



# ความท้าทาย ในการใช้ชีวิต



“คำแรกที่ข้าพเจ้าอยากบอกกับคนหนุ่มสาวทุกคน คริสตชนคือสิ่งเหล่านี้ คือพระคริสตเจ้าผู้ทรงพระชนม์ชีพ และพระองค์ทรงมีพระประสงค์ ให้พวกท่านมีชีวิตอยู่ พระองค์ทรงอยู่ในพวกท่าน พระองค์ทรงอยู่กับพวกท่าน และพระองค์ไม่ทรงเคยละทิ้งพวกท่านไม่ว่าจะไกลแค่ไหน พระองค์จะทรงอยู่ที่นั่นเสมอ พระองค์ทรงเรียกพวกท่าน ทรงรอให้พวกท่านกลับมาหาพระองค์ และเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง เมื่อพวกท่านรู้สึกว่แก่ตัวลงอันเกิดจากความเศร้าโศก ความขุนเคือง ความกลัว ความสงสัย หรือความล้มเหลว พระองค์จะทรงคอยอยู่เคียงข้างเพื่อฟื้นฟูความเข้มแข็งและความหวังของพวกท่านเสมอ”

สมเด็จพระสันตะปาปาฟรานซิส



## ความนำ

พระคัมภีร์พันธสัญญาใหม่เป็นหนังสือเกี่ยวกับพระเยซูคริสตเจ้า ชื่อสะท้อนให้เห็นถึงบทบาทของพระคัมภีร์พันธสัญญาใหม่ในฐานะบันทึกแห่งพันธสัญญาหรือข้อตกลงของพระเจ้ากับประชากรของพระองค์ ข้อตกลงนี้คือ ขาวดีแห่งคำสัญญาของพระเจ้าเพื่อช่วยผู้ที่วางใจในพระเยซูเจ้า พระคัมภีร์พันธสัญญาใหม่มีทั้งหมด 27 เล่ม เขียนโดยนักเขียน 12 คน นานกว่า 50 ปี แม้ว่าจะแตกต่างกันมาก แต่เนื้อหาในหนังสือทุกเล่มก็ดำเนินไป คือ ความรักของพระเจ้าต่อมนุษย์ทุกคนที่เผยแสดงในพระเยซูคริสตเจ้า

หนังสือเล่มแรกของพระคัมภีร์พันธสัญญาใหม่เรียกว่าพระวรสาร ซึ่งมีความหมายว่า ขาวดี หนังสือเหล่านี้เป็นเหมือนพยานผู้เห็นเหตุการณ์ที่บอกเล่าเรื่องราวชีวิต คำสอน การสิ้นพระชนม์ และการกลับคืนพระชนมชีพของพระเยซูเจ้า

ตามมาด้วยหนังสือกิจการอัครสาวก หนังสือที่เป็นร่องรอยการแผ่ขยายขาวดีในช่วง 30 ปี หลังจากการสิ้นพระชนม์ และการกลับคืนพระชนมชีพของพระเยซูเจ้า ในช่วงเวลาเหล่านี้บรรดาศิษย์ของพระเยซูเจ้าได้นำขาวดีจากกรุงเยรูซาเล็มไปยังเมืองแถบเอเชียไมเนอร์ กรีซ และไปยังกรุงโรม

หนังสือ 21 เล่มถัดไป ของพระคัมภีร์พันธสัญญาใหม่ จดหมาย 13 ฉบับ เป็นของนักบุญเปาโลอัครสาวกตอบสนองความต้องการเฉพาะของคริสตชนกลุ่มแรกในขณะที่พวกเขาพยายามดิ้นรนเพื่อสร้างชุมชนแห่งความเชื่อ และการแบ่งปันขาวดี หนังสืออีก 8 เล่มถัดจากจดหมายของนักบุญเปาโล บางครั้งเรียกว่าจดหมายทั่วไป บางคนอ่านเหมือนเป็นบทเทศน์สำหรับทุกคน ในขณะที่บางคนอ่านเป็นจดหมายส่วนตัวที่กล่าวถึงคริสตจักรต่างๆหรือผู้คนแต่ละบุคคล

หนังสือเล่มสุดท้ายของพระคัมภีร์พันธสัญญาใหม่นั้นแตกต่างออกไป เป็นนิมิต เกือบทั้งหมดเป็นบทกวีที่เต็มไปด้วยสัญลักษณ์และการเปรียบเทียบ แต่สารของหนังสือเล่มนี้เป็นหัวข้อที่เป็นสาระสำคัญของพระคัมภีร์ใหม่อย่างครบถ้วน “อาณาจักรของโลกเริ่มเป็นอาณาจักรขององค์พระผู้เป็นเจ้าของเรา และของพระคริสตเจ้าแล้ว พระองค์จะทรงครองราชย์ตลอดนิรันดร” (วิว 11.15)

# เนื้อหา

1. ทำไมฉันจึงมาอยู่ที่นี้? 6
2. พระเจ้าทรงอยู่ที่ไหนเมื่อมีความเจ็บปวด? 9
3. ทำไมฉันจึงมีความวิตกกังวลและความกระวนกระวาย? 13
4. ฉันจะหยุดความรู้สึกอ้างว้างได้อย่างไร? 16
5. ทำไมฉันจึงไม่สามารถปฏิเสธได้? 19
6. ฉันจะเรียนรู้ที่จะรักร่างกายของฉันได้อย่างไร? 22
7. ทำไมฉันจึงปล่อยวางไม่ได้? 25
8. ทำไมไม่มีใครฟังฉันเลย? 28
9. ชีวิตคุ้มค่ากับการมีชีวิตอยู่จริงหรือ? 32
10. ฉันเหมาะกับที่ตรงไหน? 36
11. ฉันควรทำมากกว่านี้เพื่อช่วยโลกหรือไม่? 39
12. ฉันจะอยู่ในโลกที่เต็มไปด้วยเรื่องทางเพศได้อย่างไร? 43
13. ฉันจะอย่างไรกับการละเมิดทางออนไลน์? 46
14. ฉันเป็นโสด บทบาทของฉันคืออะไร? 49
15. ความไม่แน่นอน? การตั้งคำถาม? ความสงสัย? 52
16. ฉันจะได้รับความสมดุลอย่างถูกต้องได้อย่างไร? 56
17. ฉันจะตัดสินใจอย่างไร? 59
18. ฉันจะรับมือกับการถูกปฏิเสธได้อย่างไร? 62
19. ฉันจะอยู่กับสิ่งที่ฉันมีได้อย่างไร? 65
20. ฉันเชื่ออะไรในโลกแห่งข่าวปลอม? 68
21. การเป็นผู้นำนั้นเกิดมาเป็นหรือถูกสร้างขึ้นมา? 71
22. ทำไมฉันจึงรู้สึกถูกกดดัน? 75
23. การยุติความรุนแรง? 78
24. ท่านเป็นผู้นำหรือผู้ตาม? 81

## การรับรอ

“พระคริสตเจ้าทรงพระชนม์ชีพ พระองค์ทรงเป็นความหวังของเรา พระองค์ทรงนำเยวชนมาสู่โลกด้วยวิธีการอันน่าอัศจรรย์ และทุกสิ่งที่พระองค์ทรงสัมผัสก็กลายเป็นหนุ่มสาวใหม่ และเต็มไปด้วยชีวิต คำแรกที่ข้าพเจ้าอยากจะบอกกับคนหนุ่มสาวทุกคน คริสตชนคือสิ่งเหล่านี้ คือพระคริสตเจ้าผู้ทรงพระชนม์ชีพและพระองค์ทรงมีพระประสงค์ให้พวกท่านมีชีวิตอยู่ พระองค์ทรงอยู่ในพวกท่าน พระองค์ทรงอยู่กับพวกท่าน และพระองค์ไม่ทรงเคยละทิ้งพวกท่าน ไม่ว่าจะไกลแค่ไหน พระองค์จะทรงอยู่ที่นั่นเสมอ พระองค์ทรงเรียกพวกท่าน ทรงรอให้พวกท่านกลับมาหาพระองค์ และเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง เมื่อพวกท่านรู้สึกว่แก่ตัวลงอันเกิดจากความเศร้าโศก ความขุ่นเคือง ความกลัว ความสงสัย หรือความล้มเหลว พระองค์จะทรงคอยอยู่เคียงข้างเพื่อฟื้นฟูความเข้มแข็งและความหวังของพวกท่านเสมอ”

สมเด็จพระสันตะปาปาฟรังซิส

## พระคัมภีร์พันธสัญญาใหม่

หนังสือพระคัมภีร์พันธสัญญาใหม่เขียนขึ้นโดยบรรดาศิษย์ของพระเยซูคริสตเจ้า บรรดาศิษย์เหล่านี้ต้องการให้ผู้อื่นรู้ข่าวดีเกี่ยวกับพระเยซูเจ้า และเกี่ยวกับความเป็นไปได้ที่พวกเขาจะมี “ชีวิตใหม่” เพราะพระเยซูเจ้าทรงเติมพระทัยชดใช้บาปของพวกเขาเมื่อพระองค์สิ้นพระชนม์บนไม้กางเขน พระคัมภีร์พันธสัญญาใหม่ประกอบด้วยสี่เรื่องราวพันธกิจ การสิ้นพระชนม์ และการกลับคืนพระชนม์ชีพของพระเยซูเจ้าเรียกว่า “พระวรสาร” และเรื่องเล่าทางประวัติศาสตร์ของพระศาสนจักรสมัยแรก

(กิจการอัครสาวก) จดหมายและงานเขียนอื่นๆจากผู้นำของพระศาสนจักร ถึงที่ประชุมและและบุคคลต่างๆที่ต่อสู้ดิ้นรนเพื่อจะเป็นศิษย์ที่ซื่อสัตย์ ของพระเยซูเจ้า

## พระวรสารและกิจการอัครสาวก

พระวรสารทั้งสี่นำเสนอเรื่องราวของชีวิตและคำสอนต่างๆของ พระเยซูคริสตเจ้า และรวมกันเป็นประมาณครึ่งหนึ่งของพระคัมภีร์พันธสัญญา ใหม่ ที่เรียก “พระวรสารว่าข่าวดี” ความหมายของพระวรสารคือข่าวดี เพราะ บอกข่าวดีเกี่ยวกับพระเยซูคริสตเจ้าและพระอาณาจักรของพระเจ้า หนังสือ กิจการอัครสาวกให้รายละเอียดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับบรรดาผู้ติดตามพระเยซู เจ้าบางคนในยุคแรกขณะที่พวกเขา นำสารเกี่ยวกับพระเยซูเจ้าออกไปจาก กรุงเยรูซาเล็มไปยังดินแดนอื่นๆของอาณาจักรโรมัน

## พระวรสารนักบุญมัทธิว

เช่นเดียวกับพระวรสารอื่นๆ นักบุญมัทธิวบอกข่าวดีเกี่ยวกับพระเยซู คริสตเจ้า ความสำคัญของ “การทำสิ่งที่ถูกต้อง” และเชื่อฟังพระเจ้าเป็นประเด็น สำคัญในพระวรสารของนักบุญมัทธิว พระวรสารเริ่มต้นด้วยการบังเกิดของพระ เยซูเจ้า และจบด้วยการสิ้นพระชนม์และการกลับคืนพระชนมชีพของพระองค์ คำพูดของพระเยซูเจ้าที่ยกมาอ้างถึงมากที่สุดมาจาก “บทเทศน์บนภูเขา” ตั้งแต่ บทที่ 5-7 ในพระวรสารของท่าน

“

# 1. ทำไมฉันจึงมาอยู่ที่นี่?

”

## เพราะพระเจ้าไม่ต้องการให้โลกนี้ไม่มีท่าน

การใช้ชีวิตในโลกปัจจุบันค่อนข้างน่ากลัวและน่าตกใจ ยิ่งกว่านั้น เมื่อเราตัดสินใจเรื่องสำคัญในชีวิตว่าจะไปที่ไหนต่อและจะทำอย่างไรต่อไป ความกลัวที่จะทำผิด เมื่อผลที่ตามมาั้นใหญ่หลวง ยากที่จะต่อต้าน

“ฉันควรทำอะไรกับชีวิตของฉัน?”

“ฉันควรไปมหาวิทยาลัยหรือไปทำงาน?”

“ฉันจะหาคนที่รักและคนที่รักฉันได้ไหม?”

คำถามที่เราเผชิญสามารถสรุปใจความสำคัญคือ “จุดประสงค์ของชีวิตฉันคืออะไร? ฉันมีเป้าหมายอะไรบ้างหรือไม่?”

นักบุญเปาโลสามารถให้คำตอบกับเราได้ในเรื่องนี้ “ขอถวายพระพร แต่พระเจ้า พระบิดาของพระเยซูคริสต์องค์พระผู้เป็นเจ้าของเรา พระองค์ทรง อวยพรแก่เราโดยประทานพระพรนานาประการของพระจิตเจ้าจากสวรรค์ เดชะพระคริสตเจ้า พระเจ้าทรงเลือกสรรเราในพระคริสตเจ้าแล้ว ตั้งแต่ก่อน การเนรมิตสร้างโลก เพื่อให้เราศักดิ์สิทธิ์และปราศจากมลทินเฉพาะพระพักตร์ พระองค์ด้วยความรัก”(อฟ 1.3-4)

พระเจ้าทรงห่วงใยเรา ทรงรักท่านและฉัน และทรงรู้ว่าเรากำลังเผชิญ กับอะไร

พวกเราไม่มีใครให้ชีวิตกับตนเองได้ ชีวิตเป็นพระพรที่พระเจ้าทรง ประทานให้เรา หากเราล้มสิ่งนี้ เราจะพบว่าตัวเราเองกำลังถามว่าเราเป็นเพียง ผลผลิตของความบังเอิญที่ไม่มีความหมายกับชีวิตหรือ แต่เรื่องนี้ไม่เป็นความจริง พระเจ้าทรงสร้างท่านมาด้วยความรัก มีจุดประสงค์สำหรับชีวิตของท่าน ผู้ที่นำ

ท่านมาอยู่ที่นี่มีจุดประสงค์สำหรับท่าน แม้ท่านจะยังไม่เข้าใจก็ตาม

“ก่อนที่เราปั้นท่านในครรภ์มารดา เรารู้จักท่านแล้ว ก่อนที่ท่านจะเกิด เราก็กายกท่านไว้เป็นของเราแล้ว”(ยรม1.5)

## ไตร่ตรอง

ฉันเชื่อว่าพระเจ้าทรงเป็นพระผู้สร้างที่ทรงเปี่ยมด้วยความรัก ซึ่งพระประสงค์ของพระองค์มิได้ซ่อนเร้นจากกัน

ฉันแค่ต้องเปิดใจรับพระเจ้าโดยการไตร่ตรอง การสวดภาวนา และการรับใช้ผู้อื่น

คำถามแรกที่ถาม ไม่ใช่สิ่งที่ฉันต้องการ แต่เป็นสิ่งที่พระเจ้าทรงต้องการจากฉันคืออะไร?

ทัศนคติในการเปิดกว้างต่อพระเจ้าคือการไปเป็นเพื่อนกับฉันในชีวิตของฉัน เนื่องจากสิ่งนี้อยู่ในการใช้ชีวิตของฉันทุกวันกับพระผู้สร้างผู้ทรงเปี่ยมด้วยความรัก ที่จะเผยออกมาอย่างเต็มที่และบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุด

## สิ่งที่พระศาสนจักรกล่าว...

พระศาสนจักรสอนว่าฉันได้รับเลือก ไม่เพียงแต่ก่อนที่ฉันจะเกิดเท่านั้น แต่ก่อนที่จักรวาลจะก่อตัวด้วยซ้ำ ซึ่งคงจะเป็นเมื่อหลายพันล้านปีก่อน!

เป็นความจริงว่า ฉันอยู่ในความคิดของพระเจ้าแล้วมาตั้งแต่แรกเริ่มของโลก จุดประสงค์สำหรับฉันคือการเป็นผู้ศักดิ์สิทธิ์ ดังนั้น พระเจ้าทรงรับฉันมาเป็นของพระองค์โดยทางพระเยซูคริสตเจ้า และโดยทางพระเยซูเจ้าพระเจ้าทรงประทานพระพรฝ่ายจิตทุกประการแก่ฉันเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย นี่คือจุดประสงค์ในชีวิตของฉัน คือเป็นผู้ศักดิ์สิทธิ์และเป็นบุตรของพระเจ้า

เพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายนี้ พระเจ้าทรงนำทางฉันโดยผ่านทางเหตุการณ์ต่างๆในชีวิตและทรงประทานเพื่อนให้ฉันตลอดทาง



เมื่อเราสงสัยว่าเราควรทำอย่างไรกับชีวิตของเรา เราต้องถามก่อนว่า  
พระเจ้าทรงมีแผนการสำหรับฉันอย่างไร?

ฉันจะบรรลุถึงความศักดิ์สิทธิ์และเป็นบุตรที่ดีของพระเจ้าได้อย่างไร?

## บทกวีของนักบุญอิกญาซีโอ

ข้าแต่องค์พระผู้เป็นเจ้า โปรดทรงสอนข้าพเจ้าให้เป็นคนใจกว้าง  
รับใช้พระองค์ตามที่พระองค์ทรงสมควรได้รับ

ให้โดยไม่คิดค่าตอบแทน

ต่อสู้โดยไม่สนใจบาดแผล

ทำงานโดยไม่แสวงหาการพักผ่อน

ใช้ชีวิตโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ

มากไปกว่าการได้รู้ว่าข้าพเจ้าได้กระทำตามพระประสงค์อันศักดิ์สิทธิ์  
ของพระองค์

อาแมน

“

## 2. พระเจ้าทรงอยู่ที่ไหนเมื่อมีความเจ็บปวด?

”

### ท่านเคยสงสัยหรือไม่ว่าทุกสิ่งของพระเจ้ามีจริงหรือ?

การดำเนินชีวิตด้วยความเชื่อในโลกนี้เป็นสิ่งท้าทาย โดยเฉพาะเมื่อสิ่งต่างๆไม่เป็นไปตามแผนสำหรับเรา เราทุกคนต่างดิ้นรน แม้แต่นักบุญคุณแม่เทเรซา แห่งกัลกัตตา ก็มีความสงสัยฝ่ายจิต ท่านได้อธิบายถึงประสบการณ์ของท่าน โดยใช้ถ้อยคำง่ายๆว่าเป็น “คำคืนอันมีดมนของวิญญาณ” ซึ่งเป็นช่วงเวลาแห่งความสงสัยฝ่ายจิต มีความสิ้นหวังและโดดเดี่ยว และคงอยู่เกือบตลอดชีวิตของท่าน

หากท่านมีช่วงเวลาแห่งความสงสัยไม่ว่าจะยาวนานหรือระยะสั้นๆ ท่านมีได้อยู่คนเดียว!

### ท่านมองโลกอย่างไร?

หนึ่งในการเดินทางที่ยิ่งใหญ่ของชีวิตที่เราทุกคนต้องยอมรับคือการมองชีวิตผ่านสายตาผู้อื่น เมื่อเราเป็นทารก เราร้องไห้เมื่อเราต้องการอาหาร คำแรกของเราคือ “ฉันต้องการ” และ “ของฉัน” การตั้งคำเริ่มต้นของเราคือการมองทุกสิ่งด้วยสายตาของเราเองและสนองความต้องการของเราเอง

มิตรภาพและความรักช่วยให้เราตระหนักว่า เราไม่สามารถมีทุกสิ่งที่เราต้องการและเรายังไม่สมบูรณ์ในตัวเอง ครอบครัว เพื่อน และคนที่เราตกหลุมรัก ดึงเราให้อยู่เหนือตัวเราเอง และเราเรียนรู้ที่จะมองผ่านสายตาของผู้อื่น พระเยซูเจ้าก็ทรงเชิญชวนให้เรามองชีวิตผ่านดวงตาของพระองค์ ในขณะที่พระองค์ทรงเรียกเราให้เข้าสู่มิตรภาพกับพระองค์ และทรงถามเราว่า “ท่านรักเราไหม?”

มีเสียงและอิทธิพลมากมายในโลกสมัยใหม่ของเรา ที่ทุกคนต้องการให้เรามองสิ่งต่างๆ ในแบบของพวกเขา แต่ในการทำตามเสียงเหล่านี้ เรามักจะมองข้ามผู้อื่น และถึงขั้นตาบอดต่อการประทับอยู่ของพระเจ้าในชีวิตของเราด้วยซ้ำ เราอาจถูกทิ้งให้เกิดความสงสัยขึ้นว่า “ทุกสิ่งของพระเจ้ามีจริงหรือ?”

