

ต่อสู้กับความอับอายจากจุดต่ำสุดของชีวิต

สภาพเดิม

เขียนโดย ดอน ทรอสแลนด์

แปลโดย ปริญญา คงสืบชาติ

ศิษยาภิบาลที่นั่งอยู่ต่อหน้าผมรู้สึกผิด หน้าของเขาซีดเป็นไก่อุ้มเพราะความกลัว เขาถูกเปิดโปงเรื่องที่เขาเป็นชู้และเขาเดินทางมาไกลเพื่อมาขอคำแนะนำจากผม

เขาเริ่มพูดว่า “ชีวิตของผมตอนนี้เหมือนอยู่ในนรกทั้งเป็น ผมรู้ว่าคุณต้องคิดว่าผมแย่มาก”

ผมฟังเขาเล่าเรื่องราวของเขาความรู้สึกผิดและความรู้สึกเจ็บปวดหลังไหลออกมา เขาพูดแล้วพูดอีกว่า “ผมรู้ว่าคุณต้องคิดว่าผมแย่มาก”

แต่ผมไม่ได้คิดอย่างนั้นเลย ผมรู้ว่าการล่วงประเวณี การหลอกลวง และความหยิ่งเป็นบาปร้ายแรง แต่ผมก็รู้ด้วยว่าศิษยาภิบาลคนนี้เป็นคนมีคุณธรรมพอสมควร ผมคิดว่าบางทีถ้าผมอธิษฐานเพื่อเขาด้วยถ้อยคำแห่งสติปัญญา ผู้ชายคนนี้อาจจะฟื้นตัวและมีความสัมพันธ์ที่ถูกต้องกับครอบครัวได้อีกครั้ง บางทีเขาอาจจะค่อย ๆ กลับเข้าสู่พันธกิจได้อีก

ช่วยไม่ได้ที่ผมกลับไปคิดถึงเมื่อห้าปีที่แล้วตอนที่ผมถูกเปิดโปงเรื่องความบาปของผมเอง ผมจำได้ว่าผมรู้สึกอับอายและกลัว ครอบครัวและคริสตจักรของผมต้องเจ็บปวดเพราะความผิดของผมเอง

กระนั้นผู้นำคริสเตียนหลายคนก็ใช้เวลาหลายปี เพื่อพุ่มพักผมและให้โอกาสผมตั้งตัวใหม่อีกครั้ง ดังนั้น ผมจึงเล่าโลมจิตใจของคนอื่นเหมือนที่ผมได้รับการเล่าโลมใจมาแล้ว เป็นการตอบแทน (2 โครินธ์ 1:4)

ศิษยาภิบาลนี้เล่าเรื่องของเขาค่อย ๆ ไปอย่างลึกลับ บางครั้งเขามองมาที่ผมเหมือนกับขอความมั่นใจและขอความหวัง ผมรู้สึกได้ทันทีว่าเขาเล่าแบบอ้อม ๆ คือเล่าความจริงเพียงบางส่วนเท่านั้นผมเข้าใจดี เขากลัวและไม่กล้าเสี่ยงเพราะอาจจะต้องอับอายมากขึ้นอีก

บางคนอาจจะบอกว่าผมควรหยุดการช่วยเหลือคนที่ไม่เล่าความจริงทั้งหมดทันที เพราะเราควรจะช่วยผู้นำที่ทำผิดแล้วรู้สึกผิดและตั้งอกตั้งใจจะกลับใจ 100 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น แต่ผมไม่เชื่อว่ามันเป็นวิธีที่พระคัมภีร์สอนให้เราทำในคำอุปมาเรื่องบุตรน้อยหลงหาย บิดาวิ่งมาหาลูกทั้ง ๆ ที่ทำที่ในใจของบุตรน้อยที่กลับมาบ้านคือมาหาอาหารรับประทานเราเองต้องดูว่าคนที่หลงทำผิดไปกลับใจจริงหรือไม่

