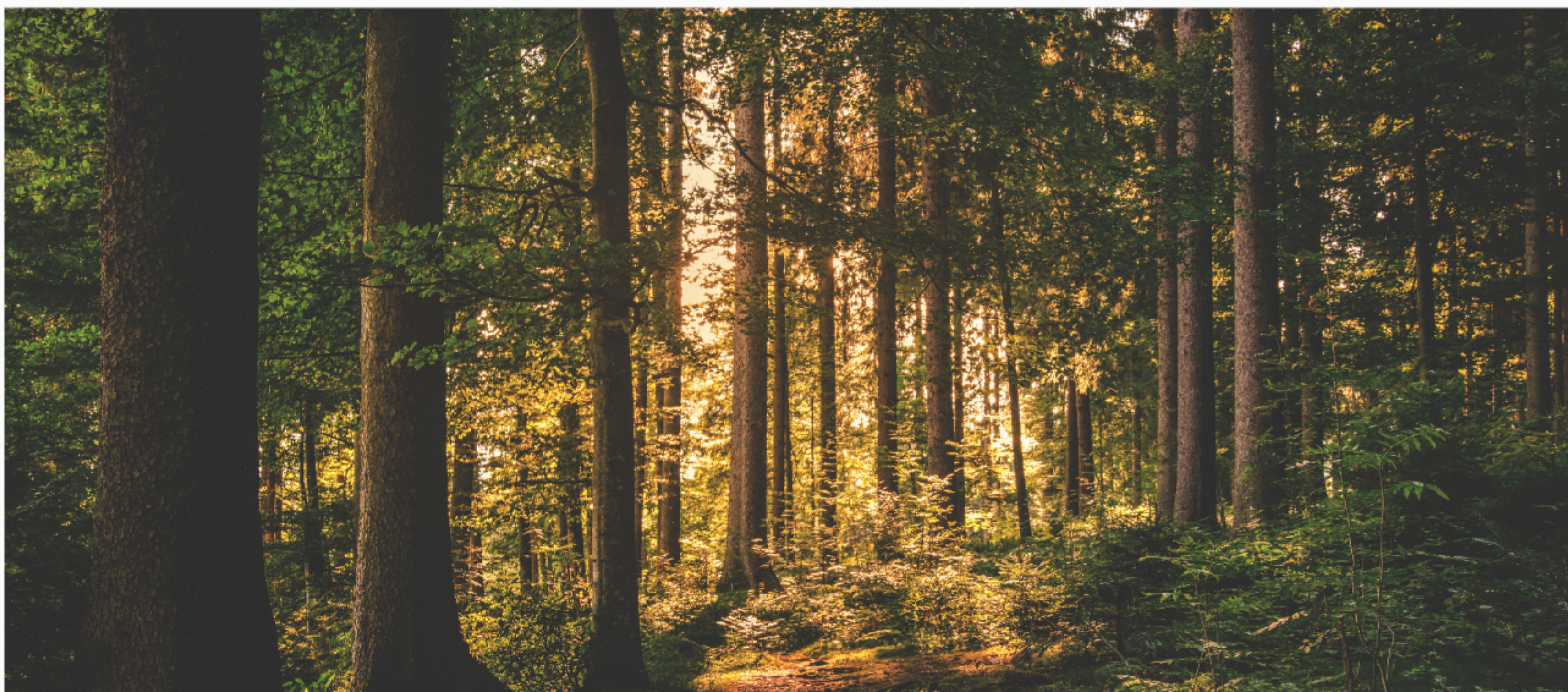


# การเติบโตภายในและสายสัมพันธ์ พระเจ้า-ตัวเรา-ผู้อื่น

จดหมายข่าวสมาคมการให้คำปรึกษาแนวทางคริสเตียนในประเทศไทย



## คู่มือในการดูแลตนเองเพื่อส่งเสริมและสนับสนุน พันธกิจคริสเตียนในประเทศไทย

เขียนโดย ปวีณา วุฒิธา

สมาคมการให้คำปรึกษาแนวทางคริสเตียนในประเทศไทย มูลนิธิธรรมานา และมูลนิธิจิตรักได้ตกลงร่วมมือกันในการจัดทำคู่มือในการดูแลตนเองเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนผู้นำคริสจักร ผู้นำองค์กร และเจ้าหน้าที่ที่ทำงานในพันธกิจคริสเตียนในประเทศไทยในการดูแลตนเองแบบองค์รวม เพื่อที่จะสามารถทำงานในพันธกิจได้อย่างยั่งยืน