## ความเชื่อแสวงหาความเข้าใจ

นักบุญอัลแซลมีชีวิตอยู่เมื่อ 1,000 กว่าปีที่แล้ว ข้อความที่มีชื่อเสียงที่สุดของท่านคือ “ความเชื่อแสวงหาความเข้าใจ” สำหรับนักบุญอัลแซลมี หมายถึงความรักพระเจ้าอย่างแข็งขัน คือการแสวงหาความรู้ที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นเกี่ยวกับพระเจ้า เมื่อเราตกหลุมรัก หรือพบเพื่อนใหม่ เราต้องการที่จะรู้จักพวกเขาให้มากขึ้น ยิ่งเรารู้จัก เรายิ่งรักหรือผูกพันกันมากขึ้น จนกระทั่งการเรียนรู้และความรักกลายเป็นการเริ่มต้นความสัมพันธ์ และคงอยู่ในความสัมพันธ์นั้น ซึ่งใช้เวลาและความพยายามในแต่ละวัน ความเชื่อของเราในพระเจ้าก็เช่นเดียวกัน

## สิ่งที่พระศาสนจักรกล่าว...

สมเด็จพระสันตะปาปาฟรังซิสตรัสว่า พระคัมภีร์เป็น “จดหมายรัก” ของพระเจ้าถึงมนุษยชาติ และบรรดาผู้ติดตามพระเยซูเจ้าควรอ่านทุกวัน โดยเก็บรักษาพระวรสารไว้ในมือ “ทางโทรศัพท์มือถือ” และเปิดรับพระวาจาของพระองค์ การติดตามพระเยซูเจ้า แค่ทำงานที่ดูอย่างเดียวยังไม่พอ เราต้องฟังเสียงเรียกของพระองค์ทุกวัน พระองค์ผู้เดียวเท่านั้นที่ทรงรู้จักเราและทรงรักเราอย่างแท้จริง ทรงทำให้เราก้าวเข้าสู่ห้วงลึกของชีวิต

นั่นคือเหตุผลที่เราต้องการพระวาจาของพระองค์ เพื่อที่เราจะได้ได้ยินท่ามกลางคำพูดมากมายนับพันคำในชีวิตประจำวันของเรา คำพูดเดียวที่พูดกับเราที่ไม่เกี่ยวกับสิ่งของต่างๆ แต่เกี่ยวกับชีวิต ในช่วงเวลาหนึ่งที่มีความสงสัยก็เกิดขึ้นกับทุกคน ความสงสัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อ ในแง่บวก เป็นสัญญาณว่าเรา

ต้องการที่จะรู้จักพระเจ้า พระเยซูเจ้า และธรรมล้ำลึกแห่งความรักของพระองค์  
ที่ทรงมีต่อเรานั้นดีกว่าและลึกซึ้งกว่า

## สิ่งที่พระคัมภีร์กล่าว...

อับราฮัมถูกเรียกให้ออกจากประเทศของตน จากครอบครัวและแผ่นดิน  
เกิดไปยัง “แผ่นดินที่เราจะชี้ให้ท่าน” (ปฐมก 12.1-2)

พระนางมารีย์ได้รับเรียกให้ตั้งครรถ์และให้กำเนิดพระบุตรของพระเจ้า  
(ลก 1.26-38)

ท่านโยเซฟได้รับเรียกให้อย่างล้าที่จะรับพระนางมารีย์เข้าไปในบ้านของ  
ท่านและโอบอุ้มบุตรที่เกิดนั้นเป็นบุตรของตน (มธ 1.18-25)

เมื่อพระเยซูเจ้าทรงเรียกชาวประมง พวกเขาละทิ้งทุกสิ่งและติดตาม  
พระองค์ (ลก 5.1-11)

แม้แต่พระเยซูเจ้าก็ยังทรงพยายามกับการเรียกของพระองค์ในการไปสู่  
ไม้กางเขน (ลก 22.39-46)

## พระเยซูเจ้าในคำพูดและการกระทำ

พระเยซูเจ้าทรงบอกท่านและข้าพเจ้าว่าพระองค์ทรงเสด็จมาเพื่อเราจะ  
ได้มีชีวิตและมีชีวิตอย่างสมบูรณ์ เช่นเดียวกับบรรดาชาย-หญิงผู้ศักดิ์สิทธิ์ในยุค  
ต่างๆ เราต้องเรียนรู้ที่จะไว้วางใจโดยรู้ว่าพระองค์ทรงดำเนินไปกับเรา ในขณะที่  
เราพูดคุยกัน พระองค์จะทรงทำให้ใจของเราเร่าร้อน ค้นพบพระองค์ในหนทาง  
ใหม่ และสิ่งนี้ช่วยได้ในเวลาที่เรารู้สึกถึงความสงสัยอย่างแท้จริง

## เชื่อ อย่างสงสัย (เชื่ออย่างไม่ต้องสงสัย)

ในโลกที่วุ่นวายและอีกทีก็ครึกโครมของเรา เป็นเรื่องง่ายที่จะจมอยู่กับ  
ความกังวล ความกลัว ความบาปผิด ความสับสน และความสงสัย เมื่อฉัน

ติดอยู่ในสถานที่ดังกล่าว ฉันมีกระบวนการสามขั้นตอนเพื่อพาฉันกลับไปสู่เส้นทางที่ถูกตัด

ฉันเริ่มต้นด้วยสิ่งสร้าง ฉันขอพบหาสถานที่ที่มีเตาและมองดูดวงดาว ฉันรู้สึกอีกครั้งถึงความมหัศจรรย์ของการสร้าง ความต่ำต้อยในสิ่งที่ฉันเป็น และความยิ่งใหญ่ของพระเจ้าผู้สร้าง จากนั้น ฉันไตร่ตรองถึงพระเยซูเจ้า ถึงทุกสิ่งที่พระองค์ทรงกระทำและพูด สำหรับฉัน พระองค์ทรงเป็นหนทาง ความจริง และชีวิต ด้วยการมองชีวิตผ่านพระองค์ ทำให้ฉันเข้าใจตัวเอง เข้าใจชีวิต ความรัก และโลก จากนั้นฉันได้ไตร่ตรองถึงช่วงเวลาที่คุณรู้สึกว่าพระเจ้าทรงสัมผัสชีวิตของคุณ ประสบการณ์พระเจ้าของคุณ ง่ายเกินไปเมื่อเราจมอยู่กับชีวิตหรือปัญหาในชีวิตของเรา เราสามารถลิ้มช่วงเวลาที่คุณได้ทรงสัมผัสและอวยพระพรเราด้วยวิธีที่ไม่เหมือนใครและเป็นส่วนตัว

“

### 3. ทำไมฉันจึงมีความวิตกกังวลและ ความกระวนกระวาย?

”

ความไม่แน่นอนในชีวิตทำให้ผู้คนวิตกกังวล ความวิตกกังวลคือความกระวนกระวาย กลัวสิ่งที่จะเกิดขึ้น และสิ่งต่างๆ จะเป็นอย่างไรในระยะยาว

นักบุญสมเด็จพระสันตะปาปาจอห์น ปอล ที่ 2 ทรงไตร่ตรองถึงบทบาทของสังคมยุคใหม่ ในการมีส่วนทำให้เกิดความรู้สึกของการไม่เป็นส่วนหนึ่งของการถูกทอดทิ้งจากสิ่งที่สำคัญจริงๆ พระองค์ทรงเขียนเกี่ยวกับอันตรายของสื่อที่ยกย่อง “ลัทธิบริโภคนิยม ความพึงพอใจในทันทีของความปรารถนา และการแข่งขันเพื่อความเป็นอยู่ที่ดียิ่งขึ้นในด้านวัตถุ” พระองค์ทรงชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการสร้างบุคลิกภาพส่วนบุคคล โดยการปลูกฝังชีวิตฝ่ายจิต ซึ่งเป็นรากฐานของการดำรงอยู่อย่างมีวุฒิภาวะ

ความวิตกกังวลจะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตอยู่เสมอไป แต่ความวิตกกังวลจะไม่สามารถแก้ไขอะไรได้เลย มันสามารถบั่นทอนแรงผลักดันในการทำสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น ความวิตกกังวลและความกระวนกระวายนำมาซึ่งความหวาดกลัว ความเศร้า ความเจ็บป่วย และแม้กระทั่งความตาย แต่มนุษย์ทุกคนมีความสามารถในการเอาชนะสิ่งเหล่านี้ได้ มนุษย์เพียงต้องฟังพระสุรเสียงของพระเจ้าที่พบในส่วนลึกที่สุดของความเป็นอยู่ของเขา และกล่าวไว้อย่างชัดเจนในหนังสือแห่งชีวิต คือพระคัมภีร์

### สิ่งที่พระศาสนจักรกล่าว...

เอกสารสำคัญ ธรรมนูญด้านการแพร่ธรรม “พระศาสนจักรในโลกปัจจุบัน” ได้กล่าวไว้ในบทนำว่า “ความปีติยินดีและความหวัง ความเศร้าโศก และความวิตกกังวลของมนุษย์ในยุคนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในหมู่ของผู้ยากไร้หรือ

ผู้ทุกข์ทนไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นความปีติยินดีและความหวัง ความเศร้าโศกและความวิตกกังวลของบรรดาศิษย์ของพระคริสตเจ้าด้วย” พระศาสนจักรรับทราบถึงความเศร้าโศกและความวิตกกังวลซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำรงอยู่ของมนุษย์ที่ทุกคนมีส่วนร่วม พระศาสนจักรดำรงอยู่ พระเยซูคริสตเจ้า ทรงเป็นหนทาง ความจริง และชีวิต พระองค์ทรงเป็นแบบอย่างของผู้ที่มีชีวิตอยู่กับความตึงเครียด และแรงกดดันในโลกนี้แต่ยังคงผูกพันกับพระเจ้าในการสวดภาวนา ไม่หวั่นไหวหรือสงสัยว่าความรักของพระเจ้าชนะปัญหาทั้งหมดได้ พระองค์ทรงเตือนเราเมื่อตรัสว่า

**“...แต่ความวุ่นวายในทางโลก ความลุ่มหลงในทรัพย์สินสมบัติ เข้ามา บดบังพระวาจาไว้ จึงไม่เกิดผล” (มธ 13.22)**

ความวิตกกังวลของเราในเรื่องทางโลกอาจขัดขวางเราจากการฟังพระวาจาของพระเจ้าอย่างมีประสิทธิภาพและดำเนินชีวิตตามพระวาจานั้น ในจดหมายที่ท่านนักบุญเปาโลเขียนถึงชาวฟิลิปปี มีคำพูดที่ว่า

**“อย่ากระวนกระวายใจถึงสิ่งใดเลย จงทูลพระเจ้าให้ทรงทราบถึงความปรารถนาทุกอย่างของท่านโดยคำอธิษฐาน การวอนขอ พร้อมด้วย การขอบพระคุณ แล้วสันติสุขของพระเจ้าซึ่งเกินสติปัญญาจะเข้าใจได้นั้น จะคุ้มครองดวงใจและความคิดของท่านไว้ในพระคริสตเยซู” (ฟป 4.6-7)**

## พระเยซูเจ้าในคำพูดและการกระทำ

“ท่านทั้งหลายที่เหน็ดเหนื่อย และแบกภาระหนัก จงมาพบเราเถิด เราจะให้ท่านได้พักผ่อน จงรับแอกของเราแบกไว้ และมาเป็นศิษย์ของเรา เพราะเรามีใจสุภาพ อ่อนโยน และถ่อมตน จิตใจของท่านจะได้รับการพักผ่อน เพราะว่าแอกของเราอ่อนนุ่มและภาระที่เราให้ท่านแบกก็เบา” (มธ 11.28-30)

“โปรดผินพระพักตร์มาทางข้าพเจ้าและทรงพระกรุณาข้าพเจ้าเถิด  
เพราะข้าพเจ้าโดดเดี่ยวและเป็นทุกข์  
โปรดทรงบรรเทาความทุกข์ในใจข้าพเจ้าให้ผ่อนคลาย  
โปรดทรงนำข้าพเจ้าให้พ้นจากความยากลำบาก” (สดด 25.16-17)

ลองอ่านและไตร่ตรองพระวาจาของพระเยซูเจ้าและเพลงสดุดีเหล่านี้  
พร้อมกับการภาวนาส่วนตัวของท่านทุกครั้งที่มีความโศกเศร้ายากเกินกว่าจะ  
ทำได้ พบสันติสุขและความสงบในพระเยซูเจ้าผู้ทรงรักท่านอย่างมาก



“

## 4. ฉันจะหยุดความรู้สึกอ้ำว้างได้อย่างไร?

”

ความโดดเดี่ยวเป็นฆาตกร มันปิดหนึ่งในระบบการช่วยเหลือที่สำคัญที่สุดสำหรับความภาคภูมิใจในตนเองของเรา - ความเป็นเพื่อน

ความโดดเดี่ยวทำให้ท่านคิดว่าท่านไม่สามารถเป็นคนดีได้เพราะไม่มีใครสนใจท่าน ความรู้สึกโดดเดี่ยวมีส่วนทำให้เกิดความรู้สึกอิจฉาคนที่มียุเพื่อนมากมาย

แต่อย่าหลงกล! ความเหงาไม่ใช่สิ่งที่กำหนดจากภายนอก มันไม่ใช่ไวรัสที่รุกรานท่าน ส่วนใหญ่มาจากสิ่งเล็กๆน้อยๆภายในตัวท่าน คีบคลานเข้ามาท่ามกลางความพ่ายแพ้ ความผิดหวัง และการถูกปฏิเสธ ที่ท่านพบว่ายากที่จะรับมือ เมื่อท่านรู้แบบนี้แล้ว ท่านก็จะสามารถจัดการกับมันได้ ท่านไม่ใช่คนเดียวที่โดดเดี่ยว มันเข้าถึงทุกคนได้ในบางครั้ง และข่าวดีก็คือ มันไม่ถึงกับทำให้เป็นอันตรายถึงชีวิต

### สิ่งที่พระศาสนจักรกล่าว...

เรื่องราวการสร้างในหนังสือปฐมกาลบอกเราว่า “พระเจ้าทรงสร้างมนุษย์ตามภาพลักษณ์ของพระองค์...พระองค์ทรงสร้างให้เป็นชายและหญิง”(ปฐมก 1.27) เราถูกสร้างมาเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างต่อเนื่องของพระเจ้า ความโดดเดี่ยวไม่เคยอยู่ในกำหนดการของพระเจ้า “บัญญัติใหม่” ที่พระเยซูเจ้าทรงมอบให้ ดอกย้าสิ่งนี้ “เรารักท่านทั้งหลายอย่างไร ท่านก็จงรักกันอย่างนั้นเถิด” (ยน 13.34) ความหวังโยที่เราแสดงต่อกันมีไว้เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีใครโดดเดี่ยว หรือไร้หนทางที่จะอยู่อย่างสงบสุข

พระเยซูเจ้าทรงเชิญผู้ที่เหน็ดเหนื่อยหรือแบกภาระหนักให้มาหาพระองค์ (มธ 11.28-30) มิตรภาพของพระองค์รออยู่ในศิลาสมณสาสนีทในการบิ่บง มีการเฉลิมฉลองความเป็นหนึ่งเดียวกันกับพระเยซูเจ้าและซึ่งกันและกัน มิตรภาพกับพระเยซูเจ้าและ “ความเป็นหนึ่งเดียวกัน” ของเรากับผู้อื่นเป็นผลกำลังของเราในการต่อสู้กับความโดดเดี่ยว

## หากท่านรู้สึกโดดเดี่ยว...

ตรวจสอบว่าความรู้สึกนี้มาจากไหน ท่านใช้เวลาของท่านอย่างไร? มันทำให้ท่านรู้สึกดีขึ้นหรือแย่ลง?

ติดต่อและขอความช่วยเหลือ พูดคุยกับครอบครัว คนที่เรียนด้วยกันกับท่าน กับเพื่อนบ้าน หรือบางคนในที่ทำงาน วางแผนเพื่อไปเยี่ยมหรือพูดคุยเป็นประจำ

โทรหรือส่งข้อความถึงคนที่ท่านไม่ได้ติดต่อมาระยะหนึ่งแล้ว เพียงเพื่อพูดว่า “สวัสดี” จากนั้นก็เตรียมตัวที่จะประหลาดใจกับการกระทำนั้นจะพาท่านไป

อย่าเข้าใจผิดความโดดเดี่ยวกับการอยู่คนเดียว มีโลกที่แตกต่างกัน

## สิ่งทีพระคัมภีร์กล่าว...

พระเยซูเจ้าทรงจัดการกับความโดดเดี่ยวโดยการสร้างชุมชนที่ซึ่งผู้คนจะช่วยเหลือและรับใช้ซึ่งกันและกัน แต่พระองค์ทรงไปไกลกว่านั้น ทรงสัญญาว่าจะอยู่กับผู้ที่ติดตามพระองค์ตลอดไป (มธ 28.20)

คำว่า “มิตรสหาย (companion)” มาจากภาษาละติน 2 คำ (cum panis) ที่มีความหมายว่า “ด้วยขนมปัง” การเป็นหรือมีมิตรสหาย ความหมายตามตัวอักษรคือเพื่อแบ่งปันขนมปังให้ผู้อื่น

พระเยซูเจ้าทรงเรียกพระองค์เองว่าเป็นปังแห่งชีวิต (ยน 6.48) และทรงมอบพระองค์เองให้เพื่อนของพระองค์ในรูปแบบของปัง มิตรสหายคือความสัมพันธ์ที่ทิ้งความโดดเดี่ยวเอาไว้ เป็นความผูกพันที่ทำให้มั่นใจว่าเราจะไม่รู้สึกเหงา แม้ว่าเพื่อนจะไม่อยู่กับก็ตาม

## การไตร่ตรอง

ผู้รอดชีวิตจากค่ายกักกันออสวิทซ์ เล่าว่า เด็กๆได้รับขนมปังชิ้นเล็กๆ ไว้รับประทานในตอนกลางคืน มันถูกมองว่าเป็นเครื่องหมายแห่งความหวังว่าวันใหม่จะเริ่มต้นขึ้น ขนมปังเป็นเพื่อนร่วมทางกับพวกเขาให้สามารถผ่านช่วงเวลาที่เราร้ายไปได้

“

## 5. ทำไมฉบับจริงไม่สามารถปฏิเสธได้?

”

ปัญหาที่กลืนไม่เข้าคายไม่ออกประการหนึ่งที่เราเผชิญในฐานะมนุษย์ คือ การรู้ว่าพฤติกรรมหรือกิจกรรมหนึ่งๆนั้นไม่ดีสำหรับเราและสำหรับคนรอบข้างเรา แต่กลับพบว่าเราเองทำอย่างนั้นอยู่แล้ว

หลังจากเหตุการณ์นั้น มักจะมีองค์ประกอบบางอย่างของการโทษตัวเองผสมกับความละอายใจและความรู้สึกผิด ซึ่งเป็นการผสมผสานที่เจ็บปวดเมื่อภาวะกลืนไม่เข้าคายไม่ออกนี้เกิดขึ้นเป็นประจำ ซึ่งมักจะเรียกกันว่าเป็นพฤติกรรมเสพติดและสร้างความสับสนวุ่นวายในชีวิตของเรา การเสพติดอาจเป็นจากบางสิ่ง เช่น ยา อาหาร หรือบางอย่างที่จับต้องไม่ได้ เช่น โทรศัพท์ เกม หรือความต้องการที่ทำให้ผู้คนพอใจ องค์ประกอบโดยทั่วไปคือการไม่สามารถที่จะพูดว่า “ไม่” เพื่อหยุดตัวเราเอง

หากท่านที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ ท่านไม่ได้อยู่คนเดียว การเสพติดส่งผลกระทบต่อผู้คนทั่วโลกในระดับที่แตกต่างกันไป

### สิ่งที่พระศาสนจักรกล่าว...

ในการสอนของพระศาสนจักร ยอมรับว่าการเสพติดมีองค์ประกอบของทั้งบาปและโรค เราต้องการการให้อภิบาลสำหรับการกระทำของเรา และเราต้องการการเยียวยารักษาจากพระเจ้าเพื่อนำเราไปสู่อิสรภาพ ท้ายที่สุดแล้ว สิ่งที่สำคัญที่สุดที่เราต้องรู้คือเรามีพระเจ้าที่ทรงรักและห่วงใยเรา และด้วยเหตุนี้ เราจึงมีเหตุผลที่จะเชื่อและไว้วางใจว่าทุกสิ่งจะผ่านไปด้วยดี

## สิ่งที่พระคัมภีร์กล่าว...

คำอธิบายที่ทรงพลังที่สุดประการหนึ่งเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมเสพติดและปฏิกิริยาทำลายของให้เสียหายมีระบุไว้ในพระคัมภีร์พันธสัญญาใหม่ ในจดหมายของนักบุญเปาโลที่เขียนถึงชาวโรม ว่า **“ข้าพเจ้าไม่เข้าใจสิ่งที่ข้าพเจ้ากระทำ สิ่งที่ข้าพเจ้าอยากทำข้าพเจ้ากลับไม่ทำ สิ่งที่ข้าพเจ้าไม่อยากทำข้าพเจ้ากลับทำ”** (รม 7.15) สองสามข้อต่อมาท่านก็ย้ำประเด็นที่กลืนไม่เข้าคายไม่ออกด้วยคำพูดเหล่านี้ว่า **“เพราะข้าพเจ้าไม่ทำความดีที่ข้าพเจ้าปรารถนา กลับทำความชั่วที่ไม่ปรารถนาที่จะทำ”** (รม 7.19) นักบุญเปาโลไม่ได้พูดตามหลักทฤษฎี ท่านพูดจากประสบการณ์อันเจ็บปวดของท่านเองที่ทำให้ผิดจนเสพติดแล้วหยุดไม่ได้

ในข้อพระคัมภีร์เหล่านี้ นักบุญเปาโลดูเหมือนจะยุ่งวุ่นวายมาก แต่แล้วก็จบลงด้วยความเข้าใจในพระหรรษทาน **“ข้าพเจ้าช่างเป็นคนน่าสมเพชจริงๆ ใครจะช่วยดึงข้าพเจ้าออกมาให้พ้นจากร่างกายที่จะต้องตายนี้เล่า ขอขอบพระคุณพระเจ้า เดชะพระเยซูคริสต์ องค์พระผู้เป็นเจ้าของเรา”** (รม 7.24-25)

ค่อนข้างเป็นไปได้ที่เราจะมุ่งความสนใจไปที่การต่อสู้กับการเสพติด จนลืมผู้คนที่อยู่รอบตัวเราและพระเจ้า เมื่อนักบุญเปาโล สามารถจดจำพระเจ้าได้ ท่านย้ายออกจากโลกเล็กๆ ของตนเอง และเข้าสู่โลกแห่งพระหรรษทานที่ใหญ่กว่ามากของพระเจ้า คือโลกที่เราอยู่ต่อหน้าความรักที่ไม่มีเงื่อนไขที่พระเจ้าทรงประทานแก่เราแต่ละคน

## การไตร่ตรอง

กลุ่มบำบัดการติดยาเสพติดจำนวนมากใช้โปรแกรม 12 ขั้นตอนจากกลุ่มผู้ติดยาเสพติด เพื่อช่วยเหลือผู้ที่กำลังต่อสู้ดิ้นรน สามขั้นตอนแรกจะเป็นดังนี้คือ

1. เรายอมรับว่าเราไร้พลัง ชีวิตของเราเป็นสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้
2. เรามีความเชื่อว่าพลังที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเราเองสามารถฟื้นฟูเราได้
3. เราตัดสินใจที่จะเปลี่ยนเจตจำนงและหันชีวิตของเราไปสู่การดูแล และการชี้นำของพระเจ้า ตามที่เราเข้าใจว่าพระเจ้าทรงเป็น

เมื่อนักบุญเปาโลหันความคิดของท่านไปหาพระเจ้า ท่านพบความหวังท่ามกลางปัญหาของท่าน เป็นเรื่องยากลำบากที่ต้องยอมรับว่าฉันไม่สามารถพูดคำว่า”ไม่” แต่การที่เราสามารถพูดได้นั้นจะเป็นก้าวแรกสู่การปล่อยให้ความรักของพระเจ้าเข้ามา และความรักของพระเจ้าสามารถเยียวยารักษาได้อย่างน่าอัศจรรย์

“

## 6. ฉันจะเรียนรู้ที่จะรักษาร่างกายของฉันได้อย่างไร?

”

ภาพลักษณ์และรูปลักษณ์ภายนอกมีความสำคัญต่อเรา เพราะวิธีที่เรานำเสนอตัวเองจากภายนอกนั้นเชื่อมโยงกับตัวตนของเราจากภายใน แต่เรามีทางเลือกทุกวัน ฉันจะปล่อยให้ตัวเองถูกกดดันให้พยายามบรรลุความสมบูรณ์แบบทางกายภาพที่เป็นไปไม่ได้หรือ? หรือฉันจะเลือกเป็นตัวของตัวเอง เป็นคนอย่างที่พระเจ้าทรงสร้างฉันให้เป็น? ทางเลือกนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายเสมอไป

มีหลายครั้งที่เรารู้สึกว่าเรายังไม่ดีพอ ที่เราต้องเปลี่ยนแปลงเพื่อให้คนอื่นยอมรับเรา บางทีถึงตอนนั้นเราก็ยังไม่สามารถทำตามความคาดหวังของพวกเขาได้

แต่พระเจ้าทรงพบกับเราในที่ที่เราเป็นอยู่ และทรงรักเราในฐานะบุตรชายและหญิงของพระองค์ เราแต่ละคนมีคุณค่า มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว และเป็นที่รักของพระเจ้า

**พระเจ้าผู้สร้างในสวรรค์ของเราทรงรักเราในแบบที่เราเป็น และทรงปรารถนาสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับเราเสมอ**

พระเจ้าทรงสนพระทัยว่าเรารักผู้อื่นอย่างลึกซึ้งเพียงใด การที่เราเข้ามาหาพระเจ้าด้วยความไม่มั่นคงและการดิ้นรนทั้งหมดของเราอย่างไร และวิธีที่เราติดตามพระคริสตเจ้าต่อไปโดยผ่านวิธีที่เราดำเนินชีวิตอย่างไร อาจเป็นเรื่องยากที่จะจดจำสิ่งนี้ เนื่องจากไม่ใช่ข้อความที่เราได้รับบ่อยนักจากสื่อสังคมหรือจากคนที่เลือกที่จะทำให้ผู้อื่นอับอายด้านร่างกาย

ทุกวัน เราจะเต็มไปด้วยภาพที่บอกเราว่าเราควรหน้าตาเป็นอย่างไร สร้างแรงกดดันให้เราต้องบรรลุความสมบูรณ์แบบทางกายภาพที่จ่อมปลอมซึ่งไม่อาจบรรลุได้ อิทธิพลเชิงลบมากมายบิดเบือนวิธีที่เรามองตัวเอง และการเล่า

เรื่องที่เกิดขึ้นทำหลายสิ่งที่เราเชื่อว่าเป็นความจริง แต่ในแต่ละวันเราสามารถพยายามอีกครั้ง

เราสามารถเลือกที่จะรายล้อมไปด้วยเพื่อนแท้ที่รักเราอย่างที่เราเป็น และทำหลายสิ่งให้เราเติบโต เนื่องมาจากความปรารถนาของพวกเขาที่จะให้เราเป็นคนแบบที่พระเจ้าสร้างให้เราเป็น เราสามารถตรวจสอบให้แน่ใจว่าลูกค้าและผู้มีอิทธิพลที่เราติดตามทางออนไลน์จะช่วยสร้างเสริมเราขึ้นมามากกว่าที่จะทำลายเรา และในวันที่บางทีทุกอย่างมันยุ่งุ่นวายเราสามารถขอคำแนะนำจากคนที่เราไว้วางใจ ซึ่งจะช่วยให้เรามองสิ่งต่าง ๆ ได้โดยตรงจุด

จงภูมิใจในตัวตนที่เป็นท่าน และอย่าอายว่าคนอื่นมองท่านอย่างไร รักร่างกายของท่าน รักตัวเอง!

