

พลังแห่งการให้อภัย Power of Forgiveness

ดวงเดือน ศาสตราจารย์

Duangduen Satraphat

คณะจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์

Psychology Department, Saint Louis College, Thailand

Corresponding Author E-mail: duangduen@slc.ac.th

Retrieved: November 30, 2022; Revised: May 16, 2023; Accepted: May 19, 2023

บทคัดย่อ

พลังแห่งการให้อภัย เป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ที่ทำให้บุคคลเป็นสุขและสามารถเอาชนะตนเองได้จากความโกรธ ความอึดอัดใจ ความทุกข์ทรมานที่เป็นอยู่ ก้าวเข้ามาสู่ความเป็นอิสระ หลุดพ้นจากเครื่องพันธนาการทั้งหลาย เป็นการอโหสิกรรมของผู้ถูกกระทำ ให้กับผู้ที่กระทำในขณะที่ยังมีชีวิต เมื่ออโหสิแล้ว เป็นการยุติสนิมในใจคือความพยาบาท อาฆาตให้หมดสิ้นไป ส่งผลให้เกิดความรู้สึกเบา โปร่ง โล่ง จิตใจเบิกบาน ทุกศาสนามีความเห็นสอดคล้องกันในเรื่อง “การให้อภัย” และชื่นชมผู้ที่ให้อภัยกับเพื่อนมนุษย์ ที่ชื่นชมเพราะเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เป็นการยกระดับจิตเหนือปุถุชนคนทั่วไป นอกจากนั้นยังพบว่ามีการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่ให้ผลรองรับตรงกันว่า “พลังแห่งการให้อภัย” ส่งผลให้บุคคลเกิดความสุข

คำสำคัญ: พลัง; การให้อภัย; พลังแห่งการให้อภัย

Abstract

The power of forgiveness is a great force that makes a person happy and able to overcome anger, injustice, and existing suffering. Step into independence and break free from all the restraints; it is the victim's mercy to those who act while still alive. When angry, to end the rust in the mind is vengeance, put an end to the murder. It results in lightness, airiness, relief, and a joyful mind. All religions have a consistent view on "forgiveness" and appreciate those who forgive their fellow human being, which is appreciated because it is difficult to do; it is a mental elevation above ordinary people. In addition, it was found that there are studies both in Thailand and abroad that support the same results, "The power of forgiveness" results in a person being happy.

Keywords: Power; Forgiveness; Power of Forgiveness

บทนำ

“การให้อภัย (Forgiveness) เป็นสิ่งจำเป็นในทุกสังคม ยิ่งผู้คนขับเคลื่อนด้วยอารมณ์มากแค่ไหน คุณก็ควรมีภูมิทัศน์ที่เข้มแข็งมากขึ้นเท่านั้น สังคมต้องการการให้อภัยซึ่งกันและกันอย่างยิ่งยวด เมื่อเราไม่เห็นหัวใจของผู้อื่น เพียงชั่วพริบตา มันจะนำมาซึ่งความขัดแย้ง การโต้เถียงด้วยความเกลียดชัง ความรุนแรง การก่ออาชญากรรม สงครามทางความเชื่อหรือเชื้อชาติ บาตแผลน้อยใหญ่ปรากฏขึ้นในประวัติศาสตร์ และมีคนจำนวนมากที่ต้องเจ็บทั้งร่างกายและจิตใจ การให้อภัยไม่ใช่ของที่ทำกันได้ง่ายๆ แต่ไม่ใช่เรื่องเป็นไปไม่ได้ แม้สติในขณะนั้นอาจกำลังขาดสะบั้นไปแล้วก็ตาม” (ธเนศ รัตนกุล, 2559)

โลกจะอยู่อย่างสงบถ้าคนในโลกรู้จักการให้อภัยซึ่งกันและกัน การให้อภัยคือการปลดปล่อยความขุ่นเคืองหรือความโกรธ พลังแห่งการให้อภัยจึงเป็นกำลังที่เข้มแข็งในการปลดปล่อยความทุกข์ มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพจิตของผู้ที่ตกเป็นเหยื่อ แทนที่จะทำให้พวกเขาตกอยู่ในอารมณ์ลบ ไขว่คว้าเรียกร้องหาความยุติธรรม การให้อภัยจึงเป็นการแสดงของการยกระดับจิตใจเหนือปุถุชนคนทั่วไป เพิ่มการมองโลกในแง่ดี ยุติความโกรธ ความเครียด ความวิตกกังวล และความหดหู่ใจ นำไปสู่ความโล่ง โปร่ง เบา สงบ และเป็นสุข

พลังที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในการปลดปล่อยให้บุคคลเป็นอิสระ คือการให้อภัยทุกคนที่เคยทำให้คุณเจ็บปวดในทุก ๆ เรื่อง เพียงการปลดปล่อยคนอื่นออกจากจิตใจโดยการให้อภัยกับเขา ก็เท่ากับว่าคุณได้ปลดปล่อยตนเองให้เป็นอิสระจากความทุกข์ นี่คือเหตุผลที่ศาสนาส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการให้อภัย และสอนว่าการให้อภัยเป็นก้าวแรกที่จะนำไปสู่สันติสุขในใจและบนโลกมนุษย์