เราได้จัดทำแบบสำรวจเพื่อหาข้อมูลในการจัดทำคู่มือซึ่งได้รับการตอบรับจากผู้ที่ทำงานในคริสจักรและองค์กรคริสเตียนในการทำแบบสำรวจจำนวน 359 คน (เพศชายจำนวน 34% และเพศหญิงจำนวน 66%) ส่วนหนึ่งของแบบสำรวจได้เน้นหา **ข้อมูลในด้านทัศนคติและความเชื่อในการทำงาน วัฒนธรรมองค์กรและวัฒนธรรมคริสตจักร รวมถึงข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ในด้านสุขภาพจิตและการดูแลตนเอง**

ข้อมูลด้านล่างนี้เป็นข้อมูลส่วนหนึ่งที่มีนัยยะสำคัญต่อการดูแลตนเองของผู้ที่ทำงานในพันธกิจที่เราได้รับจากการทำแบบสำรวจ

### หัวข้อน่าสนใจ:

คู่มือในการดูแลตนเองเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนพันธกิจคริสเตียนในประเทศไทย ~ 1

ความผูกพันที่มั่นคงเพื่อชุมชนที่ปลอดภัย ~ 4

เดินเคียงข้างเรา ~ 6



### ข้อมูลด้านทัศนคติและความเชื่อในการทำงาน

66% ของผู้ที่ทำแบบสำรวจเชื่อว่าการเป็นผู้รับใช้ที่ดี หมายถึงการเสียสละตนเองในการช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่มีขีดจำกัด และรับผิดชอบในการดูแลผู้อื่นตลอดเวลา

### ข้อมูลด้านวัฒนธรรมองค์กรและวัฒนธรรมคริสตจักร

75% ของผู้ที่ทำแบบสำรวจระบุว่าคริสตจักรและองค์กรในพันธกิจมีความคาดหวังว่าเจ้าหน้าที่ในพันธ-กิจหรือในคริสตจักรต้องเป็นตัวอย่างในการมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบทั้งในการทำงานและชีวิตส่วนตัว

40% ของผู้ที่ทำแบบสำรวจเชื่อว่าพระพรที่ได้รับและความทุกข์ยากลำบากในชีวิตที่ได้ประสบเป็นผลมาจากการดำเนินชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณ

จากผลการสำรวจชี้ให้เห็นว่าผู้ที่ทำพันธกิจได้แบกความคาดหวังที่สูงมากจากทั้งตนเอง รวมถึงจากคริสตจักรและองค์กรพันธกิจที่ตนมีส่วนร่วม

อีกทั้งยังมีความท้าทายในการสร้างขอบเขตที่ชัดเจนในการทำงานรับใช้และในเรื่องชีวิตส่วนตัว

เราได้จัดทำคู่มือและได้จัดการอบรมนำร่องเพื่อรับข้อคิดเห็นเพิ่มเติมจากผู้ที่เข้าร่วมอบรมจากองค์กรต่างๆในการพัฒนาคู่มือการดูแลตนเองนี้อีก 2 ครั้ง โดยครั้งแรกจัดที่จังหวัดเชียงใหม่ในวันที่ 1-3 มีนาคม 2565 และครั้งที่ 2 จัดขึ้นในภาคอีสาน ที่จังหวัดอุบลราชธานี ในวันที่ 6-8 เมษายน 2565 ที่ผ่านมา

เราขอบพระคุณพระเจ้าสำหรับผู้เข้าร่วมอบรมทั้งสองครั้งที่ได้ให้ความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาคู่มือรวมถึงแนวทางในการจัดการอบรมคู่มือในการดูแลตนเองให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ฝากอธิษฐานเพื่อทีมงานในการจัดทำคู่มือนี้ในขั้นตอนต่อไปและอธิษฐานที่คู่มือในการดูแลตนเองแบบองค์รวมเล่มนี้จะเป็นประโยชน์และเป็นพระพรต่อผู้ที่ทำงานในพันธกิจในประเทศไทยอย่างแท้จริง