## สิ่งที่พระคัมภีร์กล่าว...

พระเจ้าทรงสร้างมนุษย์ในภาพลักษณ์ของพระองค์ เราแต่ละคนเป็นผลงานชิ้นเอกของพระเจ้า เป็นผลผลิตของความสมบูรณ์ของพระองค์ ความดีและความงดงาม ดังที่กล่าวไว้ในเพลงสดุดี 139:13-14 ว่า “พระองค์ทรงปั้นส่วนต่างๆ ภายในของข้าพเจ้า ทรงถักทอข้าพเจ้าในครรภ์มารดา ข้าพเจ้าขอบพระคุณพระองค์ที่ทรงสร้างข้าพเจ้าให้เป็นที่ประจักษ์ปวงภูมิไภวีย์ พระราชาธิราชของพระองค์น่าพิศวง พระองค์ทรงรู้จักข้าพเจ้าอย่างดี”

## สิ่งที่พระศาสนจักรกล่าว...

สมเด็จพระสันตะปาปาฟรังซิสตรัสว่า “วัฒนธรรมในปัจจุบันของเราเอาเปรียบภาพลักษณ์ของเยาวชน ความสวยงามนั้นเกี่ยวข้องกับรูปลักษณ์ที่อ่อนเยาว์ การทำทรีตเมนต์จากเครื่องสำอางที่ซ่อนร่องรอยของกาลเวลามีการโฆษณาร่างกายให้ดูอ่อนเยาว์อยู่เสมอเพื่อขายผลิตภัณฑ์ อุดมคติของความสวยงามคือ ความเยาว์วัย แต่เราต้องตระหนักว่าสิ่งเหล่านี้มีส่วนเกี่ยว



น้อยมากกับบรรดาเยาวยชน หมายความว่าผู้ใหญ่อต้องการที่จะฉกฉวยความเป็นเยาวยชนเพื่อตัวเอง ไม่ใช่เพราะว่าพวกเขาเคารพรักและดูแลเอาใจใส่เยาวยชนเลย”(CV 79)

## บทกาวนาเพื่อความพึงพอใจ

ข้าแต่องค์พระผู้เป็นเจ้า ในโลกที่เต็มไปด้วยผู้คนที่มุ่งมั่นเพื่อความสมบูรณ์แบบ ซึ่งสังคมเอานิยามความสวยงามใส่บนใบหน้าของข้าพเจ้าทั้งหลายอยู่ตลอดเวลา และทำให้เรารู้สึกอึดอัดด้วยภาพที่เรามักจะเปรียบเทียบตัวเองด้วย โปรดทรงช่วยให้ข้าพเจ้าเข้าใจความจริงอย่างถ่องแท้ว่าพระองค์ทรงสร้างข้าพเจ้าแต่ละคนให้มีลักษณะที่มีรูปแบบเฉพาะ พระองค์มิได้ทรงสร้างส่วนใดส่วนหนึ่งของข้าพเจ้าทั้งหลายโดยไม่ได้ตั้งใจ โปรดทรงช่วยให้ข้าพเจ้าทั้งหลายให้มองเห็นร่างกายของข้าพเจ้าทั้งหลายเหมือนที่พระองค์ทรงเห็นอย่างมหัศจรรย์และน่าพิศวง ข้าแต่พระเจ้า โปรดทรงยกโทษให้ข้าพเจ้าทั้งหลาย เมื่อข้าพเจ้าทั้งหลายเสียเวลาไปกับการค้นหาคุณลักษณะทางกายภาพที่พระองค์ทรงมอบให้กับผู้อื่น โปรดทรงช่วยให้ข้าพเจ้าทั้งหลายยอมรับว่า พระองค์ทรงสร้างแต่ละคนอย่างมีเอกลักษณ์และมีคุณค่า ข้าแต่พระเจ้า โปรดทรงช่วยให้ข้าพเจ้าทั้งหลายไม่เพียงแต่พอใจกับร่างกายของข้าพเจ้าทั้งหลายเท่านั้น แต่ยังเฉลิมฉลองด้วยความแตกต่าง ความพิการ ข้อบกพร่อง ความสวยงาม และความไม่สมบูรณ์ อาแมน

“

## 7. ทำไมฉันจึงปล่อยวางไม่ได้?

”

ท่านเคยได้ยินหรือคิดคำถามที่ว่า “มีนิรันดรไหม?” เป็นคำถามที่เรารู้สึกทุกคนถามเป็นประจำ ทุกที่ ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะจริงจังหรือเป็นเรื่องตลกก็ตาม

คำถามเกิดขึ้นจากการตระหนักว่าทุกสิ่งในโลกนี้เป็นเพียงสิ่งชั่วคราว ทุกสิ่งที่เราสัมผัสมีจุดสิ้นสุด เมื่อสิ่งของนั้นใช้ประโยชน์ไปแล้ว เราก็ต้องปล่อยมันไป เราต้องทิ้งเทคโนโลยีเก่าๆ เสื้อผ้าเก่าๆ หนังสือเก่าๆ รองเท้าและสิ่งอื่นๆ อีกมากมาย บางครั้งก็เป็นเรื่องยากสำหรับเราที่จะละทิ้งสิ่งที่มีคุณค่าทางจิตใจในชีวิตของเรา เป็นเรื่องยากสำหรับเราที่จะละทิ้งสิ่งที่เราผูกพัน

แต่การละทิ้งก็เกี่ยวข้องกับความเจ็บปวดเช่นกัน เมื่อเราเดินทางในชีวิต เราต้องเผชิญกับความเจ็บปวด ก็เปรียบเสมือนการเดินทางอยู่ในป่าหรือชายหาด แล้วเหยียบเปลือกหอยที่หักแล้วได้รับบาดเจ็บ หรือโดนหนามช่วน

ถ้าเราปล่อยให้ความเจ็บปวดนั้นคงอยู่ในตัวเรา มันก็จะทำให้เราเจ็บมากขึ้น ความเจ็บปวดทางอารมณ์ก็เช่นเดียวกัน ยิ่งเราเลี่ยงดูความเจ็บปวดภายในตัวเรามากเท่าไรก็ยิ่งได้รับผลกระทบทั้งทางร่างกายและจิตใจมากขึ้นเท่านั้น การที่เราหยุดหึงงันง่าย โกรธง่าย เศร้า และแม้กระทั่งต้องการแก้แค้น ซึ่งไม่ได้ส่งผลดีใดๆแก่เราเลย

### การไตร่ตรอง

การแยกกันหรือการพลัดพรากจากกันเป็นความจริงของชีวิต เมื่อเราเคยชินกับการอยู่กับผู้ที่คอยห่วงใยเราและรักเรา เราอยากให้สิ่งนี้คงอยู่ตลอดไป และเมื่อเรารักและห่วงใยผู้คน เราก็อยากเห็นเขาเติบโตและพัฒนาเต็มศักยภาพ

ของเขา เพราะความสุขของพวกเขาก็เป็นความสุขของเราเช่นกัน แต่ความผูกพันไม่ได้ถูกกำหนดให้คงอยู่ตลอดไปในโลกนี้ ประสบการณ์แสดงให้เห็นว่ามีเวลาที่เราเองต้องพลัดพรากจากผู้ที่เรารักมากที่สุดในชีวิตของเรา และสิ่งนี้เป็นประสบการณ์ที่เจ็บปวด เมื่อเราแยกออกจากครอบครัวของแม่ เป็นสิ่งที่น้องไปด้วยเลือด แต่แม่ทนความเจ็บปวดให้กำเนิดเราเพื่อให้เรามีชีวิตอยู่ นี่คือการกายภาพของการปล่อยวาง จากนั้นพ่อแม่ของเราจะต้องปล่อยเราไปโรงเรียน บางครั้งเราผูกพันกับเพื่อนที่เราพบในโรงเรียนมากกว่าพี่น้องที่บ้าน จากนั้นเมื่อเราอายุมากขึ้นและเริ่มทำงาน พ่อแม่ก็ต้องปล่อยเราไป ในทางกลับกันและวงจรก็ดำเนินต่อไป ดังนั้นเราจึงไม่มีทางเลือกอื่นนอกจากต้องเรียนรู้วิธีปล่อยวาง ข้อความในพระคัมภีร์สามารถช่วยปลอบโยนในช่วงเวลาที่เรารู้สึกสูญเสียได้ ตัวอย่างเช่น

**“ท่านทั้งหลายที่เหน็ดเหนื่อย และแบกภาระหนัก จงมาพบเราเถิด เราจะให้ท่านได้พักผ่อน”** (มธ 11.28)

ผู้เขียนเพลงสดุดีกล่าวว่า **“ข้าพเจ้าจึงเรียกขานพระนามพระยาห์เวห์ ข้าแต่พระยาห์เวห์ โปรดช่วยข้าพเจ้าให้รอดพ้นด้วยเถิด”** (สดด 116.4)

## สิ่งที่พระคัมภีร์กล่าว...

มีเรื่องราวเกี่ยวกับชายหนุ่มคนหนึ่งชื่อโยเซฟที่ถูกพวกพี่ชายขายไป (ปฐมก 37) แน่แน่นอนว่าเขาต้องโกรธกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเขา เพราะเขาถูกแยกจากบิดาที่เขารักมาก เขาได้รับความเจ็บปวดมากยิ่งขึ้นเมื่อถูกขายให้กับเจ้าหน้าที่ของฟาโรห์ (ปฐมก 39) แต่ในที่สุดเขาก็กลายเป็นชายที่ได้รับการแต่งตั้งให้ดูแลทั่วทั้งอียิปต์ (ปฐมก 41.41)

ในที่สุดเมื่อเขาเผชิญหน้ากับบรรดาพี่ชายของเขา ซึ่งจำเขาไม่ได้ เขาควบคุมตนเองไม่ให้เปิดเผยว่าเขาเป็นใคร ในที่สุดเขาได้ให้อภัยพวกเขา และยังให้รางวัลพวกเขาด้วยสิทธิที่จะอยู่ในประเทศอียิปต์กับบิดาของพวกเขา กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ เขาพบวิธีที่จะละทิ้งอดีตอันขมขื่นและกลับมารวมกับครอบครัว

อีกครั้ง

การให้อภัยคือการละทิ้งสิ่งที่ทำร้ายจิตใจในอดีต ฉะนั้น อย่าลงโทษตัวเองด้วยการแบกความเจ็บปวดไปตลอดชีวิตของท่าน

เช่นเดียวกับการที่ต้องแยกจากคนที่ท่านรัก อาจจะเป็นเพราะความตายหรือการถูกทิ้ง ไม่ว่าจะการสูญเสียจะเป็นเช่นไร ความเจ็บปวดนั้นยิ่งใหญ่มาก มันสามารถทำให้ท่านโศกเศร้าเป็นเวลานานและอาจจะเป็นเรื่องยากมากที่จะก้าวต่อไป

ชีวิตของเราเป็นของประทานจากพระเจ้า และเราถูกสร้างมาตามภาพลักษณ์และความเหมือนกับพระเจ้า ซึ่งหมายความว่า เรามีความงาม มีสติปัญญา มีความเมตตาสงสาร มีความปรารถนาดี มีความกล้าหาญ กล้าตัดสินใจและลงมือกระทำสิ่งเหล่านั้น

ชีวิตของเรามีไว้เพื่อทำให้เกิดผล งาม เปี่ยมด้วยความยินดี และมีความหมาย แต่สิ่งเหล่านี้จะไม่เกิดขึ้นหากเราไม่ปล่อยความเจ็บปวดและความบอบช้ำที่เข้ามาในชีวิตของเราออกไป

## บทกวีเพื่อความสงบภายใน

ข้าแต่องค์พระผู้เป็นเจ้า ขณะนี้ลูกกำลังเผชิญกับสถานการณ์ที่เจ็บปวดมาก เจ็บปวดเกินไป ข้าแต่พระเยซูเจ้า ลูกมาหาพระองค์ เพราะพระองค์ทรงประสพกับความเจ็บปวดและความทุกข์ทรมานมากมายในชีวิตบนโลกนี้เช่นกัน แต่พระองค์ไม่ทรงยอมแพ้ พระองค์ทรงกระทำสิ่งที่ควรจะทำต่อไป มันยากสำหรับลูกที่จะก้าวต่อไป ตัวตนทั้งหมดของลูกได้รับผลกระทบ ข้าแต่องค์พระผู้เป็นเจ้า โปรดช่วยลูกให้ก้าวต่อไป โปรดทรงช่วยลูกให้ปล่อยวาง ขอทรงช่วยให้ลูกใช้พระพรที่พระเจ้าทรงประทานแก่ลูกเมื่อลูกเกิดมา เพื่อจะได้ออกจากหลุมที่ลูกอยู่นั้น ด้วยตัวเองลูกไม่สามารถจัดการสิ่งนี้ได้ แต่พร้อมกับพระองค์ ลูกทราบดีว่าจะประสบความสำเร็จ ขอขอบคุณพระองค์ ข้าแต่พระเยซูเจ้า ลูกขอบคุณพระองค์ อาแมน

“

## 8. ทำไมไม่มีใครฟังฉันเลย?

”

เรามักจะมองผู้อื่นเพื่อดูคุณค่าในตัวเอง แม้ว่าการแสดงออกของตนเองที่แท้จริงจะต้องมาจากภายใน แต่ก็เป็นเรื่องยากมากที่จะสร้างความมั่นใจและความเชื่อมั่นในตนเองโดยไม่ได้รับการสนับสนุนจากผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ที่เรารัก หากไม่มีผู้อื่นได้สัมผัสกับตัวตนของเราและสิ่งที่เราเป็น เราอาจจะถูกทิ้งให้รู้สึกโดดเดี่ยวอย่างสิ้นหวัง สิ่งสำคัญสำหรับความเป็นอยู่ส่วนบุคคลของเราคือการที่เราบรรลุความปลอดภัยที่เกิดขึ้นเมื่อคนอื่น “ได้ยินเรา” จริงๆ หมายความว่าเราเป็นที่รู้จัก เราดำรงอยู่ และเราเป็นคนใช้ได้

**“ความกลัวโดยไม่รู้ว่าตัวที่ดูเหมือนจะแฝงตัวอยู่เบื้องหลังอยู่เสมอ คือการที่เราไม่เข้าใจ มันจะเหมือนกับว่าเราไม่เคยมีตัวตน”**

Michael Schreiner, the needs to be understood

### สิ่งที่พระศาสนจักรกล่าว...

การได้ยินจำเป็นต้องมีความถูกต้อง ปล่อยวางสิ่งที่เราคิดว่าเราเป็น และโอบกอดการเป็นเราในแบบที่พระเจ้าทรงเรียกเราให้เป็น และพระเจ้าทรงเรียกเราให้เป็นตัวของเราเองอย่างแท้จริง การดำเนินชีวิตตามความถูกต้องยังหมายถึงการเผ่าระวังการล่อลวงที่นำเราให้ออกห่างจากพระคริสตเจ้า “แต่ข้าพเจ้าเกรงว่างูหลอกลวงนางเอวาท้ายกลอุบายของมันฉันทิด ความคิดของท่านอาจถูกหลอกลวงให้หันไปจากความซื่อสัตย์และบริสุทธิ์ต่อพระคริสตเจ้าฉันนั้น” (2คร 11.13) การดำเนินชีวิตอย่างแท้จริงยังหมายถึงการยอมรับความยุ่งเหยิงของโลกในชีวิตประจำวันรอบตัวเรา หลีกเลี้ยงแรงกดดันที่ต้องทำหรือให้ดูสมบูรณ์แบบ

เมื่อเราได้ยินว่าเป็นตัวตนที่แท้จริงของเรา เราจะไม่กล่าวในความมืดอีกต่อไป พยายามค้นหาการเชื่อมโยง และเพื่อที่เราจะได้มีชีวิตอย่างแท้จริงในพระคริสตเจ้า เราารู้สึกว่าได้รับการทำให้ถูกต้อง ได้รับความเคารพ และมีคุณค่า

**“พระเจ้าทรงสร้างทุกสิ่งอาศัยพระวจนาตถ์ ไม่มีสักสิ่งเดียวที่พระเจ้าไม่ทรงสร้างโดยทางพระวจนาตถ์ ชีวิตอยู่ในพระองค์ และชีวิตเป็นแสงสว่างสำหรับมนุษย์ แสงสว่างส่องในความมืด และความมืดกลืนแสงสว่างนั้นไม่ได้”**  
(ยน 1.3-5)

แสงสว่างนี้มองเห็นได้ชัดเจนเป็นพิเศษในเหตุการณ์หลังวันพระจิตเสด็จลงมา โดยที่บรรดาศิษย์มีเสรีภาพใหม่ในการแสดงออก อิศรภาพจากความเข้มงวดของกฎหมายที่ครอบงำชีวิตของชาวยิว เสรีภาพที่พระจิตเจ้าทรงนำทาง...

**“พระเจ้าไม่ได้ประทานจิตที่บันดาลความขลาดกลัว แต่ประทานจิตที่บันดาลความเข้มแข็ง ความรัก และการควบคุมตนเองแก่เรา”** (1ทธ 1.7)

มีสิ่งสำคัญสองประการที่เรามักมีความคิดเห็นที่แตกต่างจากเรื่องอื่น

**คำถามแรก**ที่ต้องถามคือสิ่งที่เราต้องพูดจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นหรือไม่ บ่อยครั้งที่เราพูดเพียงเพื่อเอาสิ่งต่างๆ **“ออกจากอกของเรา”** เราอาจเชื่อด้วยซ้ำว่าเรากำลังพูดในสิ่งที่จำเป็นต้องพูดจริงๆ

แต่นักบุญเปาโลกล่าวว่า เราเป็นใครที่จะตัดสิน?

คนหนึ่งอาจจะกินเนื้อสัตว์ได้ ในขณะที่อีกคนกินแต่ผัก และพระเจ้าก็ทรงยอมรับทั้งสองอย่าง (รม 14.2-3)

เราต้องถามตัวเองว่า การพูดของเรามีจุดประสงค์อันบริสุทธิ์หรือไม่? บางทีเราจำเป็นต้องมองสิ่งต่าง ๆ จากมุมมองอื่นหรือไม่?

ปัจจัยสองประการนี้ช่วยให้เราได้ยินและเข้าใจ ประการแรกคือการได้ยินและเข้าใจผู้อื่นก่อน เพื่อพวกเขาจะได้อยู่ในที่ที่สามารถได้ยินและเข้าใจเรา

ผู้คนจะไม่สนใจสิ่งที่เรา รู้จนกว่าพวกเขาจะรู้ว่าเราใส่ใจมากแค่ไหน แล้วเมื่อเราพูดความจริงด้วยความเห็นอกเห็นใจ ในที่สุดเราก็จะได้ยิน

**ประการที่สอง**คือการตรวจสอบว่าเรากำลังทำทุกอย่างที่เราสามารถทำได้ เพื่อให้ตัวเองเข้าใจหรือไม่ สิ่งที่เราที่กำลังพูดอาจถูกผู้ฟังเข้าใจผิดได้ เราต้อง

แน่ใจว่าเรากำลังพูดในสิ่งที่เราต้องการพูด

ที่เราพูดนั้น พูดด้วยกิริยาท่าทางและน้ำเสียงที่ทำให้คนอื่นสามารถได้ยิน  
เรา

การดำเนินชีวิตตามความเป็นจริงและการรับฟังทำให้เราต้องพยายาม  
ทำความเข้าใจตนเองและแรงจูงใจของเราอย่างต่อเนื่อง

การรู้จักตัวเองเป็นงานแห่งชีวิตที่ต้องทำ แต่หากไม่มีสิ่งนี้ ฉันจะ  
สรรเสริญพระเจ้าอย่างแท้จริงได้อย่างไร?

ตั้งที่ท่านนักบุญเปาโลได้เตือนชาวฟิลิปปีว่า “จงให้ความอ่อนโยนของ  
ท่านทั้งหลายปรากฏแก่คนทั้งปวง องค์พระผู้เป็นเจ้าเสด็จมาใกล้แล้ว อย่า  
กระวนกระวายใจถึงสิ่งใดเลย จงทูลพระเจ้าให้ทรงทราบถึงความปรารถนา  
ทุกอย่างของท่านโดยคำอธิษฐาน การรอนขอพร้อมด้วยการขอบพระคุณ  
แล้วสันติสุขของพระเจ้าซึ่งเกินสติปัญญาจะเข้าใจได้นั้น จะคุ้มครองดวงใจ  
และความคิดของท่านไว้ในพระคริสตเยซู”(ฟป 4.5-7)

## การไตร่ตรอง

ก่อนที่ท่านจะพูด ก่อนที่ท่านจะพยายามให้คนอื่นได้ยิน ลองคิดถึง  
คำถามเหล่านี้:

ฉันต้องการพูดอะไร?

ฉันจะพูดอย่างไร?

ฉันรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องที่พูด?

ประสบการณ์ในอดีตของฉันในเรื่องนี้มีอิทธิพลต่อฉันอย่างไร?

สิ่งที่ท้าทายที่สุดที่ฉันต้องพูดคืออะไร?

ทำไมเรื่องนี้จึงจำเป็นสำหรับฉัน?

สิ่งที่ฉันพูดจะส่งผลกระทบต่อฉันและคนที่ได้ฟังฉันอย่างไร?

สิ่งนี้อาจมีผลกระทบอะไรอื่นอีกบ้าง?

น้ำเสียงแบบใดจะช่วยให้คุณคลี่คลายสิ่งที่ฉันกำลังพูด?