ถึงแม้ว่าเขาจะไม่ได้กลับใจแบบเต็มร้อย เราควรวิ่งไปหาพี่น้องในพระคริสต์ที่หลงไป โดยหวังว่าจะช่วยเขาให้กลับใจแบบเต็มร้อยจริง ๆ และโดยของประทานในการสังเกตวิญญาณเราจะสามารถเห็นความแตกต่างระหว่างจิตใจที่ไม่กลับใจของกษัตริย์ซาอูลกับจิตใจที่ตั้งใจกระทำตามน้ำพระทัยพระเจ้าของกษัตริย์ดาวิดและเห็นความแตกต่างของการกลับใจอย่างไม่เต็มร้อย ซึ่งเป็นความเห็นแก่ตัวและจะไม่นำคนนั้นกลับไปสู่สภาพเดิมกับการกลับใจอย่างแท้จริงจากวิญญาณที่แตกสลายซึ่งสามารถกลับไปสู่สภาพดีดั้งเดิมได้

หลายครั้งผู้นำที่หลงทำผิดไปสารภาพความผิดของเขาเพียงบางส่วนเมื่อข้อมูลบางส่วนเกี่ยวกับความผิดบาปของเขาปรากฏขึ้น แต่เขาถูกบังคับให้ยอมรับความผิดทั้งหมด จะทำให้เขากลับสู่สภาพเดิมได้ยากขึ้น และทำให้ครอบครัวและคริสตจักรของเขาไม่ไว้วางใจเขา และรู้สึกเจ็บปวด ทำไมเขาถึงไม่เล่าความจริงทั้งหมด เราจะช่วยเขาได้อย่างไร ทั้ง ๆ ที่เรารู้ว่าเขาไม่ได้เล่าความจริงทั้งหมด

พระคัมภีร์พูดชัดเจนเรื่องการสารภาพอย่างเหมาะสม (1 ยอห์น 1:5-10) และเรื่องการนำเอาจุดที่มีมโนของเราเข้าสู่ความสว่าง (เอเฟซัส 5:1-13) ขั้นตอนที่เจ็บปวดที่สุดของกระบวนการกลับสู่สภาพเดิมคือ การก้าวออกจากสถานะปฏิเสธและแบ่งปันเรื่องความบาปของเรากับผู้นำฝ่ายวิญญาณที่ต้องการจะช่วยเรา ระบบในร่างกายของเรามักสั่งให้เราปกป้องความผิดของเราไว้ เราอาจจะสารภาพบางส่วนในตอนแรก กระบวนการปลดปล่อยความห่อคลุมมักจะใช้เวลาเสมอ

ทำไม เหตุผลของคำถามนี้เป็นเหตุผลเดียวกับที่อาคัมและเอวาซ่อนตัวจากพระเจ้า นั่นก็คือความอับอายและความกลัว (ปฐมกาล 3:10)

เปาโลกล่าวถึงเรื่องนี้ต่อไปว่า “เราได้ละทิ้งเล่ห์เหลี่ยมต่าง ๆ ที่น่าอับอายไปหมดสิ้นแล้ว เราไม่ทำกลอุบายและไม่ได้พลิกเพลงพระกิตติคุณของพระเจ้า แต่โดยสำแดงสัจจะเราเสนอตัวเราให้กับจิตสำนึกผิดชอบของคนทั้งปวงจำเพาะพระพักตร์พระเจ้า” (2 โครินธ์ 4:2)

ชนิดของความอับอาย

ถ้าเราต้องการจะช่วยผู้นำที่หลงทำผิดไปหรือคนหนึ่งคนใดก็ตาม เราต้องช่วยเขาให้ปลดปล่อยความอับอายของเขาออกมาก่อน ยิ่งผมได้ช่วยเหลือคนที่รู้สึกเจ็บปวดเหล่านี้มากขึ้น ผมก็ยิ่งตระหนักดีว่าการปลดปล่อยความอับอายมีความสำคัญมากในกระบวนการกลับสู่สภาพดี

แท้จริง เมื่อตอนที่ผมเริ่มตระเวนเปิดการประชุมเพื่อการฟื้นฟูสู่สภาพเดิมซึ่งมีบทเรียนเกี่ยวกับรูปแบบการก่อตัวของความบาปที่บันทึกไว้ในพระธรรมโรมบทที่ 1 ผมรู้สึกรำคาญที่ผู้เข้าร่วมประชุมลดลงทุกครั้ง แต่ต่อมาผมก็เข้าใจว่าบางคนรู้สึกกลัวมากที่จะต้องถูกเปิดโปงความผิดของตัวเอง เหมือนกับอาคัมที่รู้สึกอับอายเมื่อไม่ได้ใส่เสื้อผ้า แต่เมื่อผมรวมบทเรียนเรื่องการปลดปล่อยความอับ