ราชบัณฑิตยสถาน.(2554).พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ให้ความหมายของคำว่า “พลัง” หมายถึง “กำลัง” ส่วนคำว่า “อภัย” นิยมใช้ประกอบกับคำอื่น เช่น การอภัย หมายความว่า การยกโทษให้

ในทางพุทธศาสนา ได้ให้ความหมายคำว่า “ให้อภัย” ตามรูปศัพท์ว่ามาจาก “ภย” ภย, ความน่ากลัว, ความเป็นอันตรายต่อ ร่างกาย, ชีวิต, ทรัพย์สิน, เป็นอันตรายต่อกุศลธรรม ความดีงาม ส่วนคำว่า “อ” แปลว่า ไม่ ดังนั้น อภัย (อภัย) คือความ ไม่มีภัย, ไม่เป็นภัย, ไม่มีความน่ากลัว, ไม่เป็นอันตรายต่อ ร่างกาย, ชีวิต, ทรัพย์สิน ไม่เป็นอันตรายต่อกุศลธรรม ความดีทั้งหมด

คำว่า “ให้อภัย” จึงหมายถึง ให้ความไม่มีภัย, ให้ความไม่น่ากลัว แก่ผู้อื่น สัตว์อื่น คือให้การเป็นมิตร, เป็นกัลยาณมิตรที่ดี แก่ผู้อื่น

อภัยทาน เป็น 1 ใน 3 ทานบารมีที่ควรสร้าง ควบคู่กับการให้อามิสทาน (สิ่งของ) และธรรมทาน (ความรู้หรือธรรมะ) หรือแปลว่า “การให้ความไม่มีภัย” การให้ความไม่เบียดเบียนอันได้แก่ ศีลกับพรหมวิหาร 4 นั่นเอง อภัยทานในมุมมองของพระพุทธศาสนา

การให้อภัยทำให้ความโกรธหายไป ความโกรธตามจริงสามารถหายไปเอง ตามกระบวนการของการเกิด-ดับแต่ความโกรธที่หายด้วยอภัยทาน คือ การยกโทษให้ การให้อภัยกัน เป็นการบริหารจัดการโดยตรง เป็นการยกระดับของจิตให้สูงขึ้นด้วย (ภัทร สยามวาลา, 2562) และที่สำคัญเป็นการยุติความสันพันธ์ข้ามภพข้ามชาติ

นอกจากการ“ให้อภัย”กับผู้อื่นหรือกับสัตว์อื่นแล้วยังหมายถึง “การให้อภัยกับตนเอง”อีกด้วยองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องการให้อภัย การละความพยาบาท การละความอาฆาตการละความโกรธ หากละได้จิตใจก็เป็นกุศล มีความสุขทางใจ ในทางวิทยาศาสตร์เห็นด้วยกับการให้อภัยเพราะจะเกิดผลดีต่อร่างกาย คือทำให้ไม่ป่วยเป็นโรคร้าย เช่น โรคความดัน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด และโรคมะเร็ง ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าสนใจอย่างยิ่ง ไม่เท่านั้นยังมีผลดีต่อสมองในส่วนต่างๆ เช่นสมองส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์เชิงบวก ที่พบว่าหลังฮอร์โมนออกซิโทซิน (Oxytocin) ซึ่งเป็นฮอร์โมนผลิตจากต่อมใต้สมองที่ควบคุมทั้งด้านความรัก ความผูกพัน สายใยสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูก รวมไปถึงการมีปฏิสัมพันธ์ต่อสังคม ดังนั้นจึงปฏิเสธไม่ได้ว่าออกซิโทซินเป็นฮอร์โมนที่มีอิทธิพลต่อคนอย่างมาก การสัมผัส หรือการสวมกอดจึงเป็นวิธีกระตุ้นความสัมพันธ์ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ กระตุ้นให้เกิดการหลั่งฮอร์โมนชนิดนี้เพื่อให้รู้สึกปลอดภัย อบอุ่น และไวใจในคนที่รักมากยิ่งขึ้น (จณิสตา สิทธิ, 2564)

การให้อภัยตามหลักศาสนาคริสต์ คือ การยกโทษให้คนที่ทำผิด คำภาษกรีกที่แปลว่า “การให้อภัย” มีความหมายตรงตัวว่า “ปล่อยไป” เหมือนกับที่เจ้านายยอมยกหนี้ให้ลูกหนี้ พระเยซูใช้การเปรียบเทียบแบบนี้ตอนที่ท่านสอนสาวกให้อธิษฐานว่า “ขอทรงอภัยบาปของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพราะข้าพเจ้าก็ให้อภัยทุกคนที่เป็นหนี้ความผิดต่อข้าพเจ้าเช่นกัน” (ลูกา, 2560)

