชน์ **N** เราสามารถจัดการกับความรู้สึกผิดและความอับอาย โดยฝึกการให้อภัยตนเอง เพื่อให้เรากำหนดวิธีที่เราจะตอบสนองต่อความรู้สึกพื้นฐานเหล่านี้ดีกว่าแล้วแต่



# ความสำนึกผิด

## ความสำนึกผิดที่ดีที่สุดคือการใช้ชีวิตให้ดี

มันขัดกับความดีงามตามธรรมชาติของชีวิตในการจะยึดติดอยู่กับอดีต วิธีที่ดีที่สุดเพื่อให้การชดใช้ในเรื่องที่เราได้ทำไปแล้วคือการใช้ชีวิตให้ดี ในการถอดความคำพูดเก่าๆเกี่ยวกับการแก้แค้นว่า ความสำนึกผิดที่ดีที่สุดคือการใช้ชีวิตให้ดี” ถ้ามีวิธีที่จะให้การชดเชยสำหรับสิ่งที่เราได้ทำไปแล้วนั้นย่อมเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตการใช้ชีวิตให้ดี

คำขอโทษที่มีความจริงใจมักจะทำให้ได้ผลลัพธ์ที่น่ามหัศจรรย์และช่วยฟื้นฟูความเสียหายได้ ๑๐๐% ที่เราได้ทุกคนทำผิดกันได้และทุกคนก็เคยพูดหรือทำสิ่งที่พวกเขาต้องเสียใจในภายหลัง **มัน** ต้องใช้ความกล้าหาญเป็นอย่างมากในการเผชิญหน้ากับคนที่เราทำให้เค้าเจ็บและยอมรับว่าเราทำผิด **คุณ** แล้วสารภาพว่าเรารู้สึกเสียใจแค่ไหนหรือทำแบบนั้นยังช่วยให้เราแน่ใจว่าเราจะไม่ทำผิดแบบนั้นซ้ำอีก พันธนาการของการใส่ใจความรู้สึกของคนอื่นที่เราสร้างขึ้นร่วมกับคนที่เราขอโทษ จะทำให้มีโอกาสน้อยมากที่เราจะทำร้ายเขาอีกครั้ง

เราสามารถแสดงความสำนึกผิดโดยการชดใช้ **มัน** แก้ไขคำพูดร้าย **คุณ** ใดๆที่เราเคยพูดเกี่ยวกับคนคนนั้นโดยพูดถึงแต่ด้านดีเขานับแต่ขึ้นไป หรือการเอาเงินที่ขโมยมาไปคืน ทำตัวให้เป็นคนมีความซื่อสัตย์มากขึ้นและตรงไปตรงมากับทุกคน เพื่อให้มันสมดุลกับความเสียหายที่เราได้ทำไปเป็นต้น

ถ้าเราไม่สามารถชดเชยคนที่ถูกเราทำร้ายได้ **มัน** เราควรจะมองหาอะไรที่เป็นประโยชน์ทำเพื่อคนในกลุ่มของพวกเขาบ้าง ตัวอย่างเช่นถ้าทำร้ายใครเพราะเชื่อชาติของพวกเขา **เรา** ก็สามารถแก้ไขได้โดยการบริจาคโดยไม่เปิดเผยตัวตนให้แก่หน่วยงานการกุศลที่เหมาะสมด้วยความคิดและจินตนาการเล็ก ๆ น้อย ๆ เราจะพบวิธีที่จะชดเชยแม้ว่าคนที่เราทำร้ายไม่อยู่ให้เราชดใช้ให้โดยตรง

ถ้าเราได้ทำบางอย่างที่เลวร้ายมากเช่นฆาตกรรมหรือทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บสาหัส **มัน** สบซึ่งเห็นได้ชัดมากกว่าเป็นเรื่องยากที่จะชดใช้ อย่างไรก็ตาม ไม่มีใครที่ไม่เคยหมดหวัง การให้อภัยนั้นนำความสุขและการเยียวยามาให้ได้ทุกคนในที่สุด **คุณ** ในกรณีที่รุนแรงเริ่มต้นด้วยกชดเชยความผิดเล็ก ๆ ที่เราได้ทำไปจะดีกว่าหลังจากนั้นเราจึงจะรู้ดีว่าจะต้องทำอะไรในเรื่องที่ใหญ่กว่านี้

อย่าได้คิดตัดสินใจว่าคุณต้องถูกลงโทษ และเหตุนี้จึงเริ่มที่จะลงโทษตัวเอง การลงโทษตัวเองไม่ได้ช่วยอะไรคนที่คุณไม่ได้ทำร้ายไปเลย มันแค่เพิ่มความโง่เขลาอีกอย่างเข้าไปแค่นั้น คุณไม่สามารถแก้ไขข้อผิดพลาดโดยการลงโทษตัวเอง คุณสามารถแก้ไขข้อผิดพลาดได้โดยการทำความดีเท่านั้น **คุณ** คุณไม่สามารถช่วยผู้อื่นได้โดยการทำร้ายตัวเอง **มัน** คุณสามารถช่วยผู้อื่นได้ทำกับพวกเขา

การใช้ชีวิตให้ดีไม่ได้รวมถึงการให้คนอื่นถือเอาความผิดพลาดของเรามาต่อต้านเรา ถ้าเราได้ทำทุกอย่างเท่าที่เราสามารถทำได้เหมาะสมเพื่อเป็นการชดเชยเลยให้แล้ว แต่คนยังโทษเราอย่างไม่สมเหตุผล นั่นก็เป็นเรื่องของพวกเขาไม่เกี่ยวกับเรา พวกเขาทำทุกอย่างกับเป็นเรื่องของพวกเขาเอง และเราต้องตั้งคำถามถึงแรงจูงใจของพวกเขาแม้ว่าพวกเขาจะเล่นเป็นเหยื่อก็ตาม **มัน** เหยื่อที่ก้าวร้ายขอที่จะเล่นกับความรู้สึกผิดและความอับอายของคนอื่น เป็นเหมือนความพยายามที่จะแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมก้าวร้ายของตนเองและเป็นเหมือนควันทรงตัวเพื่อซ่อนแรงจูงใจที่มีพิษ

ความรู้สึกผิดหรือความอับอายสามารถถูกผู้อื่นใช้ในการชักจูงเราหรือควบคุมความประพฤติของเรา การชักจูงเหล่านั้นมักจะมาจากผู้ที่อ้างตัวเองว่ามีคุณธรรมสูง แต่การเรียกร้องดังกล่าวกลับเป็นการให้โทษซึ่งมีอิทธิพลมากที่สุด ผู้นำทางจริยธรรมที่แท้จริงจะนำเราไปทำอะไที่เป็นกระทำในเชิงบวกเพื่อชดเชยความผิดพลาด และไม่ใช้ความผิดพลาดดังกล่าวเป็นข้ออ้างที่จะบังคับให้เป็นไปตามแผนของพวกเขาเอง

