

บทวิจารณ์หนังสือ “กล้าให้อภัย” Dare to Forgive

รัก ชุณหากาญจน์*



ถ้าจะมองหาหนังสือสักเล่มที่ให้คำตอบ เพื่อออกจากวังวนของการใช้ชีวิตอันมีรูปแบบของการไม่ให้อภัย คือ ชีวิตที่มีความเจ็บปวด โกรธเคือง ความเคียดแค้นซึ่งซังก้ำกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต สาเหตุอาจจะเกิดจากการกระทำของตนเอง การกระทำของคนอื่น หรือแม้กระทั่งกับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่สามารถหาอะไรมารับผิดชอบได้ ดังเช่นภัยธรรมชาติต่างๆ เป็นต้น เมื่อเวลาผ่านไปความเจ็บปวดความเคียดแค้นเหล่านั้นดูเหมือนจะลึ้มเลื่อนในความรู้สึก หากแต่เมื่อมีสิ่งกระตุ้นให้นึกถึง อารมณ์

เหล่านั้นกลับผาดขึ้นมากในความรู้สึกราวกับเพิ่งเกิดขึ้น บางครั้งเหมือนไม่รู้สึกละแต่ได้มีการกระทำตอบโต้กับสิ่งนั้นทั้งทางตรงคือตั้งใจตอบโต้และทางอ้อมคือทำโดยการพลั้งเผลอ ไม่สามารถควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำ เมื่อตอบโต้ไปแล้วยังมีทราบว่าได้กระทำลงไปด้วยเหตุใด การอยากหลุดจากวังวนดังกล่าวสามารถทำได้ หากแต่มีใช้เรื่องง่าย การให้อภัย เป็นพฤติกรรมที่เมื่อพูดดูเหมือนจะเป็นเรื่องง่ายๆ แค่นี้เวลา แต่ในความจริงยากยิ่งในการปฏิบัติ

หนังสือ “กล้าให้อภัย” (Dare to Forgive) เล่มนี้ เขียนโดย นายแพทย์เอ็ดเวิร์ด เอ็ม ฮัลโลเวลล์ ซึ่งเป็นจิตแพทย์เด็ก แปลเป็นภาษาไทยโดย

* ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University

Corresponding author, e-mail : fsocrck@ku.ac.th

วิรงรอง นิกุลกาญจน์ ตีพิมพ์ครั้งแรกมีนาคม 2552 ได้รับความกรุณาจาก คาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี ในการเขียนคำนิยม โดยให้ข้อคิดว่าหนังสือเล่มนี้ผู้เขียนได้สอนวิธีในการที่จะสร้างให้เกิดการให้อภัย อันเป็นโอกาสในการถอนพิษในจิตใจคือ ความโกรธ ความเกลียด และความกลัว ซึ่งนำไปสู่การทำลายสุขภาพ และสัมพันธภาพของมนุษย์

ภาพรวมของหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนนำเสนอเรื่องราวเชิงจิตวิทยาจากประสบการณ์ของบุคคลต่างๆ แม้ว่าจะเป็นเรื่องราวของบุคคลที่มีวัฒนธรรมและวิถีชีวิตที่แตกต่างจากสังคมไทย หากแต่ในมุมมองของผู้วิจารณ์คิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นในจิตใจของบุคคลเหล่านั้น มิได้มีความแตกต่างกันกับบริบทของคนในสังคมไทย ผลของสิ่งที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์เหล่านั้นทำให้บุคคลต่างๆ มักจะก่อให้เกิดความโกรธ ความเกลียด หรือความกลัว อันเป็นความรู้สึกเชิงลบที่เป็นพื้นฐานของการไม่ให้อภัย ส่งผลให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตได้โดยปกติอย่างมีความสุข การจะก้าวสู่การให้อภัย ผู้เขียนได้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 2 ภาค 18 บท โดยภาคหนึ่ง การให้อภัยคืออะไรกันแน่ มีเนื้อหา บทที่ 1 - 5 โดยภาพรวมเป็นการนำเสนอเนื้อหาที่ทำให้ผู้อ่านเกิดความเข้าใจในประเด็นของการให้อภัย คุณประโยชน์ของการให้อภัย และมีกรณีประเมิตตนเองว่าจะสามารถให้อภัยได้มากน้อยเพียงใด

