

การให้อภัยคืออะไร?

What is  
**FORGIVENESS?**

สรุปเนื้อหาโดย นางสาวพัชรนันท์ ต้นกล้า

วิชา CL01 หลักการพื้นฐานในการให้คำปรึกษา

จากหนังสือ **Counseling Through Your Bible Handbook**

By June Hunt หน้า 177-182

การให้อภัย คือ การยกหนี้ ยกฟ้อง ไม่เอาผิด



การให้อภัยเป็นการปลดปล่อยคุณจากความ  
ขุ่นเคืองใจ ความแค้นใจ ปลดปล่อยคุณจาก  
สิทธิอันชอบธรรมที่จะได้ยื่นคำว่า “ฉันขอโทษ”



## ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับ “การให้อภัย”

- การให้อภัย “ไม่เหมือน” การคืนดี การให้อภัยสามารถทำได้จากฝ่ายเดียว แต่การคืนดีต้องอาศัยสองฝ่าย
- ไม่ใช่แค่พูดว่า “ขอโทษ” แล้วจากนั้นก็ถือว่าไม่มีความผิด
- ไม่ใช่แค่อภัยแต่ต้องมีการคืนดีด้วย
- การให้อภัยไม่ใช่เป็นการปล่อยให้ความรู้สึกผิดติดค้างอยู่ในใจตลอดเวลา
- การให้อภัยไม่ได้บ่งบอกว่าคุณเป็นคนที่อ่อนแอ
- การให้อภัยไม่ใช่การคิดว่าฉันจะเสียเปรียบหรือได้เปรียบ

**น้ำพระทัยของพระเจ้า  
ในเรื่องการให้อภัยคืออะไร**





พระเจ้าสั่งเราให้อภัยทุกคน

เอเฟซัส **4:32** แต่จงมีใจกรุณา ใจสงสาร และใจให้อภัยแก่กันและกัน เหมือนอย่าง queพระเจ้าทรงให้อภัยพวกท่านในพระคริสต์



พระเจ้าต้องการให้เราอภัย  
ผู้อื่นเพราะพระองค์ทรง  
อภัยแก่เราด้วย

โคโลสี **3:13** จงอดทนต่อกันและกัน และ  
ถ้าใครมีเรื่องราวต่อกัน ก็จงให้อภัยกัน  
องค์พระผู้เป็นเจ้าทรงให้อภัยพวกท่าน  
อย่างไร ท่านก็จงทำอย่างนั้นด้วย

พระเจ้าต้องการให้เราเข้าใจว่า  
การไม่ให้อภัย เท่ากับ  
การทำความบาป

ยากอบ **4:17** เพราะฉะนั้น  
คนที่รู้ว่าอะไรเป็นความดีที่ต้อง  
ทำ แต่ไม่ได้ทำ คนนั้นจึงมีบาป



พระเจ้าต้องการให้เราทำจัด  
การไม่ให้อภัยและให้มีหัวใจ  
แห่งความเมตตา

**มัทธิว 5:7**  
คนที่มีใจเมตตา  
ก็เป็นสุขเพราะว่า  
เขาทั้งหลายจะได้รับ  
พระเมตตาตอบ

พระเจ้าต้องการให้เราทำส่วนของเรา  
เพื่อเราจะมีชีวิตที่มีสันติสุขและ  
อยู่อย่างสันติกับทุกคน

โรม **12:18**  
ถ้าเป็นไปได้ ทำที่  
เรื่องขึ้นอยู่  
กับท่าน จงอยู่อย่าง  
สงบสุขกับทุกคน

พระเจ้าต้องการให้เราเอาชนะความบาป  
ด้วยการทำดี

โรม **12:21**  
อย่าให้ความชั่ว  
ชนะเราได้ แต่จงชนะ  
ความชั่วด้วยความดี

พระเจ้าต้องการให้เราเป็น  
ทูตแห่งการคืนดี

2 โครินธ์ 5:18-19

สิ่งทั้งหมดนี้เกิดจากพระเจ้า  
ผู้ทรงให้เราคืนดีกับพระองค์  
โดยทางพระเยซูคริสต์ และ  
ประทานพันธกิจในเรื่องการ  
คืนดีนี้แก่เรา คือพระเจ้าทรง  
ให้โลกนี้คืนดีกับพระองค์โดย  
พระคริสต์ ไม่ทรงถือโทษใน  
ความผิดของพวกเขา และ  
ทรงมอบเรื่องราวการคืนดีนี้  
ให้เราประกาศ

