

Self-Care Manual

คู่มือ การดูแลตนเอง แบบองค์รวม

สำหรับผู้ที่ทำพันธกิจคริสเตียน
และบุคคลทั่วไป

คู่มือการดูแลตนเองแบบองค์รวม

สำหรับผู้ที่ทำพันธกิจคริสเตียนและบุคคลทั่วไป

จัดทำขึ้นเพื่อช่วยผู้ที่ทำพันธกิจคริสเตียนและบุคคลทั่วไปที่จะมีแนวคิดและทัศนคติต่อการดูแลตนเองแบบองค์รวม อีกทั้งเพิ่มพูนความรู้ที่จะสามารถนำไปใช้และเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้รับใช้ท่านอื่น ๆ ที่เป็นคำพยานถึงการดูแลและการทรงนำของพระเจ้าในการช่วยดูแลตนเอง

โดยความร่วมมือและลิขสิทธิ์ของ 3 องค์กร

สมาคมการให้คำปรึกษาแนวทางคริสเตียนในประเทศไทย
(Christian Counseling Association Thailand)

มูลนิธิจิติรักษ์ (Cornerstone Counseling Foundation)

มูลนิธิดิรุณาทร (Compassion Thailand)

สารบัญ

02 บทนำ

04 บทที่ 1
เรื่องจริงจากชีวิตผู้ใช้

11 บทที่ 2
ความสำคัญและความท้าทาย
ของผู้ให้ความช่วยเหลือ

21 บทที่ 3
ความเครียดกับร่างกาย

30 บทที่ 4
การดูแลสุขภาพจิต

49 บทที่ 5
การดูแลจิตวิญญาณ

59 บทที่ 6
ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับพระเยซู

66 บทที่ 7
ชุมชนกับการดูแลตนเอง

72 บทที่ 8
การดูแลตนเองแบบองค์รวม

77 ภาคผนวก

93 อ้างอิง

บทนำ

“จงแบกกางเขนแล้วตามเรามา”... ในฐานะผู้ที่เลือกจะติดตามพระเยซู เรารู้ว่า การเป็นคริสเตียนนั้นอาจไม่ได้หมายถึงความสะดวกสบาย ยิ่งการเป็นผู้รับใช้ตามแบบอย่างของพระเยซูซึ่งตั้งที่กล่าวไว้ในพระธรรมมัทธิว 20:28 “เหมือนบุตรมนุษย์ที่ไม่ได้มาเพื่อรับการปรนนิบัติ แต่มาเพื่อปรนนิบัติคนอื่น” ทำให้บางครั้งมุมมองของเราต่อการเป็นผู้รับใช้คือการอุทิศตัว ถวายหมดทั้งชีวิตของเราให้กับพันธกิจ

โดยธรรมชาติแล้วผู้ที่มีบทบาทในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น เช่น ผู้นำคริสตจักร พี่เลี้ยงฝ่ายจิตวิญญาณ ผู้ทำงานในพันธกิจให้การช่วยเหลือ ล้วนมีหัวใจแห่งการให้ มีความเห็นอกเห็นใจ มีเป้าหมายที่อยากเห็นชีวิตของผู้ที่เขาส่งเสริมได้มีการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น หัวใจของคนเหล่านี้ทุ่มเทเพื่อผู้อื่นอย่างมากมา บ่อยครั้งที่บุคคลกลุ่มนี้มักจะทุ่มเทร่างกายแรงใจเพื่อการเสริมสร้างและบรรเทาทุกข์ของผู้อื่นจนอาจลืมที่จะดูแลและใส่ใจต่อความต้องการของตนเอง ซึ่งหากปล่อยปละละเลยเป็นเวลานานอาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพของเขาในการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือผู้อื่น