อายุเข้าในหลักสูตรการอบรม ปรากฏว่าคนเข้าร่วมประชุมมีมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด และมีการตอบสนองเมื่อเรียกให้กลับใจและกลับสู่สภาพเดิมมากขึ้นด้วย

มีความอับอายอย่างน้อยสองประการที่เราต้องช่วยเหลือ ประการแรกเรียกว่า ความอับอายที่ “สมควร” หรือความรู้สึกผิด เป็นผลที่ควรจะเกิดขึ้นหลังจากที่คนเราทำความผิดบาป หรือมีท่าทีที่ไม่ถูกต้องซึ่งเราต้องรับผิดชอบความอับอายนี้พูดกับเราว่า “ฉันทำพลาดไป” และเราต่อสู้กับความอับอายนี้ โดยการสารภาพและกลับใจ

ความอับอายแบบที่สองเป็นความอับอายที่ “ไม่สมควร” มันพูดว่า “ฉันเป็นสิ่งที่ผิดพลาด” ความอับอายนี้เกิดขึ้นจากบางสิ่งที่ทำต่อเรา ไม่ใช่สิ่งที่เรากระทำเองหรือเป็นสิ่งที่เราต้องรับผิดชอบ ผลของความอับอายนี้ก็คือ ความรู้สึกกลัวและความรู้สึกไม่มีค่า

ความอับอายประเภทหลังเป็นความอับอายที่คนเรามากเกินไปและสังเกตเห็นได้ยาก กระนั้นผมก็เชื่อว่าความอับอายนี้อยู่เบื้องหลังของปัญหาหลายอย่างที่ผู้รับใช้ และคริสเตียนหลายคนต้องประสบ และเป็นรากเหง้าของปัญหาของความล้มเหลวทางจริยธรรมของเรา

ต้นเหตุของความอับอาย

ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง ต้นเหตุของความอับอายที่ “ไม่ถูกต้อง” ที่พบเห็นได้มากที่สุดคือความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนองผู้เชี่ยวชาญเรื่องพัฒนาการในเด็ก ค้นพบว่าคนเราในช่วงอายุหนึ่งจะเกิดภาวะแปลกแยกทางสังคมและอารมณ์ ในขณะที่เดียวกันก็เกิดภาวะแปลกแยกทางจิตใจและร่างกายด้วย และเมื่อเกิดภาวะเช่นนั้นก็แสดงว่าเราเจริญเติบโตแล้ว แต่เมื่อความต้องการทางสังคมและอารมณ์ของเราไม่ได้รับการตอบสนอง เราก็จะ “หยุดชะงัก” และบางครั้งเราก็ใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ไขว่คว้าหาสิ่งที่เราขาดไปในช่วงวัยเด็ก ไม่ว่าจะเป็น ความรัก ความเป็นตัวตน ความเป็นเจ้าของ ความสำคัญ ฯลฯ วัฏจักรแห่งความล้มเหลวแบบเดียวกันนี้อาจจะเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีกในความสัมพันธ์และพฤติกรรมในชีวิต

วัฏจักรอันชั่วร้ายนี้จะขาดสะบั้นลงได้ด้วยพระคุณของพระเจ้า แต่บ่อยครั้งที่เราถูก “จับได้” เหมือนในพระธรรมกาลาเทีย 6:1 เราไม่สามารถเข้าใจว่าทำไมความต้องการและความปรารถนาทางอารมณ์ของเราถึงตรงกันข้ามกับปรารถนาฝ่ายวิญญาณของเราเหลือเกิน (โรม 7:15)