แม้แต่คนที่มีความมั่นใจและมีความสามารถมาก ๆ ก็ยังทรุดลงได้เมื่อต้องเผชิญกับการโจมตีให้อับอาย มันอาจจะมาจากสมาชิกในครอบครัว เช่น “ฉันจำได้ว่าเธอขี่รถที่นอนตอนเด็ก ๆ” หรือจากคู่ชีวิตของเธอเช่น “นี่ถึงตอนที่คุณลืมวันครบรอบของเราสิ!” หรือจากการกระทำที่ผ่านมาจากประเทศของเราไป เช่น นี่ก็สิ่งที่พวกคุณทำอะไรไว้ในสงครามสิ!” คำตอบของทั้งหมดนี้ก็เป็นแค่เพียงทัศนคติไปเช่น ฉันได้ก้าวออก

จากตรงนั้นแล้ว ส่วนคนอื่นจะทำอะไรก็ขึ้นอยู่กับตัวเอง”ข เพื่อเป็นการป้องกันเพิ่มเติมพวกเราก็สิทธิที่จะสงสัยในคุณธรรมของบุคคลไม่ว่าคนนั้นจะดำรงตำแหน่งใดก็ตามถ้าเค้าใช้กลยุทธ์ต่ำเช่นนั้น

ถ้าเราด่าและประณามตัวเองในเรื่องที่เราได้ทำลงไปÉขหรือที่ประเทศของเราได้ทำใครที่รับอะไรจากการนี้ใครได้ประโยชน์จากเรื่องนี้โลกจะเป็นสถานที่ที่ดีขึ้นเพราะเราประณามตัวเองได้อย่างไร มันสามารถเป็นมาตรการชั่วคราวเพื่อหยุดตัวเองไม่ให้ทำเรื่องไม่ดีต่อไป แต่มันก็ไม่ได้มีประโยชน์ไปมากกว่านั้น การด่าตัวเองนานเกินไปก็เป็นแค่อีกชนิดของการเอาตัวเองเป็นที่ตั้งมากเกินไปซึ่งจะนำไปสู่ปัญหาตั้งแต่แรก ส่วนใหญ่ของข้อผิดพลาดของเรามาจากการนี้ถึงแต่ตนเองมากเกินไปและไม่ตระหนักถึงความต้องการและความจำเป็นของผู้อื่นให้มากเพียงพอโขการลงโทษตนเองเป็นเพียงการเอาตัวเองเป็นที่ตั้งอีกอย่างเช่นกันมันดีกว่ามากที่จะใช้เวลาแลพลังงานในทางซึ่งจะช่วยตอบสนองความต้องการของผู้อื่น มากกว่าใช้มันอย่างไร้ประโยชน์ไปในการชิงชังตนเอง โหษตนเองหรือทำร้ายตนเอง

# พระเจ้าจะให้อภัยเราไหม

## การให้อภัยตนเองเป็นหนึ่งในความไม่เห็นแก่ตัวที่สุดอย่างหนึ่งที่คุณสามารถทำได้

ถ้าคุณเป็นคนที่น่าเชื่อถือศาสนา คุณอาจสงสัยว่าศรัทธาในพระเจ้าของคุณจะเข้ามามีส่วนในเรื่องนี้ได้อย่างไร คุณอาจคิดว่า “มันขึ้นอยู่กับพระเจ้าที่จะให้อภัยฉัน” สิ่งที่ต้องพิจารณาคือ ใครเป็นคนประณามคุณ, คุณจำเป็นต้องให้อภัยตัวเองหรือไม่, คุณต้องจัดการกับสิ่งที่คุณโทษตัวเองและเริ่มต้นจากตรงนั้น คุณคิดจริง ๆ หรือว่ามันเป็นความคิดที่ดีที่จะตัดสินใจว่าพระเจ้าจะตัดสินการกระทำของคุณอย่างไรและพยายามที่จะลงโทษตัวเองล่วงหน้า ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็น่าคิดไปได้ว่าคุณรู้ความนึกคิดของพระเจ้า วิธีที่ดีกว่าในการเรียนรู้ที่จะให้อภัยคือการฝึกฝนกับตัวเองหรือผู้อื่น และคุณอาจจะมีความคิดที่ชัดเจนมากขึ้นในมุมมองของพระเจ้าในการมองสิ่งต่าง ๆ ถ้าคุณรู้สึกว่าคุณจำเป็นต้องสวดเพื่อขอขมาแล้ว **G**คุณก็ทำอย่างนั้นได้เลย

กาลครั้งหนึ่ง มีชายคนหนึ่งเป็นข้าราชการชั้นสูงในประเทศที่กว้างใหญ่ วันหนึ่ง เขาช่วยเตรียมจัดงานเลี้ยงฉลองการกลับมาของเจ้านายของเขาที่เดินทางกลับมาจากดินแดนอันแสนไกล ในขณะที่ข้าราชการกำลังรีบอยู่ **N**เขาได้พบกับประตูและทำซามที่บอบบางและมีค่ามากตกแตกเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยบนพื้นหิน ข้าราชการผู้นั้นหวาดกลัวมาก เขาจึงหนีไปและซ่อนตัวเองจากความโกรธของเจ้านายของเขา ในความสับสนของเขา เขาคิดอย่างหนักว่าจะต้องทำอะไรบางอย่างเพื่อบรรเทาการลงโทษที่เขาารู้สึกว่าเขาจะต้องได้รับอย่างแน่นอน เขาคิดว่ามันคงต้องเป็นอะไรที่ทำให้ตัวเองเจ็บปวดมากที่สุด ดังนั้นเขาจึงตัดสินใจที่จะตัดนิ้วมือของเขาออกหนึ่งนิ้วเขาทำเช่นนั้นและเสียงร้องที่แสนทุกข์ทรมานของเขาจึงทำให้ข้าราชการคนอื่น **E**เขาพบเขาพวกเขาจึงพินาศให้เขาและพาเขาไปที่เจ้านายของเขาที่เพิ่งกลับมา

เมื่อขุนนางพบว่าเกิดอะไรขึ้น เขาพูดกับคนรับใช้ว่า “เจ้าข้าราชการใช้ผู้โง่เขลา เจ้าได้ทำผิดกับข้าถึงสามเรื่อง ในนั้นมีความผิดเดียวเท่านั้นที่เกิดจากอุบัติเหตุ เจ้าทำซามที่มีค่ามากที่สุดแตกก็จริง **A** แต่นั่นเป็นส่วนที่เลวที่สุดของเรื่องนี้ แล้วเจ้าได้ตัดสินใจเรื่องความยุติธรรมเสียเองทั้งที่ไม่ใช่หน้าที่ของเจ้า เจ้าได้ตัดสินใจที่จะทำร้ายตัวเองโดยไม่ได้คิดเลยว่าการกระทำนี้มันจะทำให้ความสามารถในการรับใช้ข้าลดลง **C** ลงสองข้อหลังนี้ข้อผิดพลาดที่ร้ายแรงไปมาก ตอนนี้อยู่ที่เจ้าต้องมีชีวิตอยู่โดยรู้ไว้ว่าเจ้าลงโทษตัวเองรุนแรงมากเกินไปที่ข้าจะทำโทษเจ้า **I** และเนื่องจากผลของเจ้านายทำให้เจ้าสูญเสียความสามารถที่จะทำหน้าที่รับใช้ข้าและเจ้ายังได้ทำลายความสามารถในการเลื่อนฐานะการครองชีพของเจ้าเอง