การให้อภัยโทษตามศาสนาอิสลามตามการเรียบเรียงของ अबดุลวาเฮด สุนธธา ที่อธิบายว่า การอภัยโทษ ถือว่าเป็นหนึ่งในคุณลักษณะพระนามของอัลลอฮ์ ซุบฮาน่าฮฺวตะอาลา นั่น คือ "อัลอะฟู" (العَفُو) ซึ่งหมายถึง “ผู้ทรงให้อภัยยิ่ง” มีปรากฏในคัมภีร์อัลกุรอาน เพื่อที่จะสื่อให้มนุษย์ได้รู้ว่า พระองค์นั้นทรงเป็นผู้ให้อภัยยิ่งต่อปวงบ่าวของพระองค์ และทรงรักการให้อภัยเป็นอย่างยิ่ง โดยอัลลอฮ์ได้ทรงกำชับให้ท่านนบีมุฮัมมัด คือลลลลลลลลลลลลลลลลลลลล เป็นคนที่รู้จักให้อภัยผู้อื่น ไม่ถือโทษโกรธเคือง อาฆาต หรือผูกใจพยาบาท ถึงแม้ว่าบรรดาศัตรูของท่านจะสร้างความเจ็บปวดและก่อกรรมทำเข็ญต่อท่านอย่างหนักหนาสาหัสสักเพียงใดก็ตาม ขอโทษ ยกโทษ ไม่เอาเรื่อง ยินยอม เป็นคำที่น่ารัก และเป็นคำสั้น ๆ ในทุกภาษาของประชาคมโลก แต่น่าจะเป็นคำที่มีการกล่าวถึงน้อยที่สุดในจำนวนคำพูดของผู้คนในชีวิตประจำวันของตนเอง

นอกจากการกล่าว “ขอโทษ” แล้ว การ “ให้อภัย” ถือเป็นสุดยอดแห่งคำสอนในอิสลาม และถือเป็นคุณลักษณะของมุสลิมอันประเสริฐสุด อิสลามสอนให้มุสลิมรู้จักให้อภัย จึงสมควรที่สังคมมุสลิมเป็นธงนำในการจุดประกายแห่งจริยธรรมอันดีงามนี้ “การขอโทษและการให้อภัย” สมดังเจตนารมณ์แห่งอิสลามที่แท้จริง (การให้อภัยโทษตามศาสนาอิสลาม) (अबดุลวาเฮด สุนธธา, ม.ป.ป) ทั้ง 3 ศาสนา คือพุทธ คริสต์ อิสลาม ต่างสอนให้มีจิตเมตตา รู้จักการให้อภัย เพื่อประโยชน์ของตนเอง และผู้ที่ได้รับการอภัย เพราะบุคคลที่ให้อภัยจะมีการหลั่งสารสุข หรือ"เอ็นดอร์ฟิน" และ "เซโรโทนิน" ออกมาในสมอง แต่ถ้าบุคคลเกลียดใครจะเกิดความเครียดตามมา การไม่ยอมให้อภัย ในสมองของบุคคลผู้นั้น ก็จะเต็มไปด้วยสารเคมีแห่งความเครียดที่เรียกว่า "คอร์ติซอล"

การให้อภัยในพระพุทธศาสนา พบว่ามีประเพณีนิยมที่ทำใน 3 ด้าน คือ การให้อภัยทางใจ การให้อภัยทางกาย และการให้อภัยทางวาจา ส่วนชาวคริสต์ให้อภัยบาปชั่วของบุคคล และไม่จดจำบาปของเขาทั้งหลาย เยเรมีย์ (2559) “การให้อภัยหมายถึงการจำได้และปล่อยมันไป เราไม่สามารถให้อภัยสิ่งที่เราลืมไปแล้วได้”

หรือคุณลักษณะที่ยิ่งใหญ่ของมุสลิม การให้อภัย คือ ชัยชนะของจิตใจที่สงบต่อจิตใจที่ยุงให้กระทำชั่ว โดยที่บุคคลหนึ่งจะแผ่ออกไปเมื่อมีบุคคลหนึ่งได้ทำอันตรายแก่เขา

ในทางจิตวิทยา สมาคมจิตวิทยาแห่งอเมริกันAPA (American Psychological Association) ได้ให้ความหมายของคำว่า Forgiveness การให้อภัย คือการจงใจละทิ้งความรู้สึกขุ่นเคืองต่อบุคคลที่ทำให้ผิด ไม่ยุติธรรม ทำร้าย หรือทำอันตรายผู้อื่นในทางใดทางหนึ่ง การให้อภัยไม่ได้เทียบได้กับการคืนดีหรือการขอโทษอีกฝ่าย และไม่ใช่ว่าการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นหรือเลิกโกรธเท่านั้น แต่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก เจตคติ และพฤติกรรมของบุคคลหนึ่ง ๆ ที่มีต่อบุคคลโดยสมัครใจ เพื่อไม่ให้ความขุ่นเคืองใจครอบงำอีกต่อไป และสามารถแสดงความเห็นอกเห็นใจ ความเอื้ออาทร หรือสิ่งที่คล้ายกันต่อบุคคลนั้นได้ การให้อภัยบางครั้งถือเป็นกระบวนการที่สำคัญในการบำบัดทางจิตหรือการให้คำปรึกษา