เมื่อความต้องการในวัยเด็กไม่ได้รับการตอบสนอง ไม่ว่าจะด้วยความตั้งใจหรือไม่ก็ตาม เด็กคนนั้นจะรู้สึกอับอายที่มีความรู้สึกต้องการนั้น ๆ เด็กคิดว่าความปรารถนาของตนคงจะแตกต่างจากคนอื่น ๆ ความต้องการของเขากลายเป็นสิ่งที่ต้องหลบ ๆ ซ่อน ๆ และเมื่อเขาเติบโตขึ้น เขาก็จะมีความคิดความฝันไปว่าเขาได้รับการตอบสนองความต้องการเหล่านั้นด้วยการมีเพศสัมพันธ์, การใช้ยาเสพติด หรือเหล้า หรือวิธีการแสดงออกอื่น ๆ แท้จริงถ้าวันเวลาผ่านไปมากเท่าไร เรื่องนี้ก็จะทวีความรุนแรง

ขึ้นเท่านั้น วันหนึ่งเขาเองก็จะตระหนักว่าเรื่องความฝันมึน ๆ แล้ง ๆ นี้จะไม่ใช่แค่ความฝัน แต่มันจะกลายเป็นเรื่องใหญ่ ซึ่งในที่สุดเขาอาจจะใช้ชีวิตหมกมุ่นอยู่กับสิ่งเหล่านั้นเพียงอย่างเดียว (ยากอบ 1:15)

เหมือนที่ ดร.เจอร์ราร์ด เมย์ อธิบายในหนังสือของเขาชื่อ “การเสพย์ติดกับพระองค์” ว่า ความต้องการใด ๆ ที่ไม่ได้รับการตอบสนองจะติดกับคน ๆ นั้นและในที่สุดมันจะทำให้คนนั้นกลายเป็นคนเสพย์ติด หรือใช้คำที่ร้ายแรงกว่านั้นคือ กราบไหว้รูปเคารพ เพราะสิ่งที่เราเสพย์ติดกลายเป็นแหล่งที่ให้ชีวิตและเป้าหมายในการดำรงชีวิตของเรา นั่นก็คือการที่เราขโมยสิ่งเหล่านั้นไปเป็นพระเจ้าของเรา นั่นเอง พระเจ้าของเรากลายเป็นกระเพาะ หรืออาจจะเป็นอย่างอื่นที่เราปรารถนาอย่างแรงกล้า ซึ่งไม่ใช่พระเจ้าทางพระเยซูคริสต์ (ฟิลิปปี 3:18-19)

นอกจากนั้น เรามักจะวิพากษ์วิจารณ์พ่อแม่หรือผู้ปกครองของเราอย่างขมขื่นที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการหรือความคาดหวังของเรา การวิพากษ์วิจารณ์นี้มักจะพาดพิงไปถึงพระเจ้า ผลก็จะเป็นเหมือนกระบวนการในโรม 1:21 “เพราะถึงแม้ว่าเขาทั้งหลายได้รู้จักพระเจ้าแล้ว เขาก็มิได้ถวายพระเกียรติแด่พระองค์ให้สมกับที่ทรงเป็นพระเจ้าหรือหาได้ขอบพระคุณไม่แต่เขากลับคิดในสิ่งที่ไม่เป็นสาระ และจิตใจโง่เขลาของเขาก็มีคมัวไป”

ถูกเอาเปรียบ ความอับอายที่เกิดจากการถูกเอาเปรียบทางร่างกาย, อารมณ์ หรือทางเพศเป็นความอับอายที่ทำลายคนได้มากที่สุด เพราะเรามักสรุปเอาอย่างผิด ๆ ว่าเราต้องรับผิดชอบต่อการที่เราถูกเอาเปรียบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเราถูกเอาเปรียบทางเพศ

ความอับอายมักทำให้เราตอบโต้กลับไปอย่างที่เราถูกกระทำ เหยื่อที่เคยถูกเอาเปรียบมักกลายเป็นคนที่เอาเปรียบคนอื่นต่อไป เด็ก ๆ ที่เติบโตขึ้นในครอบครัวที่มีพ่อแม่ติดเหล้ามักจะแต่งงานกับคนที่ติดเหล้าอีก กฎแห่งความบาปและความตายมักดำเนินต่อไปเรื่อย ๆ เป็นวัฏจักรอันเลวร้าย (โรม 7:23) นั่นเป็นเหตุผลที่เราจำเป็นต้องต่อสู้กับความอับอาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งความอับอายที่เกิดขึ้นจากการถูกเอาเปรียบ เพราะเป็นความอับอายที่ทำร้ายชีวิตเราได้