คนที่กำลังจมน้ำนั้นไม่สามารถช่วยผู้อื่นจากการจมน้ำได้ **L** ดับใครก็ตามที่ไม่ให้อภัยตนเองจะมีความผิดหรือความสามารถที่จะให้อภัยอื่นได้น้อย มันคือเหตุผลว่าทำไมหลายคนถึงเห็นว่าการให้อภัยเป็นเรื่องยากพวกเขาปฏิเสธที่จะให้อภัยตนเองโดยที่พวกเขารู้สึกว่าไม่สมควรได้รับการให้อภัย ความรู้สึกต่ำต้อยทำให้พวกเขาไม่สามารถให้อภัยผู้อื่นด้วย **G** ยกเช่นเดียวกับที่พวกเขา รู้สึกว่าตัวเองช่างมีน้อยจนไม่สามารถให้อภัยใครได้ ความรู้สึกต่ำต้อยทำให้ง่ายที่จะคับแค้นใจและพวกเขามักจะเก็บเอาความรู้สึกไม่ยุติธรรมหรือความแค้นเอาไว้ การให้อภัยคือทางออกของเรื่องนี้

การให้อภัยนั้นมีราคาที่สูงงาม ราคาของการได้ให้อภัยตนเอง คือ มันจะเป็นการยากขึ้นที่จะห้ามตัวคุณเองในการที่จะให้อภัยผู้อื่น ราคาของการให้อภัยผู้อื่น คือ มันจะเป็นการยากขึ้นที่จะห้ามตัวคุณเองให้อภัยตนเอง การให้อภัยนั้นเป็นการให้ของขวัญที่เราคิดว่าเราไม่มีอาจเป็นเจ้าของ ทำได้เพียงแค่เห็นมันเท่านั้น **E** แต่ทันทีที่เราได้ให้อภัยนั้นก็ทำให้เรามีมันมากมายแล้ว

มันเป็นเรื่องง่ายที่จะเห็นว่าการเป็นคนที่ยอมรับตัวเองนั้นมักจะคิดว่าตัวเองดีมากเกินไป แต่มันไม่ได้เป็นเรื่องง่ายที่จะเห็นว่าคนหลงตัวเองสามารถมีความคิดว่าตัวเองต่ำต้อยเกินไปด้วย **E** พวกเขาคนหลงตัวเองชอบแยกตัวเองออกมาโดยการเป็นคนพิเศษ แม้ว่ามันจะหมายถึงแย่งเป็นพิเศษ อย่าพึ่งทำหยังไปคุณไม่ได้แย่งไปกว่าใครหรอกอะไรที่ขวางการมีส่วนร่วมในชีวิตปกติ, ยกกันคุณออกจากการใช้ชีวิตที่เต็มไปด้วยพวกเขาหลงตัวเองและพวกที่หมกมุ่นอยู่กับตนเองมากเกินไป คือการหลงตัวเองนั้นแหละ การพุ่งความสนใจไปที่ “ความผิดพลาดของฉัน”, “ความเสียใจของฉัน”, “ฉันทำอะไรผิด **C**”, มันไม่สมดุลเหมือนกับมีความพอใจในตนเองหรือการทำให้ตนเองพึงพอใจมากเกินไป ถ้าคุณรู้ว่าคุณได้ทำแบบนี้ก็ไม่ต้องกดดันตัวเองมากนักขอความจริงก็คือการไม่ยึดติดที่จะชนะตัวเอง

การให้อภัยตนเองนั้นไม่เพียงแต่ช่วยคุณเท่านั้น มันยังทำให้ความสัมพันธ์ดีขึ้นE, ขอบครัวเข้มแข็งขึ้นที่ทำงานเข้มแข็งขึ้นE สังคมเข้มแข็งขึ้น, ภาครัฐเข้มแข็งขึ้นและสุดท้ายก็จะทำให้โลกเราเข้มแข็งขึ้นEมันเป็นขั้นตอนที่มีต่อโลกซึ่งยังมีคนที่สามารถทำและพูดในสิ่งที่ถูกต้องมากขึ้น และสามารถทำหน้าที่ด้วยจิตใจที่ดีงามและยุติธรรมEดีกว่าการที่ต้องมาจัดการและบังคับให้ทำซึ่งมันจะมีแต่ความรู้สึกร้ายใจโดยไม่รู้ตัวและความความอับอาย

การให้อภัยตนเองช่วยให้คุณนำพลังของคุณไปใช้ในการทำความดีCไม่ว่าจะเป็นการทำเพื่อชาติใช้ให้กับคนที่คุณเคยทำร้ายไว้Gวัชหรือเรื่องทั่ว ๆ ไปในชีวิตของคุณ พลังงานที่กำลังเข้าไปทำร้ายตัวคุณเองสามารถกลับเข้าไปเป็นการกระทำที่สร้างสรรค์มากกว่าพฤติกรรมทำลายตนเอง

การให้อภัยตนเองเป็นหนึ่งในความไม่เห็นแก่ตัวที่สุดอย่างหนึ่งที่คุณสามารถทำได้ มันปลดปล่อยคุณจากแนวโน้มที่จะเป็นคนที่เห็นตัวเองเป็นศูนย์กลางของทุกอย่างและหลงใหลในตนเอง มันง่ายขึ้นเพื่อที่คุณจะได้มีบทบาทเชิงบวกในชีวิตคุณ การให้อภัยตนเองช่วยปกป้องคุณจากการเป็นคนที่มีความทางอารมณ์หรือมีสภาวะทางจิตที่เป็นภาระต่อคนรอบข้าง มันช่วยให้คุณสามารถรับรู้และตอบสนองความต้องการของคุณในทางที่ดี มันช่วยให้คุณสามารถมีส่วนร่วมในความสัมพันธ์ไปในทางที่สนับสนุนด้านบวกและสร้างสรรค์กับชีวิตของผู้อื่น มันช่วยดึงด้านที่ดีที่สุดทั้งทางสังคมและชีวิตการทำงานของคุณCบการให้อภัยตนเองช่วยให้คุณเป็นคนที่ยืดหยุ่นและเป็นสิ่งที่ดีและถูกต้อง (บางทีอาจได้เรียนรู้วิธีที่ยากกว่าอะไรไม่ดีและไม่ถูกต้อง) และสามารถยืนหยัดในการสร้างชีวิตของคุณและในโลกใบนี้



# วิธีการยกโทษให้ตนเอง

## พิจารณาเรื่องที่ดีที่คุณสามารถทำได้ **N** ดีกว่าเรื่องไม่ดีที่คุณไม่สามารถลงล้างมัน

เพื่อที่จะให้อภัยตัวคุณเอง คุณอาจต้องการที่จะคิดหาวิธีที่เหมาะสมที่จะให้การชดเชยให้กับบุคคลอื่น การชดเชยสามารถใช้สามารถเป็นเรื่องที่ดีมาก แต่ระวังการลงโทษตนเองอาจเป็นการปลอมตัวมาเหมือนการสำนึกผิด **C** การชดเชยหรือแม้แต่ความคิดว่าจะทำการชดเชย **E** ยขบ แล้วควรทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย **E** ถ้าคุณไม่รู้สึกลับแบบนั้นก็อาจจะเป็นรูปแบบหนึ่งของการทำร้ายตนเอง **A** งหรือการลงโทษตัวเองที่ปลอมมา การชดเชยอาจจะทำให้คุณต้องจ่ายอะไรบางอย่าง **A** แต่มันไม่ควรจะทำร้ายคุณ