สำหรับภาคสอง วิธีให้อภัย มีเนื้อหาบทที่ 6 - 18 มุ่งเน้นวิธีการที่จะให้อภัยในรูปแบบต่างๆ การให้มุมมองกับความคิดบางประการที่มักก่อให้เกิดการไม่ให้อภัย ไม่ว่าจะเป็นมุมมองของความยุติธรรม ความกลัวที่จะสูญเสียการควบคุม นอกจากนี้ยังมีภาคผนวก ซึ่งผู้เขียนได้นำเสนอแนวทางในการให้อภัยด้วยวิธีการอื่นๆ จากนักคิดและผู้เชี่ยวชาญอันเป็นที่ยอมรับในแวดวงการศึกษาเรื่องการให้อภัย หนังสือเล่มนี้จัดว่าเป็นหนังสือที่ให้ผู้คิดในเรื่องของการให้อภัยได้ชัดเจน มีวิธีการสร้างการให้อภัยในหลากหลายรูปแบบและการดำเนินเนื้อหาติดตาม มีแง่มุมให้ฉุกละเอิบและจงใจให้บุคคลหลุดจากวังวนของการไม่ให้อภัยได้เป็นอย่างดี เรามาลองดูว่าในรายละเอียดของแต่ละบทจะมีแง่คิดอะไรดีๆ ที่ทำทนายให้อ่านเมื่ออ่านจบแล้วจะกล้าให้อภัยหรือไม่

บทที่ 1 การให้อภัยเป็นของขวัญที่คุณมอบให้กับตนเอง ผู้เขียนนำเรื่องราวของเพื่อนรักคู่หนึ่งที่เคยใช้เวลาที่มีความสุขร่วมกันแล้วมาวันหนึ่งการทะเลาะกันนำมาสู่ความเคียดแค้น จนในที่สุดก็ตายจากกันโดยที่ไม่สามารถให้อภัยกันได้ ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้เปรียบเสมือนเชื้อโรคร้ายที่ลุกลามและขัดขวางการดำเนินชีวิต หรือความสุขในชีวิตที่เหลืออยู่ การให้อภัยเหมือนจะเป็นตัวยาที่ดีแต่ทำไมจึงนำไปใช้ยากเย็นนัก ทั้งที่มีงานวิจัยเชิงวิชาการที่กล่าวถึงผลของการให้อภัย ซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถทำให้มนุษย์รักษาสิ่งที่ดีที่สุดของชีวิต คือ มิตรภาพและความสงบสุข การเรียนรู้เรื่องการให้อภัยจึงจัดเป็นขั้นตอนหนึ่งของการปรับปรุงชีวิต สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ การที่บุคคลปล่อยตนเองอยู่เรื่องราวที่เจ็บปวดในอดีตและไม่เคยให้อภัยยอมทำให้ถลาลึกลงไปในบ่อโคลนที่หาความสุขไม่ได้ ดังนั้นเพียงแค่มีความพยายามที่จะให้อภัยในบางอย่่างก็ทำให้ความทุกข์ลดลง การให้อภัยจึงไม่ใช่เป็นเพียงการให้ของขวัญกับคนอื่นหากแต่เป็นการให้ของขวัญกับตนเองอีกด้วย