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการให้อภัย เป็นแนวคิดทางศาสนา ทางชีวิตสังคม และทางจิตวิทยาเชิงบวก สำหรับทางศาสนาได้กล่าวในขั้นต้นที่ว่าศาสนาพุทธ คริสต์ อิสลาม เห็นตรงกันในเรื่องการให้อภัย และยังชื่นชมบุคคลที่ให้อภัยเพราะเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ยาก สำหรับทางชีวิตสังคม ขอยกทฤษฎีความเครียดและการจัดการกับความเครียด (Stress-and- coping Theory) ของ Lazarus & Folkman (1984) มาเป็นพื้นฐานของการให้อภัย ทั้งนี้เพราะเมื่อบุคคลเกิดความขุ่นเคืองใจต่อบุคคลที่ทำให้ผิด ไม่ยุติธรรม ทำร้าย หรือทำอันตรายผู้อื่นในทางใดทางหนึ่ง จะนำไปสู่ความรู้สึกที่เป็นลบ ต้องการตอบโต้ เกิดความเครียด ไม่สามารถให้อภัยได้ แต่ถ้าบุคคลเลือกแก้ปัญหาด้วยการจัดการกับความคิดและความรู้สึกของตน ซึ่งอาจจะนำไปสู่การให้อภัยได้ ลาเซิร์สและโฟลคแมน (Lazarus & Folkman (1984) แบ่งการจัดการความเครียด เป็น 2 แบบ คือ

1) การจัดการแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา (problem-focused coping) เป็นการกำหนดขอบเขตของปัญหาหาทางเลือก พิจารณาข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางเลือก แล้วจึงตัดสินใจเลือกทางเลือกและลงมือแก้ไขปัญหา

2) การจัดการแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ (emotional-focused coping) เป็นการจัดการที่มุ่งลดอารมณ์หรือความรู้สึกที่ไม่เป็นสุข โดยไม่เปลี่ยนแปลงสถานการณ์จริง ด้วยการนำเอากระบวนการทางความคิดหรือการไขกลไกทางจิต เกิดขึ้นในระดับที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว หลักการที่สำคัญควรให้บุคคลพยายามระงับอารมณ์ลงซึ่งอาจใช้กลยุทธ์ทางพฤติกรรม เช่น การออกกำลังกาย การหากิจกรรมที่ตนเองชอบมากระทำ หรือการทำสมาธิ ซึ่งเมื่อจิตใจเย็นลงค่อยพิจารณาปัญหา มองบุคคลที่ทำให้เราเดือดร้อนในลักษณะการเอาใจเขามาใส่ใจเรา มองเขาด้วยความเมตตา มองข้อดีของเขาซึ่งในที่สุดคงน่าจะตัดสินใจได้ที่จะให้อภัย เพราะเท่ากับบุคคลได้ปลดปล่อยความทุกข์ที่ตนเองแบกเอาไว้

ข้อมูลข้างล่างต่อไปนี้เป็นส่วนหนึ่งของพระปฐมบรมราชโองการที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชบรมนาถบพิตร พระราชทานไว้แก่ปวงชนชาวไทยเมื่อครั้งเสด็จขึ้นครองสิริราชสมบัติเป็นพระมหากษัตริย์รัชกาลที่ 9 แห่งพระบรมราชจักรีวงศ์โดยสมบูรณ์ ในวันที่ 5 พฤษภาคม 2493 แสดงให้เห็นว่าพระองค์มีความปรารถนาให้ประชากรไทยรักและเมตตาซึ่งกันและกัน ความรักและความเมตตาจะทำให้คนเราสามารถให้อภัยซึ่งกันและกันได้

ข้าพเจ้าจึงปรารถนาอย่างยิ่งที่จะเห็นชาวไทยมีความสุขถ้วนหน้ากันด้วยการให้ คือให้ความรักความเมตตา กัน ให้น้ำใจไมตรีกัน ให้อภัยไม่ถือโทษโกรธเคืองกัน ให้การสงเคราะห์อนุเคราะห์กัน โดยมุ่งดีมุ่งเจริญต่อกัน ด้วยความบริสุทธิ์และจริงใจ”(ต้นแบบแห่งพลังความดีที่พอให้)