จุดประสงค์ของฉันในการพูดคืออะไร?  
ฉันหวังว่าจะได้รับผลอะไร?  
อะไรคือความเป็นไปได้ที่บุคคลนี้จะเข้าใจเรื่องนี้แตกต่างไปจากฉัน?  
สิ่งนั้นอาจมีลักษณะเป็นอย่างไร?  
ฉันจำเป็นต้องพูดแบบนี้จริงๆหรือ?  
ทำไม?

## บทกวี

ข้าแต่องค์พระผู้เป็นเจ้า โปรดทรงพิจารณาคำคำครวญของข้าพเจ้า ด้วยเถิด ข้าแต่กษัตริย์และพระเจ้าของข้าพเจ้า โปรดทรงสดับฟังคำร้องขอความช่วยเหลือของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าภาวนาขอต่อพระองค์ ข้าแต่องค์พระผู้เป็นเจ้า ในเวลาเช้าพระองค์ทรงสดับฟังเสียงของข้าพเจ้า ในเวลาเช้า ข้าพเจ้าได้ยื่นคำขอต่อหน้าพระองค์และรอคอยอย่างมีความหวัง ข้าแต่องค์พระผู้เป็นเจ้า ขอทรงนำข้าพเจ้าไปในความชอบธรรมของพระองค์... โปรดทรงนำทางข้าพเจ้าเสมอไป ข้าแต่องค์พระผู้เป็นเจ้า แน่ใจว่า พระองค์ทรงอวยพระพรแต่ผู้ชอบธรรม ทรงโอบล้อมพวกเขาไว้ด้วยความโปรดปรานของพระองค์ดุจตั้งโล่ป้องกัน อาแมน



“

## 9. ชีวิตคุ้มค่ากับการมีชีวิตอยู่จริงหรือ?

”

อะไรคือประเด็นที่จะเกิดขึ้นเมื่อชีวิตของท่านถูกยึดเยียดตั้งแต่เริ่มแรก?

แม้จะร้องไห้กับสิ่งนั้น แต่ครอบครัวของเขาก็ไม่เคยเห็นว่ามันเกิดขึ้นจนกระทั่งเพียง 1 สัปดาห์ต่อมา เด็กอายุ 17 ปี ก็ปลิดชีวิตตนเองไป

ปัจจุบัน เจสันเป็นหนึ่งในสถิติที่ทำให้นิวซีแลนด์เป็นเจ้าของสถิติการฆ่าตัวตายของเยาวชนในโลกที่พัฒนาแล้ว

ท่านเคยรู้สึกเหมือนกับเจสันบ้างไหม ว่าชีวิตนั้นไร้จุดหมายหรือชีวิตของตัวเองไม่มีความหมายเลย? มีบางอย่างเกิดขึ้นในชีวิตของท่านตอนนี้ที่ทำให้ท่านอยากลองดูหรือไม่?

ท่านรู้สึกหมดหนทางที่จะเปลี่ยนแปลงอะไรให้ดีขึ้นหรือไม่? หรือบางทีท่านอาจคิดว่ามันไม่คุ้มค่ากับความพยายาม และท่านไม่มีอะไรที่จะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไรอยู่แล้ว

เช่นเดียวกับสิ่งที่ดีและไม่ดีมากมายในชีวิต ไม่ใช่ท่านคนเดียวที่รู้สึกเช่นนี้ ท่านไม่ใช่คนแรกที่มีความคิดเหล่านี้ และท่านก็จะไม่ใช่คนสุดท้าย แต่มันใจได้เลยว่าชีวิตสามารถอยู่เหนือความกลัวและความเจ็บปวดของการมีชีวิตอยู่ได้เสมอ

เมื่อสองสามพันปีก่อน ชายคนหนึ่งชื่อโยบ เขามีชีวิตที่มั่งคั่งมาก จากนั้น ท่ามกลางภัยพิบัติหลายครั้ง เขาสูญเสียทุกสิ่งรวมทั้งครอบครัวของเขาด้วยเรื่องราวของเขาได้รับการบอกเล่าอยู่ในพระคัมภีร์ ในหนังสือโยบ

เขาล้มลง เขาอยากจะตาย เขาไม่ใช่ชายหนุ่ม แต่เขาได้มาถึงจุดเดียวกับที่ท่านและคนอื่นๆ อีกหลายคนเคยประสบมาแล้ว เขามองไม่เห็นทางออกจาก

สถานการณ์ของเขาและสภาพชีวิตของเขา กล่าวว่า “วันที่ข้าเกิดมาจงพินาศ  
เกิด... ความมืดมิดจงยึดคืนนั้นไว้... ดาวประจำรุ่งของคืนนั้นจงมืดไป... ทำไม  
ข้าจึงไม่ตายเสียตั้งแต่ในครรภ์?” (โยบ 3.1-11)

เพื่อนของโยบไม่ได้ช่วยอะไรมากนัก พวกเขาส่งเสริมให้โยบโทษตัวเอง  
– พวกเขาบอกว่า โยบคงเป็นคนบาป – จนกระทั่งคนหนึ่งในพวกเขากระตุ้นโยบ  
ให้ “ยื่นนั่งและพิจารณาการกระทำอัศจรรย์ของพระเจ้า” (โยบ 37.14) บท  
ที่ 37-42 ในหนังสือโยบ ให้การอ่านที่ดีสำหรับการไตร่ตรองส่วนบุคคลในช่วง  
เวลาแห่งความกังวลหรือความทุกข์ยาก

สิ่งหนึ่งที่เป็นประโยชน์แก่โยบ คือความสามารถของเขาในการรับมือ  
กับความยากลำบาก เขามีความยืดหยุ่น แม้ว่าเขาจะไม่ได้รู้สึกอย่างนั้นเสมอไป  
ก็ตาม ความแข็งแกร่งของเขาถูกทดสอบอย่างหนักอย่างแน่นนอน แต่เขาก็สามารถ  
เอาชนะได้ด้วยควมไว้วางใจว่าในที่สุดพระเจ้าก็ไม่ทรงทอดทิ้งเขา

## พระเยซูเจ้าในคำพูดและการกระทำ

ความยืดหยุ่นคือความสามารถในการหาหนทางผ่านทุกสิ่งในชีวิตเข้ามา  
หาท่าน เป็นสิ่งที่เราสามารถเรียนรู้และต่อยอดได้ในขณะที่เราผ่านช่วงเวลาที่ยาก  
ลำบาก และในช่วงเวลาเหล่านั้นเมื่อเรารู้สึกว่าไม่มีความทนทานหรือเข้มแข็ง  
เป็นพิเศษ พระเจ้าได้ทรงอวยพรเราด้วยผู้คนที่เราสามารถพึ่งพาได้ เช่น เพื่อน  
ครอบครัว ผู้นำของวัด กลุ่มช่วยเหลือและสายด่วนต่างๆ

พระเยซูเจ้าทรงสัญญาด้วยว่าพระองค์จะทรงเป็นบุคคลที่ ทรง  
ประทับอยู่กับเราฟัง และให้กำลังใจเรา พระองค์ตรัสว่า “เราอยู่กับท่านทุกวัน  
ตลอดไป” (มธ 28.20) ท่านเพียงแค่อ้างสวดอธิษฐานอยู่ครู่หนึ่ง เรียก  
พระนามของพระองค์ และบอกความต้องการของท่าน ฟังจำไว้ว่า เหนือสิ่ง  
อื่นใด พระเยซูเจ้าทรงอยู่เคียงข้างท่าน พระองค์เสด็จมา “เพื่อให้เรามีชีวิต  
และมีชีวิตอย่างสมบูรณ์” (ยน 10.10)

เป็นเรื่องง่ายที่จะรักพระเจ้าเมื่อทุกอย่างเป็นไปได้ด้วยดี ความรักต่อพระเจ้าจะอยู่กับเราได้หรือไม่เมื่อมีสถานการณ์ที่ยากลำบาก? นี่คือการทดสอบความรักผ่านทางชีวิต

ครั้งแรกรักก็รักตกใจต่อพระเจ้า เขากางแขนออกและวิ่งวนต่อพระองค์ ถ้าพระเจ้าไม่ทรงทอดทิ้งเรา เราก็คงทอดทิ้งพระเจ้า

## สิ่งที่พระศาสนจักรกล่าว...

ความรักและการช่วยเหลือสนับสนุนเป็นหัวใจสำคัญของคำสอนของพระเยซูเจ้าเสมอ พระองค์คอยบอกผู้คนที่อยู่เสมอ ว่าอย่ากลัวเพราะความรักของพระเจ้าที่มีต่อพวกเขาเป็นการส่วนตัว พระองค์ไม่ได้สัญญาว่าชีวิตจะเรียบง่าย แต่เตือนผู้คนที่พระเจ้าไม่ได้สร้างสิ่งที่มีราคา พระองค์ทรงสร้างและห่วงใยทุกคนและทุกสิ่ง

“นกรจะจอกสองตัว เขาขายกันเพียงหนึ่งบาทมิใช่หรือ ถึงกระนั้น ก็ไม่มีนกสักตัวเดียวที่ตกลงพื้นดินโดยที่พระบิดาของท่านไม่ทรงเห็นชอบ ผมทุกเส้นบนศีรษะของท่านถูกนับไว้หมดแล้ว เพราะฉะนั้นอย่ากลัวเลย ท่านมีค่ามากกว่านกรจะจอกจำนวนมาก” (มธ 10.29-31)

คำถามเหล่านี้สำหรับทุกคนที่ได้รับศีลล้างบาปแล้ว คือ

ฉันได้รับพระพรหรือพรสวรรค์อะไรจากพระเจ้า?

พระพรหรือพรสวรรค์นี้ได้ถูกนำไปใช้เสริมสร้างพระศาสนจักรเพื่องานธรรมทูตอย่างไร?

ฉันจะรับใช้การเรียกนี้อย่างไร?

## บทกวีแห่งความเชื่อ

ข้าแต่พระเจ้าที่รัก ข้าพเจ้ากลัวมากที่จะเปิดหมัดที่กำแน่น! ข้าพเจ้าจะเป็นใคร ในเมื่อข้าพเจ้าไม่เหลืออะไรให้ยึดถืออีกต่อไป? ข้าพเจ้าจะเป็นใคร เมื่อข้าพเจ้ายืนมือเปล่าต่อหน้าพระองค์? โปรดช่วยข้าพเจ้าให้ค่อยๆ เปิดมือของข้าพเจ้า และค้นพบว่าข้าพเจ้าไม่ใช่สิ่งที่ข้าพเจ้าเป็นเจ้าของ แต่เป็นสิ่งที่พระองค์ต้องการให้ข้าพเจ้า และสิ่งที่พระองค์จะมอบให้ข้าพเจ้าคือความรักแบบไม่มีเงื่อนไขและรักนิรันดร์ อาแมน

“

## 10. วัฒนธรรมกับที่ตรงไหน?

”

“วัฒนธรรม คือ การจัดโครงสร้างของพฤติกรรมที่เรียนรู้และแบ่งปันร่วมกัน และความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายและคุณค่าของสิ่งของ ความคิด อารมณ์ และการกระทำ” ตามที่กำหนดโดย J. และ M. Biesanz ในสังคมยุคใหม่

ทุกวัฒนธรรม ทุกยุคทุกสมัย และทุกเชื้อชาติ ล้วนมีสิ่งที่เป็นส่วนประกอบที่สำคัญและอุปกรณ์ต่อพ่วง สิ่งที่เป็นส่วนประกอบที่สำคัญคือสิ่งที่พระเยซูเจ้าทรงเรียกว่ากฎหมายหรือระบบค่านิยม อุปกรณ์ต่อพ่วงเป็นสิ่งปรุงแต่งหรือเพิ่มรายละเอียดให้กับสิ่งที่เป็นส่วนประกอบที่สำคัญ สีซีดจางหรือสีตก จำเป็นต้องทำให้สดชื่นขึ้นเป็นบางครั้งบางคราว ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า วัฒนธรรมมีความเคลื่อนไหว มีวิวัฒนาการ มีการเปลี่ยนแปลง และการปรับตัว สิ่งที่เป็นส่วนประกอบที่สำคัญเช่นความรัก สันติภาพ และความเคารพต่อผู้อื่นนั้นเป็นสิ่งถาวรและไม่สามารถต่อรองได้

เมื่อมองในแง่นี้ วัฒนธรรมจะกลายเป็นเครื่องหมายบ่งชี้เอกลักษณ์ ไม่ใช่เครื่องหมายแสดงความแตกต่าง เช่น อาหารที่หลากหลาย การแต่งกาย หรือภาษาที่เราชอบ การมีอยู่ของอีกสิ่งหนึ่งคือการทำให้ชีวิตดีเพิ่มขึ้น

ในทางกลับกัน ประวัติศาสตร์เต็มไปด้วยการปะทะกันของวัฒนธรรมซึ่งท้ายที่สุดแสดงออกด้วยการรุกรานของสงคราม การกระทำดังกล่าวเกิดขึ้นเมื่อมีการใช้ประโยชน์จากความแตกต่างทางวัฒนธรรม

## สิ่งที่พระศาสนจักรกล่าว...

“ผู้ที่กินทุกอย่าง อย่าดูถูกผู้ที่ไม่กิน และผู้ที่ไม่กินก็อย่าตัดสินประณามผู้ที่กิน เพราะพระเจ้าทรงยอมรับเขาแล้ว”(รม 14.3)

“พระวรสารเข้ากันได้กับทุกวัฒนธรรม” สมเด็จพระสันตะปาปาโยฮันน์ได้ทรงเตือนโลกหลายครั้ง ความชื่นชมยินดีแห่งพระวรสาร ของสมเด็จพระสันตะปาปาฟรังซิส แสดงออกถึงข้อความนี้สำหรับสังคมยุคใหม่ของเรา

“ในบ้านพระบิดาของเรา มีที่พำนักมากมาย ถ้าไม่มีเราคงบอกท่านแล้ว เรากำลังไปเตรียมที่ให้ท่าน”(ยน 14.2)

ในขณะที่เดียวกัน พระวรสารก็ท้าทายวัฒนธรรมด้วย เพื่อความดีทั้งหมด ทุกวัฒนธรรมมีจุดอ่อนที่ต้องพิจารณาในแง่ของคุณค่าในพระวรสาร จำเป็นต้องมีการเอาใจใส่ดูแลและมีความละเอียดอ่อน แต่เหนือสิ่งอื่นใดคือความซื่อสัตย์

“ไม่มีชาวยิวหรือชาวกรีก ไม่มีทาสรหรือไท ไม่มีชายหรือหญิงอีกต่อไป เพราะท่านทุกคนเป็นหนึ่งในเดียวกันในพระคริสตเยซู”(กท 3.28)

วัฒนธรรมเป็นส่วนประกอบที่สำคัญที่เราทุกคนต้องดำเนินชีวิตและเฉลิมฉลอง ไม่ว่าเราจะมาจากไหนก็ตาม

ความแตกต่างด้านอาหารทำให้ชีวิตมีรสชาติเพิ่มขึ้นอย่างแท้จริง

ความหลากหลายของภาษาและภาษาถิ่นทั่วโลกส่งเสริมให้เราพยายามเรียนรู้วิธีสื่อสารกับผู้อื่น

การเฉลิมฉลองและเทศกาลต่างๆ ทำให้เรามีส่วนร่วมแบ่งปันขนบธรรมเนียมของเราและนำเรามารวมกันเป็นครอบครัวมนุษย์ ความแตกต่างของเราเป็นสิ่งที่ทำให้เรามีเอกลักษณ์และเป็นที่ยึดเหนี่ยวของพระเจ้า

## คำภาวนาขอให้อุบัติความอดทน

ข้าแต่พระเจ้าแห่งสิ่งสร้าง ผู้ทรงสร้างชีวิตและทุกสิ่งที่มีให้ ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณพระองค์สำหรับโลกอันมหัศจรรย์นี้ และทุกสิ่งที่ดำรงอยู่โปรดทรงช่วยข้าพเจ้าเห็นพระองค์ในสิ่งสร้างทั้งปวง รักและเคารพพระองค์ โดยเฉพาะในเพื่อนมนุษย์ของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณพระองค์ สำหรับความหลากหลายที่พระองค์ได้ทรงวางไว้ในชีวิตของข้าพเจ้าทั้งหลาย โดยวิถีชีวิต นิสัย การแต่งกาย อาหาร ภาษา สีส้น และรูปร่าง โปรดทรงสอนให้ข้าพเจ้ารู้จัก รัก เคารพ ยอมรับ และมีความสุขกับสิ่งเหล่านั้นว่าเป็นแง่มุมของชีวิต พระองค์ทรงยอมเสด็จมาหาและประทับอยู่กับข้าพเจ้าทั้งหลายตลอดไปในฐานะพระบิดา พระบุตร และพระจิต มิใช่แค่เป็นพระเจ้าแต่พระองค์เดียว โปรดทรงทำให้ข้าพเจ้าทั้งหลายฉลาดพอที่จะเห็นความเป็นหนึ่งเดียวของพระองค์ในพระตรีเอกภาพ และทำให้โลกอันหลากหลายกลายเป็นสถานที่แห่งความสุข อาแมน

“

## 11. ฉันควรทำมากกว่านี้เพื่อช่วยโลกหรือไม่?

”

### สิ่งสร้างในพระคัมภีร์

บทที่สองของการสร้างในหนังสือปฐมกาลบรรยายได้ดีมากเกี่ยวกับสิ่งที่เราเป็นในฐานะมนุษย์ “**พระยาห์เวห์พระเจ้าทรงเอาฝุ่นจากพื้นดินมาปั้นมนุษย์**” (ปฐมก 2.7) พิมพ์เขียวของพระเจ้าแต่ทำจากโคลน แต่ที่นี้ก็ยังมีความอัศจรรย์อยู่ ร่างกายมนุษย์คือเนื้อและเลือด เพื่อให้เนื้อทำงานได้นั้นจำเป็นต้องมีโลหะเช่นเหล็ก โครเมียม แมงกานีส และโมลิบดีนัม ซึ่งก่อตัวขึ้นในเตาหลอมของดวงดาวขนาดมหึมาก่อนที่จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของเรา และเลือดต้องการธาตุเหล็กเพื่อนำออกซิเจนไปทั่วร่างกายของเรา เพื่อให้ร่างกายของเราไม่ตาย

สวนเอเดนเป็นภาพสะท้อนถึงโอเอซิสที่อุดมสมบูรณ์ในดินแดนทะเลทรายอันร้อนระอุ ซึ่งเป็นที่มาของพระคัมภีร์ฮีบรูเล่มแรกๆ เอเดนเป็นสวนที่มีแม่น้ำนำชีวิตและความอุดมสมบูรณ์มาให้ (ปฐมก 2.10) และหน้าที่ของมนุษย์คู่แรกคือ “**เพาะปลูกและดูแลสวน**” (ปฐมก 2.15) แม้กระทั่งหลังจากอาดัมและเอวาตกในบาป พระเจ้าทรงฟื้นฟูพันธสัญญาในลักษณะที่รวมบรรดาสีงสร้างทั้งหมด พระเจ้าตรัสกับโนอาห์ว่า “**นี่คือเครื่องหมายแห่งพันธสัญญาที่เราได้ทำระหว่างเรากับสิ่งที่มีชีวิตทั้งปวงบนแผ่นดิน**” (ปฐมก 9.17)

### การไตร่ตรอง

เมื่ออ่านเรื่องราวในพระคัมภีร์เกี่ยวกับการสร้าง ทำให้เราเต็มไปด้วยความภาคภูมิใจและความอ่อนน้อมถ่อมตน ความรู้สึกที่ได้รับการเสริมกำลังเพิ่มเติมจากสิ่งที่วิทยาศาสตร์บอกเรา ตอนนี้เรารู้แล้วว่าโลกของเราและสถานที่ของ



เราบนโลกนี้วางอยู่บนรากฐานที่เปราะบาง การดำรงอยู่อย่างต่อเนื่องของเรานั้นขึ้นอยู่กับสิ่งที่วิทยาศาสตร์เรียกว่า “ความบังเอิญของจักรวาล” เป็นจำนวนมาก เช่น ขนาดของดวงอาทิตย์ ระยะทางจากโลก ตำแหน่งของดาวเคราะห์ขนาดใหญ่ ดาวพฤหัสบดีและดาวเสาร์ที่ทำงานเป็นเกราะป้องกันเราจากเศษซากจักรวาลซึ่งเป็นองค์ประกอบของโลก บรรยากาศที่เปราะบาง และอัตราส่วนทางกายภาพที่สำคัญอื่นๆอีกมากมาย

## สิ่งที่พระศาสนจักรกล่าว...

พระคัมภีร์ให้ข้อความและประเด็นต่างๆมากมายแก่เราเพื่อไตร่ตรองถึงความงามและความมหัศจรรย์ของโลก

ในหนังสือเพลงสดุดี ได้มีการสรรเสริญสิ่งสร้างต่างๆของพระเจ้า “พระราชกิจของพระองค์ช่างมีมากเหลือล้น พระองค์ทรงกระทำทุกอย่างด้วยพระปรีชาญาณ ทรงสร้างสรรพสิ่งเต็มแผ่นดิน” (สดด104.24)

บรรดาประกาศกก็มองสิ่งสร้างเป็นการสรรเสริญพระเจ้า “ภูเขาและเนินเขาจะเปล่งเสียงโห่ร้องด้วยความยินดีต่อหน้าท่าน ต้นไม้ทั้งหลายในท้องทุ่งจะปรบมือ” (อสย 55.12)

นักบุญเปาโลยืนยันว่าการสิ้นพระชนม์และการกลับคืนพระชนมชีพของพระเยซูเจ้าไม่เพียงแต่เกิดขึ้นเพื่อปลดปล่อยมนุษยชาติให้เป็นอิสระเท่านั้น แต่รวมถึงสิ่งสร้างทั้งปวงด้วย (อฟ1.10)

และหนังสือพระคัมภีร์เล่มสุดท้าย บรรยายถึงชัยชนะครั้งสุดท้ายของพระเจ้าเหนือบาปและความตายในสวรรค์ใหม่และโลกใหม่ ไม่ใช่สิ่งสร้างใหม่ แต่ได้รับการฟื้นฟูโดยพระเจ้า (วิว 21.5)

## ดูแลโลกของเรา

เราขึ้นอยู่กับสถานที่ใหม่ในประวัติศาสตร์ นับเป็นครั้งแรกในการดำรงอยู่ของเรา ที่มีมนุษย์มีชีวิตอยู่โดยมีความเป็นไปได้ที่จะทำลายโลกของเรา หรืออย่างน้อยก็ทำให้โลกเป็นสถานที่ที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการอยู่อาศัยของคน มลภาวะที่แพร่หลาย การสร้างทะเลทราย อาหารและทรัพยากรมากมายถูกใช้อย่างทิ้งขว้าง และการทำให้บรรยากาศของเราร้อนจัดเกินไปนั้น ล้วนมาจากความโลภและการเอาใจเอเปรียบของมนุษย์ในระดับหนึ่ง เป็นเรื่องผิดที่ผู้คนหลายล้านคนในประเทศยากจนต้องเสียชีวิตจากความอดอยากและความเสื่อมโทรมของสภาพแวดล้อม ในขณะที่โรคต่างๆที่เกิดจากความมั่งคั่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตในประเทศร่ำรวย **พระเจ้าทรงสั่งให้อาดัมและเอวาเอาใจใส่ดูแลสวนจึงเป็นเรื่องเร่งด่วนมากขึ้นในปัจจุบัน** เราถูกเรียกให้ทำทุกอย่างที่เราสามารถทำได้เพื่อปกป้องโลกของเรา เพราะในฐานะคริสตชน เราควรมีส่วนร่วมในบรรดาของพระเจ้า เพื่อดูแลโลกของเรา