ถ้าคุณไม่สามารถติดต่อกับคนที่คุณได้ทำไม่ดีไว้ได้ **N** พวกเขาออกไปจากชีวิตคุณไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใด **C** แต่คุณยังต้องการที่จะชดเชยให้กับพวกเขา ถ้าอย่างนั้นก็ให้ทำกับคนอื่นแทนโดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีน้ำใจหรือช่วยเหลืออย่างเป็นทางการกับคนเชื้อชาติเดียวกับบุคคลนั้น, กลุ่มหรือประเภทของบุคคลนั้น หรือแม้เพียงแค่ว่ากับบางคนโดยไม่ได้เฉพาะเจาะจง

คุณเชื่อหรือว่าต้องให้พระเจ้าให้อภัยคุณก่อนที่คุณจะสามารถให้อภัยตนเองได้ ถ้าอย่างนั้นถามตัวคุณเองว่าคุณรู้ได้อย่างไรว่ามันไม่ได้เกิดขึ้นไปแล้ว จากนั้นลองทำตามขั้นตอนทั้ง **A 4** ของขั้นตอนสู่การให้อภัยจนครบสัก **2 - 3** รอบแล้วดูว่าคุณเข้าใจมันกระจ่างขึ้นหรือไม่ (ดูที่หัวข้อ พระเจ้าให้อภัยฉันไหม)

ในการให้อภัยตนเอง **4** ขั้นตอนสู่การให้อภัยนั้นก็มีหลักพื้นฐานแบบเดียวกัน อย่างไรก็ตาม เราเปลี่ยนขั้นตอนที่ **3** โดยเพิ่มส่วนที่ว่าคนอื่นจะได้รับประโยชน์อย่างไรจากการที่เราให้อภัยตนเอง

### ขั้นตอนที่ **1**. ฉันอยากให้อภัยตนเองในเรื่อง:

เลือก **1** อย่างที่เฉพาะเจาะจง

ตัวอย่าง ฉันอยากให้อภัยตนเองในการที่ฉันถูกต่อว่าและได้พูดจาให้น้องชายของฉันเสียใจ

### ขั้นตอนที่ **2**. ฉันอยากปลดปล่อยความรู้สึกที่:

บันทึกรายการความรู้สึกของคุณในช่วงเวลานั้น คุณต้องยอมรับความรู้สึกเหล่านั้นเพื่อที่จะได้ปลดปล่อยมันและก้าวไปข้างหน้า

ตัวอย่าง กลัวการถูกลงโทษ, ตำหนิตนเอง **A**, ขเกลียดตัวเอง, ความรู้สึกผิด, ความอับอาย ฯลฯ

### ขั้นตอนที่ **3A**. ฉันยอมรับว่าการให้อภัยเรื่องนี้จะเป็นประโยชน์กับฉันเหมือนที่ฉันจะ:

บันทึกรายการประโยชน์ที่คุณจะได้รับเมื่อคุณสามารถให้อภัยตนเองได้ ผลประโยชน์นั้นสามารถรวมถึงความเป็นอิสระจากความรู้สึกที่คุณได้บันทึกไว้ในขั้นตอนที่ **2** และความรู้สึกที่ตรงข้ามกัน ผลประโยชน์นั้นยังสามารถรวมถึงการสามารถทำให้ความสัมพันธ์ดีขึ้น **E**, ขได้งานที่ดีขึ้น, รมีเงินมากขึ้น ฯลฯ ขึ้นอยู่กับความเกี่ยวข้องว่าอะไรที่คุณให้อภัยตนเอง

ตัวอย่าง รู้สึกเป็นสุขมากขึ้น, เป็นอิสระ, ผ่อนคลายมากขึ้น เป็นต้น

ในกระบวนการให้อภัยตนเองนี้ เราเพิ่มขั้นตอนพิเศษ ขั้นตอนที่ **3B** เข้าไปใน **4** ขั้นตอนปกติในขั้นตอนนี้เรามุ่งเน้นไปที่วิธีที่คนอื่นจะได้รับประโยชน์จากคุณในการที่คุณให้อภัยตนเอง บางประโยชน์อาจจะแยกออกมาจากผลประโยชน์ที่คุณได้รับจากการให้อภัยตัวเอง บางส่วนอาจเป็นประโยชน์กับคนอื่นในขณะที่คุณจะมีชีวิตชีวาและมีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น

### ขั้นตอนที่ **3B**. ฉันยอมรับว่าการให้อภัยตนเองในเรื่องนี้จะมีประโยชน์แก่ผู้อื่น เพราะว่า:

การให้อภัยตนเองสามารถเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น โดยการช่วยให้คุณกลายเป็นพ่อแม่ที่ดีขึ้น, เป็นเพื่อนที่ใส่ใจมากขึ้น, เป็นผู้ฟังที่ดีขึ้น และคนที่ให้อภัยได้มากขึ้น เป็นต้น คุณน่าจะหมกมุ่นกับตนเองน้อยลงและ

สนใจคนอื่น ๆ มากขึ้น คุณน่าจะมีความต้องการน้อยลงและมีความต้องการที่จะให้มากขึ้น เลือกรัตว์อย่างของ  
ประโยชน์แก่ผู้อื่น ซึ่งน่าจะสำคัญกับคนรอบตัวคุณ

ตัวอย่าง ฉันจะเป็นคนที่น่าอยู่ใกล้มากขึ้น (อารมณ์เสีย, บูดบึ้งและหดหู่) ฉันจะเป็นคนที่ใจดีขึ้น  
และแสดงความรักได้มากขึ้น ฉันจะมีมากขึ้นเพื่อที่จะให้

ขั้นตอนที่ 4. ฉันสัญญาว่าจะให้ของขวัญตนเองเพื่อ \_\_\_\_\_ และฉันยอมรับเอาความสงบสุขและ  
เป็นอิสระที่ได้มาจากการให้ของขวัญ

เช่นเดียวกัน, หรือแทนที่จะใช้ความสงบสุขและเป็นอิสระ คุณสามารถบันทึกรายการประโยชน์เป็นแบบ  
เฉพาะเจาะจงได้ คุณยังสามารถรวมเอาประโยชน์ที่ผู้อื่นจะได้รับเข้าไปด้วย จากการเปลี่ยนแปลงซึ่งเกิดขึ้น  
ภายในตัวคุณในการที่คุณได้เรียนรู้ที่จะให้ของขวัญตนเอง บ่อยครั้งที่ผลประโยชน์ที่คุณได้รับนั้นคนอื่น ๆ ก็ได้  
รับประโยชน์โดยตรงด้วยเหมือนกัน ถ้าคุณกลายเป็นคนที่มีความสุขมากขึ้น หรือเป็นพนักงานที่ดีขึ้น คน  
อื่น ๆ ที่อยู่รอบข้างคุณจะได้รับประโยชน์จากมันด้วย การตระหนักถึงประโยชน์เพื่อผู้อื่นในขณะที่เราทำขั้น  
ตอนการให้ของขวัญเหล่านี้สามารถช่วยให้ง่ายขึ้นที่จะให้ของขวัญตัวของเราเอง

