

บทความเรื่อง [How to Be a Better Forgiver](#) ใน Scientific American Mind ฉบับเดือนพฤศจิกายน - ธันวาคม ๒๕๕๙ แนะนำหลัก ๔ ประการในเรื่องการ [ให้อภัย](#)

- ให้อภัยเพื่อความสุขของตนเอง เพราะเมื่อให้อภัยแล้วจิตใจขุ่นมัวของตัวเองต่อตัวบุคคล หรือต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จะหายไป ผู้เขียนอ้างถึงผลงานวิจัยของ [Stanford Forgiveness Project](#)
- เอาใจเขามาใส่ใจเรา (empathy) วิธีฝึกที่เขาคิดขึ้นเรียกว่า empathy chair dialogue โดยให้ผู้ฝึกพูดกับเก้าอี้เปล่า ที่สมมติว่ามีผู้เป็นตัวการก่อความเจ็บปวดแก่ผู้ฝึกนั่งอยู่ ผู้ฝึกบอกว่าตนเจ็บปวดอย่างไรในเหตุการณ์นั้น หลังจากนั้นให้ผู้ฝึกไปนั่งที่เก้าอี้ตัวนั้น สมมติตัวเองว่าเป็นผู้ก่อเหตุ พูดในฐานะผู้ก่อเหตุว่ามีความจำเป็นหรือมีเหตุผลใด ที่ทำเรื่องนั้น
- ลด “ปฏิกิริยาสู้หรือหนี” (fight or flight reaction) เขาบอกว่าความรู้สึกเจ็บปวดมาเป็นระลอก แล้วเกิดการสั่งสมมากพอจนร่างกายเข้าสู่สภาพ “สู้หรือหนี” ซึ่งผมตีความว่าเข้าสู่สภาพที่สมองสัตว์เลื้อยคลานเข้าครอบงำ วิธีที่เขาแนะนำคือ ให้ใช้เทคนิคจัดการความเครียด ซึ่งวิธีที่ง่ายที่สุดคือหายใจลึกๆ ยาวๆ หรือทำสมาธิแผ่เมตตา (compassion meditation)
- พยายามฝึกต่อเนื่อง เพราะการให้อภัยต้องใช้เวลา และผมมีความเห็นว่าคนเราควรฝึกทักษะการให้อภัยเป็นคุณสมบัติหรือความสามารถเฉพาะตน จะมีคุณค่าต่อชีวิตที่ดี

ในชีวิตส่วนตัวของผม ผมใช้หลักการให้อภัย ไม่ผูกใจเจ็บต่อคนที่เคยทำร้ายผมมาโดยตลอด จนครั้งหนึ่งคนที่เคยตั้งตัวเป็นศัตรูกับผมถึงกับมาราบว่าเขานึกไม่ถึงว่าผมจะดีต่อเขาถึงเพียงนั้น ในกรณีที่เขาถูกกล่าวหาเรื่องทุจริตและผมได้รับแต่งตั้งเป็นประธานกรรมการสอบสวน

การทำสมาธิและแผ่เมตตาเป็นกลไกอีกอย่างหนึ่งที่เราใช้เพื่อสุขภาพจิตของเราได้ เมื่อกว่ายี่สิบปีมาแล้ว ตอนที่ผมมาทำงานที่ สกว. ใหม่ๆ คณะบดีคณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ในขณะนั้นคือ รศ. พญ. พันธุ์ทิพย์ สงวนเชื้อ ขอให้ผมลงไปคุยกับท่านเป็นการปรึกษาหารือเรื่องงานรวมทั้งเรื่องส่วนตัว ท่านเล่าความยากลำบากในการ ทำให้อาจารย์แพทย์บางคนอยู่ในร่องในรอย การที่ต้องขัดใจคนบางคนให้เห็นแก่ตัว และทำผิดระเบียบราชการเพื่อประโยชน์ส่วนตัว ผมถามท่านว่า “แล้วพี่แก้ความเครียด ของตนเองอย่างไร” คำตอบคือ “พี่ใช้วิธีแผ่เมตตาทุกเช้าตอนนั่งทำสมาธิ”

อภัยทาน เป็นทานที่ยิ่งใหญ่ เป็นการให้ที่ผู้ให้เป็นผู้ได้ คือได้ฝึกฝนตนเอง การฝึกตนเองให้มีทักษะให้อภัย เป็นปัญญาอย่างหนึ่ง ... ปัญญาเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของคนอื่น

วิจารณ์ พานิช

๒๒ ต.ค. ๕๙

บันทึกนี้เขียนที่

โดย

GotoKnow

Prof. Vicharn Panich

..... อ่านต่อได้ที่: <https://www.gotoknow.org/posts/618738>