พลังแห่งการให้อภัยไม่เพียงแต่มีผลต่อจิตใจเท่านั้น แต่ยังมีผลต่อสุขภาพอีกด้วย พุทธศาสนาได้อธิบายความโกรธโดยเปรียบเทียบว่า “ความโกรธก็เหมือนการจุดไฟเผาตัวเอง” ซึ่งในทางจิตวิทยาเห็นพ้องว่าความรู้สึกเหมือนไฟเผานั้นมีอยู่จริงดังจะเห็นได้ว่า บุคคลจะรู้สึกกระวนกระวาย ไม่สบายใจ ไม่ชอบใจเพียงเพราะว่ามีใครมาสร้างความเดือดร้อนให้ และบางครั้งก็ถึงขั้นอาฆาตพยาบาท ร้อนกร้อนใจยากให้คนที่ทำเราโกรธได้รับผลกระทบแบบสะใจบ้างซึ่งก็คงเป็นเพียงชดเชยทางอารมณ์เท่านั้น การให้อภัยไม่เพียงแต่ทำให้ตัวเองสบายใจขึ้น บุคคลที่ทำให้เราโกรธก็น่าจะสบายใจขึ้นเช่นกัน เนื่องจากทำให้เหตุการณ์ทุกอย่างราบรื่น แต่สำคัญไปกว่านั้นคือเป็นการแก้ปัญหาได้ตรงจุด ไม่เพียงแต่ทำให้บุคคลรู้สึกสบายใจขึ้น แต่สิ่งที่ตามมาจะได้สุขภาพกายที่ดีขึ้นอีกด้วย

งานวิจัยทางการแพทย์ของ Charlotte et al (2001) ที่ได้ศึกษาเรื่อง Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology, and Health วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลกระทบทางอารมณ์ และสรีรวิทยาเมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยคิดถึงความทรงจำที่เจ็บปวดและระบายความแค้น เคียดแค้นจากการเลี้ยงดู กับ การที่ได้รับการปลุกฝัง การเห็นอกเห็นใจ และการให้อภัยตามจินตนาการ กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 71 คน เป็นหญิง 35 คน เป็นชาย 36 คน เครื่องมือ electromyogram (EMG), skin conductance, heart rate, and blood pressure วิธีการได้ตรวจสอบผลกระทบทางอารมณ์ และสรีรวิทยาในทันทีที่เกิดขึ้นเมื่อผู้เข้าร่วม ระลึกถึงความทรงจำที่เจ็บปวดและระบายความแค้น (กล่าวคือการไม่ให้อภัย) เปรียบเทียบกับเมื่อกลุ่มผู้เข้าร่วมซึ่งได้รับการปลุกฝังเจตคติที่เห็นอกเห็นใจและจินตนาการถึงการให้อภัย (กล่าวคือ การให้อภัย) ต่อผู้กระทำความผิดในชีวิตจริง ความคิดที่ไม่ให้อภัยกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ที่เกลียดชังมากขึ้น และคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ (คิว) สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ (EMG) ค่าการนำไฟฟ้าของผิวหนัง อัตราการเต้นของหัวใจ และการเปลี่ยนแปลงความดันโลหิตจากระดับพื้นฐาน EMG, สื่อนำไฟฟ้าของผิวหนัง, และมีผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจยังคงอยู่หลัง จากช่วงการเข้าสู่ระยะพักฟื้น ความคิดที่ให้อภัยทำให้เกิดการควบคุมการรับรู้ที่ดีขึ้นและการตอบสนองต่อความเครียดทางสรีรวิทยาที่ต่ำกว่า ผลลัพธ์ที่ได้เชื่อมโยงกับวรรณกรรมทางจิตสรีรวิทยาและแนะนำกลไกที่เป็นไปได้ซึ่งการตอบสนองที่ไม่ยอมให้อภัยเรื้อรังอาจบั่นทอนสุขภาพในขณะที่การตอบสนองที่ให้อภัยมีลักษณะตรงข้าม คือ พบว่าอารมณ์ลดลง คลื่นหัวใจสงบลง ความดันลดลง และอัตราการเต้นของหัวใจเป็นปกติ ผลที่พบนี้กล่าวได้ว่า อารมณ์มีผลกระทบตอสรีระ ดังนั้นถ้าสามารถลดอารมณ์ลงได้ ร่างกายหรือสรีระเป็นปกติ แต่อะไรที่จะทำให้อารมณ์ลดลง พบจากงานวิจัยว่าเป็นตัวแปรที่สำคัญคือ “การให้อภัย” จะทำให้อารมณ์ลดลง

งานวิจัยต่อไปเป็นงานวิจัยจากอาจารย์มหาวิทยาลัยที่ทำขึ้นมาเพื่อศึกษาเกี่ยวกับการให้อภัยว่าไปสัมพันธ์อย่างไรกับความเครียด และยังไปเกี่ยวข้องกับสุขภาพได้อย่างไรทั้งนี้เพื่อตรวจสอบงานวิจัย Charlotte et al. (2001) ที่ได้อธิบายในย่อหน้าแรก สำหรับงานวิจัยที่กล่าวถึงนี้เป็นงานวิจัยของ Loren Toussaint จาก Luther College; Grant จาก University of California, Davis; และ George Slavich จาก University of