ขั้นตอนของการให้อภัย  
คืออะไร

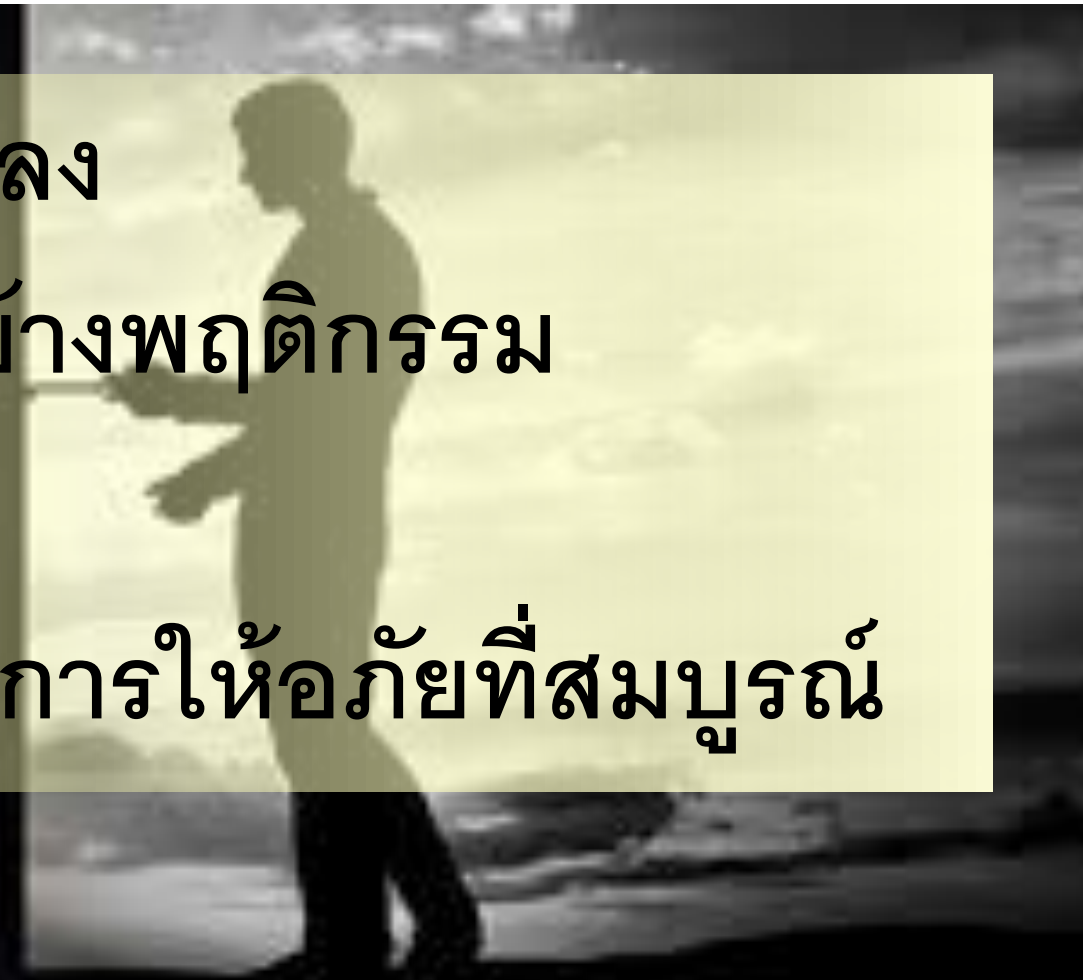


การ “ให้” อภัย  
คือ การให้ของขวัญ



# เผชิญหน้ากับการกระทำผิด

- อย่าทำให้ความผิดนั้นดูเล็กลง
- อย่าพยายามหาเหตุผลเข้าข้างพฤติกรรม  
ของผู้กระทำผิด
- การพูดว่าให้อภัยทันทีไม่ใช่การให้อภัยที่สมบูรณ์