ความอับอายมักทำให้เรากลัวและหาทางซ่อนตัวเองจากคนอื่น เหมือนที่อาดัมกับเอวาซ่อนตัวโดยเอาใบมะกอกมาห่อหุ้มร่างกาย (ปฐมกาล 3:7) ดังนั้นเราผู้ที่ได้รับความอับอายมักจะหาทางซ่อนตัวเองอยู่หลังสิ่งที่เราอ้างว่าเป็นพันธกิจหรือการแสดงออกอื่น ๆ ความอับอายที่ไม่ถูกต้องนี้มีลักษณะเด่นคือจะทำให้เราเกลียดตัวเอง เราคิดว่าไม่มีใครรักเราถ้าเขารู้จักเราจริง ๆ ดังนั้นเราจึงต้องปกปิดพวกเขาไม่ให้พวกเขารู้จักเรา เราอาจจะกลายเป็นคนกลัวผู้ที่มีอำนาจ หรือกลัวความสัมพันธ์ส่วนตัว หรือกลัวที่จะเจ็บปวดอีกครั้ง และกลัวอยู่เช่นนั้นหลายปีโดยไม่รู้ตัวว่าปัญหาในปัจจุบันของเรา และพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องของเรา มีรากเหง้ามาจากความอับอายที่เราประสบในอดีต

คำพูดในแง่ลบ ยกอบช่างกล่าวได้ถูกต้องอะไรเช่นนั้น เมื่อเขากล่าวถึงคำพูดที่เป็นไฟ สามารถเผาผลาญชีวิตเรา (ยกอบ 3:6) ผมได้ยินเรื่องราวอันเป็นโศกนาฏกรรมของบุคคลเรื่องแล้วเรื่องเล่า ซึ่งเกิดจากคำพูดในแง่ลบที่พวกเขาได้ยินในวัยเด็ก วลีเช่น “แกไม่มีวันจะประสบความสำเร็จในชีวิตหรอก” หรือ “แกมันโง่” หรือ “แกคงเป็นคนที่ทำให้ครอบครัวต้องลำบากเดือดร้อน” คำพูดเหล่านี้กลายเป็นจริงในชีวิตของเด็กคนนั้นเมื่อเขาเติบโตขึ้น คำพูดไม่ได้เป็นสิ่งที่ทำให้เราอับอายเสียทีเดียวแต่เมื่อเรารับคำพูดเหล่านี้เข้าในชีวิตของเรา ทบทวนมันครั้งแล้วครั้งเล่าในความคิดจิตใจของเราเหมือนเป็นเครื่องเล่นเทปที่กรอกลับไปกลับมาในหัว เมื่อนั้นเราก็จะเกิดความรู้สึกอับอาย และในที่สุดเราก็จะเชื่อคำพูดเหล่านั้นและแสดงออกมาให้มันกลายเป็นความจริง

ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดประการหนึ่งที่ผมเคยได้ยินเรื่องของชายคนหนึ่งซึ่งมีพี่ชาย พ่อแม่ของเขา มักจะพูดกับเขาว่า “ลูกรู้มั๊ย พ่อกับแม่คิดว่าลูกจะเป็นลูกสาวคนเล็กของเรานะ” พวกเขาไม่เคยคิดไม่เคยฝันว่าคำพูดของพวกเขาจะก่อให้เกิดผลที่เลวร้ายได้ จนกระทั่งชายหนุ่มคนนี้ต่อสู้กับความอับอายของเขาโดยการแปลงเพศของตัวเอง เขามีชีวิตอยู่ด้วยความสับสนและเคยคิดฆ่าตัวตาย

การปลดปล่อยความอับอาย

ขั้นตอนของการปลดปล่อยความอับอายมี 4 ขั้นตอนด้วยกัน

1. **กลับใจจากความไม่เชื่อของคุณ** ความอับอายเกิดขึ้นจากการหลงเชื่อคำโกหกเกี่ยวกับตัวคุณเอง แทนที่จะเชื่อความจริงของพระเจ้า บาปพื้นฐานแห่งความไม่เชื่อขึ้นอยู่กับความบาปทุกอย่าง เราไม่เชื่อ เราเอาคำโกหกที่เราได้ยินเข้ามาแทนที่ความจริง เราไม่ได้ฟื้นจิตใจจิตวิญญาณของเราขึ้นมาใหม่ (เอเฟซัส 4:23-24) หรือเป็นเพราะเรายังคงรับเอาคำโกหกของศัตรูและรับเข้ามาในจิตใจ เราไม่ต้องรับผิดชอบต่อความอับอาย แต่เราต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่เราทำเมื่อเราอับอาย เราอมรับความอับอายหรือปลดปล่อยมันออกไป