ตัวอย่าง  
1. ฉันให้สัญญาว่าจะยกโทษให้ตนเองสำหรับการที่ฉันฉุนเฉียวใส่ภรรยา I สามี่ของฉันฉะนั้นฉันจึงเป็น  
อิสระที่จะดำเนินชีวิตโดยใช้ศักยภาพทั้งหมดและสามารถที่จะเป็นคู่ชีวิตที่แสดงความรักได้มากขึ้น

2. ฉันให้สัญญาว่าจะยกโทษให้ตนเองสำหรับการตกงาน E ฉะนั้นฉันจึงสามารถก้าวต่อไปได้และหางานที่ดี  
ที่ได้เงินมากขึ้นเพื่อเป็นประโยชน์แก่ตัวฉันเองและครอบครัวของฉัน

ในครั้งแรกของการทำตามขั้นตอนเหล่านี้ S ให้ใช้วิธีเขียนลงบันทึกไปจะดีกว่าเริ่มต้นด้วยเรื่องเล็กลงถึงแม้ว่า  
คุณจะพบว่าการให้ของขวัญนั้นไม่มีเรื่องเล็ก ๆ หรือก แม้แต่การให้ของขวัญตนเองในเรื่องขี้ปะติ๋ว, เรื่องเล็ก ๆ ที่เกิด  
ขึ้นมาแล้วสามารถเป็นสาเหตุให้เกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ได้ ทำให้ครบทั้ง A 4 ขั้นตอนหลาย ๆ รอบ  
แล้วคุณจะเห็นถึงประสิทธิภาพและสมรรถภาพที่การให้ของขวัญสร้างขึ้นได้ภายในตัวคุณในขณะที่คุณทำอย่าง  
นั้น เพิ่มอย่างอื่นอีก เปลี่ยนคำที่ใช้ N ถ้าคุณต้องการ เมื่อคุณทำอีกรอบ E ะบายให้อ้อยอิงอยู่กับขั้นตอนที่คุณรู้  
ความเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นภายในตัวคุณ

และก็แน่นอนว่าทั้งหมดนี้ไม่รวมถึงการชดเชยหรือการขอโทษที่มันยังมีความเป็นไปได้และเป็นประโยชน์  
ตราบิตที่ทำอย่างนั้นแล้วไม่ทำให้คนอื่น S นขๆที่เกี่ยวข้องเจ็บปวดมากขึ้นถ้าคุณคิดถึงมันสักนิดหนึ่งและรู้สึก  
อะไรถูกต้อง คุณจะมีความคิดบางอย่างว่าอะไรคือสิ่งที่ต้องทำในไม่ช้า I ถ้ามันเป็นไปไม่ได้ที่จะทำการชดเชย  
ดังนั้นใช้ชีวิตของคุณให้ดีที่สุดเท่าที่คุณสามารถทำได้ N ขพิจารณาถึงสิ่งที่ดีที่สุดที่คุณสามารถทำได้มากกว่าสิ่งที่  
ไม่ดีที่คุณไม่สามารถแก้ไขได้

# การให้อภัยจอมปลอม

## การให้อภัยที่แท้จริงจะให้ความรู้สึกที่เป็นอิสระและเบิกบานใจ

การพยายามผลักดันหรือหลอกตัวเองในการให้อภัยเร็วเกินไป หรือตั้งใจที่จะไม่ใช้บางส่วนในกระบวนการของการให้อภัยโดยเจตนา (เช่น 4 ขั้นตอนสู่การให้อภัย) นำไปสู่การให้อภัยจอมปลอม การให้อภัยจอมปลอมบางที่ก็มาในรูปแบบของการคืนดี แต่ความจริงแล้วไม่มีการอภัยให้กัน เราติดต่อกับคนอื่นราวกับว่าให้อภัยพวกเขาแล้ว แต่เราไม่ได้ให้อภัยพวกเขาจริง ๆ

การให้อภัยจอมปลอมมาจากการที่เราไม่ได้ยอมรับความเจ็บปวดทั้งหมดที่ได้ประสบมา (หลีกเลี่ยงความรู้สึกเจ็บปวด) รีบเร่งในกระบวนการการให้อภัยหรือแม้กระทั่งไม่ได้ทำตามขั้นตอนใดเลยแต่ก็ทักไปเองว่าเราสามารถเพียงแค่ตัดสินใจว่าจะให้อภัย E จากนั่นก็แสร้งทำว่าไม่มีอะไรแย่นักเกิดขึ้น

การให้อภัยจอมปลอมยังมีแนวโน้มที่จะเกิดจากการที่ผู้คนมักปฏิเสธความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองและตัดสินใจว่าจะให้อภัยเพราะพวกเขาคิดว่ามันเป็นการทำเรื่อง A ที่ดี” ถึงแม้ว่าพวกเขาจะรู้ว่าอีกฝ่ายมีแนวโน้มสูงมากที่จะทำแบบเดิมอีกกขพวกเขาก็ยังรู้สึกอ้ว ควบให้อภัย พวกเขาไม่ได้ให้อภัยจริง ๆ หรือก ในขณะที่เดียวกันนั้นสั่งสมความรู้สึกไม่พอใจและก็มี ความกังวลใจว่าเมื่อไรมันจะเกิดขึ้นอีก พวกเขาอ้าง “การให้อภัย” เป็นข้อแก้ตัวในการที่ต้องทนพฤติกรรมแย ๆ แต่พวกเขาจะไม่ได้สัมผัสถึงการมีคุณภาพชีวิตอย่างที่จะได้จาก การให้อภัยจริง ๆ

การให้อภัยที่แท้จริงจะให้ความรู้สึกเป็นอิสระและจิตใจปลอดโปร่ง ทำให้เรามีวิสัยทัศน์ที่ชัดเจนและมีความสามารถในการตัดสินใจ เรื่องคุณภาพชีวิตของเราได้ดียิ่งขึ้น การให้อภัยจอมปลอมก็แค่ทำให้เราพัวพันอยู่ในสถานการณ์เดิม E อกกับคนพวกเดิมการให้อภัยจอมปลอมมาจากการพูดหรือทำอะไรโดยไม่เชื่อว่าเราสมควรได้รับหรือสร้างสรรค์อะไรที่ดีไปกว่านี้ S ุดตั้งนั้นเราจึง อดทนซึ่งมันจะไม่ดีกับเร ในระยะยาว การให้อภัยที่แท้จริงจะเปลี่ยนมุมมองและปลดปล่อยเราทำให้เราสามารถสร้างสรรค์ชีวิตที่มีความสุขมากขึ้นได้ N อกการให้อภัยที่แท้จริงเชื่อมโยงเราด้วยคุณค่าของตัวเองในฐานะคนคนหนึ่ง การให้อภัยจอมปลอมทำให้เราไม่ได้เชื่อมโยงกับความรู้สึกเห็นค่าของตัวเอง