California, Los Angeles ในเรื่อง Forgiveness, Stress, and Health: a 5-Week Dynamic Parallel Process Study โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบว่าการให้อภัย ความเครียด อาการทางสุขภาพจิตและร่างกายเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร และสัมพันธ์กันอย่างไรในช่วง 5 สัปดาห์ โดยมีสมมติฐานว่าการเพิ่มระดับสถานะของการให้อภัยจะสัมพันธ์กับการรับรู้ความเครียดที่ลดลง ซึ่งจะสัมพันธ์กับการลดลงของอาการทางสุขภาพจิตและร่างกาย พวกเขาศึกษากับกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ในชุมชนซึ่งเป็นเยาวชน วัยกลางคน และผู้สูงอายุจำนวน 332 คน (อายุ 16–79 ปี; ค่าเฉลี่ยของอายุเท่ากับ 27.9 ปี) เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ในแต่ละสัปดาห์ให้ผู้เข้าร่วมรายงานเกี่ยวกับระดับการให้อภัย การรับรู้ถึงความเครียด และอาการทางสุขภาพจิตและร่างกาย ผลลัพธ์ ระดับของการให้อภัย ความเครียด และอาการทางสุขภาพจิตและร่างกายแต่ละอย่างแสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญและความแปรปรวนของแต่ละบุคคลในการเปลี่ยนแปลงเมื่อเวลาผ่านไปตามที่ได้ตั้งสมมติฐานไว้ การเพิ่มการให้อภัยมีความสัมพันธ์กับความเครียดที่ลดลง ซึ่งจะสัมพันธ์กับการลดลงของอาการทางสุขภาพจิต (กล่าวคือ การให้อภัย → ความเครียด → สุขภาพ) การศึกษานี้เป็นครั้งแรกที่ศึกษาในระยะยาว นั่นคือการให้อภัยที่มากขึ้นสัมพันธ์กับความเครียดที่น้อยลง เมื่อเครียดน้อยลงก็ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นด้วยเหตุนี้กลยุทธ์ในการปลูกฝังการให้อภัยจะมีผลดีต่อความเครียดและสุขภาพกายและจิต งานวิจัยนี้จึงสนับสนุนงานวิจัยของ Charlotte et al. (2001)

จากงานวิจัยทั้งสองเรื่องข้างต้น ทำให้เห็นภาพว่า พลังของการให้อภัยมีผลต่อความเครียดและสุขภาพกายและจิต ผู้เขียนสนใจต่อไปว่า แล้วการให้อภัยจะส่งผลต่อความสุขหรือไม่ จากการศึกษาวรรณกรรมของประเทศอินโดนีเซีย พบงานวิจัยของ Sudirman, Suud and Safrina (2019) กับงานวิจัยของ Maltby, Day and Barber (2005) เป็นวรรณกรรมของสหราชอาณาจักร มุ่งเน้นไปที่อารมณ์สุข 2 ชนิด คือ ความสุขทางจิตใจ (hedonic) และความสุขทางอารมณ์ (eudaimonic)

งานวิจัยของ Sudirman, Suud and Safrina (2019) ซึ่งศึกษาในเรื่อง Forgiveness and Happiness Through Resilience การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างการให้อภัยและความสุขของนักศึกษา โดยเน้นที่บทบาทของความยืดหยุ่นในการไกล่เกลี่ยความสัมพันธ์ระหว่างการให้อภัยและความสุข ผู้เข้าร่วมประกอบด้วยนักศึกษาระดับปริญญาตรี 203 คนที่ลงทะเบียนเรียนในมหาวิทยาลัยเอกชนในใจกลางเกาะชวา ซึ่งผ่านเกณฑ์วัดความสุขแบบอัตนัย แบบวัดการให้อภัย Heartland และแบบวัดความยืดหยุ่นของคอนเนอร์-เดวิดสัน ผลการวิจัยพบว่า การไกล่เกลี่ยได้ยืนยันสมมติฐาน เผยให้เห็นว่าความยืดหยุ่นเป็นสื่อกลางบางส่วนในความสัมพันธ์ระหว่างการให้อภัยและความสุข แบบจำลองโดยรวมสามารถอธิบายได้ถึง 27 เปอร์เซ็นต์ของความแปรปรวนของความสุข และงานวิจัยของ Maltby, Day and Barber (2005) ในเรื่อง Forgiveness, and Happiness. the differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness ที่ชี้ให้เห็นว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างการให้อภัยและความสุขโดยใช้แบบจำลองความสุขสองมิติ คือความสุขทางจิตใจ และความสุขทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนสหราชอาณาจักร จำนวน 224 คน ได้รับการวัดจากเครื่องมือ Enright Forgiveness Inventory, The Depression–Happiness Scale และ Oxford Happiness Questionnaire แบบ Short-form ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการให้อภัยมีความแปรปรวนที่มีนัยสำคัญทางสถิติ แม้ว่าจะค่อนข้างต่ำ ทั้งใน