## บทกวีเพื่อโลกของเรา

ข้าแต่พระเจ้าผู้ทรงสรรพานภาพ พระองค์ทรงประทับอยู่ที่จักรวาล และในสิ่งที่เล็กน้อยที่สุดของสิ่งสร้างของพระองค์ พระองค์ทรงโอบกอดทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความอ่อนโยน โปรดทรงหลังพระพรพลังแห่งความรักของพระองค์ ลงมายังข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อข้าพเจ้าทั้งหลายจะได้ปกป้องชีวิตและความงาม โปรดทรงประทานความสงบสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อข้าพเจ้าทั้งหลายจะได้ อยู่เป็นเพื่อน้องกัน ไม่ทำร้ายใคร

ข้าแต่พระเจ้าของผู้ยากจน โปรดทรงช่วยข้าพเจ้าให้ช่วยเหลือผู้ถูกทอดทิ้งและผู้ถูกลืมนิโกลนนี้ ซึ่งพวกเขาเป็นสิ่งที่ล้ำค่าในสายพระเนตรของพระองค์ โปรดทรงนำการเยียวยารักษาไปสู่ชีวิตของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อจะได้ปกป้องโลกและไม่ตกเป็นเหยื่อ เพื่อข้าพเจ้าทั้งหลายจะได้หว่านความงดงาม ไม่ใช่มลภาวะและ

## การทำลายล้าง

โปรดทรงสัมผัสหัวใจของผู้ที่มุ่งหวังแต่ผลประโยชน์โดยแลกกับความยากจนและแผ่นดินโลก โปรดทรงสอนข้าพเจ้าให้ค้นพบโลกของแต่ละสิ่งที่เปี่ยมไปด้วยความน่ากลัวและการไตร่ตรอง ให้ตระหนักว่าเราเป็นหนึ่งเดียวกันอย่างลึกซึ้งกับทุกสรรพสิ่ง ในขณะที่เราจาริกไปสู่แสงสว่างอันไร้ขอบเขตของพระองค์

ข้าพเจ้าทั้งหลายขอขอบพระคุณพระองค์ที่ทรงอยู่กับข้าพเจ้าทั้งหลายในแต่ละวัน ข้าพเจ้าทั้งหลายวอนขอพระองค์โปรดทรงส่งเสริมข้าพเจ้าทั้งหลายในการต่อสู้เพื่อความยุติธรรม ความรัก และสันติภาพ อาแมน

“

## 12. ฉันจะอยู่ในโลกที่เต็มไปด้วย เรื่องราวเพศได้อย่างไร?

”

เพศเป็นพระพรจากพระเจ้า พระเจ้าทรงเชิญชวนเราทั้งชายและหญิง ในฐานะที่เป็นภาพลักษณ์ของการสร้างอันมหัศจรรย์และเป็นธรรมล้ำลึกของพระองค์ผ่านทางเพศของเรา

พระเจ้าทรงให้อำนาจกับเราในการตอบสนองต่อผู้คนและโลกรอบตัวเราผ่านทางสถานการณ์ ประสบการณ์ และการตัดสินใจ พระพรของพระเจ้าที่สถิตอยู่ เชิญชวนเราให้เติบโตและเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่สร้างจากธรรมชาติของเรา สะท้อนให้เห็นถึงความรักและความเมตตาที่ไม่มีเงื่อนไขของพระเจ้า ท่านสามารถมอบของขวัญที่แพงที่สุดที่ท่านสามารถจินตนาการได้ให้กับคนที่ท่านรัก แต่ของขวัญที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่ท่านสามารถมอบให้คนอื่นได้ก็คือตัวตนของท่าน เพศคือการแสดงออกของท่านในฐานะบุคคล ในสังคมยุคใหม่ เพศถือเป็นเรื่องต่างๆมากมาย ตั้งแต่การให้ความอ่อนโยน หรือการแสดงความรักต่อใครสักคน ไปจนถึงความสนุกสนาน มีเพียงไม่กี่คนที่มองเห็นความหมายเรื่องเพศที่ลึกซึ้งกว่านั้นที่มีอยู่ในธรรมประเพณีของคริสตชน

### การสำรวจ

เราทุกคนมักจะต่อสู้กับความคิด ภาพลักษณ์ และสิ่งล่อใจที่เป็นส่วนหนึ่ง ความรักจอมปลอมของสังคม สิ่งสำคัญคือต้องยอมรับรู้ถึงความต้องการของมนุษย์ในเรื่องความใกล้ชิด และความสัมพันธ์ที่นอกเหนือจากการแสดงออกทางเพศของความรัก

ในขณะที่แสวงหาโอกาสที่จะได้รับความรัก ความสนิทสนม และการติดต่อเชื่อมโยงกับผู้อื่นในรูปแบบที่นอกเหนือไปจากการแสดงออกทางเพศ

อาจเป็นเรื่องยาก แต่บ่อยครั้งกลับมีความหมายมากกว่า ชีวิตที่เห็นพ้องต้องกัน และยั่งยืน เราถูกเรียกให้ผจญภัย เราถูกเรียกให้เดินไปในโลกพร้อมกับพระเจ้า และด้วยพระวาทะของพระองค์ และเรียนรู้จากแบบอย่างและคำพูดของผู้คนที่ มีชีวิตอยู่เพื่อพระเจ้า ไม่ใช่เพื่อตนเองเท่านั้น

## สิ่งที่พระศาสนจักรกล่าว...

พระเจ้าทรงสร้างมนุษย์ให้ “ประกอบด้วยร่างกายและจิตใจแต่เป็นหนึ่งเดียวกันอย่างแท้จริง”(CCC 326) ความเป็นหนึ่งเดียวกันอันลึกซึ้งนี้ถูกละเลยไปอย่างสิ้นเชิงในบริบทสมัยใหม่ การละทิ้งการรวมกันของร่างกายและจิตใจที่พระเจ้าทรงกำหนดไว้ จะทำให้กิจกรรมทางเพศแผ่ขยายได้โดยไม่มีข้อผูกมัดใดๆ และส่งผลให้เกิดความเจ็บปวดและความทุกข์ทรมาน อย่างไรก็ตาม ในการแต่งงาน ความใกล้ชิดทางกายของคู่สมรสไม่เพียงแต่ทำให้ร่างกายของทั้งสองเป็นหนึ่งเดียวกันเท่านั้น แต่ยังคงกลายเป็นเครื่องหมายแห่งการอุทิศตนต่อกันและกันอย่างสิ้นเชิงอีกด้วย เป็นการรวมกันของร่างกายและจิตใจ

## สิ่งที่พระคัมภีร์กล่าว...

“นี่เป็นกายของเราที่ถูกมอบเพื่อท่านทั้งหลาย”(ลก 22.19)

ในศีลมหาสนิท พระเยซูเจ้าทรงมอบพระองค์เองแก่เรา และกลายเป็นแบบอย่างแห่งความรักที่แท้จริงของเรา ความรักนี้ต้องมีการมอบให้ด้วยความสมัครใจโดยสิ้นเชิง การแต่งงานเป็นตัวอย่างของแบบอย่างนี้ของความรักที่ไม่เห็นแก่ตัว โดยคำสัญญาของการแต่งงาน คู่สมรสทั้งสองมอบตนเองเพื่อความรักของพวกเขาอย่างเต็มเปี่ยม ในการมีเพศสัมพันธ์ พวกเขาได้รับเรียกให้ทำตามสัญญาด้วยร่างกายของตนเอง

## สิ่งที่ต้องพิจารณา

ท่านรู้สึกกดดันที่ต้องทำบางสิ่งบางอย่างเพราะสังคมบอกว่าคุณควรทำหรือไม่? ท่านกังวลหรือไม่ว่า ท่านจะเสียบุคคลนี้ไปหากท่านไม่ได้มีเพศสัมพันธ์หรือไม่? ท่านรู้สึกว่าเป็นวิธีเดียวที่ท่านสามารถแสดงการให้คำมั่นสัญญาที่แท้จริงต่อคู่รักของท่านหรือไม่?

**จงสวดภาวนาเมื่อท่านรู้สึกลำบากใจและถูกล่อลวงมากที่สุด**

พิจารณาถึงความเป็นไปได้ที่จะละเว้นการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน นี่อาจจะเป็นการต่อต้านวัฒนธรรม แต่ก็ยังเป็นทางเลือกที่มีเกียรติ ซึ่งสามารถปลดปล่อยท่านจากการถูกรอบงำด้วยตัณหา และช่วยให้ท่านรู้จักคู่รักของท่านอย่างแท้จริงด้วยความรักแท้

**ความรักคือความอดทน ความรักคือความหวังดี ความรักต้องการสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับผู้อื่น**

ความรักจะไม่มีวันข้ามเส้นแบ่งระหว่างสิ่งถูกและสิ่งผิด และเป็นเรื่องผิดที่จะให้อีกฝ่ายต้องรับมือกับทางเลือกที่ยากลำบากที่อาจจะเปลี่ยนแปลงชีวิตของท่านไปตลอดกาล การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน ท่านอาจจะรู้สึกว่าคุณต้อง ในขณะที่นั้น แต่ราคาที่ต้องจ่ายจากความเป็นไปได้ของการตั้งครรภ์ที่ไม่คาดคิด การทำแท้ง และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ตลอดจนความเจ็บปวดลึกๆที่มาจากความสัมพันธ์ที่แตกสลาย ความรู้สึกในขณะนั้นมีความสำคัญเกินไประดับความรู้สึกเป็นสิ่งชั่วคราว แต่ผลที่ตามมาจะคงอยู่ยาวนาน

ทุกสิ่งที่ดีคุ้มค่าแก่การรอคอย รอจนกว่าแต่งงานจึงมีเพศสัมพันธ์ถือว่าเป็นการตัดสินใจที่เป็นผู้ใหญ่ในการควบคุมความปรารถนาของท่าน มันคือความรัก ความรักที่รอคอย

## “ 13. มันจะอย่างไรกับการละเมิดทางออนไลน์? ”

การกลั่นแกล้งทางโลกออนไลน์เป็นการกลั่นแกล้งโดยใช้เทคโนโลยีดิจิทัล มันสามารถเกิดขึ้นได้บนโซเชียลมีเดีย แพลตฟอร์มการส่งข้อความ แพลตฟอร์มเกม และโทรศัพท์มือถือ เป็นพฤติกรรมซ้ำๆ มุ่งเป้าทำให้ผู้ที่ตกเป็นเป้าหมายหวาดกลัว โกรธ หรืออับอาย ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ เช่น การเผยแพร่เรื่องโกหก การโพสต์รูปภาพที่น่าอับอาย การส่งข้อความหรือการข่มขู่ที่ทำให้ร้ายใจ หรือการแอบอ้างเป็นเหยื่อ และการส่งข้อความที่หยาบคายไปยังผู้อื่น การหยุดการกลั่นแกล้งบนอินเทอร์เน็ตไม่ใช่แค่เกี่ยวกับการเชิญออกมาให้ต่อสู้เท่านั้น แต่ยังเป็นเรื่องของการตระหนักว่าทุกคนสมควรได้รับความเคารพทั้งทางออนไลน์และในชีวิตจริง

### สิ่งที่พระศาสนจักรกล่าว...

การกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตทำให้เกิดความโกรธ ความวิตกกังวล และความเกลียดชัง สมเด็จพระสันตะปาปาฟรังซิส ทรงเตือนเราให้ใช้อินเทอร์เน็ตและโซเชียลมีเดียในการส่งเสริมมิตรภาพ พระองค์ตรัสว่า

“มิตรภาพไม่ใช่ความสัมพันธ์ที่หายวับไปหรือชั่วคราว แต่เป็นความสัมพันธ์ที่มั่นคง มั่นคง และซื่อสัตย์ และเติบโตตามกาลเวลา”

“ความสัมพันธ์แห่งความรักที่นำเรามาพบกันและความรักอันเอื้อเฟื้อที่ทำให้เราแสวงหาความดีจากเพื่อนของเรา”

“เพื่อนอาจจะค่อนข้างแตกต่างกัน แต่พวกเขาจะมีสิ่งๆ ที่เหมือนกัน ซึ่งทำให้พวกเขาใกล้ชิดกันมากขึ้นด้วยการเปิดกว้างและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน”(CV 125)

## สิ่งที่พระคัมภีร์กล่าว...

“พระเจ้าไม่ได้ประทานจิตที่บันดาลความฉลาดกลัว แต่ประทานจิตที่บันดาลความเข้มแข็ง ความรัก และการควบคุมตนเองแก่เรา” (2 ทธ 1.7)

บางครั้งอาจรู้สึกว่าการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตมีอำนาจที่จะทำลายวันแต่ละวันของเรา แต่อำนาจนั้นอยู่ในพวกเขาเพียงเพราะเราอบมันให้กับพวกเขา อำนาจไม่ได้อยู่ในการกระทำผิด แต่อยู่ในผู้ที่รับมัน พระเจ้าทรงประทานจิตใจให้เราจัดการกับพลังของความขมขื่นและความเกลียดชัง และตอบโต้ด้วยความรักและความมั่นใจของพระเจ้า เมื่อเราเห็นคนกลั่นแกล้งในตัวตนที่แท้จริงของพวกเขา เห็นได้ชัดว่าการกระทำของพวกเขามีพื้นฐานมาจากการขาดการรับรอง และความรักที่พวกเขาปรารถนาที่จะได้รับจากเราเท่านั้น อย่าป้อนความหิวโหยของพวกเขาด้วยความเกลียดชัง แต่ตอบสนองแทนด้วยความรัก และบางครั้งนั้นอาจจะหมายถึงการไม่ตอบสนองเลย ด้วยกำลังของเราเอง มันยากที่จะอดกลั้น แต่มันไม่เกี่ยวกับความสามารถของเราเองเลย เป็นพระจิตเจ้าที่ทรงทำงานผ่านทางเรา เมื่อพระเยซูเจ้าทรงควบคุมปฏิบัติการของท่าน เตรียมประหลาดใจได้เกี่ยวกับความรักที่เราสามารถแสดงต่อผู้กลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตแม้ที่เลวร้ายที่สุด

## การไตร่ตรอง

แนวป้องกันแรกจากการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตอาจเป็นตัวท่านเอง ท่านสามารถช่วยได้หลายวิธี โดยการเพิ่มเสียง เรียกคนกลั่นแกล้ง การเข้าถึงผู้ใหญ่ที่เชื่อถือได้ หรือโดยการสร้างความตระหนักรู้ในประเด็นนี้ หากท่านยังกังวลเกี่ยวกับความปลอดภัย หรือสิ่งที่เกิดขึ้นกับท่านทางออนไลน์ ให้พูดคุยกับผู้ใหญ่ที่ท่านไว้วางใจอย่างเร่งด่วน เพิกเฉยต่อข้อความทั้งหมดจากการกลั่นแกล้ง กลั่นกรองความคิดเห็นของท่านในโซเชียลมีเดีย และปกป้องหรือแก้ไขการตั้งค่าของท่าน จำสามขั้นตอนนี้ง่ายๆ ปิดกั้น ปิดเสียง และรายงานการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต



## ภาวนาเพื่อผู้ระราบ

ข้าแต่พระเจ้าแห่งความรัก พระวาจาของพระองค์ประกาศว่า ใครก็ตามที่อ้างว่าอยู่ในความสว่าง แต่เกลียดชังพี่น้องชาย-หญิงก็ยังคงอยู่ในความมืด ข้าพเจ้าภาวนาเพื่อผู้ที่อยู่ในความมืดในขณะนี้ สำหรับผู้ที่เลือกที่จะเกลียดชังมากกว่าความรัก และเลือกการข่มขู่มากกว่าความเคารพ ข้าพเจ้าภาวนาเพื่อผู้ที่ระรานในขณะนี้ โปรดทรงสัมผัสหัวใจของพวกเขาด้วยเถิด ข้าแต่องค์พระเจ้า ผู้เป็นเจ้า โปรดทรงให้แสงสว่างของพระองค์ส่องมายังพวกเขา และขจัดความมืดที่ล้อมรอบพวกเขาให้หมดไปด้วยเถิด อาแมน

“

## 14. ฉันเป็นโสด บทบาทของฉันคืออะไร?

”

### ความเป็นจริง

ในหลายวัฒนธรรม ครอบครัวใหญ่ประกอบด้วยปู่ตายายและเขย-สะใภ้ เด็กๆ ได้รับการสนับสนุนโดยตรงจากปู่ตายายและญาติของพวกเขา และเป็นเรื่องปกติที่คนหนุ่มสาวจะอยู่ร่วมกับพ่อแม่จนกว่าพวกเขาจะแต่งงาน หลังจากแต่งงานแล้ว คู่รักหนุ่มสาวจำนวนมากยังคงอาศัยอยู่กับพ่อแม่หรือเขย-สะใภ้

การให้ความเคารพผู้อาวุโสเป็นส่วนสำคัญของความสัมพันธ์ในครอบครัว แต่ก็อาจเป็นเรื่องยาก ที่มักจะมีความคาดหวังและความรับผิดชอบที่มากขึ้นสำหรับพี่น้องและลูกๆ ในการช่วยเหลือครอบครัว

### พระเยซูเจ้าในคำพูดและการกระทำ

วันอาทิตย์หลังวันพระคริสตสมภพได้ยกมอบถวายให้เป็นวันครอบครัวศักดิ์สิทธิ์ที่นาซาเร็ธ พระนางมารีย์และนักบุญโยเซฟนำพระเยซูเจ้าในฐานะที่พระองค์เป็นบุตรชายคนแรกไปถวายในพระวิหารที่กรุงเยรูซาเล็ม (ลก 2.22-40)

เมื่อพระเยซูเจ้าทรงมีพระชนมายุสิบสองพรรษา พระองค์ทรงขึ้นไปยังกรุงเยรูซาเล็มพร้อมกับบิดามารดาตามธรรมเนียมของเทศกาลนั้น หลังจากนั้น “พระเยซูเจ้าเสด็จกลับไปในเมืองนาซาเร็ธกับบิดามารดาและเชื่อฟังท่านทั้งสอง พระมารดาทรงเก็บเรื่องทั้งหมดไว้ในพระทัย พระเยซูเจ้าทรงเจริญขึ้นทั้งในพระปรีชาญาณ พระชนมายุ และพระหรรษทานเฉพาะพระพักตร์ของพระเจ้า และต่อหน้ามนุษย์” (ลก 2.51-52)

## เรื่องราวของงาน

เมื่อเจนเริ่มทำงานเต็มเวลา เธอเริ่มแบ่งเงินเดือนของเธอให้กับบิดามารดา เธอเป็นโสดและอาศัยอยู่กับบิดามารดา เธอมองว่านี่เป็นหน้าที่ของเธอ แต่กลับเริ่มรู้สึกว่ามันเป็นภาระ เธอรู้สึกถูกตัดขาดระหว่างอิสราเอลกับหน้าที่ในการเลี้ยงดูบิดามารดา เมื่อเธอได้เข้าร่วมการอบรมฟื้นฟูจิตใจที่ทางวัดจัดขึ้น เจนเริ่มครุ่นคิดถึงการเสียสละมากมายที่บิดามารดาของเธอแสดงให้เห็น เมื่อตอนที่เธอยังเป็นเด็ก เธอคิดมาโดยตลอดว่าบิดามารดาของเธอเข้มงวดมาก แต่ก็เริ่มเห็นว่าพวกท่านแสดงความรักผ่านการกระทำ เช่น คอยหาอาหารอุ่น ๆ รอเธออยู่เมื่อเธอกลับจากที่ทำงาน ด้วยความซาบซึ้งใจ ตอนนี้เธอมองเห็นการแบ่งเงินเดือนให้บิดามารดานั้นเป็นของขวัญแห่งความรัก ความกตัญญู สามารถเปลี่ยนจากเป็นภาระหน้าที่ที่ครอบเพื่อครอบครัวยังเป็นการแสดงความรักที่ชื่นชมยินดี “จงทำทุกสิ่งด้วยความรักเถิด” (1คร 16.14) หรือดังที่ท่านนักบุญ เทเรซา แห่ง กัลกัตตา กล่าวไว้ว่า “เราไม่สามารถทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ได้ มีแต่สิ่งเล็กๆ ด้วยความรักที่ยิ่งใหญ่”

## สิ่งที่พระศาสนจักรกล่าว...

คำสอนพระศาสนจักรคาทอลิก (2215-2220) เขียนบนพื้นฐานของพระคัมภีร์ที่เขียนขึ้นมานานกว่า 2000 ปี เสนอแนวทางที่ยังคงเกี่ยวข้องกับปัจจุบันให้เราทราบ

2215 : ความเคารพนับถือบิดามารดา ประกอบด้วยความกตัญญูรู้คุณต่อผู้ที่ทำให้บุตรเกิดมาในโลกนี้ ยอมลำบาก ใช้ความรักช่วยให้เขาเจริญเติบโตขึ้นด้วยอายุ ปรีชาญาณและพระพรชทาน “จงนับถือบิดาสุดจิตสุดใจ จงอย่าลืมว่ามารดาให้กำเนิดท่านด้วยความเจ็บปวด จงระลึกว่าท่านทั้งสองเป็นผู้ให้กำเนิด จะมีสิ่งมาตอบแทนบุญคุณนี้ได้” (บสร 7.27-28)...เราทราบ

2218 : พระบัญญัติประการที่สี่ยังเตือนบรรดาบุตรที่มีอายุเป็นผู้ใหญ่แล้ว ให้มีความรับผิดชอบต่อบิดา มารดา เขาต้องจัดหาความช่วยเหลือทั้งด้านวัตถุและการปฏิบัติเท่าที่จะทำได้ให้แก่ท่านในยามชราหรือยามป่วยไข้ เมื่อท่านต้องอยู่โดดเดี่ยวหรือมีความขัดสน พระเยซูเจ้าก็ทรงเตือนถึงหน้าที่ แสดงความกตัญญูเช่นนี้ด้วย (มก 7.10-12)

“องค์พระผู้เป็นเจ้าทรงปรารถนาให้บิดาได้รับเกียรติจากบุตร ทรงกำหนดให้มารดาให้รับความเคารพจากบุตร บุตรที่ยำเกรงบิดาก็ชดเชยบาปของตน บุตรที่ให้เกียรติมารดาก็เหมือนกับสะสมทรัพย์สมบัติไว้ ผู้ที่ยำเกรงบิดาก็มีความสุขจากบุตรของตน เมื่อเขาอธิษฐานภาวนา พระเจ้าก็จะทรงฟังเขา” (บสร 3.2-5)

“บุตรที่ละทิ้งบิดาก็เหมือนผู้กล่าวดูหมิ่นพระเจ้า บุตรที่ทำให้มารดาเสียใจจะถูกองค์พระผู้เป็นเจ้าสาปแช่ง” (บสร 3.16)

## ไตร่ตรอง

สมเด็จพระสันตะปาปาฟรังซิสทรงเขียนพระสมณลิขิต *Christus vivit* (พระคริสตเจ้าทรงพระชนม์) “คนหนุ่มสาวคือปัจจุบันของพระเจ้า”