“ ได้รู้จักคำว่า "ใจดีและอ่อนโยน" ต่อตนเองเหมือนที่เราใจดีกับผู้อื่น...ในบางครั้งเราสามารถ โกรธ ละอาย และรู้สึกผิดหวังได้ เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเกิดขึ้นในแต่ละวันของชีวิตเรา...ข้าพเจ้าอยากที่จะเป็น "บุคคลที่ปลอดภัย" ให้ผู้อื่นคุณรุ่งทิวา สุขลสืบ (ผู้เข้าร่วมอบรมนำร่องครั้งที่ 1)



## นี่เป็นข้อคิดเห็นบางส่วนจากผู้เข้าร่วมอบรม ที่ได้อนุญาตให้เผยแพร่ได้

“...การที่ได้รู้จักคำว่า “ใจดีและอ่อนโยน” ต่อตนเองเหมือนที่เราใจดีกับผู้อื่น ทำให้ข้าพเจ้ามีพลังงานที่ดีและรู้สึกเห็นอกเห็นใจตัวเอง มีความเข้าใจตัวเองมากขึ้น รู้จักสังเกตอารมณ์ตัวเองมากขึ้น และยอมรับว่า เป็นไปได้ถ้าในบางครั้งเราสามารถ โกรธ ละอาย และรู้สึกผิดหวังได้ เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเกิดขึ้นในแต่ละวันของชีวิตเรา ทำให้ข้าพเจ้ายอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้และเป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝน ข้าพเจ้ารู้สึกขอบคุณและดีใจเมื่อได้รู้ว่าในชีวิตของข้าพเจ้ามีผู้คนมากมายที่อยู่เคียงข้าง คนเหล่านั้นล้วนเป็น “บุคคลที่ปลอดภัย” ของข้าพเจ้า และทำให้ข้าพเจ้าอยากที่จะเป็น “บุคคลที่ปลอดภัย” ให้ผู้อื่นด้วยเช่นกัน...”

### คุณรุ่งทิวา สกุลสืบ (ผู้เข้าร่วมอบรม นำร่องครั้งที่ 1)

“...ในฐานะที่ข้าพเจ้าเองได้มีส่วนในการรับใช้พระเจ้า ในการเป็นผู้เลี้ยง พี่เลี้ยง และให้คำหนุนใจพูดคุยกับพี่น้องคริสเตียน และเป็นอาสาสมัครในพันธกิจช่วยเหลือผู้หญิงขายบริการที่พัทยา ข้าพเจ้าต้องรับฟังปัญหาเรื่องราวของผู้คนเหล่านั้นเยอะมาก รวมถึงการหนุนใจสมาชิกในคริสจักรหรือบางครั้งเพื่อนพี่น้องที่รับใช้พระเจ้าในการทำงานพันธกิจต่างๆด้วยกัน ทำให้ลี้มดูแลตนเองในทั้งด้านร่างกายและจิตวิญญาณภายใน

การไปอบรมครั้งนี้ทำให้ข้าพเจ้าได้เปิดมุมมองและเรียนรู้ที่จะรู้จักดูแลตนเองว่าร่างกายและจิตใจสมควรที่จะมีการจัดการและดูแลตนเองอย่างไรบ้าง ตามแบบอย่างพระคัมภีร์...ทุกเนื้อหาในบทเรียนของการอบรมมีข้อพระคัมภีร์อ้างอิงในบทเรียนทั้งเล่ม..ในส่วนของการทำกิจกรรมและการแบ่งปันประสบการณ์จากผู้รับใช้ที่เข้าร่วมการอบรม ทำให้ได้เห็นภาพของการรับใช้และหน้าที่แต่ละส่วนที่จะขาดส่วนหนึ่งส่วนใดไม่ได้เลย.. เป็นส่วนที่ข้าพเจ้าได้นำมาเป็นแนวทางในการทำกิจกรรมกับกลุ่มย่อยที่คริสจักรและชุมชนคริสเตียนที่พัทยา...

ข้าพเจ้าได้นำสิ่งที่ได้จากการอบรมทั้งหมดมาใคร่ครวญและเตือนตัวเองว่า การดูแลตนเองนั้นสำคัญและต้องสังเกตตัวเองอยู่เสมอว่าสิ่งใดเกินขอบเขตที่ร่างกายและจิตใจของตัวเองหรือไม่ การรักผู้คน เห็นใจผู้คน อยากช่วยเหลือผู้คนและการรับใช้พระเจ้าอย่างสุดกำลัง เราก็ควรที่จะกลับมาปฏิบัติแบบนี้กับตัวเองเช่นกัน...”