บทที่ 2 การให้อภัยสามารถทำลายพิษร้ายของความเจ็บปวดและความเกลียดชัง เปิดเรื่องมาโดยการนำคำพูดของบุคคลที่อยู่ท่ามกลางความทุกข์ที่เกิดจากการไม่ให้อภัย มีความปรารถนาที่จะแก้แค้นจากความเจ็บปวด ความขมขื่น และเชื่อว่าไม่สามารถให้อภัยได้ การให้อภัยจึงมีจุดเริ่มต้นจากความเจ็บปวด และย่อนถามตนเองว่าอยากให้ความเจ็บปวดแปลเปลี่ยนไปอย่างไร เป็นความแค้นซึ่งเป็นการเอาคืนที่มองไม่เห็นจุดจบ แม้จะสุขจากการแก้แค้นแต่ต่อมาก็จะทุกข์กับการจะถูกเอาคืน แต่ถ้าอยากเปลี่ยนแปลงความเจ็บปวดนั้นให้กลายเป็นสิ่งดีๆ สามารถทำได้ด้วยกระบวนการการให้อภัย ซึ่งต่อให้ปัญญา ความอดทนและจินตนาการ การจะให้เกิดการให้อภัยได้อย่างไร ทักษะที่จำเป็นคือการมองหาสิ่งที่ดีที่สุดในตัวบุคคลอื่นและตนเอง และที่สำคัญคือการมีความพยายามในการลงมือกระทำและมีกระบวนการที่ดีที่จะทำให้เกิดการให้อภัย

บทที่ 3 การให้อภัยทำให้คุณเป็นอิสระ ผู้เขียนนำเสนอความหมายของการให้อภัยที่คนส่วนใหญ่เข้าใจ หากแต่การที่จะเข้าใจความหมายของการให้อภัยได้ ต้องทำความเข้าใจกับสิ่งที่ไม่ใช่การให้อภัยเสียก่อน การให้อภัย คำสำคัญในมุมมองของผู้เขียน คือ การละทิ้งความโกรธและความไม่พอใจที่เกิดขึ้นลงเป็นการให้อิสระ

กับตนเองจากภาวะของความโกรธ ความซุ่นเคืองใจ การไม่ปล่อยให้ความรู้สึกเชิงลบครอบคลุมนตัวเรา ผู้เขียนได้หยิบยกกรณีตัวอย่างที่หลากหลายที่จะทำให้สามารถละทิ้งความรู้สึกเชิงลบเหล่านั้นลงได้ ทั้งนี้สามารถฝึกและทำได้ทุกวัน นอกจากนั้นผู้เขียนยังมีเนื้อหาเกี่ยวกับการให้อภัย 9 ประเภท ซึ่งเป็นเงื่อนไขที่จะทำให้การให้อภัยเกิดขึ้นโดยง่ายหรือเกิดยาก ซึ่งเป็นประเด็นที่น่าสนใจและมีความแตกต่างในบริบทของแต่ละบุคคล

บทที่ 4 การให้อภัยทำให้สุขภาพของคุณดีขึ้นได้ ในบทนี้นำเสนอความจำเป็นของการให้อภัย ซึ่งเปรียบได้กับการเลิกสูบบุหรี่เพื่อลดคอเลสเตอรอล การควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนัก การออกกำลังกายเพื่อควบคุมความดันโลหิต การให้อภัยก็จะช่วยยกระดับของชีวิตให้ดียิ่งขึ้นโดยปรับปรุงสุขภาพทั้งทางด้านกายภาพและด้านอารมณ์ซึ่งเป็นอีกโอกาสหนึ่งในการยืดชีวิตให้ยืนยาว นอกจากนี้ในเชิงสุขภาพผู้เขียนได้เขียนผลดีจากการให้อภัยต่อกลุ่มคน กลุ่มครอบครัว ภาคธุรกิจและองค์กร ทั้งนี้การให้อภัยเป็นทักษะที่ปรับปรุงได้จากการฝึกฝน