ในสถานการณ์ที่ต้องพึ่งพาอาศัยกัน ในรูปแบบของคนสองคนที่มักจะติดหนึบกันเป็นคู่ โดยมักมีการให้อภัยกันบ่อยมาก มันอาจดู เหมือนฝ่ายหนึ่ง “ให้อภัย” อีกฝ่ายหนึ่งเป็นประจำไ้แต่เนี่เป็นการให้อภัยจอมปลอมเพราะพวกเขาคืนดีกันโดยที่ไม่ได้มีการให้อภัยกันจริง ๆ ถ้ามีการให้อภัยกันได้จริงคนที่ให้อภัยนั้นต้องเป็นอิสระจากความยุ่งเหยิง คนคนนั้นจะได้จับเข่าคุยกันถึงความสัมพันธ์ว่าแบบไหนที่เราต้องการ แล้วถ้ามันไม่ได้เป็นแบบนั้น พวกเขาก็แค่ช่วยพรให้อีกฝ่ายและก้าวต่อไป ในขอบเขตของความเป็นจริง

วิธีหลีกเลี่ยงการอภัยจอมปลอม ทำได้โดยการที่คุณต้องมั่นใจว่าคุณได้ทำตามขั้นตอนการให้อภัยซึ่งจะทำให้คุณสามารถสัมผัสถึง อารมณ์ ความรู้สึกของคุณได้อย่างลึกซึ้ง

# การคืนดี

## การให้อภัยนั้นไม่มีเงื่อนไข แต่การคืนดีนั้นบางทีก็มีเงื่อนไข

ในหนังสือเรื่อง การให้อภัยคือพลัง ในหนังสือเล่มนั้นอธิบายถึงการให้อภัยว่า “ล้มเลิกความปรารถนาที่จะลงโทษ” ถ้าคุณอ่านข้อความนี้ให้ดีคุณ将会เห็นว่ามันไม่ได้กล่าวถึงการคืนดีได้เลย การคืนดีนั้นต้องทำกับคนที่เรามีความสัมพันธ์ด้วยและเรากำลังพยายามให้อภัยคนนั้น **E**ของการคืนดีเป็นกระบวนการของการกลับมาสร้างความสัมพันธ์ของเรากับใครบางคน การคืนดีมักจะเป็นส่วนหนึ่งของการให้อภัยแต่ไม่ใช่เรื่องจำเป็น **E**ของการคืนดีเป็นกระบวนการแยกออกไปต่างหากและมีความแตกต่างอย่างชัดเจน

การแยกเอาการคืนดีออกจากการให้อภัยสามารถช่วยเราได้เรียนรู้วิธีที่จะให้อภัย เพราะว่ามันจะดึงเอาความชัดเจนและข้อมูลเชิงลึกที่มีประโยชน์มากเข้ามาสู่กระบวนการ การทำความเข้าใจความแตกต่างระหว่างการคืนดีและการให้อภัย **E** และวิธีการที่จะทำให้มันเหมาะสมกันเป็นวิธีที่ดีที่จะเน้นแบบที่มีศักยภาพใดที่เราอาจจะต้องให้อภัยและปล่อยให้มันเกิดขึ้นได้อย่างราบรื่นมากขึ้น

การให้อภัยนั้นไม่มีเงื่อนไขและสามารถเกิดขึ้นได้เสมอ การคืนดีบางครั้งก็ต้องการเงื่อนไขและบางครั้งก็ไม่ได้เกิดขึ้นได้เสมอไป

การให้อภัยนั้นไม่มีเงื่อนไข ดังเช่นที่มันปลดปล่อยความรู้สึกที่ต้องการลงโทษบางคนได้เสมอไม่ว่าพวกเขาจะยังมีชีวิตอยู่หรือได้ตายจากไปแล้ว, ไม่ว่าพวกเขาจะยังมีความข้องเกี่ยวกับเราอยู่หรือไปจากเรานานแล้ว การปลดปล่อยความรู้สึกที่อยากจะลงโทษใครสักคนนั้นขึ้นอยู่กับเราแต่เพียง

ผู้เดียวและสามารถทำให้ได้โดยอิสระจากผู้อื่น

การคืนดีบางครั้งก็ต้องการเงื่อนไข ดังเช่น เราอาจทำในสิ่งที่จะทำให้ใครสักคนที่เป็นคนมีนิสัยถาวรชอบทำร้ายร่างกาย **E** ขาดสติปัญญา ตัดขั้นรุนแรง, เป็นอาชญากร หรืออยู่ในจำพวกปฏิเสธรพฤติกรรมของตนเองโดยสมบูรณ์ **N** เราจำเป็นต้องการกำหนดเงื่อนไขให้ชัดเจนและเฉพาะเจาะจงในความสัมพันธ์ที่เราต้องการที่จะมีกับบุคคลดังกล่าว ( ดูเรื่องการให้อภัยที่ทำได้ยาก ) **E** เราสามารถให้อภัยพวกเขาได้ แต่เราก็สามารถสร้างขอบเขตที่ชัดเจนในรูปแบบที่เราจะเกี่ยวข้องกับพวกเขา การเลือกที่จะให้อภัยผู้อื่นนั้นแตกต่างและแยกออกมาต่างหากจากการเลือกที่จะคืนดีกับพวกเขา

นอกจากนี้ การคืนดีไม่สามารถทำได้เสมอไป **E** คนนั้นอาจจะตายไปนานแล้ว ขหายไ้จากชีวิตของเราหรือหรือติดยาอย่างสิ้นหวังจนเรไม่สามารถเข้าถึงพวกเขาได้ การคืนดีกับใครสักคนไม่ได้เป็นสิ่งที่ขึ้นอยู่กับเราแต่เพียงผู้เดียว มันยังขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของบุคคลอื่นนับแต่นี้ไป

ความเข้าใจว่าคุณสามารถให้อภัยคนอื่นและยังตัดสินใจที่จะไม่ข้องเกี่ยวกับพวกเขาอีก ( แต่ควรระวังว่าการตัดสินใจนี้อาจทำให้มีความแค้นซ่อนอยู่ **N** ) สามารถทำให้การให้อภัยพวกเขานั้นง่ายขึ้น **E** นขธรรมดาแลื่อย่อมต้องระมัดระวังในการให้อภัยคนที่เป็นฝ่ายร้ายสำหรับเราในสิ่งที่จะมีเขาอยู่ใกล้ตัว เพราะเราหลงทีกกักเอาว่าเราต้องกลับมาที่มีความสัมพันธ์กับพวกเขา ในความเป็นจริงแล้วเราสามารถต่อรองที่จะคืนดีในแบบที่เรายอมรับได้ หรือแม้แต่ว่าตัดสินใจไม่ทำส่วนนั้นเลย **E** ขมมันให้อิสระกับเราที่จะยกโทษให้ใครก็ได้มากเท่าที่เรต้องการ

ในการให้อภัยคนที่ชอบสร้างปัญหาโดยการทำทุกวิถีทางตาม 4 ขั้นตอนสู่การให้อภัย และในบางจุดที่ต้องตัดสินใจอะไร ถ้ามีอะไรที่คุณต้องการจะทำการเกี่ยวกับการคืนดี **E** การตัดสินใจเกี่ยวกับวิธีการคืนดีนั้นสามารถรองนกว่าคุณจะได้มุมมองใหม่ **E** ซึ่งมาจากการทำขั้นตอนครบแล้ว

คุณอาจพบว่าแนวความคิดของการให้อภัยที่ทำได้ยากนั้นมีวิธีที่มีประโยชน์กับเกี่ยวกับวิธีการที่จะให้อภัยในในสถานการณ์ที่ท้าทาย