การทำงานอย่างต่อเนื่องของพระวิญญาณบริสุทธิ์คือ การทำให้เราตระหนักว่าเราเป็นผู้ชอบธรรมเนื่องจากพระเยซูคริสต์สามารถเข้าหาพระเจ้า พระบิดาได้ (ยอห์น 16:10) พระเยซูคริสต์ได้กลายเป็นความชอบธรรมสำหรับเราแล้ว (2 โครินธ์ 1:30) เราต้องตระหนักเหมือนที่เปาโลตระหนักว่าพฤติกรรมเนื้อหนังของเราไม่ได้เป็นของตัวจริงของเราในพระคริสต์ (โรม 6:11) เราต้องกลับใจจากการที่เราไม่เชื่อว่าพระเจ้าทรงจัดเตรียมและเปลี่ยนแปลงสถานะของเราเรียบร้อยแล้วโดยทางพระเยซูคริสต์

2. **คืนความอับอาย** ความอับอายที่ไม่สมควรเป็นผลของสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราซึ่งไม่ได้กระทำเอง เราไม่ต้องรับผิดชอบต่อสิ่งนั้น ดังนั้น เราต้องคืนความอับอายสู่ต้นตอของมัน ถ้าเราไม่ได้คืนความอับ

อายุสุดต้นต่อของมันความอับอายนั้นมักจะย้อนกลับมาหาคนในครอบครัวของเราเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ลูก ๆ ของเรา

ความอับอายที่ไม่ถูกต้องทุกอย่าง รวมทั้งความอับอายที่ถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่งเป็นความอับอายที่มาจากซาตาน ผู้กล่าวโทษพี่น้องในพระคริสต์ (วิวรณ์ 12:10) อย่างไรก็ตาม เจ้าผู้ครองโลกนี้จะต้องถูกพิพากษา (ยอห์น 16:8-11) เรามีสิทธิอำนาจในองค์พระเยซูคริสต์ที่จะโต้แย้งกับการกล่าวหาและคำโกหกนี้

ผมหนุนใจให้คนที่มีความอับอายคืนความอับอายนี้ให้กับซาตาน โดยการพูดตัดสัมพันธ์เสียงดัง ผมบอกให้พวกเขาพูดคำสำคัญกับผู้เชื่อคนอื่นเช่น “ซาตาน ในนามของพระเยซูคริสต์เจ้า ข้าขอคืนความอับอายที่เจ้านำมาให้ข้าด้วยคำพูด ด้วยการไล่ความคิด และด้วยการกระทำ หรือด้วยหนทางอื่น ๆ ข้าปฏิเสธที่จะเชื่อคำโกหกหลอกลวงของเจ้า ที่เกี่ยวกับพระเจ้าและพระวาระของพระองค์ และสิ่งที่พระองค์ตรัสเกี่ยวกับข้าในฐานะที่เป็นบุตรของพระองค์ ข้าขอรับความรักแห่งความจริงทางพระเยซูคริสต์โดยทางฤทธิ์อำนาจของพระวิญญาณบริสุทธิ์ ข้าขอทำลายงานของมารที่ต่อต้านข้า และตัดสัมพันธ์วิญญาณแห่งการโกหกออกจากจิตใจและความคิดของข้าโดยพระนาม และพระโลหิตของพระเยซูคริสต์”