บทที่ 5 การให้อภัยเป็นความกล้าหาญ เป็นความชัดเจนของบุคคลในการที่จะแสดงการให้อภัย ซึ่งยากกว่าการแสดงให้เห็นถึงความโกรธ เกลียด ความซุ่นเคืองใจที่เกิดขึ้น ผู้เขียนได้สะท้อนมุมมองที่บุคคลมักจะถูกหล่อหลอมให้ก่อเงินต่อการให้อภัยผ่านมุมมองของนักคิดหลายคน เช่น มองว่าการให้อภัยคือการมองข้ามสิทธิของเหยื่อ เป็นความอ่อนแอของบุคคล การให้อภัยเป็นสิ่งที่ควรปรากฏในการเทศน์แต่ไม่ใช่เรื่องจริงในชีวิต หรือแม้กระทั่งเสียงเชียร์จากคนรอบข้างในการให้ต่อสู้ การเรียกร้องความยุติธรรมหรือแม้แต่ต่อยายอมแพ้เอาคืนให้ได้ การให้อภัยจึงสะท้อนมุมมองของความกล้าหาญของบุคคลที่ก้าวข้ามผ่านอารมณ์แห่งความซุ่นเคืองใจ กล้าหาญต่อการผิกระเสียดของบุคคลรอบข้าง โน้ตข้างท้ายของบทนี้ ผู้เขียนได้ให้แบบประเมินตนเอง เพื่อให้ผู้อ่านได้ประเมินตนเองว่าจะมีแนวโน้มในการให้อภัยผู้อื่นได้มากน้อยเพียงใด มีข้อคำถาม 50 ข้อสั้นๆ มีรายละเอียดของการลงมือทำพร้อมเกณฑ์การให้คะแนน อย่างชัดเจน

บทที่ 6 วิธีให้อภัย วิธีการที่เป็นไปได้ เป็นการรวบรวมวิธีการต่างๆ บนพื้นฐานของงานวิจัยจากผู้เชี่ยวชาญในการก้าวข้ามผ่านความโกรธและความไม่พอใจ

ต่างๆ อันเป็นจุดกำเนิดของการไม่ให้อภัย ผู้เขียนได้แบ่งกระบวนการดังกล่าวเป็น 4 ขั้นตอน คือ 1. ความรู้สึกเจ็บปวดและสงสัยว่าจะทำอะไรต่อไป 2. การทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นและสะท้อนออกมาโดยใช้ความเชื่อ อยากให้ความเจ็บปวดนี้เปลี่ยนไปเป็นอะไร 3. การต่อสู้กับความคิดในขณะที่เยียวยาให้ผ่านพ้นความโกรธ และ 4. รวบรวมสิ่งที่ได้และก้าวไปข้างหน้า ในแต่ละขั้นตอนผู้เขียนได้ให้คำอธิบายและกรณีตัวอย่างที่ทำให้เกิดความเข้าใจและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้กับเรื่องราวของแต่ละคน เพียงแค่ผู้อ่านลองลงมือทำตามลำดับขั้นตอนที่กล่าวไว้

บทที่ 7 การให้อภัยรายวัน ในการดำเนินชีวิตประจำวันความรู้สึกโกรธหรือขุ่นเคืองใจสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ยิ่งความรู้สึกโกรธรวมกันกับความรู้สึกอับอายแล้ว ยิ่งทำให้การไม่ให้อภัยอยู่ในระดับที่สูงเลยทีเดียว ผู้เขียนได้ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน การแสดงอารมณ์โดยขาดสติ แสดงให้เห็นกระบวนการทางความคิดที่จะลด ละ เลิกนิสัยคิดแค้นเอาคืนและนำความมาเป็นแรงผลักดันในการดำเนินชีวิตให้ก้าวต่อไป ในบทนี้ยังมีเรื่องราวกรณีตัวอย่างที่น่าสนใจทำให้เราติดตามและมองเห็นวิธีการที่จะสร้างการให้อภัยในบริบทความคิดที่เป็นรูปธรรม