# การให้อภัยที่ทำได้ยาก

## การให้อภัยที่ทำได้ยากหมายถึงการตั้งเงื่อนไขในความสัมพันธ์ใดๆในอนาค

แนวคิดของการให้อภัยที่ทำได้ยากนั้นจะทำให้การให้อภัยในสถานการณ์ที่ยากและท้าทายทำได้ง่ายขึ้น  
การให้อภัยที่ทำได้ยากที่เราได้ให้อภัย E และทำการให้อภัยโดยการใช้นั้น ขยับตอนสู่ให้อภัยขแต่เราอนุญาตให้  
ของเราเองไม่ต้องมีสัมพันธ์กับบุคคลพวกนั้นจนกว่าจะได้ผลตรงตามเงื่อนไขบางอย่าง เราอาจตัดสินใจที่จะ  
ไม่คืนดีกับพวกเขา จนกว่าเราจะเห็นว่าหลักฐานเพียงพอว่าพวกเขาได้รู้สึกเสียใจอย่างแท้จริง หรือมีความ  
ตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลง

คุณอาจเคยเจอแนวความคิดของความรักที่ยากลำบากมาก่อน E การให้อภัยที่ทำได้ยากนั้นก็มีความคิดที่คล้ายกัน E นของที่ได้พบ  
ไว้ในส่วนของการคืนดีว่าการให้อภัยนั้นไม่มีเงื่อนไข แต่การคืนดีบางครั้งก็มีเงื่อนไข การให้อภัยที่ทำได้ยากหมายความว่าเราตั้งเงื่อนไขใน  
ความสัมพันธ์ใด ๆ ในอนาคต

ในการให้อภัยที่ทำได้ยากนั้นการคืนดีใด ๆ ที่มีเงื่อนไขส่วนหนึ่งว่าขึ้นอยู่กับว่าผู้อื่นประพฤติตนอย่างไรนับจากนี้ **นี่** สำคัญมาก  
เพราะคนมักสับสนว่าการให้อภัยกับการคืนดีนั้นมักจะต้องทำควบคู่กันไปเสมอ อย่างไรก็ตามความจริงแล้วทั้งสองอย่างนี้แตกต่างกัน  
มีเพียงบางครั้งเท่านั้นที่ทั้งสองอย่างจะควบคู่ไปด้วยกัน ในการให้อภัยที่ทำได้ยากเราให้อภัยพวกเขาได้โดยไม่มีเงื่อนไข ตัวอย่างเช่น  
เราปลดปล่อยความต้องการที่จะลงโทษพวกเขา) แต่เรากำหนดขอบเขตที่ชัดเจนและเฉพาะเจาะจงลงในช่วงกระบวนการคืนดีกับ  
พวกเขา ซึ่งจะช่วยลดโอกาสที่เราจะเจ็บอีกครั้ง (และอีกครั้ง) ในแบบเดียวกันโดยบุคคล คนเดียวกัน

การตัดสินใจที่จะป้องกันตัวเองจากความเสียหายนั้นเทียบกับการหลบเลี่ยงใครสักคนราวกับว่าเป็นวิธีการลงโทษพวกเขานั้นแตกต่าง  
กันอย่างมาก มันอาจจะดูเหมือนกันถ้ามองจากมุมมองของคนอื่น แต่มันจะน้อยมากที่จะเป็นเช่นนั้นหากว่าเราเปิดใจในเรื่องที่เรากำลังทำอยู่  
และรู้ว่าเราทำไปเพื่ออะไร F ด้วยการให้อภัยที่ทำได้ยากเราสามารถให้อภัยใครสักคนแล้วยังหลีกเลี่ยงพวกเขาได้เพื่อที่จะเป็นการป้องกัน  
ตัวของเราเอง

การให้อภัยที่มีคุณภาพที่ดีที่สุดได้ยกระดับจิตใจของเราให้สูงขึ้นและช่วยให้เราเป็นอิสระ

เหมือนกับที่ผมชอบพูดในหนังสือเรื่อง การให้อภัยนั้นมีพลัง:

การให้อภัยนั้นให้อิสระแก่เราที่จะอยู่หรือมีอิสระที่จะเดินจากไป

ในการให้อภัยที่ทำได้ยากคุณอาจเลือกที่จะให้อภัย E ขและ

เพิ่ม สร้างข้อตกลงที่ชัดเจนเกี่ยวกับปัญหาที่เฉพาะเจาะจงเพื่อให้คุณเต็มใจที่จะทำต่อไป (เพื่อให้คุณ  
สามารถรู้สึกปลอดภัยและเป็นที่เคารพ)

เพิ่ม ระบุประเภทของพฤติกรรมที่คุณไม่ยอมรับซึ่งจะทำให้คุณจบหรือหยุดกระบวนการคืนดี

เพิ่ม จำกัดประเภทของการติดต่อที่คุณมีกับบุคคลอื่น E ขจนกระทั่งเงื่อนไขที่ระบุนั้นจะเหมาะสม

เพิ่ม ต้องการให้มีข้อตกลงเพื่อจะทำบางอย่างในการเพิ่มความเข้าใจซึ่งกันและกัน E ขเช่นการไปพบผู้ให้ค  
ปรึกษาด้วยกัน

หลักของการให้อภัยที่ทำได้ยากคือการเคารพซึ่งกันและกัน E การให้อภัยที่ทำได้ยากหมายถึงการทำให้คนอื่นรั  
รู้และเคารพว่าคุณรู้สึกอย่างไร และคุณก็ต้องรับรู้และเคารพว่าพวกเขารู้สึกอย่างไรด้วย ถ้าการเคารพซึ่งกัน  
และกันนี้ไม่ได้เกิดขึ้นในขณะปัจจุบันและอีกฝ่ายไม่ได้ต้องการที่จะช่วยสร้างมันขึ้นมา ดังนั้นมันก็จะไม่มี  
ความสัมพันธ์และการคืนดีที่แท้จริง

การคืนดีนั้นไม่ใช่แค่การตัดสินใจที่จะทำเท่านั้น E มันยังต้องทำเป็นกระบวนการอีกด้วย E เหมือนกับบางส่วนของ การให้อภัยที่ทำได้ยาก

เราอาจต้องการที่จะแน่ใจว่าพวกเขาไม่ได้เข้าใจความรู้สึกของเราในเรื่องที่พวกเขาได้ทำลงไปจริง **Ã**ชๆอย่างไรก็ตามการให้อภัยที่ทำได้ยาก นั้นไม่ได้หมายความว่าเราจะโทษว่าทุกอย่างที่เราารู้สึกไม่พอใจเป็นความผิดของอีกฝ่ายทั้งหมด มันมีความแตกต่างกันมากระหว่าง “นี่คือ สิ่งที่ฉันรู้สึก... และนี่เป็นความผิดของเธอทั้งหมด” และการพูดง่าย ๆ ว่า “นี่คือสิ่งที่ฉันรู้สึก...” ประโยคแรกนั้นเต็มไปด้วยคำกล่าว โทษและตัดสิน ประโยคที่สองนั้นให้ความรู้สึกที่แท้จริงโดยการแสดงถึงการเคารพความคิดเห็นของทั้งสองฝ่ายมากกว่า