3. ปลดปล่อยผู้อื่นจากการวิพากษ์วิจารณ์ เราต้องให้อภัยและปลดปล่อยการวิพากษ์วิจารณ์คนอื่นอย่างขมขื่น คือคนที่เกี่ยวข้องกับความอับอายของเรา (มัทธิว 6:14, ฮีบรู 12:15) ถึงแม้ว่าความอับอายจะผ่านมาทางคน ไม่ว่าเขาจะตั้งใจหรือไม่ก็ตามเราสามารถให้อภัยคนจากใจของเราโดยการมองสถานการณ์ผ่านทางวิญญาณของพระเจ้า เมื่อเราขอให้พระเจ้าช่วยในการปลดปล่อยนี้ เราอาจจะประสบกับความรู้สึกโศกเศร้าของพระวิญญาณบริสุทธิ์ในจิตใจของเราด้วย คือความโศกเศร้าแห่งการสูญเสียพระสิริของพระเจ้าในแผ่นดินของพระองค์ ความสูญเสียพระสิริของพระเจ้าในคนที่นำความอับอายมาให้ และการสูญเสียพระสิริของพระเจ้าในชีวิตของเรา แต่โดยพระคุณของพระเจ้าที่ทรงช่วยเรา เราารู้จักการให้อภัยอย่างแท้จริง ความรัก และสันติสุข แล้วเราจะรู้ว่าพระบิดาในสวรรค์จะทรงกระทำให้น้ำพระทัยของพระองค์สำเร็จ เพื่อพระสิริของพระองค์ รวมทั้งเพื่อความเป็นผู้ใหญ่ของเรา และผลประโยชน์ของเราด้วย (โรม 8:28)

4. เรียนรู้ความจริงอีกครั้ง ความคิดและความทรงจำเก่า ๆ อาจจะกลับมาหลอกลวง เราต้องเรียนรู้การต่อสู้ในสนามรบ ต่อสู้กับลูกศรจากศัตรูที่ชั่วร้าย และในขณะเดียวกัน เราก็ต้องเรียนรู้ที่จะ “จงเอาใจใส่สิ่งที่อยู่เบื้องบน ไม่ใช่สิ่งซึ่งอยู่ที่แผ่นดินโลก” (โคโลสี 3:2) การเรียนรู้ความจริงอีกครั้งอาจจะใช้เวลามาก พระวิญญาณบริสุทธิ์นำผมให้จดจำข้อพระธรรมส่วนที่เกี่ยวกับเรื่องนี้เพื่อต่อสู้กับ

การโกหกของมารการจคจำพระวณะนี้เป็นการสวมอาวรุทษุทษัณท์ทั้งซุคของพระเจ้า (เอเฟซัส 6:11) และการยื่นต่อผู้ด้วยฤทธิ์อำนาจของพระกิตติคุณ

ปัจจัยอื่น ๆ ในการปลดปล่อยความอับอายก็ยังมี ซึ่งก็อยู่ในกระบวนการกลับสู่สภาพเดิม เมื่อเราปลดปล่อยความอับอายของเราไปแล้ว เรากำลังอยู่ในฐานะที่ต้องไปร้องไห้ต่อพระพักตร์พระเจ้าเพื่อรับพระคุณของพระองค์ เหมือนที่เปโตรหนุนใจในพระธรรมของเขาว่า “เหตุฉะนั้นท่านทั้งหลายจงเตรียมตัวเตรียมใจของท่านไว้ให้ดี และจงข่มใจตั้งความหวังให้เต็มเปี่ยมในพระคุณ คือพระคุณซึ่งจะทรงโปรดประทานแก่ท่านเมื่อพระเยซูคริสต์จะทรงสำแดงพระองค์” (1 เปโตร 1:13)

เกี่ยวกับผู้เขียน

ดอน ครอสแลนด์ เป็นนักเขียนให้กับ บิล กอทฮาร์ด ก่อนจะมาเป็นศิษยาภิบาลที่คริสตจักรแบ็บติสต์ไฮด์แลนด์วาลโก รัฐเท็กซัส การรับใช้ของท่านทำให้คริสตจักรเจริญเติบโตเป็นคริสตจักรเซาเทิร์น แบ็บติสต์ แบบคาริสเมติก ซึ่งเป็นคริสตจักรที่ใหญ่ที่สุดในประเทศ

ดอนและเฮเลน (ภรรยา) ปัจจุบันกำลังศึกษาอยู่ในอินเดียแลนด์ก รัฐฟลอริดา ทั้งสองทำพันธกิจรับใช้ทางด้านช่วยเหลือผู้นำที่บาดเจ็บ (ล้มเหลวทางด้านจิตใจ)

“Dealing With Shame” by Don Crossland

จากวารสาร Ministries Today ฉบับเดือนกรกฎาคม-สิงหาคม 1990