ความสุขทางจิตใจ และความสุขทางอารมณ์ และความสัมพันธ์อาจแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับการศึกษาความสุขในแง่มนต์ ในแง่ความสุขทางจิตใจเป็นในระยะสั้นแต่ความสุขทางอารมณ์ต้องไม่เน้นการรับรู้เชิงลบเกี่ยวกับการกระทำผิดเข้ามามีส่วนร่วม นั่นคือการมีส่วนร่วมในพฤติกรรมเชิงบวกและความรู้สึกเชิงบวกอาจนำไปสู่ เป็นผลของ หรือเป็นส่วนหนึ่งของความสุขในระยะยาวยาว ผลจากงานวิจัยที่ได้เรียบเรียงมาในขั้นต้นสรุปได้ว่า พลังของการให้อภัยมีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะทำให้ความเครียดลดลงทั้งผู้ให้อภัยและผู้รับการให้อภัย เป็นการยุติปัญหาอย่างเด็ดขาดซึ่งทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดีและมีสุขภาพจิตที่ดีก็จะนำไปสู่ความสุข

จากงานวิจัยของ Sudirman, Suud and Safrina(2019) กับงานวิจัยของ Maltby, Day and Barber (2005) พบผลที่ได้สอดคล้องกันว่าการให้อภัยส่งผลต่อความสุขและเป็นความสุขทางจิตใจในระยะสั้น แต่ถ้าเป็นความสุขทางอารมณ์จะต้องไม่นำเอาการรับรู้เชิงลบเข้าไปเกี่ยวข้อง สิ่งที่ควรนำไปเกี่ยวข้องคือพฤติกรรมและความรู้สึกเชิงบวก สำหรับงานวิจัยที่จะนำไปใช้เป็นงานวิจัยของพิมพ์ชนก มะโนท่า (2563) ที่ศึกษาในเรื่องการให้อภัยของผู้เสียหาย: กรณีศึกษาเยาวชนที่ได้รับบาดเจ็บสาหัสจากคดีอาญาศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง โดยมีวัตถุประสงค์1) เพื่อค้นหากระบวนการให้อภัยของผู้เสียหายที่เป็นเยาวชนที่ได้รับบาดเจ็บสาหัสจากคดีอาญา ศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง และ 2) เพื่อค้นหาแนวทางในการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างการให้อภัย ใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพ แบบกรณีศึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้เสียหายเพศชาย อายุ 15-18 ปีที่ได้รับบาดเจ็บสาหัสจากคดีอาญาจำนวน 8 ราย เก็บข้อมูลโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก เกี่ยวกับการให้อภัยซึ่งได้ค่าเฉลี่ย 4.50 ขึ้นไป ซึ่งอยู่ในระดับค่อนข้างให้อภัย และเข้าร่วมมาตรการพิเศษแทนการดำเนินคดีอาญาศาลเยาวชนและครอบครัวกลางโดยนำข้อมูลที่ได้นำวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยวิธีการเทคนิคสามเส้าด้านทฤษฎีและด้านผู้วิจัย ผลการศึกษาพบว่า กระบวนการให้อภัยของผู้เสียหายที่เป็นเยาวชนที่ได้รับบาดเจ็บสาหัสจากคดีอาญาศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง ประกอบไปด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่ขั้นที่1) การรับรู้ความรู้สึกทางลบ ขั้นที่2) การทำความเข้าใจความรู้สึกทางลบ ขั้นที่ 3) การประเมินสถานการณ์ ขั้นที่ 4) การจัดการความคิดและความรู้สึก ขั้นที่ 5) การตัดสินใจให้อภัย ขั้นที่ 6) พฤติกรรมการให้อภัย และนำมาสู่แนวทางการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างการให้อภัยของผู้เสียหาย โดยมีผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์ทางด้านจิตวิทยา 3 ท่าน และนักจิตวิทยา 2 ท่าน เป็นผู้ประเมินแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมในแต่ละขั้นของกระบวนการให้อภัย พบว่าสามารถบูรณาการนำแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษา ได้แก่ แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง แนวคิดการให้คำปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ การให้คำปรึกษาแบบประคับประคอง แนวคิดการให้คำปรึกษา แบบการรู้ความคิดและพฤติกรรม แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบจิตวิทยาเชิงบวก และการให้คำปรึกษาเพื่อสร้างแรงจูงใจ มาประยุกต์ในแต่ละขั้นของกระบวนการให้อภัย ทั้งนี้ นักจิตวิทยาที่ทำงานกับผู้เสียหายสามารถนำข้อค้นพบเกี่ยวกับกระบวนการให้อภัยและแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาข้างต้นมาประยุกต์ในการทำงานกับผู้เสียหายและครอบครัวเพื่อช่วยเสริมสร้างให้เกิดการให้อภัย ซึ่งบุคคลที่ให้อภัยจิตใจก็จะมีความสุขดังที่ได้กล่าวมาในข้างต้น