เราอาจตัดสินว่าการคืนดีนั้นมันเป็นไปได้ ถ้าอีกฝ่ายไม่มีความตั้งใจที่จะเปลี่ยน เราสามารถมั่นใจได้เลยว่าพวกเขาไม่เปลี่ยน แน่นนอน การเปลี่ยนแปลงนั้นต้องอาศัยความตั้งใจและไม่อาจเกิดขึ้นได้ถ้าไม่มีข้อผูกมัด ไม่ว่าเราจะอยากให้พวกเขาเปลี่ยนมากแค่ไหน ถ้าปราศจากข้อผูกมัดที่จะต้องเปลี่ยนพวกเขาก็จะไม่เปลี่ยน

การเคารพซึ่งกันและกันนั้นรวมถึงการที่คุณแสดงออกว่าคุณเคารพตัวเองเช่นเดียวกับที่คุณแสดงความเคารพต่อคนอื่น การเคารพตัวเองรวมถึงการซื่อสัตย์ต่อตัวเองเกี่ยวกับที่คุณรู้สึกอย่างไรจริงๆ คุณไม่ต้องการที่จะปิดบังตัวเองว่าคุณรู้สึกอย่างไรจริงๆ เพราะ ถ้ามันติดเป็นนิสัย มันจะง่ายมากที่สามารถนำไปสู่การให้อภัยจอมปลอม

ถ้าคุณไม่พร้อมที่จะให้อภัยคนอื่น หรือไม่พร้อมที่จะคืนดีกับพวกเขา ถ้าเป็นเช่นนั้นแล้วคุณต้องให้อภัย ตัวเองและยอมรับว่าคุณรู้สึกอย่างไรในขณะนี้ ในการทำวิธีนี้อย่างน้อยคุณก็สามารถคืนดีกับตัวเอง **Ã**บคุณอาจ ต้องการเวลาเพื่อพักฟื้น เพื่อเริ่มต้นใหม่และเรียกคืนความเชื่อในชีวิตของคุณและกับคนอื่น ๆ ก่อนที่คุณ จะพร้อมที่จะให้อภัยในปัญหาใหญ่กว่านั้นในชีวิตของคุณ ให้เวลากับตัวเองเท่าที่คุณต้องการ เมื่อคุณได้ ฝึกฝนมากขึ้นทั้งให้การอภัยและการคืนดี คุณจะสามารให้อภัยพวกเขาได้และอาจจะทำได้แม้กระทั่งคืนดี กับพวกเขาซึ่งเป็นการทำทนายมากยิ่งขึ้นอีก

# ขึ้นตอนต่อไป

## ในการที่จะเป็นผู้สอนการให้อภัยผู้อื่น, เพียงแค่ตัดสินใจว่ามันคือสิ่งที่คุณต้องการทำ

ถ้าคุณต้องการที่จะสำรวจให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น E ขงกรุณาพูดคุยถึงการให้อภัยกับคนอื่นทั้งในแบบพบปะกันหรือทางออนไลน์ผ่านทางโซเชียลเน็ตเวิร์ก คุณจะพบว่ามันเป็นหัวข้อของการสนทนาที่ยอดเยี่ยมซึ่งจะช่วยทำให้มันลึกซึ้งยิ่งขึ้นและทำให้การเชื่อมโยงของคุณต่อสิ่งต่าง ๆ มีการพัฒนามากยิ่งขึ้น

แค่ลองเปรียบกับคนอื่นว่าคุณกำลังอ่านหนังสือเกี่ยวกับการให้อภัยก็สามารถจุดประกายการสนทนาที่ยอดเยี่ยมได้แล้ว G ขบางที่อาจมีบางคนที่จะบอกคุณว่าพวกเขาไม่มีสิ่งที่คุณต้องการที่จะให้อภัย แต่ไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไร F ขเพียงแค่บอกพวกเขาถึง 4 ขขั้นตอนสู่การให้อภัย! โดยอธิบายถึง 4 ขั้นตอนง่าย ๆ เท่านั้นคุณก็สามารถเปลี่ยนชีวิตของพวกเขาได้โดยสิ้นเชิง

ไม่ว่าใครก็ตามที่เรียนรู้ที่จะให้อภัยก็สามารถเป็นผู้สอนการให้อภัยได้ทั้งนั้น ยิ่งคุณสอนวิธีการให้อภัยมากขึ้นเท่าไรคุณก็ยิ่งจะกลายเป็นคนให้อภัยได้มากขึ้นเท่านั้น และยิ่งคุณฝึกฝนที่จะให้อภัยมากขึ้นเท่าไรคุณก็จะยิ่งสอนมันมากขึ้นไปด้วย คุณสามารถทำให้มันเป็นภารกิจของคุณ (เรียกมันว่าภารกิจลับของคุณก็ได้ ถ้าคุณต้องการ) ที่จะทำให้ผู้คนได้ทราบเกี่ยวกับการให้อภัย E ขหรือแม้แต่จะเป็นผู้สอนวิธีการให้อภัย

มีเพียงเรื่องเดียวที่คุณจะต้องทำเพื่อที่จะมาเป็นผู้สอนวิธีการให้อภัย E ข นั่นก็คือการตัดสินใจว่ามันคือสิ่งที่คุณต้องการทำ I ขคุณไม่จำเป็นต้องเป็น E ข ผู้เชี่ยวชาญสิ ขได้รับประกาศนียบัตรอะไรทำนองนั้นเลย พวกเราทุกคนล้วนเป็นผู้สอนวิธีการให้อภัย หรือในทางกลับกัน เราทุกคนก็ได้สอนกันและกันโดยการยกตัวอย่าง มันเป็นเรื่องของการตระหนักถึงและมีการตัดสินใจที่จะตั้งใจสอนวิธีการให้อภัยมากกว่าการสอนที่ขาดความมุ่งมั่น คุณเพียงแค่ต้องเริ่มทำมันและคุณจะได้ดีมากขึ้นไปพร้อมๆ ไปด้วย

ผมมีความยินดีมากหากคุณจะใช้ข้อมูลจากหนังสือเล่มนี้เพื่อใช้อ้างอิงประกอบการสอนของคุณ แต่กรุณาส่งอีเมลมาถึงผม เพื่อขออนุญาต ถ้าคุณต้องการคัดลอกไปใช้มากกว่า 10% ของหนังสือเล่มนี้ เราทุกคนต้องการที่จะจากโลกไปให้มันดีกว่าตอนที่เราเพิ่งเจอมันอย่างน้อยสักนิดหนึ่งก็ยิ่งดี อะไรจะดีไปกว่าการเผยแพร่เรื่องราวเกี่ยวกับการให้อภัย

นอกจากนี้คุณยังอาจจะสนใจในหนังสือที่เกี่ยวกับการให้อภัยเล่มอื่น ๆ ของผม — การให้อภัยคือพลัง, จัดพิมพ์โดย Findhorn Press, และมีจำหน่ายในร้านหนังสือหลายแห่ง A ขมันได้รับการแปลในหลากหลายภาษาที่แตกต่างกัน ดังนั้นโปรดไปที่เว็บไซต์ของผมและคลิกที่ธงของประเทศคุณ หรือเลือกที่ภาษา

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมที่ S ขเว็บไซต์ : [forgiveness-is-power.com](http://forgiveness-is-power.com)