บทที่ 8 การให้อภัยตนเอง ถือว่าเป็นการให้อภัยที่มีบริบทที่ซับซ้อนและมีความยากที่สุดที่จะทำให้เกิดการให้อภัย การให้อภัยตนเองเป็นการปลดตนเองออกจากความรู้สึกผิด ความรู้สึกรังเกียจตนเอง ผู้เขียนได้ยกตัวอย่างของบุคคลที่มีการไม่ให้อภัยตนเองไว้หลายกรณี และแนวทางเปลี่ยนมุมมองให้ยุติการทำร้ายตนเอง ซึ่งนำมาสู่การให้อภัยตนเองไม่ใช่เรื่องที่ยากเกินความสามารถของบุคคล

บทที่ 9 วิธีที่จะไม่ถือเป็นเรื่องส่วนตัว เป็นแนวคิดที่จะทำให้คนเกิดการให้อภัยได้ง่ายขึ้น โดยมองว่าเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ เป็นเรื่องที่เกิดโดยทั่วไปไม่ได้เฉพาะเจาะจงว่าเป็นเฉพาะตัวของเรา ความรู้สึกขุ่นเคืองใจอาจจะมีส่วนแต่เทียบไม่ได้กับที่เราคิดว่าเป็นเหตุที่เกิดเฉพาะกับตนเอง หรือเป็นเรื่องส่วนตัวผู้เขียนนำเสนอขั้นตอนในการจัดการกับสถานการณ์ โดย 1. ยอมรับกับความเจ็บปวดหรือความโกรธที่เกิดขึ้น 2. หาข้อความที่ยุติความคิดเช่น “อันตรายอย่าตอบโต้” 3. พยายามหาเหตุผลใช้คำพูด “น่าจะดีกว่าถ้า...” จะทำให้จิตใจสงบและค่อยๆ ลดความรุ่มร้อนลง เป็นวิธีในการหันเหความสนใจและอารมณ์ได้เป็นอย่างดี

บทที่ 10 คนรักทะเลาะกันจริงๆ หรือเป็นมาจากการที่ไม่รู้ตัวที่กำลังทำอะไร ในบทนี้พูดถึงสถานการณ์ที่ บุคคลที่มีความใกล้ชิดกันมักจะมีการกระทำที่ ทำร้ายกันโดยที่ไม่รู้ตัว เมื่อมีคนใดคนหนึ่งอยู่ในสถานการณ์ที่เจ็บปวด ตึงเครียดหรือ ย่ำแย่ จะโยนความรู้สึกที่ย่ำแย่หนักให้กับคนใกล้ชิดทันที ถ้าบุคคลใกล้ชิดยอมรับและ เข้าใจ ความรู้สึกย่ำแย่หนักจะค่อยๆ จางไป หากแต่ถ้าบุคคลใกล้ชิดนำมาใส่ใจและก้อ ย้ำความเจ็บช้ำ ความสงบสุขย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ เป็นอีกบทหนึ่งที่มีการเสนอวิธีการที่ ก่อให้เกิดการให้อภัยโดยการใช้ความเข้าใจมาเป็นพื้นฐานของการให้อภัย ในบทนี้ผู้ เขียนยังได้กล่าวถึงปรากฏการณ์ที่กล่าวในพระคัมภีร์เพื่อให้เข้าใจการให้อภัยยิ่งขึ้น

บทที่ 11 การให้อภัยต่อคนในอดีตของคุณ ปมสำคัญที่ทำให้คนที่เคยรัก กันไม่สามารถให้อภัยกันได้ ผู้เขียนได้นำวิธีการ 4 ขั้นตอนในบทที่ 6 มาสังเคราะห์ ให้เห็นกระบวนการในการนำทั้ง 4 ขั้นตอนมาใช้ในการช่วยเหลือบุคคลที่มีการไม่ให้ อภัยให้สามารถยับยั้งความโกรธ ซึ่งจากสถานการณ์สะท้อนให้เห็นความเคยชินของ วิธีการที่สามารถมองเห็นเป็นรูปธรรม

บทที่ 12 การให้อภัยคนที่ทำร้ายเราซึ่งรวมถึงคนที่ไม่ยอมขอภัยเรา ด้วย ในบทนี้ผู้เขียนได้นำเสนอเรื่องราวของลูกที่มีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อแม่ของเธอเอง การนำเสนอแนวทางในการบำบัด และวิธีการที่ใช้ที่ช่วยให้ลูกสามารถมีความรู้สึก เกลียดแม่น้อยลง และทำความเข้าใจกับสิ่งที่ซ่อนอยู่ภายใต้ความเกลียดชัง เป็นมุมมอง ที่สามารถนำมาใช้ได้ทั้งในเชิงของการบำบัด การให้การปรึกษาหรือแม้แต่การใช้ ในการก้าวผ่านความรู้สึกไม่ดีที่เกิดขึ้นเพื่อก้าวข้ามความรู้สึกนั้นได้เป็นอย่างดี

บทที่ 13 จะทำอะไรถ้าไม่มีการขอภัย ผู้เขียนได้เรียบปัญหาที่ทำให้ บุคคลเกิดความทุกข์ใจเป็นเหมือนกับเบ็ดที่เกี่ยวอยู่ที่ปากของปลา การที่จะทำให้ลด ความทรมานทรมานลงได้ คือ การถอดตนเองออกจากเบ็ดหรือปล่อยคู่กรณีออกจากเบ็ด การจะปล่อยได้ต้องใช้การให้อภัย แรงจูงใจที่ดีที่สุดของการให้อภัยคือ ความรู้สึกที่ ดีขึ้นและสุขภาพที่ดีขึ้นของบุคคล การจะให้อภัยได้ต้องเริ่มจากการรู้ตนเองก่อนว่า เหตุของความทุกข์คืออะไรและสร้างการยอมรับ ทำความเข้าใจกับตนเองและบุคคล ที่เกี่ยวข้อง เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ทำให้เกิดการให้อภัย

บทที่ 14 ความแตกแยกในครอบครัว ความขัดแย้ง หรือความแตกแยกในครอบครัวเป็นเรื่องปกติที่สามารถพบในครอบครัวต่างๆ มากบ้างน้อยบ้างแตกต่างกันไป พี่น้องไม่ถูกจรรยาบรรณที่ผู้เขียนนำเสนอ สะท้อนให้เห็นผลกระทบจากสภาวะการแตกแยกในครอบครัว ซึ่งบางครอบครัวสามารถที่จะเข้ารับการบำบัดและทำให้สถานการณ์ในครอบครัวดีขึ้นได้ด้วยการให้อภัย

บทที่ 15 ให้ระวังสิ่งที่เรียกกันว่าความยุติธรรม ในทัศนะของผู้เขียนให้ระวังคำว่า “ความยุติธรรม” เนื่องจากนัยยะหนึ่งมันอาจเป็นการแก้แค้นก็เป็นได้ ทั้งนี้ในมุมมองของผู้วิจารณ์ที่ทำงานด้านการให้อภัยค่อนข้างเห็นด้วย บ่อยครั้งที่การทวงถามความยุติธรรม แสดงถึงความต้องการในการเอาคืน ความต้องการได้รับการชดเชย หากแต่มีได้บรรเทาความรู้สึกโกรธ เกลียดให้ลดลงเลย

บทที่ 16 การให้อภัยแก่คนทรยศ เป็นการยกเรื่องราวของบุคคลที่ถูกเพื่อนหักหลังอันส่งผลให้ได้รับบาดเจ็บร้ายแรงจนเป็นอัมพาต ผู้เขียนได้พยายามสะท้อนวิธีการเชิงความคิดที่สามารถทำให้บุคคลนั้นสามารถที่จะกล่าวคำให้อภัยและให้อภัยกับเพื่อนคนนั้นได้อย่างไร ความเคียดแค้นทำให้แผลลัดหนอง การยอมรับทำให้เกิดจุดเริ่มต้นของการให้อภัยซึ่งจะทำให้แผลหาย

บทที่ 17 ความกลัวที่จะสูญเสียการควบคุมอุปสรรคที่ซ่อนเร้นของการให้อภัย ถ้าการให้อภัยมีความสมเหตุสมผลจริง ทำไมจึงยากนักในการที่จะให้อภัย ผู้เขียนได้นำเสนอมูลเหตุหลากหลายที่เป็นอุปสรรคต่อการให้อภัย บางอย่างเป็นสัญชาตญาณ บางอย่างเป็นความรู้สึกพื้นฐานที่ทุกคนส่วนใหญ่มักจะเป็น เมื่อพบกับการให้อภัย ความสงบจะนำพาให้ชีวิตดำเนินอย่างมีความสุข

บทที่ 18 ความท้าทายที่ยิ่งใหญ่ที่สุด มีหลายบทตอนในหนังสือเล่มนี้ที่ผู้เขียน อ้างอิงแนวคิดตามหลักศาสนา แต่ฐานคิดของผู้เขียน เขียนโดยใช้ฐานคิดของมนุษย์คนหนึ่ง ที่มีข้อสงสัยและคำถามต่างๆ มากมายกับความท้าทายของการให้อภัย การเริ่มต้นด้วยการตัดสินใจจะไม่อยู่กับความโกรธ ความเกลียด จะเป็นแรงผลักดันที่ดีที่จะทำให้การให้อภัยสามารถทำได้

บทสรุป ตอนนี้อาจจำเป็นต้องให้อภัยกัน เราจะทำได้หรือไม่ มุมมองในระดับโลก ที่ผ่านมาผู้เขียนได้เสนอมุมมองของการให้อภัยตนเอง ให้อภัยผู้อื่น ในบทนี้ผู้เขียนนำเสนอมุมมองในการขยายการให้อภัยไปยังสังคมในโลกใบนี้ ที่ยังต้องการความสงบสุข การหลุดออกจากวงจรของความโกรธ ความเกลียด ความเคียดแค้น ในบทนี้นำเสนอวิธีการคิดที่ช่วยให้ออกจากวงจรดังกล่าวได้และนำมามองถึงเรื่องของภัยพิบัติที่เกิดจากร้ายมือมนุษย์

ภาคผนวก การเข้าถึงการให้อภัยด้วยวิธีการอื่นๆ ในบทนี้ผู้เขียนได้นำเสนอวิธีการให้อภัยโดยรวบรวมวิธีการต่างๆ ที่มาจากนักคิดชั้นนำทางด้านของการให้อภัย แม้ว่าจะไม่ให้รายละเอียดในกลยุทธ์ของแต่ละแนวคิด แต่มีการสรุปขั้นตอนของการให้อภัย และสามารถนำมาใช้เป็นต้นเงื่อนในการศึกษาเรื่องของการให้อภัยตามแนวคิดของนักคิดแต่ละคนได้ ซึ่งถือว่าเป็นประโยชน์ให้ผู้อ่านสามารถค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับการให้อภัยได้ตามความสนใจ

หนังสือเล่มหนา จำนวน 317 หน้า ให้แนวทางที่หลากหลายที่จะสร้างการให้อภัย เรื่องราวของบุคคลทำให้อ่านแล้ว เกิดการฉกฉวยถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้อ่าน อาจได้แนวทางหรือจุดประกายมุมมองให้ผู้อ่านนำมาประยุกต์ใช้ได้กับปัญหาที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ บางวิธีใช้แนวทางจิตบำบัด บางวิธีเป็นการใช้เทคนิคการให้การปรึกษา บางวิธีให้แง่คิดมุมมองที่ต่างจากที่คนส่วนใหญ่คิด และอาจมีมุมมองในเชิงศาสนาปะปนอยู่ประปราย แต่ก็ไม่ยากเกินทำความเข้าใจ จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการอ่านเพื่อให้พ้นจากวังวนของความทุกข์

บรรณานุกรม

ฮัลโลเวลล์, เอ็ดเวิร์ด เอ็ม. (2552). **กล้าให้อภัย : พลังแห่งการปล่อยวางและก้าวต่อไป**. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.