“เราไม่สามารถพูดได้ว่าคนหนุ่มสาวคืออนาคตของโลกของเรา พวกเขาอยู่ในปัจจุบัน แม้กระทั่งตอนนี้พวกเขากำลังช่วยเพิ่มคุณค่าให้กับโลก คนหนุ่มสาวไม่ใช่เด็กอีกต่อไป พวกเขาอยู่ในช่วงเวลาของชีวิตเมื่อพวกเขาเริ่มรับหน้าที่รับผิดชอบหลายอย่าง โดยแบ่งปันร่วมกับผู้ใหญ่ในการเติบโตของครอบครัว สังคม และศาสนจักร”(CV 64)

“หากช่วงวัยเยาว์ของท่านคือการบรรลุดุจดประสงค์ในชีวิต จะต้องเป็นเวลาแห่งความมุ่งมั่นอย่างเื้อื่อเพื่อ การอุทิศตนอย่างสุดใจ และการเสียสละที่ยากลำบากแต่เกิดผลในท้ายที่สุด”(CV 108)

“

## 15. ความไม่แน่นอน? การตั้งคำถาม?

### ความสงสัย?

”

เมื่อยังเป็นเด็ก เรายอมรับสิ่งที่ถูกสอนมาในเรื่องความเชื่อ เมื่อเติบโตขึ้น เราตระหนักได้ว่าชีวิตและความเชื่อไม่ใช่คำหรือข่าว หรือมีความสุขและง่ายตายเสมอไป เราอาจจะสับสนหรือไม่แน่ใจ หรือเริ่มสงสัยในสิ่งที่เราได้รับการสอนมาเมื่อเผชิญกับคำถามและความเป็นจริงของชีวิต

ความสงสัยและความไม่แน่นอนเป็นสัญญาณของความเชื่อและการเติบโต ไม่ใช่การขาดความเชื่อ บางครั้งกล่าวกันว่า สิ่งที่ตรงข้ามกับความเชื่อคือความมั่นใจ ความมั่นใจปิดความคิดและจิตใจของเราต่อพระเจ้าผู้ทรงเรียกเราให้เติบโตในความเชื่อตลอดชีวิตของเรา

### เป็นมนุษย์ก็ต้องสงสัย

ท่านเคยได้ยินเรื่องราวเกี่ยวกับชาวเกาะในช่วงเวลาแห่งความหิวโหยที่เดินไปที่ชายทะเลเพื่อหาอาหารหรือไม่? เขาแกล้งกินว่าจะป็นต้นมะพร้าว จึงพยายามเขย่าต้นมะพร้าว ลิงซีโมโหดตัวหนึ่งจึงฉีกลูกมะพร้าวโยนใส่ชายคนนั้น เขาหลบลูกมะพร้าว หยิบมันขึ้นมา นำกลับไปที่บ้าน และดำเนินชีวิตอยู่ได้สองสามวัน

สงสัยก็เหมือนมะพร้าวพวกนั้นนิดหน่อย มันสามารถฆ่าเราได้ แต่ก็สามารถเป็นหนทางในการอยู่รอดและเติบโตได้เช่นกัน นักจิตวิทยาบอกว่าการตัดสินใจที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเรา อาชีพไหนน่าทำ จะแต่งงานกับใคร จะมีบุตรหรือไม่ เป็นสิ่งที่เราไม่มีความรู้เพียงพอที่จะทำได้โดยไม่ต้องสงสัย นี่เป็นเพราะเราไม่สามารถมองเห็นถึงอนาคต เราอาจจะเปลี่ยนผู้ที่จะเป็นคู่สมรส และ

ความคิดเรื่องการมีบุตรจะเปลี่ยนไป

เราอาจจะประสบกับความทุกข์ ความวิตกกังวล และความสงสัย ไม่ว่าจะเกิดจากการเจ็บป่วยทางกายหรือการบาดเจ็บ การหยยศ หรือการสูญเสีย เพื่อนหรือพ่อแม่ ความเหงา ปัญหาสุขภาพจิตหรือจริยธรรมที่ร้ายแรง หรือการตัดสินใจเรื่องอื่นๆอีกมากมายในชีวิต เรานำทุกสิ่งที่อยู่ในพันธูกรรม การเลี้ยงดู วัฒนธรรม ความสามารถ การศึกษา และความเชื่อมาสู่สถานการณ์เหล่านี้ในชีวิต ความเชื่อของเราในพระเจ้าผู้ทรงคุณความดี และทรงปรารถนาดีต่อเรา จะทรงช่วยเราให้รู้ว่าเราอยู่ในโลกนี้เพราะความรัก และเชื่อว่าความรักจะอยู่เหนือทุกอย่าง เราอาจทำผิดพลาดและเผชิญกับความยากลำบาก แต่เราจะเรียนรู้และเติบโตผ่านทางสิ่งเหล่านี้

เพื่อที่จะมีชีวิตอย่างสมบูรณ์ตามที่พระเยซูเจ้าทรงสัญญาไว้ เราต้องเรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิตท่ามกลางความสงสัย ความมืด และคำถามต่างๆ พื้นที่ที่ยากลำบากเหล่านี้มักเป็นบ่อเกิดของการเติบโตและความรักที่แท้จริง

## สิ่งที่พระศาสนจักรกล่าว...

สิ่งหนึ่งที่เปล่งแสงอย่างชัดเจนที่สุดในพระวรสารคือบรรดาผู้ที่ติดตามพระเยซูเจ้าเพราะความเชื่อส่วนตัวในพระองค์และความรักที่พระองค์มีต่อพวกเขา เราเห็นสิ่งนี้แม้เมื่อพวกเขาไม่เข้าใจคำสอนของพระองค์ก็ตาม บรรดาผู้ติดตามของพระองค์จำนวนมากละทิ้งพระองค์ไปเมื่อพระองค์บอกพวกเขาว่าพวกเขาต้องกินพระกายและดื่มพระโลหิตของพระองค์ (ยน 6.66) และพระองค์ทรงถามบรรดาศิษย์ของพระองค์ว่าพวกเขาจะละทิ้งพระองค์ไปด้วยหรือ ซีโมน เปโตรทูลตอบว่า “พระเจ้าข้า พวกเราจะไปหาใครเล่า พระองค์มีพระวาจาแห่งชีวิตนิรันดร์” (ยน 6.68) แสดงให้เราเห็นว่าความเชื่อส่วนบุคคลคือรากฐานแห่งการเชื่อของเรา

## สิ่งที่พระคัมภีร์กล่าว...

“ทรงพาเปโตร ยากอบ และยอห์นไปกับพระองค์ พระองค์ทรงเริ่มรู้สึกหวาดกลัวและเศร้าพระทัยอย่างยิ่ง จึงตรัสกับเขาทั้งสามคนว่า “ใจเราเป็นทุกข์แทบสิ้นชีวิต จงอยู่ที่นี้และตื่นเฝ้าเถิด”

แล้วทรงพระดำเนินไปข้างหน้าอีกเล็กน้อย ทรงทรุดลงกับพื้นดิน ทรงอธิษฐานภาวนาเพื่อให้เวลานั้นผ่านพ้นพระองค์ไป ถ้าเป็นไปได้ พระองค์ทูลว่า “อับบา พระบิดาเจ้าข้า พระองค์ทรงกระทำทุกสิ่งได้ โปรดทรงเอาถ้วนี้ไปจากข้าพเจ้าเถิด อย่าให้เป็นไปตามใจข้าพเจ้า แต่ให้เป็นไปตามพระประสงค์ของพระองค์เถิด” (มก 14.33-36) ข้าแต่พระเจ้า ข้าแต่พระเจ้า ทำไมพระองค์จึงทรงทอดทิ้งข้าพเจ้าเล่า” (มก 15.34)

## จะรับมืออย่างไรเมื่อเกิดความสงสัย

จำไว้ว่าความสงสัยเป็นเรื่องปกติ แม้แต่บรรดาผู้ศักดิ์สิทธิ์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดก็ยังคงผ่านสิ่งเหล่านี้ และเติบโตขึ้นเพราะสิ่งเหล่านี้ อาจเป็นช่วงเวลาแห่งการละทิ้งการพึ่งพาการสนับสนุนและความคิดเห็นของผู้อื่นเพื่อไว้วางใจในความสัมพันธ์ของเรากับพระเจ้ามากขึ้น

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากความสงสัยเป็นเรื่องปกติธรรมดา อย่าลังเลที่จะแบ่งปันอย่างอิสระกับที่ปรึกษาของท่าน พระสงฆ์ หรือศาสนบริกรอื่นๆ เพียงแค่พูดถึงสิ่งเหล่านั้นอย่างจริงจัง จะเห็นได้ว่าความสงสัยเหล่านั้นจะหายไป

ในที่สุด ใช้พระพรแห่งจินตนาการที่งดงามซึ่งพระเจ้าทรงประทานให้เราแต่ละคน มองว่าตัวท่านเองว่าเป็นนักบุญโทมัส วางมือของท่านที่รอยแผลเป็นอันรุ่งโรจน์ของพระเยซูเจ้า สัมผัสถึงความเข้มแข็งและความรักที่หลังไหลออกมาจากพระเยซูเจ้า และปล่อยให้ความสงสัยของท่านถูกลบล้างออกไปด้วยพลังแห่งความรักนั้น

## บทกวีนาต่อนักบุญโทมัส อัครสาวก

ข้าแต่ท่านนักบุญโทมัส ความเศร้าโศกที่ท่านมีต่อพระเยซูเจ้านั้น ทำให้ท่านไม่สามารถเชื่อว่าพระองค์ทรงกลับคืนพระชนมชีพแล้ว เว้นแต่ท่านจะได้เห็นพระองค์และสัมผัสบาดแผลของพระองค์จริงๆ

แต่ความรักที่ท่านมีต่อพระเยซูเจ้านั้นยิ่งใหญ่พอๆกัน จึงทำให้ท่านยอมสละชีวิตเพื่อพระองค์

โปรดภาวนาเพื่อข้าพเจ้าทั้งหลายจะได้เสียใจต่อบาปที่ได้กระทำ ซึ่งเป็นต้นเหตุของความทุกข์ทรมานของพระคริสตเจ้า

โปรดช่วยข้าพเจ้าทั้งหลายให้อุทิศตนเองเพื่อรับใช้พระองค์ พระคริสตเจ้า และได้รับตำแหน่ง “ผู้มีบุญ” ซึ่งพระเยซูเจ้าทรงใช้กับผู้ที่เชื่อในพระองค์ แต่ไม่เห็นพระองค์ อาแมน



## “ 16. ฉันจะได้รับความสมดุลอย่างถูกต้องได้อย่างไร? ”

โลกที่เราอาศัยอยู่เป็นโลกที่ทำลาย และหนึ่งในความทำลายที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่เราเผชิญ คือการสร้างสมดุลให้กับความต้องการมากมายที่เรามี หรือที่เราเรียกร้องจากตัวเราเอง สังคมตะวันตกตั้งขึ้นบนระบบทุนนิยม ซึ่งทุกธุรกิจถูกขับเคลื่อนเพื่อเพิ่มผลผลิตและผลกำไร สิ่งนี้ผลักดันผู้คนให้เข้าทำงานที่พวกเขาไม่ได้อีกหรือเชื่อถือในการทำงาน แต่เพราะเป็นวิธีเดียวที่พวกเขาจะมีรายได้เพียงพอที่จะสนองความต้องการของพวกเขา อัตราที่เพิ่มขึ้นของโรคที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เช่น โรคหลอดเลือดในสมอง หัวใจวาย และมะเร็ง ในหลายประเทศบอกเราว่ารูปแบบการทำงานนี้ไม่สมดุล ช่องว่างระหว่างคนที่รวยที่สุดและคนที่ยากจนก็เช่นกัน

### การไตร่ตรอง

ในการตัดสินใจว่าท่านจะทำงานเพื่ออยู่ หรือมีชีวิตอยู่เพื่อทำงาน ให้ถามตนเองด้วยคำถามต่อไปนี้

ฉันซื้อของที่จำเป็นหรือเพียงเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของแบบสมัยนิยม?

ฉันสวดภาวนาเป็นกิจวัตรประจำวันโดยแบ่งเวลาไว้เพื่อสิ่งนี้หรือไม่?

ฉันหยุดเพื่ออ่านพระคัมภีร์ หรือหนังสือที่เสริมสร้างฝ่ายจิต หรือติดตามสื่อออนไลน์ที่เกี่ยวข้องกับคริสตชนหรือไม่?

ฉันใช้เวลารับประทานอาหารเพื่อแบ่งปันสิ่งต่างๆกับครอบครัว และกับเพื่อนฝูง หรือฉันรับประทานอาหารในขณะที่กำลังยุ่งอยู่กับเครื่องประติษฐต่างๆ หรือไม่?

ฉันเคยใช้เวลาในการมองและเห็นคุณค่าของธรรมชาติหรือไม่?

ฉันขอบคุณพระเจ้าสำหรับพระพรแห่งชีวิตและความงดงาม และได้พยายามแบ่งปันความรู้สึกขอบคุณนั้นกับผู้อื่นหรือไม่?

## สิ่งที่จะประทับใจกล่าว...

พระเยซูเจ้าทรงเป็นช่างฝีมือ เป็นช่างไม้ที่มีทักษะมาเกือบตลอดชีวิตของพระองค์ แต่เมื่อพระองค์ทรงรู้สึกถึงเสียงเรียกของพระบิดา พระองค์มีได้ทรงลงมือที่จะเดินไปตามถนนและเรียกผู้ติดตามพระองค์จากที่ทำงานของพวกเขาให้ติดตามพระองค์ (ลก 5.1-11) ระหว่างทางพระองค์ทรงใช้เวลาที่จะอยู่คนเดียวและอธิษฐานภาวนาต่อพระบิดาของพระองค์ (ลก 11.1-13) เนื่องจากกลุ่มเดินทางไปที่ จึงมีเวลามากพอที่จะสอนและอภิปราย

พระเยซูเจ้ามักตรัสถึงอันตรายของความมั่งคั่ง สักเกตความเศร้าของพระองค์เมื่อเศรษฐกิจหนุ่มไม่รู้อะไรจะทำอย่างไรกับการเสียสละโดยละทิ้งทุกสิ่งไว้เบื้องหลัง (มธ 19.16-26) พระเยซูเจ้าทรงรักษาและกระทำอัศจรรย์ที่เกิดขึ้นในการรับประทานอาหารระหว่างการเดินทางของพระองค์ เราพบเรื่องราวนี้เป็นพิเศษในพระวรสารนักบุญลูกา ซึ่งนักพระคัมภีร์บางคนเรียกว่าเป็น “พระวรสารแห่งการต้อนรับของพระเจ้า” พระองค์ทรงเลี้ยงผู้หิวโหย (ลก 9.12-17) และทรงร่วมรับประทานอาหารกับคนเก็บภาษีและคนบาป (ลก 7.36-42) พระเยซูทรงมีมิตรภาพอันลึกซึ้งและเปี่ยมด้วยความรัก โดยใช้เวลากว้างในบ้านของเพื่อนๆ เช่น มารีย์ มาร์ธา และลาซารัส

แต่พระองค์มิได้ตรัสสิ่งใดเมื่อขาดความสมดุล “มนุษย์จะได้ประโยชน์ใดในการที่ได้โลกทั้งโลกเป็นกำไร แต่ต้องเสียชีวิต มนุษย์จะต้องให้สิ่งใดเพื่อแลกกับชีวิตที่สูญหายไปให้กลับคืนมา” (มธ 16.26)

## บทกวี

ข้าแต่พระเจ้า

พระหรรษทานของพระองค์กลายเป็นความสำคัญที่สุดและมีความหลงใหลในชีวิตของข้าพเจ้า

เมื่อข้าพเจ้าขาดแคลน พระองค์ทรงค้ำจุน

เมื่อข้าพเจ้าอยู่คนเดียว พระองค์ทรงประทับอยู่

เมื่อข้าพเจ้าถูกรอบงำ พระองค์คือผู้ช่วยเหลือของข้าพเจ้า

เมื่อข้าพเจ้าพ่ายแพ้ พระองค์คือความหวังของข้าพเจ้า

พระองค์ทรงจัดหาสิ่งที่ข้าพเจ้าต้องการ

โปรดช่วยข้าพเจ้าให้ยอมรับความเรียบง่ายและความยืดหยุ่น มากกว่าความซับซ้อนและความแข็งแกร่ง

โปรดทรงประทานจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนในชีวิตแก่ข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าปรารถนาที่จะรักและได้รับความรักจากพระองค์

ข้าพเจ้าถูกดึงไปทุกทิศทุกทาง

โปรดทรงดึงข้าพเจ้าไปในทิศทางของพระองค์

โปรดประทานความปรองดองและสันติสุขแก่ข้าพเจ้า

โปรดประทานพระหรรษทานและความสมดุลแก่ข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าวอนขอในพระนามของพระเยซูเจ้า

อาแมน

“

## 17. คุณจะตัดสินใจอย่างไร?

”

ตัดสินใจ

ตัดสินใจ

ตัดสินใจ...

ในแต่ละวันเราทำการตัดสินใจมากมาย ตัวเลือกมากมายของเรานั้น เรียบง่ายหรือไม่มีความสำคัญเป็นพิเศษ และเราแทบจะไม่คิดถึงตัวเลือกเหล่านั้นเลย บางครั้งการตัดสินใจของเราอาจทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงได้ บางครั้งอาจมีทางเลือกมากมายจนเรารู้สึกหนักใจและตัดสินใจไม่ได้ บางครั้งเรามีวิสัยทัศน์อยู่ในอุโมงค์และการมุ่งเน้นไปที่ตัวเลือกใดตัวเลือกหนึ่ง ทำให้เรามองไม่เห็นทางเลือกอื่นในการตัดสินใจของเรา นำแปลกที่การตัดสินใจว่าจะสวมชุดอะไรในวันใดวันหนึ่งสามารถทำให้เกิดความวิตกกังวลได้มากกว่าการตัดสินใจครั้งสำคัญเกี่ยวกับอนาคตของเรา

เราทุกคนต้องดิ้นรนกับการตัดสินใจ และมันก็คุ้มค่าที่จะทำความเข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นเมื่อเราตัดสินใจ

### การตัดสินใจที่ดี

อารมณ์และความรู้สึกสามารถส่งผลกระทบต่อ我们的ตัดสินใจของเราได้ กำลังโกรธ มีความสุขอย่างล้นหลาม หรือความทุกข์อาจทำให้เราต้องเสี่ยง การไปซื้อป๊อปปิ้งเมื่อเรารู้สึกเศร้า เป็นหนทางไปสู่การใช้จ่ายเงินมากเกินไป และการมีความสุขอย่างล้นหลามอาจทำให้เราละเลยอันตรายทางร่างกายได้

ในระดับจิตสำนึก เราตระหนักดีว่าการตัดสินใจต่างๆ เช่น เกี่ยวกับเส้นทางอาชีพ คู่ค้า หรือสถานที่ที่เราอาศัยอยู่ อาจเปลี่ยนแปลงชีวิตเราได้ เรามี

แนวโน้มที่จะใช้เวลาและความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้นในการตัดสินใจประเภทนี้ และปรึกษากับคนที่เราไว้วางใจมากขึ้น

เห็นได้ชัดว่าการตัดสินใจเล็กๆน้อยๆที่เกิดขึ้นด้วยความเร่งรีบ หรือเนื่องจากแรงกดดันจากคนรอบข้าง หรืออารมณ์ ซึ่งอาจจะส่งผลที่ตามมาอก สักส่วนของขนาดของการตัดสินใจ ละเลยเข้มงวดนิรภัย ตี่มากเกินไป พยายาม ใช้บัตรเครดิตจนเกินความสามารถในการชำระหนี้ การเริ่มต้นหรือขยาย สงครามคำพูดกับเพื่อนหรือคู่แข่ง ล้วนสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราในทันที และสร้างผลลัพธ์ที่ส่งผลต่ออนาคตของเราอย่างถาวร

สมเด็จพระสันตะปาปาฟรังซิส ทรงเข้าใจถึงความสำคัญของการใช้เวลา ในการตัดสินใจ

“ข้าพเจ้ามักจะระมัดระวังการตัดสินใจที่เร่งรีบอยู่เสมอ ข้าพเจ้ามักจะระมัดระวังการตัดสินใจครั้งแรกเสมอ นั่นคือสิ่งแรกที่เข้ามาในความคิดของข้าพเจ้าหากข้าพเจ้าต้องตัดสินใจ นี่มักจะเป็นสิ่งที่ผิด ข้าพเจ้าต้องรอและประเมิน มองลึกเข้าไปในตัวเอง ใช้เวลาเท่าที่จำเป็น”

## สิ่งที่พระคัมภีร์กล่าว...

ในฐานะประชากรแห่งความเชื่อ เรามีได้โดดเด่นยวในการทำการตัดสินใจ หนึ่งในประโยคที่ทำให้มั่นใจมากที่สุดในพระคัมภีร์ที่พบในหนังสือเยเรมีย์ “เรารู้แผนการที่เราวางไว้สำหรับท่าน พระยาห์เวห์ตรัส เป็นแผนการที่นำความเจริญรุ่งเรือง ไม่ใช่নাเหตุร้าย เพื่อให้อนาคตของท่านมีความหวังเต็มเปี่ยม” (ยรม 29.11) พบคำพูดที่ทำให้มั่นใจไม่แพ้กันในจดหมายนักบุญเปาโล ถึงชาวโรม “เรารู้ว่าพระเจ้าทรงบันดาลให้ทุกสิ่งกลับเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่รักพระองค์ ผู้ที่ทรงเรียกมาตามพระประสงค์ของพระองค์” (รม 8.28) เราจึงไม่ต้องกลัวที่จะทำการตัดสินใจ หากเราได้ผูกพันกับพระเจ้าในกระบวนการนี้

## สิ่งที่พระศาสนจักรกล่าว...

การไตร่ตรองเป็นวิธีหนึ่งที่มีมานานนับศตวรรษในการตัดสินใจ โดยได้รับการตลใจจากพระเจ้า ซึ่งมีประโยชน์ในปัจจุบันพอๆกับที่ได้มีการกำหนดขึ้นครั้งแรกโดยผู้ก่อตั้งคณะเยซุอิต นักบุญอิกญาซีโอ แห่ง โลโยลา ซึ่งช่วยให้เราแยกความต้องการที่จำเป็นออกจากความต้องการต่างๆไปของเรา และให้มีมุมมองที่ลึกซึ้งและยืนยาว แทนที่จะถูกครอบงำโดยแรงกระตุ้น สมเด็จพระสันตะปาปาฟรังซิส ทรงอธิบายว่า “ในแต่ละวัน ในใจเราต้องเผชิญกับทางเลือกมากมาย... หากเรามองภายในตัวเราเอง เราจะเห็นคำถามสองข้อที่แตกต่างกันมากเกิดขึ้น คำถามหนึ่งถามว่า “ฉันรู้สึกอยากทำอะไร?” คำถามนี้มักจะทำให้เข้าใจผิด เพราะมันชี้ให้เห็นว่าสิ่งสำคัญจริงๆคือการคิดถึงตัวเอง และทำตามความปรารถนาและแรงกระตุ้นของเรา คำถามที่พระจิตเจ้าทรงปลุกฝังไว้ในหัวใจของเรานั้นแตกต่างจากคำถามแรกอย่างมาก ไม่ใช่ “ท่านรู้สึกอยากทำอะไร?” แต่เป็น “อะไรดีที่สุดในของท่าน?” นั่นคือทางเลือกที่เราต้องทำทุกวัน ฉันรู้สึกอยากทำอะไร? หรือ อะไรดีที่สุดในสำหรับฉัน? การใช้วิจารณญาณภายในนี้อาจส่งผลให้เกิดการเลือกที่ไม่สำคัญ หรือในการตัดสินใจที่หล่อหลอมชีวิตของเรา นั้น ขึ้นอยู่กับเรา ขอให้เรามองไปที่พระเยซูเจ้า และวอนขอความกล้าหาญจากพระองค์ ในการเลือกสิ่งที่ดีที่สุดในสำหรับเรา เพื่อให้เราสามารถติดตามพระองค์ในหนทางแห่งความรัก และด้วยวิธีนี้จะพบความชื่นชมยินดี การมีชีวิตอยู่ไม่ใช่แค่เพียงผ่านไป”

คัมค่าที่จะเรียนรู้เรื่องการมีวิจารณญาณ การเรียนรู้ “การมีชีวิตอยู่ไม่ใช่แค่เพียงผ่านไป”

ข้าพเจ้ารู้ว่าสิ่งนี้มีประโยชน์เพียงใดจากประสบการณ์ของข้าพเจ้าเอง และจากผู้คนมากมายที่พบว่าสิ่งนี้ช่วยชีวิตได้

“

## 18. ฉันจะรับมือกับการถูกปฏิเสธอย่างไร?

”

การถูกปฏิเสธเป็นสิ่งหนึ่งที่เราทุกคนต้องเผชิญในช่วงชีวิตหนึ่งของเรา แม้ว่าจะเป็สิ่งทีหลีกเลี่ยงไม่ได้และค่อนข้างเป็นสากล แต่ก็สามารถมีผลกระทบบที่ยั่งยืนต่อบุคคลได้

การปฏิเสธมาในรูปแบบที่แตกต่างกัน บนแพลตฟอร์มที่แตกต่างกัน และในบริบทที่แตกต่างกัน เช่น มิตรภาพ ความสัมพันธ์แบบโรแมนติก ความสัมพันธ์ออนไลน์ ที่ทำงาน

ตั้งแต่คำขอเป็นเพื่อนที่ถูกปฏิเสธ หรือเลิกติดตามบนโซเชียลมีเดีย ไปจนถึงความอหึก และความไว้วางใจที่พังทลายในความสัมพันธ์ที่สำคัญ การถูกปฏิเสธอาจสร้างความเจ็บปวด รุนแรง และอาจส่งผลกระทบต่อเราอย่างลึกซึ้ง บางครั้งตลอดชีวิต

พระเยซูเจ้าทรงประสบกับการถูกปฏิเสธในชีวิตของพระองค์ ไม่ใช่ท่านเพียงผู้เดียว

### สิ่งที่พระคัมภีร์กล่าว...

“เรารู้แผนการที่เราวางไว้สำหรับท่าน พระยาห์เวห์ตรัส เป็นแผนการที่นำความเจริญรุ่งเรือง ไม่ใช่ผู้นำเหตุร้าย เพื่อให้อนาคตของท่านมีความหวังเต็มเปี่ยม” (ยรม 29.11)

## สิ่งที่พระศาสนจักรกล่าว...

“พระองค์(พระเยซูเจ้า)ทรงทราบความรู้สึกของการถูกเข้าใจผิดและการถูกปฏิเสธเป็นอย่างไร พระองค์ทรงประสบกับความกลัวความทุกข์และทรงรู้ถึงความอ่อนแอของพระมหากษัตริย์ พระองค์ทรงหันมองไปยังอนาคต มอบพระองค์เองให้อยู่ในพระหัตถ์ที่ปลอดภัยของพระบิดาเจ้าด้วยพลังกำลังของพระจิตเจ้า ในพระเยซูเจ้า เยาวชนทุกคนสามารถเห็นตนเองได้” สมเด็จพระสันตะปาปาฟรังซิส (CV 31)

## การไตร่ตรอง

ผลของการถูกปฏิเสธที่มีต่อเราแต่ละคนอาจแตกต่างกันมาก แต่ส่วนใหญ่จะเป็นเชิงลบ มันสามารถทำให้เรารู้สึกไม่เป็นที่ต้องการ ไร้คุณค่า ไม่เป็นที่ชื่นชม และถูกทอดทิ้ง มันอาจจะทำให้เราสงสัยว่าเราเป็นใคร และทำให้เรารู้สึกโดดเดี่ยว แม้ว่าความเหงาจะเจ็บปวด แต่ก็เป็นการมณเฑาะพอกติของมนุษย์ที่เราทุกคนมีร่วมกัน ในความเหงาของเรา เราไม่ได้อยู่คนเดียว

ในที่สุดเราอาจพบว่า การถูกปฏิเสธเป็นผลดีต่อเราในระยะยาว เพราะเราเรียนรู้จากมันและแข็งแกร่งขึ้น แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะผ่านประสบการณ์อันเจ็บปวดไปได้

บางครั้ง ช่วงเวลาแห่งการถูกปฏิเสธก็ชี้เราไปสู่ผู้คนที่พระเจ้าทรงวางไว้ในชีวิตของเรา - ระบบสนับสนุนของเรา เต็มใจ และสามารถเดินทางไปกับเรา และช่วยเราให้ผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบาก สิ่งเหล่านี้อาจเป็นครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน หรือแม้แต่คนแปลกหน้าก็ได้

ในช่วงเวลาเหล่านี้เรายังสามารถเข้าถึงผู้ที่รักเรามากที่สุด พระเยซูเจ้า ผู้ทรงเป็นที่รักของพระเจ้า พระองค์ปรารถนาที่จะเป็นเพื่อนของเรา ผู้ที่เราสบายใจและปลอดภัยได้ แม้ว่าเราจะประสบความเจ็บปวด แต่เราถูกเรียกให้ไว้วางใจในแผนการของพระองค์ที่ทรงให้ความหวังแก่เรา



พืชจำเป็นต้องตัดแต่งกิ่งเพื่อให้ออกผลมากขึ้น การตัดแต่งกิ่งจะรักษาและให้ผลผลิตมากขึ้น ในทำนองเดียวกัน เมื่อเราออกกำลังกายกล้ามเนื้อบางครั้งกระบวนการนี้อาจเจ็บปวด แต่เมื่อกกล้ามเนื้อหายดีและฟื้นตัวแล้ว กล้ามเนื้อของเราก็จะแข็งแรงขึ้น สามารถรับน้ำหนักและแรงต้านทานได้มากขึ้น สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องเตือนใจที่ดีสำหรับเรา ว่าบ่อยครั้ง ช่วงเวลาที่เจ็บปวดคือช่วงเวลาของการเติบโตและความแข็งแกร่ง

พระเจ้าสร้างเรามา ทรงไถ่กู้เรา ทรงมีจุดประสงค์พิเศษสำหรับเรา และทรงรักเรามากจนพระเจ้าประสงค์จะสถิตอยู่กับเราชั่วนิรันดร์

“

## 19. ฉันจะอยู่กับสิ่งที่ฉันมีได้อย่างไร?

”

ความรู้ทางการเงินคือความสามารถในการใช้สิ่งต่างๆ เช่น การจัดทำงบประมาณ การออม และการลงทุน เพื่อลดแรงกดดันทางการเงินในชีวิตของท่าน

เราอยู่ในยุคที่ชีวิตทางการเงินที่ตื้นเขินยากขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะสำหรับคนหนุ่มสาว เราถูกโจมตีทุกวันด้วยข้อความนับพันที่ผลักดันประโยชน์ของการบริโภค และสอนให้เราต้องการทุกสิ่งมากขึ้น ยิ่งกว่านั้น การได้รับเครดิตนั้นง่ายและสะดวก แต่สุดท้ายกลับกลายเป็นปัญหาทางการเงินที่มีราคาแพงได้ หากเราไม่เข้าใจว่ามันทำงานอย่างไร

ความรู้ทางการเงินช่วยปกป้องเราจากการตกเป็นเหยื่อของการฉ้อโกงทางการเงิน เราจำเป็นต้องสามารถบอกความแตกต่างระหว่างสิ่งที่เราต้องการ ทั่วๆ ไปกับสิ่งที่เราต้องการจริงๆ แทนที่จะยอมแพ้ให้กับการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่สังคมมอบให้เรา

### สิ่งที่พระศาสนจักรกล่าว...

สมเด็จพระสันตะปาปาฟรังซิส ทรงเตือนเราว่า อย่าปล่อยให้ตัวเองถูกเอาเปรียบโดย “ต้นแบบของการจัดการ” ของโลกสมัยใหม่

“เยาวชนที่รัก อย่าปล่อยให้พวกเขาเอาเปรียบจากวัยเยาว์ของพวกเขาท่านเพื่อส่งเสริมชีวิตที่ตื่นเงิน ที่ลึกลับ ระหว่างความงามกับรูปลักษณ์ภายนอก ฟังตระหนักรว่า มีความงามในตัวคนงานที่กลับบ้านอย่างสกปรกและรุ่งรัง แต่มีความสุขที่ได้หาอาหารมาเลี้ยงครอบครัว มีความงดงามเป็นพิเศษในสัมพันธ์ภาพของครอบครัวที่โต๊ะอาหาร แบ่งปันอาหารที่มีอย่างไม่

เห็นแก่ตัว” (CV 183)

## สิ่งที่พระคัมภีร์กล่าว...

ในพระคัมภีร์มีข้อที่ความที่กล่าวถึงเรื่องเงิน มีมากกว่า 2,000 ครั้ง พระเจ้าทรงมีคำสอนที่สำคัญมากมายเกี่ยวกับวิธีที่เราควรดำเนินชีวิตด้วยเงิน สิ่งสำคัญที่สุดประการหนึ่งคือการให้คำปรึกษาเราอย่างเหมาะสมในการได้รับความมั่งคั่ง “**ความร่ำรวยที่ได้มาอย่างรวดเร็วจะลดลงจนหมด แต่ผู้สะสมทีละเล็กทีละน้อยจะได้ทรัพย์สมบัติเพิ่มพูนขึ้น**” (สภษ 13.11) หลายคนกำลังมองหาแผนการรวยเร็วทันใจ พวกเขาต้องการได้รับความมั่งคั่งไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ได้ที่พวกเขาสามารถทำได้ และไม่ตระหนักว่าการขายจิตวิญญาณหรือความซื่อสัตย์ของตนเพื่อแลกกับความมั่งคั่งจำนวนหนึ่งนั้นเป็นราคาที่สูงเกินกว่าจะจ่ายเพื่อความร่ำรวย หนังสือสุขภาพจิตบอกเราว่า ถ้าเรารวบรวมเงินด้วยการทำงานที่สุจริต ความมั่งคั่งที่แท้จริงของเราก็จะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ และนั่นอาจจะหมายความว่าเราเติบโตตามรูปร่างส่วนตัว และบรรลุวุฒิภาวะ

## การไตร่ตรอง

ยิ่งเราเรียนรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของความรู้ทางการเงินมากเท่าไร เราก็ยิ่งต้องพึ่งพาทางการเงินในภายหลังน้อยลงเท่านั้น เคล็ดลับบางประการที่จะช่วยท่านสร้างนิสัยทางการเงินที่ดีคือ

**เริ่มใช้จ่ายให้น้อยลงกว่าที่ทำได้** ทำอย่างสม่ำเสมอโดยไม่คำนึงถึงรายได้ของท่าน

**ติดตามค่าใช้จ่ายของท่านและใช้ชีวิตตามงบประมาณ**

**ตั้งเป้าหมายทางการเงินทั้งระยะสั้นและระยะยาว**

**หลีกเลี่ยงการเป็นหนี้** ขอยืมเพื่อซื้อ หรือลงทุนในทรัพย์สินที่มีมูลค่าเพิ่มเท่านั้น

เริ่มลงทุนไปสู่เป้าหมายระยะยาว แต่ต้องแน่ใจว่าสิ่งที่ท่านลงทุนไปนั้น เป็นสิ่งที่ดีและมีประโยชน์

เริ่มออมโดยเร็วที่สุด ไม่ว่าจำนวนเงินเริ่มต้นจะน้อยแค่ไหนก็ตาม ดอกเบี้ยทบต้นทำให้การออมเพียงเล็กน้อยเติบโตเร็วกว่าที่ท่านคิด

จัดการกับความเสี่ยงอย่างชาญฉลาดด้วยการใช้ประกันภัยที่ดี พร้อมกับรับคำแนะนำที่ดีไปพร้อมกัน

อย่าลืมให้อย่างมีน้ำใจและสม่ำเสมอ ทำให้เป็นส่วนหนึ่งของงบประมาณรายเดือนของท่าน

“

## 20. ฉันเชื่ออะไรในโลกแห่งข่าวปลอม?

”

เราอาศัยอยู่ในโลกที่ข้อเท็จจริงที่เป็นกลางมีอิทธิพลน้อยกว่าในการกำหนดรูปแบบความคิด และความเชื่อมากกว่าการดึงดูดทางอารมณ์ สิ่งนี้ได้รับแรงหนุนจากการเพิ่มขึ้นของโซเชียลมีเดียในฐานะแหล่งข้อมูล และมักจะได้รับแรงผลักดันจากวาระทางการเมือง และความโลภทางเศรษฐกิจ แต่บางครั้งข่าวปลอมก็ไม่ได้ถูกสร้างขึ้นโดยมีวาระที่ชัดเจน บ่อยครั้งบนโซเชียลมีเดียเป็นเพียงการรายงานที่ขาดความระมัดระวัง ซึ่งไม่ได้รับการตรวจสอบ แต่แพร่กระจายอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง ทำให้ผู้คนยอมรับเรื่องแต่งขึ้นว่าเป็นข้อเท็จจริง

### สิ่งที่พระศาสนจักรกล่าว...

สมเด็จพระสันตะปาปาฟรังซิส ทรงเตือนเราในพระสมณลิขิต “พระคริสตเจ้าทรงพระชนม์” ข้อ 89 ว่า “การแพร่กระจายของข่าวปลอมคือการแสดงออกของวัฒนธรรมที่สูญเสียการรับรู้ถึงความจริงและบิดเบือนข้อเท็จจริงให้เหมาะสมกับความสนใจเฉพาะด้าน”

แต่พระองค์ยังทรงตอกย้ำความสำคัญของเว็บไซต์และโซเชียลเน็ตเวิร์กอีกด้วยว่าเป็น “โอกาสพิเศษสำหรับการเสวนา การพบปะ และการแลกเปลี่ยนระหว่างบุคคล ตลอดจนการเข้าถึงข้อมูลและความรู้

นอกจากนี้ โลกดิจิทัลเป็นหนึ่งในการมีส่วนร่วมทางสังคมและการเมือง และเป็นพลเมืองที่กระตือรือร้น และสามารถอำนวยความสะดวกในการเผยแพร่ข้อมูลที่เป็นอิสระ ซึ่งให้การปกป้องที่มีประสิทธิภาพสำหรับการละเมิดสิทธิของพวกเขาที่เปราะบางที่สุดและเผยแพร่ต่อสาธารณะ” (CV 87)

## สิ่งที่พระคัมภีร์กล่าว...

“ความถูกต้องจึงถูกขับไล่ออกไป ความชอบธรรมก็ยืนอยู่ห่างๆ ความจริงล้มลงแล้วในลานสาธารณะ และความเที่ยงตรงก็เข้าไปไม่ได้ ความจริงไม่มีอีกแล้ว ผู้ใดละเว้นความชั่วกลับเป็นเหยื่อของผู้อื่น” (ออสย 59.14-15)

ท่านประกาศสามารถอธิบายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในสังคมของเราในทุกวันนี้ ผู้ประกาศความจริงถูกรังเกียจและถูกเหยียดหยาม เราไม่สามารถตกลงกันได้อีกต่อไปว่าความจริงที่ไม่เปลี่ยนแปลงคืออะไร และไม่มีทางบรรลุข้อตกลงได้

ในหมู่บ้านระดับโลกที่เชื่อมต่อกันทางดิจิทัล และเผชิญกับการแพร่กระจายของข้อมูลที่ผิดอย่างรวดเร็ว เราจำเป็นต้องมีสติปัญญาที่เฉียบแหลมมากขึ้นกว่าเดิม

## การไตร่ตรอง

ภายใต้หน้ากากของข่าว รูปแบบที่น่าดึงดูดใจ และวาทกรรมที่น่ารังเกียจ ข่าวปลอมจึงดึงดูดอารมณ์ความรู้สึกของเรา อย่างไรก็ตาม เราจำเป็นต้องพัฒนาระบบการป้องกันส่วนบุคคลเพื่อชะลอและกรองข้อมูลนี้ ขั้นตอนแรกที่สำคัญคือการขัดเกลาสัญชาตญาณของท่านว่าเนื้อหานั้นๆ ดีเกินไป (หรือไม่ดี) ที่เป็นจริง หากเรื่องราวดึงดูดความสนใจของท่านไม่ว่าด้วยเหตุผลใดก็ตาม ให้ช้าลงและมองให้ไกลยิ่งขึ้น จากนั้น พยายามหาที่มาของเรื่องราว และมองหาช่องว่างในเรื่องราว หรือความไม่ตรงกันระหว่างคำกล่าวอ้างกับแหล่งที่มาที่แท้จริงของเรื่อง ทำตามขั้นตอนเหล่านี้เป็นประจำ แล้วท่านจะเข้าใจเรื่องราวได้ดีขึ้น หรือถ้าใครเล่าเรื่องนั้นด้วยเจตนาร้ายหรือการขาดทักษะในการรักษาสิ่งดีๆ ให้ยั่งยืน ท่านจะเข้าใจลึกซึ้งพอที่จะค้นหาความจริง

## บทกวีของสมเด็จพระสันตะปาปาฟรังซิส

ข้าแต่องค์พระผู้เป็นเจ้า โปรดทรงสอนข้าพเจ้าให้ก้าวไปไกลกว่าตัว  
ข้าพเจ้าเอง และออกเดินทางเพื่อค้นหาความจริง

โปรดทรงสอนข้าพเจ้า ให้ออกไปและมอง ให้รู้จักฟัง อย่ามีอคติ หรือ  
ด่วนสรุป

โปรดทรงสอนข้าพเจ้า ให้ไปในที่ที่ไม่มีใครไป ใช้เวลาในกระทำความ  
เข้าใจ ใส่ใจกับสิ่งสำคัญ ไม่วอกแวกกับสิ่งฟุ่มเฟือย เพื่อแยกแยะรูปลักษณ์ที่  
หลอกลวงจากความจริง

โปรดทรงประทานพระหรรษทานแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อรับรู้ในการ  
ประทับอยู่ของพระองค์ในโลกของเรา และมีความเชื่อสัตย์ซึ่งจำเป็นในการบอก  
เล่าให้ผู้อื่นถึงสิ่งที่เราได้เห็น อาแมน

## “ 21. การเป็นผู้นำนั้นเกิดมาเป็นหรือ ถูกสร้างขึ้นมา? ”

### เตรียมที่จะเป็นผู้นำ

ข้าพเจ้าเคยได้ยินคำถามว่า ถ้ามนุษย์ฉลาดมาก ทำไมเด็กทารกถึงใบ้ขนาดนี้? นั่นอาจไม่ยุติธรรมกับเด็กทารก แต่ก็มีส่วนอยู่ สัตว์แรกเกิดสามารถทำสิ่งต่าง ๆ มากมายแทบจะในทันทีที่เกิด ทั้งที่มนุษย์ต้องใช้เวลาหลายปีในการเรียนรู้ สำหรับมนุษย์อย่างเรา ทักษะพื้นฐานไม่ได้มาพร้อมกับสัญชาตญาณ แต่ต้องเรียนรู้เป็นระยะเวลาานาน

หลังจากใช้ชีวิตในวัยเด็กที่บ้าน เราไปโรงเรียนเป็นเวลาหลายปี และจากนั้นอาจจะไปเรียนต่อในระดับที่สูงขึ้น หรือไปฝึกอบรมเพิ่มเติม เราพบว่าในที่สุดแล้วการเรียนรู้สิ่งที่สำคัญที่สุดต้องใช้เวลาทั้งชีวิต โดยเฉพาะสิ่งที่จะต้องทำเพื่อเป็นผู้นำ

### ผู้นำที่แท้จริง

ไม่มีสิ่งที่เราเรียกว่าผู้นำสร้างตัวเองขึ้นมา เราทุกคนล้วนเป็นผลผลิตจากชุมชนและการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาของเรา ทารกของมนุษย์นั้นสมบูรณ์ มุ่งเน้นไปที่ความต้องการของตัวเอง การพัฒนาหมายถึงการก้าวไปไกลกว่าการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางเพื่อมองดูและตอบสนองความต้องการของผู้อื่น นั่นเป็นการพัฒนาส่วนบุคคลแบบเดียวที่ก่อให้เกิดผู้นำ

ในโลกที่มีผู้นำจอมปลอมอยู่มากมาย อะไรทำให้ผู้นำที่แท้จริงเกิดขึ้นได้?