### คุณเทียร์ กั้นเปลือย (ผู้เข้าร่วมอบรมนำร่องครั้งที่ 2)



# ความผูกพันที่มั่นคงเพื่อชุมชนที่ปลอดภัย

เขียนโดย วรรัก สันทัดรูป

เพียงผ่านพ้นช่วงอีสเตอร์ที่เราในฐานะผู้เชื่อได้ร่วมทุกข์โดยการระลึกถึงการเสียสละชีวิตของพระเยซูบนไม้กางเขนและได้ร่วมสุขเฉลิมฉลองต่อการฟื้นขึ้นมาสู่ชีวิตของพระองค์อย่างที่เราได้เห็นได้ทรงบอกไว้ และโดยการเป็นขึ้นมาของพระองค์นั่นเองเราจึงมีชีวิตและความหวัง พระองค์ทรงสร้างมนุษย์ด้วยความรักและมอบความรักอันไม่มีเงื่อนไขของพระองค์ให้แก่เราทุกคนด้วยชีวิตของพระองค์ และก่อนที่พระองค์จะกลับไปสู่พระบิดาพระองค์ทรงให้ผู้เชื่อทุกคนออกไปสร้างสาวก

มัทธิว 28:19-20 THSV11 “เพราะฉะนั้นท่านทั้งหลายจงออกไปและนำชนทุกชาติมาเป็นสาวกของเรา จงบัพติศมาพวกเขาในพระนามของพระบิดา พระบุตร และพระวิญญาณบริสุทธิ์ และสอนพวกเขาให้ถือรักษาสิ่งสารพัดที่เราสั่งพวกท่านไว้ และนี่แน่ะ เราจะอยู่กับท่านทั้งหลายเสมอไป จนกว่าจะสิ้นยุค”

การมีส่วนสร้างสาวก และร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างชุมชนอันมั่นคงและปลอดภัยนับเป็นพระประสงค์ของพระเจ้า เป็นพระลักษณะของพระองค์ในชีวิตของเรา

“

การมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องถึงรากที่มาของมุมมองและพฤติกรรมของเรา ควบคู่ไปกับการรู้ถึงความจริงของพระเจ้านั้นสามารถช่วยเยียวยา พลิกฟื้น และสร้างชุมชนของพระเจ้าเป็นพื้นที่ปลอดภัยได้

”

สร้างคริสตจักรเป็นชุมชนอันปลอดภัยของกันและกัน  
**รูปแบบความผูกพัน**  
ส่งเสริมการตระหนักรู้เพื่อเข้าใจรูปแบบความผูกพันของตนเอง



**'มนุษย์ถูกสร้างเพื่อมีความผูกพันต่อกันและกัน'**

ตอนที่ 1

เรื่อง: อังครินทร์ ปิมแปง  
เรียบเรียง: วรรัก สันทัดรูป

มนุษย์ถูกสร้างขึ้นตามพระฉายาของพระเจ้าตรีเอกานุภาพ ภาพของตรีเอกานุภาพหรือพระเจ้าหนึ่งเดียวใน 3 บุคคล คือ ภาพความผูกพันกันอย่างแยกจากกันไม่ได้ ฉะนั้นมนุษย์จึงถูกสร้างขึ้นเพื่อมีความผูกพันต่อกันและกัน และเพื่อเป็นชุมชนอันปลอดภัยของกันและกัน ดังนั้นสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนให้เกิดการเติบโตในความเชื่อ และในความสัมพันธ์กับพระเจ้านับเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ผู้เชื่อทุกคนล้วนจำเป็นต้องมี

CCAT @ccat-th @ccat.thailand

เพราะมนุษย์ถูกสร้างขึ้นตามพระฉายาของพระเจ้าตรีเอกานุภาพ ภาพของตรีเอกานุภาพหรือพระเจ้าหนึ่งเดียวใน 3 บุคคลคือภาพความผูกพันกันอย่างแยกจากกันไม่ได้

พระประสงค์และความปรารถนาของพระเจ้าคือให้มนุษย์ผู้ที่พระองค์ทรงสร้างด้วยความรักนั้นได้มีความผูกพันต่อกัน ได้เป็นชุมชนปลอดภัยของกันและกัน และได้มีสายสัมพันธ์ที่มั่นคงปลอดภัยกับองค์ตรีเอกานุภาพ