บทสรุป

สถานการณ์หรือผู้คนส่วนใหญ่ไม่ได้เป็นไปในเชิงบวกเสมอไป เนื่องจากความโกรธและความเกลียดชังเป็นความรู้สึกที่รุนแรงมาก สิ่งเหล่านี้สามารถดูดซับพลังงานทั้งหมดในตัวของคุณ การที่คุณไม่สามารถให้อภัยคนอื่นเป็นรากฐานของความคิดเชิงลบ ซึ่งเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดความโกรธและโทษคนอื่น ทำให้เกิดความกลัวและแคลงใจ หรือเกิดความอิจฉาริษยา ตั้งแต่เล็กบุคคลปลูกฝังว่า "ความถูกต้อง" เป็นสิ่งสำคัญมาก และถูกกำหนดโดยกรอบของ "ความยุติธรรม" ทำให้เรารู้สึกไม่พอใจต่อเหตุการณ์ ที่รู้สึกว่าคุณและผู้อื่นไม่ได้รับความเป็นธรรม ไม่ว่าด้วยเหตุผลใดก็ตามบุคคลจะตอบโต้ด้วยความโกรธ หลายคนที่ยังอยู่กับความรู้สึกอย่างนี้ไม่สามารถจะหลุดพ้นจากมันได้ ถ้าไม่รู้จักปลดปล่อยความทุกข์เช่นนี้ให้ผ่านพ้นไป กลายเป็นบุคคลที่ไม่รู้จักให้อภัย และจะมีชีวิตที่เต็มไปด้วยความโกรธต่อคนอื่น ทำให้ต้องเผชิญกับความทุกข์ทั้งในอดีตและปัจจุบัน

สิ่งที่มีพลังที่สุดที่จะปลดปล่อยให้คุณเป็นอิสระ คือการให้อภัยทุกคนที่เคยทำให้คุณเจ็บปวดในทุก ๆ เรื่องเพียงคุณปลดปล่อยคนอื่นออกจากจิตใจโดยการให้อภัยเขา คุณจะปลดปล่อยตนเองให้เป็นอิสระจากความทุกข์ นี่คือเหตุผลที่ศาสนาส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการให้อภัย และสอนว่าการให้อภัยเป็นก้าวแรกที่จะนำไปสู่สันติสุขในใจและบนโลกมนุษย์

ประโยชน์สูงสุด คือ จิตวิญญาณที่สัมผัสคุณค่าของการให้และการรับการให้อภัย ซึ่งเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ บุคคลที่ได้รับการให้อภัยจากใคร เขาจะซาบซึ้งคุณค่าของการได้รับการอภัย และบุคคลผู้นั้นจะเป็นผู้ที่ให้อภัยกับผู้อื่นต่อไป ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่า เป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่มาก และเขาเองก็จะเป็นผู้กตัญญูรู้คุณต่อผู้ที่ให้อภัยกับเขา ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นผู้ที่ให้อภัย หรือผู้ที่ได้รับการให้อภัย จะมีความพึงพอใจ มีความสุข ดังปรากฏในงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ และยังสอดคล้องกับศาสนาที่สอนให้เป็นคนดี รู้จัก “พลังแห่งการให้อภัย”

เอกสารอ้างอิง

- จณิสตา สิทธิ. (2564). ทำความรู้จัก "Oxytocin" ฮอร์โมนของความรัก. สืบค้นเมื่อ 25 สิงหาคม 2565, จาก <https://mgronline.com/goodhealth/detail/9640000026174>
- ธเนศ รัตนกุล. (2559). ลองมาเป็น “ผู้ให้อภัยที่ดี” ในมุมจิตวิทยา (แม้ว่าคุณจะโดนชกก็ตาม). สืบค้นเมื่อ 18 สิงหาคม 2565, จาก <https://thematter.co/science-tech/how-to-be-a-good-forgiver>
- พิมพ์ชนก มะโนท่า. (2563). การให้อภัยของผู้เสียหาย: กรณีศึกษาเยาวชนที่ได้รับบาดเจ็บสาหัสจากคดีอาญาศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภัชร สยามวาลา. (2562). สำเร็จทางโลกเพราะสุขทางธรรม. สืบค้นเมื่อ 25 สิงหาคม 2565, จาก <https://goodlifeupdate.com/healthy-mind/143488.html>
- เยเรมีย์. (2559). ทั้ง 3 ศาสนาสอนการให้อภัย. สืบค้นเมื่อ 30 สิงหาคม 2565, จาก <https://www.digitalupdatebysura.com/content>

ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 4 ธันวาคม 2554*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.

ลูกา. (2560). การให้อภัยคืออะไร คำตอบจากพระคัมภีร์. *นิตยสารแม่พระยุคใหม่*. ฉบับที่ 211.

อับดุลวาเฮด สุคนธา.(ม.ป.ป). *การให้อภัยโทษในอิสลาม*. สืบค้นเมื่อ 28 สิงหาคม 2565, จาก <https://www.islammore.com/view/4974>

Ajrin Sudirman, Fitriah M. Suud and Kana Safrina. (2019). Forgiveness and Happiness through resilience. *Journal Psychologic Islam*, 10(2), 113-132 .

American Psychological Association. (2 0 1 5) . *Forgiveness*. Retrieved July 24, 2022, from <https://www.apa.org>.

Charlotte et al. (2001). Granting Forgiveness or Harboring Grudges : Implications for Emotion, Physiology, and Health. *Psychological Science*, 12(2), 117-23.

Maltby, J., Day, L. and Barber, L. (2005). Forgiveness, and Happiness the differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 1-13.

Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer.