



DISCOVERY SERIES

จะรับมืออย่างไรกับ ความสัมพันธ์ที่แตกร้าว?

What do You Do With A Broken Relationship?



จะรับมืออย่างไร กับความสัมพันธ์ที่แตกร้าว

What Do You Do With A Broken Relationship?

by

James Pittman

เจมส์ พิตแมน

เขียน

ศราวุฒ วีรเธียร

แปล

ตรุจิตต์ บัณทุกุล

เรียบเรียง

วารินทร์ คอรรถงธรรม

จะรับมืออย่างไร กับความสัมพันธ์ที่แตกร้าง

เราต้องยอมรับความจริงว่า ในทุกความสัมพันธ์จะต้องพบเจอกับวิกฤตการณ์ที่มีอาจหลีกเลี่ยงได้ เมื่อคนเราเกิดความขุ่นเคืองแล้วก็จะเริ่มห่างเหิน ทศนคติเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ไม่เข้าคำพูดและการกระทำที่ไม่เหมาะสมก็ตามมา ความสัมพันธ์นั้นก็จะตึงเครียด และหลายคราก็ถึงกับขาดสะบั้นลงก็มี คุณมีประสบการณ์อย่างนี้หรือไม่ ถ้ามี เราขอให้คุณลองอ่านหนังสือเล่มนี้ซึ่งเขียนโดย เจมส์ พิตแมน จะช่วยให้คุณมีวิธีการอันเหมาะสมที่จะแก้ปัญหาร้ายแรงนี้

มาร์ติน อาร์.ดี ฮาน ที่สอง
ประธานพันธกิจ
Our Daily Bread Ministries

อยากจะบอกว่าผมคิดอย่างไร

ไม่ทราบว่าคุณเคยเป็นเหมือนผมบ้างหรือไม่? บางครั้งมีความสงสัย ไม่เข้าใจพระเจ้าในบางเรื่อง และอยากรู้คำตอบจริงๆ แต่ไม่รู้จะไปถามใคร ครั้นจะไปค้นคว้าหาอ่านดูในหนังสือก็ไม่รู้ว่าจะหาอ่านได้ที่ไหน เห็นตำราแต่ละเล่มหนาเป็นฟุตอีกทั้งเป็นภาษาอังกฤษก็หมดแรงหมดกำลังใจที่จะอ่าน อยากจะได้จริงๆ หนังสือที่ว่านี้ เล่มบางๆ เล็กๆ เนื้อหาตรงประเด็น ไม่เยิ่นเย้อ สามารถอ่านเข้าใจได้ในเวลาอันสั้น

ถ้าคุณกำลังหาหนังสือเช่นที่ว่านี้ **“ก็หนังสือเล่มที่คุณกำลังถืออยู่ในมือนี้ไงครับ!”** ...หัวข้อน่าสนใจ ...แปลเป็นไทย ...เข้าใจง่าย ...เล่มเล็กบาง ...พกสะดวก ...รูปเล่มสวยงาม ...ใช้เวลาอ่านไม่นาน

หนังสือชุด Discovery Series (หนังสือเพื่อการเรียนรู้) ของพันธกิจมานาประจำวัน (Our Daily Bread Ministries) มีหัวข้อที่น่าสนใจในแง่มุมต่างๆ มากกว่า 200 เรื่อง เช่น พระเจ้า มนุษย์ สังคม ความสัมพันธ์ การประกาศ ฯลฯ พันธกิจมานาฯ จึงได้ทยอยจัดพิมพ์หนังสือชุดนี้ออกมาตามลำดับ

ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะสามารถสร้างเสริมชีวิตของคุณให้เติบโตขึ้นในพระเจ้า สู่ความเข้าใจในเรื่องราวต่างๆ **โดยไม่ต้องอยู่ในเงามืดแห่งความสงสัยอีกต่อไป**

นิติเชษฐ สดุดีวงศ์

ผู้อำนวยการ

พันธกิจมานาประจำวัน

สารบัญ

อาการเป็นอย่างไร	5
ทำให้ยิ่งเลวร้ายลง	8
แบบแผนที่ถูกต้อง	11
วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง	16
ขั้นที่ 1 : รัก	16
ขั้นที่ 2 : ถ่อมใจ	20
ขั้นที่ 3 : เต็มใจที่จะทนทุกข์	23
ขั้นที่ 4 : ชวนมาคิดดีกัน	26
ขั้นที่ 5 : ให้ภัย	28
แล้วถ้ายังไม่ได้ผลเล่า	33
การดูแลทะนุถนอมความสัมพันธ์	39
กรณีศึกษา : คนที่เคยลองมาแล้ว	43
ก้าวแรก	45

อาการเป็นอย่างไร

ถ้าคุณไม่ได้ปฏิบัติตามลัทธิบนเกาะอันห่างไกล คุณจะต้องรู้จักความเจ็บปวดของความสัมพันธ์อันแตกร้างเป็นอย่างดีแน่ แม้แต่มิตรภาพที่แน่นแฟ้นที่สุดก็อาจแปรเปลี่ยนเป็นความขุ่นเคืองได้ การแต่งงานก็มีวันขมขื่นได้ เพื่อนร่วมงานก็อาจเปลี่ยนที่ทำงานให้เป็นสนามรบได้เช่นกัน คริสตจักรแตกร้างเพราะสมาชิกผิดใจกัน ครอบครัวแตกแยกเพราะคำพูดที่ไม่รักษาน้ำใจเพื่อนบ้านเถียงกันเพราะสุนัขเห่าไม่หยุด ปัญหานี้เป็นเหมือนโรคระบาด เป็นภัยคุกคามอันใหญ่หลวงต่อชีวิตอันสงบสุขของเรา ยิ่งกว่าโรคหวัด โรคเมเร็งหรือโรคหัวใจเสียอีก

“ผมรักมนุษยชาติ - คนต่างหากที่ผมทนไม่ได้”

- Linus

เช่นเดียวกับโรคทางกาย เราสังเกตเห็นได้ถึงอาการที่ปรากฏอันอาจพาไปถึงต้นเหตุที่แท้จริงได้ เหมือนไฟสีแดงที่กระพริบเตือน อาการเหล่านี้บอกเราว่ามีบางอย่างร้ายแรงเกิดขึ้น คุณอาจนึกอาการเหล่านี้ออกจากประสบการณ์ของคุณเอง

หลบลีห์หน้า จู่ๆ คนที่เป็นเพื่อนกันมานานปีก็เกิดหลบหน้ากันหลังจากมีเหตุขัดเคืองกัน แม้ว่าที่ผ่านมาจะชอบสังสรรค์

กัน แต่เดี๋ยวนี้เมื่อเจอกันต่างฝ่ายต่างพยายามไม่เจียดใกล้กัน

โกรธง่าย “เธอว่าจะไรนะ?” “อย่ามายุ่งกับฉันได้ไหม!” “เธอทำให้ฉันเอือมระอาเต็มทนแล้วนะ!” “อย่ามาสอดเรื่องคนอื่นเลย” “แล้วไงล่ะ?” “ฉันบอกว่าไม่ก็ไม่ใช่!” “ฉันสุดจะทนแล้วนะ!” “เลิกเกาะฉันซะที่ได้ไหม ขอทีเถอะ!”

คุณพอจะจำคำพูดที่ยั่วโทสะเหล่านี้ได้ไหม ผมแน่ใจว่าคุณจำได้ เราเคยได้ยินทุกคำที่กล่าวมา และส่วนใหญ่เราก็ต้องยอมรับว่าเราได้พูดคำเหล่านี้บ้าง

“เหมือนไฟสีแดงที่กระพริบเตือน
อาการเหล่านี้บอกเราว่า มีบางสิ่งร้ายแรงเกิดขึ้น”

เล่นลูกเงียบ การสนองเบื้องตันเมื่อเจ็บช้ำคือ “การเยียวยาด้วยการเงียบ” เราก็แค่ไม่อยากคุยกับคนอื่น นี่เป็นสัญญาณเงียบที่สื่อว่า “ฉันไม่อยากเกี่ยวข้องกับเธอ อย่ามายุ่งกับฉัน” บางคนใช้วิธีนี้เพื่อจะไม่ให้ตัวเองเจ็บช้ำไปมากกว่านี้ ส่วนบางคนอาจใช้เป็นวิธีแก้แค้น หวังจะทำให้อีกฝ่ายต้องเป็นทุกข์โดยการไม่ยอมพูดด้วย

หาพวก ไม่ดีเลย แต่บางคนตอบสนองต่อความสัมพันธ์ที่ขาดสะบั้นราวกับเป็นชนชาติที่เพิ่งประกาศสงคราม พวกเขาเรียกหาพวกสนับสนุนโดยเล่าความเห็นของตนฝ่ายเดียวและใช้การชวนเชื่อนี้เอง เป็นกระสุนในสงครามครั้งนี้ พฤติกรรมอย่างนี้เผย

ให้เห็นความไม่มั่นคง และความอ่อนแอ บุคคลนั้นขาดความมั่นใจที่จะรับมือกับปัญหาอย่างจริงจังด้วยตัวเอง

กลไกไม่ซื่อ เช่นเดียวกับการวางระเบิดและการจี๋เครื่องบิน ความรุนแรงในตัวบุคคลรูปแบบนี้ค่อนข้างจะละเอียดและเกิดขึ้นโดยไม่มีการเตือนล่วงหน้า ด้วยวิธีทางอ้อมและลับๆ ซึ่งมักจะทำลายผู้บริสุทธิ์อื่นๆ ไปพร้อมกับศัตรูด้วย มีแววตาและคำพูดที่แฝงไว้ด้วยความโกรธเกรี้ยวและมีแม้กระทั่งการทำร้ายร่างกายกัน มีหลายครั้งที่อาจรวมไปถึงการเข้าทำร้ายจนถึงตาย ซึ่งเป็นการทำลายอิทธิพลหรือชื่อเสียงอันดีของบุคคลหนึ่ง

หากคุณพบอาการใดๆ เหล่านี้ ความสัมพันธ์ของคุณอาจกำลังถดถอยลง และถึงเวลาที่จะต้องแก้ปัญหาแล้ว

ทำให้ยิ่งเลวร้าย

พิษของเถาต้นหมามูยทำให้ต้องทนทรมาน ผื่นแดงที่เกิดขึ้นก็สุดจะทนแล้ว แต่อาการคันยับๆ นั้นทรมานยิ่งกว่า ถ้าอดใจไม่ไหวลงมือเกาก็มีแต่จะทำให้ยิ่งเลวร้าย พิษร้ายยิ่งแพร่กระจายและยิ่งเจ็บปวดทรมานมากขึ้น การรักษาที่ถูกตองก็คือ การทาครีมแก้คันและอดใจไม่เกา

ความสัมพันธ์ที่แตกร้าวก็สามารถทำให้ทนทุกข์ทรมานได้เหมือนกัน และเช่นเดียวกับพิษของเถาต้นหมามูย ถ้าเราตอบสนองตามใจอยากก็มีแต่จะทำให้ยิ่งแย่ลง หลายครั้งที่เราพยายามแก้ไขปัญหาก็ได้ผลเอาเสียเลย เพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาดเช่นนั้น ลองมาพิจารณาทางเลือกวิธีต่างๆ ที่ใช้ไม่ได้ผลและมีแต่จะทำให้ตัวเองตกต่ำกันเถอะ