## Attachment Theory

แม้ค่านิยมและความบาปของโลกนี้อาจได้บิดเบือนมุมมองที่มนุษย์มีต่อตนเองและต่อผู้อื่น ซึ่งส่งผลออกมาเป็นการปฏิบัติต่อกันในเชิงทำร้ายมากกว่าเสริมสร้างในหลายรูปแบบ แต่การมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องถึงรากที่มาของมุมมองและพฤติกรรมของเรา ควบคู่ไปกับการรู้ถึงความจริงของพระเจ้านั้นสามารถช่วยเยียวยา พลิกฟื้น และสร้างชุมชนของพระเจ้าเป็นพื้นที่ปลอดภัยได้

ในต้นปีนี้ทีม CCAT Media จึงได้หยิบเรื่องทฤษฎีความผูกพัน (Attachment Theory) มานำเสนอต่อชุมชนพี่น้องคริสเตียนไทย ซึ่งมีวัตถุประสงค์อยากเสริมสร้างให้พี่น้องมีความเข้าใจ (ตามหลักทฤษฎีความผูกพัน) ว่าประสบการณ์ในช่วงต้นของชีวิตเป็นตัวกำหนด

รูปแบบความผูกพันของแต่ละคน และออกแบบลักษณะการมีปฏิสัมพันธ์ต่อผู้อื่นรวมถึงความสัมพันธ์ต่อพระเจ้าของคนๆ นั้น

นอกจากนี้รูปแบบความผูกพันของแต่ละคนยังมีผลต่อความสัมพันธ์ต่อตัวเอง ความมั่นคงในตนเองและการมองคุณค่าของตนเองอีกด้วย การรู้จักรูปแบบความผูกพันช่วยให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้นเพื่อจะได้มีชีวิตจากเนื้อแท้ข้างใน และสร้างสายสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างจริงใจ เข้าอกเข้าใจซึ่งกันและกัน และมีทิศทางในการเป็นส่วนหนึ่งที่จะสร้างชุมชนที่ปลอดภัยในคริสตจักรที่เขาอยู่

“

การรู้จักรูปแบบความผูกพันช่วยให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้นเพื่อจะได้มีชีวิตจากเนื้อแท้ข้างใน และสร้างสายสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างจริงใจ เข้าอกเข้าใจซึ่งกันและกัน และมีทิศทางในการเป็นส่วนหนึ่งที่จะสร้างชุมชนที่ปลอดภัยในคริสตจักร

”



## เดินเคียงข้างเรา

สมาคมการให้คำปรึกษาแนวทางคริสเตียนในประเทศไทยเป็นสมาคมที่ไม่แสวงหาผลกำไรซึ่งก่อตั้งขึ้นเป็นการตอบสนองต่อการทรงนำของพระเจ้า

การสนับสนุนของท่านจะเป็นส่วนหนึ่งในการขยายพันธกิจด้านสุขภาพจิตในสังคมไทย เพื่อให้คนไทยเข้าถึงข้อมูล ความรู้ ความเข้าใจด้านสุขภาพจิต รวมถึงส่งเสริมและพัฒนาการให้บริการด้านสุขภาพจิตแบบองค์รวมต่อไป

หากท่านต้องการสนับสนุน CCAT สามารถทำได้ตามช่องทางต่อไปนี้

**โอนเงินผ่านบัญชีธนาคารไทยพาณิชย์**  
**เลขบัญชี 842-237209-9**  
**ชื่อบัญชี นางสาวปวีณา วุฒิธา และ/หรือ**  
**นางสาว อังครินทร์ ปิมแปง**  
**และ/หรือ นางกุลหญิง กาญจนามาส**

## ติดต่อเรา

[www.ccat-th.org](http://www.ccat-th.org)

Email: [admin@ccat-th.org](mailto:admin@ccat-th.org)

Facebook: [@ccat.thailand](https://www.facebook.com/ccat.thailand)

Line: [@ccat-th](https://www.line.me/tw/ccat-th)



"...นี่แน่ะ เราจะอยู่กับท่านทั้งหลายเสมอไป จนกว่าจะสิ้นยุค"

มัทธิว 28:20 THSV