ผู้นำที่แท้จริงเข้าใจว่า การบริการรับใช้เป็นกุญแจสำคัญ และการเสียสละเป็นส่วนหนึ่งของการรับใช้ พวกเขาไม่สนใจเรื่องอำนาจ หรือการส่งเสริมตนเอง แต่รู้ว่าพวกเขาต้องล้างเท้าของผู้ที่พวกเขาได้รับสิทธิพิเศษให้เป็นผู้นำ

ผู้นำที่แท้จริงเรียนรู้ที่จะฟังก่อนที่จะพูด และรับฟังทุกเสียง ไม่ใช่แค่ผู้ที่เห็นด้วยกับพวกเขาเท่านั้น พวกเขาสามารถฟังแม้กระทั่งเสียงของพระเยซูเจ้า โดยทางการสวดภาวนา

ผู้นำที่แท้จริงเรียนรู้ที่จะสุภาพถ่อมตัว ไม่ลำพองใจ พวกเขารู้ว่าพวกเขาอ่อนแอและบาดเจ็บ แต่มีความไว้วางใจว่าโดยทางพระเยซูเจ้า ความอ่อนแอสามารถกลายเป็นความเข้มแข็งได้

ผู้นำที่แท้จริงมีความกล้าหาญ เผชิญกับความกลัวและก้าวข้ามความกลัว เตรียมพร้อมที่จะเสี่ยงและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่จำเป็น โดยรู้ว่าอนาคตอยู่ภายใต้ความคุ้มครองและการดูแลของพระเจ้าเสมอ

ผู้นำที่แท้จริงเรียนรู้ที่จะอดทน โดยเข้าใจดังที่สมเด็จพระสันตะปาปาฟรังซิสตรัสว่า “เวลามีค่ามากกว่าอวกาศ” ที่ “เราต้องเริ่มต้นกระบวนการมากกว่าการที่จะครอบครองพื้นที่” และความโกรธที่ผูกมัดอยู่กับความไม่อดทนนั้นเป็นหนทางไปสู่จุดหมายไม่ได้

ผู้นำที่แท้จริงเรียนรู้ที่จะพูดความจริงในโลกที่การโกหกอาจเป็นเรื่องปกติ โดยรู้ว่าการโกหกขั้นสูงสุดนั้นเป็นเรื่องเกี่ยวกับพระเจ้า ว่า พระเจ้าไม่มีอยู่จริง หรือพระองค์ทรงโหดร้าย สิ่งนี้จบลงด้วยการโกหกเกี่ยวกับมนุษย์ ว่าเราเป็นวัตถุ เพื่อใช้เป็นทาส ไม่ใช่เพื่อเสรีภาพ

## พระเยซูเจ้าในคำพูดและการกระทำ

พระเยซูเจ้าทรงเรียกบรรดาศิษย์ของพระองค์ และตรัสกับพวกเขาว่า “ท่านทั้งหลายย่อมรู้ว่า คนต่างชาติที่คิดว่าตนเป็นหัวหน้าย่อมเป็นเจ้าของ

นายเหนือผู้อื่น และผู้เป็นใหญ่ยอมใช้อำนาจบังคับ แต่ท่านทั้งหลายไม่ควรเป็นเช่นนั้น ผู้ใดที่ปรารถนาจะเป็นใหญ่จะต้องทำตนเป็นผู้รับใช้ผู้อื่น และผู้ใดที่ปรารถนาจะเป็นคนที่หนึ่งในหมู่ท่าน ก็จะต้องทำตนเป็นผู้รับใช้ทุกคน เพราะบุตรแห่งมนุษย์มิได้มาเพื่อให้ผู้อื่นรับใช้ แต่มาเพื่อรับใช้ผู้อื่น และมอบชีวิตของตนเป็นสินไถ่เพื่อมนุษย์ทั้งหลาย” (มก 10.42-45 มธ 20.25-28 ลก 22.24-27)

“พระเยซูเจ้า...แล้วทรงเทน้ำลงในอ่าง ทรงเริ่มล้างเท้าบรรดาศิษย์ และทรงใช้ผ้าที่คาดสะเอวเช็ดให้” (ยน 13.5)

## บทกวีของผู้นำ

ข้าแต่พระเยซูเจ้า องค์พระผู้เป็นเจ้า  
โปรดทรงประทานดวงตาที่มองเห็นพระพรของพระองค์  
หูที่จะได้ยินเสียงเรียกของพระองค์  
หัวใจที่จะรู้จักความรักของพระองค์  
ริมฝีปากที่จะพูดถ้อยคำของพระองค์  
เพื่อข้าพเจ้าจะได้เรียนรู้ที่จะเป็นผู้นำเหมือนพระองค์  
ข้าแต่องค์พระผู้เป็นเจ้าและผู้รับใช้ของทุกคน อาแมน

## สิ่งที่พระศาสนจักรกล่าว...

พระศาสนจักรสอนว่าการเรียกสู่ความเป็นผู้นำ ได้ยินครั้งแรกในศีลล้างบาป ชุมชนของบรรดาศิษย์ไม่ได้ประกอบด้วยผู้เป็นผู้นำและผู้ถูกนำทุกคนที่รับศีลล้างบาปแล้วได้รับเรียกให้เป็นผู้นำไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง เมื่อรับศีลล้างบาปเราเข้าสู่พระเยซูเจ้า เราทุกคนมีส่วนร่วมในพันธกิจความเป็นสงฆ์ ประกาศ และการเป็นศาสนบริกรของพระองค์

รวมถึงศิษย์ที่เป็นเยาวชนที่บางครั้งถูกมองว่าเป็นอนาคตของ พระศาสนจักร แต่พวกเขาได้รับเรียกให้เป็นผู้นำแม้กระทั่งตอนนี้ ดังที่เราได้เห็น ในชีวิตของเยาวชนมากมายที่เป็นนักบุญตลอดประวัติศาสตร์ พวกเขาเป็นพระ ศาสนจักรในปัจจุบันมากพอๆกับเป็นพระศาสนจักรในอนาคต

ศีลล้างบาปหมายความว่าทุกคนมีความรับผิดชอบต่อพันธกิจของ พระศาสนจักรร่วมกัน บางคนได้รับศีลบวช และมีบทบาทพิเศษในการเป็นผู้นำ ที่เป็นผู้รับใช้ แต่ผู้ได้รับศีลล้างบาปที่ไม่ได้รับศีลบวชได้รับพระพรจากพระเจ้า บางครั้งเรียกว่าพระพรพิเศษ สิ่งเหล่านี้เป็นพระพรที่มอบให้กับบรรดาศิษย์แต่ละ คนเพื่อสร้างพระกายของพระคริสตเจ้า เพื่อประโยชน์ของพันธกิจต่อโลก

**คำถามสำหรับผู้ได้รับศีลล้างบาปแล้ว คือ**

พระพรหรือพระพรพิเศษใดที่เราได้รับจากพระเจ้า?

เราใช้พระพรหรือพระพรพิเศษนี้เพื่อเสริมสร้างพันธกิจของพระ ศาสนจักรอย่างไร?

ฉันได้รับเรียกให้รับใช้อย่างไร?

“

## 22. กำไฉบับจึ้งรู้สึกกดดัน?

”

การดำรงชีวิตอยู่ในโลกที่มีข้อความมากมายที่เราได้รับเต็มไปด้วยจินตภาพทางเพศ เรามักจะถูกทำท่ายให้ตบสนองด้วยจินตภาพอันทรงพลังของธรรมประเพณีของคริสตชนของเรา

พระเจ้าทรงรักเราแต่ละคน และพระจิตของพระเจ้าทรงเชื่อเชิญเราให้แสดงออกว่าเราเป็นใคร และเราเชื่ออะไรในระดับลึกที่สุดของประสบการณ์ประจำวันและความสัมพันธ์ของชีวิตของเรา

แต่ไม่ใช่เรื่องง่ายเสมอไป และการอดทนต่อแรงกดดันที่สังคมยุคใหม่มีต่อเราก็คงจะเป็นเรื่องยากในบางครั้ง

### สิ่งที่พระคัมภีร์กล่าว...

“ท่านเป็นบุตรที่รักของเรา เป็นที่โปรดปรานของเรา” (มก 1.11)  
โยนาห์ในพระคัมภีร์พระธรรมเดิม ทำทุกอย่างที่ทำได้เพื่อหลีกเลี่ยงการเรียกของพระเจ้าและสุดท้ายก็ไปอยู่ในท้องปลาฉลาม ด้วยความมอบคุณค่าของพระเจ้าแก่ผู้อื่นและการที่มีคนแสดงความรักของพระเจ้าในชีวิตของเรา จากนั้น เราก็สามารถเข้าถึงและทำให้ความรู้สึกและความต้องการของเราให้ครบครันและเพื่อน ๆ รอบตัวเราได้รู้

### สิ่งที่พระศาสนจักรกล่าว...

“ข้าพเจ้าขอเชิญชวนให้ทุกคนมีความหวังครั้งใหม่... ความหวังบอกเราถึงความกระหาย ความทะเยอทะยาน ความปรารถนาในชีวิตที่สมหวัง ความ

ปรารถนาที่จะบรรลุสิ่งที่ยิ่งใหญ่ สิ่งที่เราเติมเต็มหัวใจของเราและยกระดับจิตวิญญาณของเรา... สามารถเปิดเราสู่อุดมการณ์อันยิ่งใหญ่ที่ทำให้ชีวิตมีความงดงามและคุ้มค่ายิ่งขึ้น” (FT 55)

เรามีระบบสายสำหรับเชื่อมโยงกับสังคม และพระศาสนจักรก็นำเสนอกิจกรรมต่างๆ แนวปฏิบัติ และจารีตพิธีที่แสดงถึงการประทับอยู่ของพระเจ้า การเชื่อมโยงทางสังคม เช่น การยื่นมือออกไปเพื่อให้เพื่อนสบายใจ หรือแบ่งปันคำพูดดีๆ กับผู้ใหญ่หรือพ่อแม่ สร้างรัชสมัยของพระเจ้าคือการเปลี่ยนแปลงที่เราอยากเห็นในโลกนี้ ความสัมพันธ์เป็นจุดเริ่มต้นในการเป็นคนที่เราอยากเป็น และก้าวเดินไปพร้อมกับพระเยซูเจ้า

## การไตร่ตรอง

มีช่วงชั้นๆ ลงๆ ในแต่ละวันที่เราพบว่าตัวเองอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก ซึ่งทำให้เราเกิดคำถามว่าเราเป็นใครและใครทำตัวเป็นเพื่อนกับเรา ซึ่งบางครั้งทำให้เกิดความรู้สึกสงสัยและอาจส่งผลต่อสุขภาพจิตของเราได้ รูปภาพและประเด็นทางเพศในสังคม ดูเหมือนจะลดทอนเรื่องเพศและกามกิจลงไป เป็นเนื้อเรื่องของละครโทรทัศน์หรือเพลงโฆษณา แต่เยาวชนเป็นผู้สนับสนุนความยุติธรรมที่เข้มแข็งซึ่งรู้ว่าเพศ เรื่องกามกิจ และเพศภาวะเป็นเรื่องของอัตลักษณ์และความรัก วิธีที่เราตอบสนองในความสัมพันธ์ของเรากับผู้อื่นทำให้เกิดโอกาสที่จะเติบโตและเป็นคนที่พระเจ้าทรงรัก

ในอัตลักษณ์และสถานการณ์ต่างๆ ฉันทแสดงให้เห็นความหลากหลายและเอกลักษณ์ของพระเจ้าด้วยการกระทำที่มีน้ำใจและความยุติธรรมที่ปฏิเสธจินตภาพของโลกที่เต็มไปด้วยเรื่องทางเพศ

การเรียนรู้ที่จะเป็นตัวของตัวเองในความสัมพันธ์ของเราคือการเดินทางที่ยาวนานของชีวิตที่ไปไกลกว่าความพึงพอใจในความต้องการทางเพศและความปรารถนาของมนุษย์ในทันที

ศาสนจักรนำทางเราด้วยแบบอย่างของบรรดาผู้ศักดิ์สิทธิ์ชายและหญิงที่ต้องต่อสู้ดิ้นรนเช่นเดียวกับเรา โดยให้คำแนะนำและการสอนที่สนับสนุนเราให้ตอบสนองความต้องการด้านความใกล้ชิดและการเชื่อมโยง ที่นอกเหนือจากการแสดงออกถึงความรักทางเพศที่อาจล่อลวงให้เราคิดอย่างอื่น

พระวาจาของพระเจ้า ผู้คน สถานที่ และการสวดภาวนา เตือนเราว่าเรารวดตามภาพลักษณ์ของพระเจ้า และทรงเรียกให้แสดงเพศ เพศภาวะ และภารกิจในลักษณะที่ถวายเกียรติแด่พระเจ้าและเคารพต่อผู้อื่น นี่เป็นความท้าทายโดยตรงต่อวาระของโลกที่เต็มไปด้วยเรื่องทางเพศ

## วิธีรับมือกับความกดดัน

เรียนรู้ที่จะยอมรับกับความรู้สึกอ่อนแอทางอารมณ์ คือ ไม่มีอะไรผิดปกติกับท่าน ดังนั้นอย่าวัดตัวเองกับความคาดหวังและความกดดันของสังคม

ฟังพาดและมีส่วนร่วมในการสนทนาอย่างจริงจังกับคนที่ท่านไว้วางใจ นั่งลงพร้อมกับเรื่องราวในพระคัมภีร์ หรือทิวทัศน์ที่สวยงาม แล้วใช้สิ่งเหล่านี้เป็นจุดสนใจในการสวดภาวนา

เยี่ยมชมสถานที่ที่แสดงถึงความเชื่อมโยงฝ่ายจิต เป็นการเชื่อมโยงท่านไปสู่พันธกิจของพระเยซูเจ้า

แสวงหาโอกาสและเสียง โดยตั้งใจฟังการนำทางของพระเจ้าที่อยู่  
นั้น

จำไว้ว่าท่านเป็นที่รักของพระเจ้า... ผู้ที่พระเจ้าทรงพอพระทัย

“ท่านทั้งหลายจงทำตามแบบฉบับของพระเจ้า ประดุจบุตรสุดที่รักของพระองค์ จงดำเนินชีวิตในความรักดังที่พระคริสตเจ้าทรงรักเรา”  
(อฟ 5.1-2)

“

## 23. การยุติความรุนแรง?

”

คิดเป็นประมาณ 18% ของประชากรโลก เป็นเยาวชน (อายุ15-24) และเป็นผู้เข้าร่วมหลักในความขัดแย้งในปัจจุบัน ปัจจัยที่ดึงเยาวชนเข้าสู่ความขัดแย้งที่รุนแรงนั้นซับซ้อนและอาจจะแตกต่างกันอย่างมาก ชายหนุ่มอาจถูกชักจูงโดยผู้นำทางด้านทหาร หรือกลุ่มหัวรุนแรง และได้รับอิทธิพลจากยาเสพติด แอลกอฮอล์ ในทางศาสนา และรางวัลทางวัตถุ เพื่อที่จะกระทำความโหดร้ายในทางกลับกัน หญิงสาวตกเป็นเหยื่อของการถูกทารุณทางร่างกายและการล่วงละเมิดทางเพศ และการกระทำอันรุนแรงอันน่าสยดสยองในสงคราม

### สิ่งที่พระคัมภีร์กล่าว...

“ผู้ใดหลังเลือดของเพื่อนมนุษย์ เลือดของเขาจะต้องถูกหลังโดยมนุษย์เช่นเดียวกัน เพราะพระเจ้าทรงสร้างมนุษย์ตามภาพลักษณ์ของพระองค์” (ปฐมก 9.6)

นี่เป็นหลักการที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับความชั่วร้ายของความรุนแรง พระเจ้าตรัสสิ่งนี้ตั้งแต่ต้นในเรื่องราวในพระคัมภีร์ ทำให้นี่เป็นความจริงพื้นฐาน สิ่งสำคัญที่สุดคือ เชื่อมโยงกับความเป็นจริงพื้นฐานที่ว่า ความรุนแรงต่อมนุษย์เป็นสิ่งผิด เพราะมนุษย์ถูกสร้างขึ้นมาตามภาพลักษณ์และความเหมือนของพระเจ้า ชีวิตมนุษย์ทุกคนสมควรจะมีเกียรติ มีคุณค่า และศักดิ์ศรี ความเห็นแก่ตัวหรือการใช้ความรุนแรงโดยเจตนาเป็นความผิดทางศีลธรรม

## สิ่งที่พระศาสนจักรกล่าว...

ในพระสมณลิขิตเตือนใจ “พระคริสตเจ้าทรงพระชนม์” ข้อ 72 ของ สมเด็จพระสันตะปาปาฟรังซิส พระองค์ทรงยอมรับด้วยความเสียใจว่า “คนหนุ่มสาวจำนวนมากในปัจจุบันอาศัยอยู่ในเขตสงครามและเผชิญกับความรุนแรงในรูปแบบต่างๆ มากมายนับไม่ถ้วน เช่น การลักพาตัว การขู่กรรโชก ขบวนการอาชญากรรม การค้ามนุษย์ ทาสและการแสวงประโยชน์ทางเพศ การข่มขืนในช่วงสงคราม...”

สิ่งที่สมเด็จพระสันตะปาปาทรงขอให้เรากระทำก่อนอื่นคือให้อภัยคนที่ทำร้ายเรา “ความเจ็บปวดที่ท่านเคยเผชิญอาจล่อลวงให้ท่านปลีกตัวออกจากผู้อื่น หันกลับมามองตัวเอง และดูแลความรู้สึกโกรธ แต่อย่าหยุดฟังการเรียกของพระเจ้าให้อภัย” (CV 165) พระเจ้าทรงรักความสุขของเยาวชน พระเจ้าทรงต้องการให้เราแบ่งปันความสุขแห่งความเป็นเพื่อนและมิตรภาพ

เราต้องก้าวไปไกลกว่ากลุ่มเล็กๆของเราเอง เพื่อสร้างชุมชนที่กว้างขึ้น ซึ่งทุกคนทำงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวม

## การไตร่ตรอง

เราไม่มีวันขจัดความรุนแรงออกไปได้หมด แต่เราสามารถลดความรุนแรงลงได้ ผู้ที่ติดตามพระเยซูเจ้าถูกเรียกให้ทำมากกว่าจะรอให้คนต่อไปชักปืนออกมา องค์พระผู้เป็นเจ้าและพระผู้ไถ่กู้เราทรงสั่งให้เราปิดช่องว่างกับผู้คนที่ถูกผู้อื่นปฏิเสธ เชื่อมโยงกับผู้ได้รับบาดเจ็บก่อนที่จะพาดฟันและทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บ เพื่อลดความตรึงเครียดและความเครียดรอบตัวเราด้วย การใช้ชีวิตอย่างสงบ การกระทำพื้นฐานสามประการควรเป็นแนวทางในการตอบสนองของเรา คือ ลุกขึ้น รับฟัง และขอความช่วยเหลือ พยายามเป็นคนแรกที่รายงานความรุนแรงที่ท่านหรือผู้อื่นทำ ทำให้เสียงของท่านชัดเจนและได้รับฟังจากครู ผู้ปกครอง สมาชิกในครอบครัว ผู้ดูแล หรือบุคคลที่รับผิดชอบ เพื่อจะได้สังเกตและหาแนวทางแก้ไขที่ดีที่สุด



## บทกวี

ข้าแต่องค์พระผู้เป็นเจ้า

โปรดทรงกระทำให้ข้าพเจ้าเป็นเครื่องมือของพระองค์เพื่อสร้างสันติ

ที่ใดมีความเกลียดชัง ให้ข้าพเจ้าเป็นผู้นำความรัก

ที่ใดมีความเจ็บแค้น ให้ข้าพเจ้าเป็นผู้นำการอภัย

ที่ใดมีความแตกแยก ให้ข้าพเจ้าเป็นผู้นำความสามัคคี

ที่ใดมีความเท็จ ให้ข้าพเจ้าเป็นผู้นำความจริง

ที่ใดมีความสงสัย ให้ข้าพเจ้าเป็นผู้นำความเชื่อ

ที่ใดมีความสิ้นหวัง ให้ข้าพเจ้าเป็นผู้นำความหวัง

ที่ใดมีความมืด ให้ข้าพเจ้าเป็นผู้นำความสว่าง

ที่ใดมีความเศร้าโศก ให้ข้าพเจ้าเป็นผู้นำความยินดีเบิกบานใจ

ข้าแต่พระผู้เป็นเจ้า

โปรดให้ข้าพเจ้าเป็นผู้บรรเทา มากกว่าจะเป็นผู้รับการบรรเทา

เห็นใจผู้อื่นมากกว่าจะรับความเห็นใจ

รักผู้อื่นก่อน และมากกว่าที่จะให้คนอื่นรักข้าพเจ้า

ผู้ที่ให้เท่านั้น จะได้รับความอ้อมเอิบยินดี

ผู้ที่ลิ้มตนเองเท่านั้น จะพบตนเองในทางสันติ

ผู้ที่ยกโทษให้เท่านั้น จะได้รับการอภัยโทษ

ดังนั้นเมื่อเราตาย จะได้เข้าสู่พระอาณาจักรของพระองค์ตลอดนิรันดร

อาแมน

“

## 24. ท่านเป็นผู้นำหรือผู้ตาม?

”

ผู้นำที่ดีคือผู้ที่เอาชนะความท้าทายในชีวิตกลายเป็นคนที่ผู้อื่นยกย่อง เมื่อชีวิตของพวกเขาแสดงความซื่อสัตย์สุจริต ความกระตือรือร้น และความทุ่มเทอย่างไม่เห็นแก่ตัว เรื่องราวของพวกเขาเป็นแรงบันดาลใจให้เราเชื่อว่าเราสามารถบรรลุสิ่งที่คล้ายกันได้ ผู้นำดังกล่าวถูกสร้างขึ้นมา ไม่ใช่เกิดมาเป็น

ผู้นำจำนวนมากเริ่มต้นการพัฒนาในระดับครอบครัว โรงเรียน หรือชุมชนในแต่ละวัน โดยไม่ต้องพาดเป็นหัวข้อ พวกเขาพยายามที่จะมอง เข้าใจ และทำอย่างเรียบง่ายในสิ่งที่จำเป็นในการปรับปรุงและยกระดับชีวิตของผู้ที่ตนผูกพันอย่างอิสระ ในฐานะที่เป็นแบบอย่าง การกระทำของพวกเขาจะถูกขยายออกไป หลายครั้งถูกขยายออกไปในบรรดาผู้ที่เลียนแบบอย่างของพวกเขา

### สิ่งที่พระคัมภีร์กล่าว...

ผู้นำคริสตชนได้รับคำแนะนำจากพระเยซูเจ้า ชีวิตของพระองค์ที่เรียบง่าย อุทิศตนเพื่อคนยากจน และคนชายขอบ รวบรวมความสง่างามและความมั่งคั่งเหนือกาลเวลาที่ปลุกเร้าผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง เกินกว่าสถานะทางสังคม การศึกษา และพรสวรรค์ พระเยซูเจ้าทรงแสดงให้เห็นว่าการรักพระเจ้าและรักเพื่อนมนุษย์ด้วยความกล้าหาญและความเห็นอกเห็นใจ คือสิ่งสำคัญอย่างแท้จริงในการเป็นผู้นำ

พระเยซูเจ้าทรงแสดงคุณสมบัติเฉพาะของความเป็นผู้นำสองประการ เพื่อให้เราเรียนรู้ คือ ความพร้อมที่จะรับใช้ และความเต็มใจที่จะเสียสละ “เพราะบุตรแห่งมนุษย์มิได้มาเพื่อให้ผู้อื่นรับใช้ แต่มาเพื่อรับใช้ผู้อื่น และมอบชีวิตของตนเป็นสินไถ่เพื่อมวลมนุษย์” (มก 10.45) ผู้นำคริสตชนต้องมีหัวใจของ

การรับใช้ และเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับความยากลำบาก และการถูกปฏิเสธ ด้วยความอดทน ความเข้มแข็ง และความหวังที่มีชีวิต

## ท่านถูกเรียกให้เป็นผู้นำหรือ?

พระเจ้าทรงเรียกโมเสสเมื่อท่านอายุได้ 80 ปี ให้แยกตัวออกมา เพื่อนำประชากรของพระองค์ออกเดินทางที่อันตรายจากการเป็นทาสไปสู่อิสรภาพ พระเจ้าทรงเรียกซามูเอล ที่วังนอนให้เป็นประกาศกเมื่อท่านอายุ 12 ปี พระนางมารีย์ยังเป็นวัยรุ่น เมื่อทูตสวรรค์บอกว่าพระนางได้รับเลือกให้เป็นมารดาของพระบุตรแต่พระองค์เดียวของพระเจ้า อายุไม่ได้ทำให้บุคคลขาดคุณสมบัติในการเป็นผู้นำ

พระเจ้าอาจจะทรงเรียกท่านให้รับใช้และเป็นผู้นำด้วยเหตุผลบางอย่างเป็นเวลาหนึ่งหรือตลอดชีวิต อย่าพูดเช่นเดียวกับเยเรมีย์ว่า “ข้าพเจ้ายังเด็ก” หรือโมเสส “ข้าพเจ้ายากจน” หรือเหมือนกับเบโตร์ “ข้าพเจ้าเป็นคนบาป” ทุกคนต่างมีข้อบกพร่องตั้งแต่แรก พระเจ้ามิได้ทรงเรียกผู้มีคุณสมบัติเหมาะสม พระเจ้าทรงทำให้ผู้ได้รับเรียกมีคุณสมบัติที่เหมาะสม เช่นเดียวกับประกาศกอิสยาห์ ที่กล่าวพูดว่า “ข้าพเจ้าอยู่ที่นี้ โปรดส่งข้าพเจ้าไปเถิด” (ยรม 6.8)