# รู้สึกต่อการกระทำผิด....

- แสดงอารมณ์ต่อการกระทำผิดนั้นอย่างเปิดเผย แล้วจึงจัดการต่ออารมณ์ที่แสดงออกมา
- การตอบสนองต่อสถานการณ์ เป็นสิ่งที่สามารถแสดงออกมาได้โดยอัตโนมัติไม่ใช่เป็นการตัดสินใจว่าสิ่งนั้นถูกหรือผิด



# การที่เราไม่รู้สึกละเพราะเราพยายามปฏิเสธความเจ็บปวด

**ปฏิเสธความเจ็บปวด:** “ฉันไม่ว่าอะไรที่เธอมากล่าวหาฉัน  
...มันไม่ได้ทำให้ฉันเจ็บเลยจริงๆ”



**ความจริง :** การถูกทำร้ายนั้นเจ็บปวด  
การรักษาจะเกิดขึ้นได้  
ต้องมีความรู้สึกละเจ็บปวดก่อน

ความรู้สึกริดที่ไม่ถูกต้อง :

“ฉันรู้สึกผิด ถ้าฉันเกลียดสิ่งที่เขาทำต่อฉัน”

ความจริง : พระเจ้า “เกลียด” ความบาป

ถ้าคุณเป็นลูกพระเจ้า คุณก็ต้อง “เกลียด” ความบาป

# ให้อภัยผู้ที่กระทำผิด

1

ข้อโต้แย้ง : ฉันไม่รู้สึกอยากให้อภัย

คำตอบ:

การให้อภัยไม่ใช่ความรู้สึก

แต่เป็นการกระทำตามความตั้งใจ



**ข้อโต้แย้ง :** “ฉันให้อภัยทุกคนได้ **แต่** พระเจ้ารู้ว่า  
ฉันไม่มีกำลังพอที่จะให้อภัย.....”

2

**คำตอบ:** กำลัง ไม่ใช่ปัญหาของคุณ

แต่พระเจ้าทรงเป็นกำลังของคุณ

3

ข้อโต้แย้ง : การให้อภัยดูเหมือน  
“ไม่ยุติธรรม”



คำตอบ: การให้อภัย**ไม่ได้เกี่ยว**กับความยุติธรรม พระเจ้าทรงทราบวิธีการจัดการกับ แต่ละคนอย่างยุติธรรม และทรงทำในเวลาของพระองค์

ข้อโต้แย้ง : ฉันให้อภัยเขาแล้ว แต่เขายังทำ  
เหมือนเดิมซ้ำแล้วซ้ำเล่า

4

คำตอบ: คุณไม่สามารถควบคุมในสิ่งที่คนอื่นทำ แต่  
คุณสามารถควบคุมการตอบสนองของคุณได้!

**ข้อโต้แย้ง :** ฉันไม่สามารถให้อภัยและลืมได้

ฉันยังคิดถึงความเจ็บปวดอยู่เสมอ

5

**คำตอบ:**

เมื่อคุณเลือกที่จะให้อภัย **คุณต้องลืม!**

“แสวงหาความเป็นหนึ่งเดียวกันในเวลาที่เหมาะสม”

ถ้าความสัมพันธ์ที่เต็มไปด้วย **ความขุ่นเคืองใจ**

ในที่สุดก็จะ**จบลง**

ถ้าความสัมพันธ์ที่เต็มไปด้วย **การให้อภัย**

ในที่สุดจะ**ยืนยาว**



# จะให้อภัยอย่างไรในทางปฏิบัติ

- เขียนรายชื่อคนที่ทำให้คุณโกรธหรือขัดเคือง
  - พวกเขาเป็นเหมือนก้อนหินที่ทำให้คุณขุ่นเคืองใจ
- จินตนาการภาพห้วงที่คล่องคอของคุณ
- จินตนาการว่ามีถุงกระสอบใส่หินถ่วงอยู่อีก
- จินตนาการว่าห้วงนี้ไปทุกที่ๆคุณไป
- ถามตัวเองว่า ฉันจะแบกความเจ็บปวดนี้ไปตลอดชีวิตที่เหลืออยู่ใช่ไหม



พระเยซูไม่เคยบอกให้คุณ  
“อภัยและรักศัตรู” ด้วยกำลังของคุณเอง