เพิกเฉย แม้ไม่น่าจะเป็นอย่างนั้น แต่เจ้านกกระจอกเทศซึ่งเป็นนกที่ใหญ่ที่สุดในโลกก็มีชื่อเสียงด้านนี้ เพราะมันตอบสนองต่ออันตรายที่จู่โจมมันกะทันหันโดยการเอาหัวมุดทราย การทำเช่นนี้ช่างดูโง่เขลา แต่กระนั้นหลายๆ คน ก็ตอบสนองต่อความสัมพันธ์ที่แตกร้าวด้วยวิธีคล้ายๆ กันนี้ ทำเป็นเพิกเฉย ปล่อยให้ลูกกลามไปเหมือนมะเร็งกัดกินความสัมพันธ์ของคุณจนไม่เหลือชิ้นดี

โจมตีตัวบุคคล แทนที่จะตีประเด็นปัญหาให้แตก เรากลับ

พลาดไปโจมตีตัวบุคคล บ่อยครั้งที่ต้นเหตุของความขัดแย้งถูก
ลืมนำไป มีการตั้งฉายาให้กันอย่างเสียๆหายๆ และจ้องจับผิดกัน
จนกลายเป็นกำแพงมาบดบังประเด็นที่แท้จริงเสีย

หลอกใช้คนอื่น บางครั้งเราสนใจแต่การบรรลุเป้าหมาย
เพื่อประโยชน์ของตัวเองมากกว่าสิ่งอื่นใด เราอาจคิดว่าเรารอบรู้
ไปเสียหมด และพยายามทำให้คนอื่นเห็นตามด้วย ความจริงแล้ว
นี่เป็นความหยิ่งและความเห็นแก่ตัวรูปแบบหนึ่ง

ไปคบคนผิด เราอาจจะหลงผิดไปข้องเกี่ยวกับคนบางพวก
ที่ชอบบิดพลิ้วหลังแทนที่จะมาช่วยฟื้นความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น
(สภษ.16:28)

“คำเดียวที่ถูกกาลก็จริง” - สุภาษิต 15:23

พูดมากเกินไป เราเป็นผู้ฟังที่ดีหรือเปล่า? เราตั้งใจฟังและ
พยายามทำความเข้าใจหรือเปล่า? การเอาแต่พูดเรื่องของตัวเอง
ฝ่ายเดียวนั้นยังไม่เพียงพอ

ไม่ใส่ใจเวลาและกาลเทศะ เราอาจทำและพูดสิ่งที่ถูก
ต้อง แต่กลับไม่ได้ผลดังคาด หากความพยายามของเราไม่ถูก
เวลา และกาลเทศะ เราก็คงแค่ชะลอปัญหาเท่านั้น

ปกปิดไว้ “โฮ! ลืมซะเถอะ” “ทิ้งไปซะ แล้วมาเริ่มต้นกันใหม่
เถิด” คำพูดเหล่านี้และคำพูดอื่นๆ ทำนองนี้เป็นสิ่งที่ดีหากแสดง
ถึงการกลับมาคืนดีกันจริงๆ แต่คำพูดเหล่านี้ย่อมไม่เพียงพอ หาก

เราใช้มันเป็นเหมือนແ່พลาสติกติดแขนที่หัก บาดแผลที่ก่อ
เกิดในจิตใจต้องการมากกว่าคำพูดเพียงผิวเผิน

ตัดขาด บางครั้งเราก็ปฏิบัติต่อความสัมพันธ์นั้นราวกับ
ของใช้แล้วทิ้ง ถ้าความสัมพันธ์ไปได้ไม่ดี ก็ดูเหมือนจะยุ่งยากเกิน
กว่าจะไปซ่อมแซมเยียวยา บางคนอาจเสนอด้วยซ้ำว่า ทางแก้ที่
ดีที่สุดก็คือการยุติความสัมพันธ์นั้นเสีย

ใช่แล้ว ความสัมพันธ์ที่แตกร้าวอาจแย่งลงไปอีกแทนที่จะ
ดีขึ้น หากเราจัดการรับมือกับมันผิดวิธี การฟื้นฟูความสัมพันธ์
อย่างจริงจังจะสำเร็จได้เมื่อเราเต็มใจที่จะทำตามแบบแผนที่
พระเจ้าประทาน