หลายปีที่ผ่านมา เราพบว่า มีผู้รับใช้พระเจ้าจำนวนหนึ่ง ได้ออกจากงานรับใช้ทั้งในคริสตจักรและพันธกิจต่างๆ ด้วยสาเหตุที่ว่ารู้สึกผิดหวังในตนเองที่ไม่สามารถดูแลคริสตจักรหรือผู้อื่นได้ การรับมือกับความคาดหวังต่างๆ ที่ถูกมองว่ามี แต่ผู้รับใช้เท่านั้นที่จะช่วยเราได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องภายในครอบครัว การงาน การเรียน สายสัมพันธ์กับเพื่อน และเมื่อทำงานจนเกินขอบเขตทั้งทางร่างกาย เวลา และจิตใจ รวมทั้งการแบกรับเรื่องราวที่หนักหนาสาหัสของผู้ที่ดูแล จึงส่งผลให้เกิดความเครียดสะสม ภาวะหมดไฟ การเหนื่อยล้าจากการเห็นใจผู้อื่น และบาดเจ็บจากการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลืออันเป็นสาเหตุให้ออกจากงานรับใช้หรือพันธกิจในที่สุด

จากประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา การจัดอบรม และการทำงานร่วมกับพี่น้องคนไทยที่ทำงานในคริสตจักรและองค์กรคริสเตียนไทย ทั้งในบริบทที่มีคนไทยล้วนหรือในบริบทข้ามวัฒนธรรมนั้น พบว่าสิ่งหนึ่งที่เป็นความท้าทายของพี่น้องที่ทำพันธกิจรับใช้ คือ ‘การดูแลตนเองแบบองค์รวม’ เนื่องด้วยปัจจัยที่หลากหลายในการรับใช้ เช่น ความคาดหวังต่อผลสำเร็จในพันธกิจ บริบทขององค์กร หรือขอบเขตในการปฏิบัติงาน และแหล่งสนับสนุนในด้านต่างๆ ฯลฯ ปัจจัยที่หลากหลายและมีความ

ทำทนายเหล่านี้ส่งผลต่อมุมมองในการดูแลตนเองแบบองค์รวมทั้งในด้านบวกและลบ ซึ่งทำยที่สุดย่อมส่งผลต่อชีวิตส่วนตัว สายสัมพันธ์กับพระเจ้า ผู้อื่น และพันธกิจที่มีส่วนร่วม

จากสิ่งที่เกิดขึ้น ทำให้เรารู้สึกเป็นห่วงและกังวลกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และได้คิดทบทวนถึงการที่พระเจ้าทรงให้มีการพักจากการทรงสร้างในวันที่ 7 ซึ่งการพักคือการที่พระองค์ทรงห่วงใยและดูแลเรา เราทุกคนมีหน้าที่ในการดูแลร่างกายและจิตใจของเรา เพราะพระเจ้าทรงห่วงใยเรา เราจึงได้จัดทำคู่มือนี้ขึ้นเพื่อที่จะช่วยเราทุกคนในฐานะผู้รับใช้ในพันธกิจหรือในคริสตจักร ที่จะมีความคิดหรือทัศนคติต่อการดูแลร่างกายและจิตใจอย่างถูกต้อง เพิ่มพูนความรู้ที่จะสามารถนำไปใช้และเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้รับใช้ท่านอื่นๆ ที่เป็นคำพยานให้กับเราถึงการดูแลและการทรงนำจากพระเจ้าในการช่วยดูแลเราทุกคน นอกจากนี้ในแต่ละบทจะมีพื้นที่ให้ทุกท่านในการสำรวจและใคร่ครวญส่วนตัวในด้านต่างๆ พร้อมกับกิจกรรมแนะนำที่สามารถนำไปใช้ได้จริงและเป็นประโยชน์ต่อการดูแลตนเองแบบองค์รวม

ทางทีมงานผู้จัดทำคู่มือเล่มนี้หวังเป็นอย่างยิ่งว่า “คู่มือการดูแลตนเองแบบองค์รวม” จะแสดงออกถึงความรักและความห่วงใยของพระเจ้าที่มีต่อพี่น้องที่รักในพระคริสต์ โดยการเดินเคียงข้างไปกับพี่น้องในการรับใช้ในพันธกิจและเพื่อที่ท่านจะได้มีชีวิตที่เจริญงอกงามและเต็มบริบูรณ์ในพระเจ้าตามที่พระองค์ได้ทรงเลือกท่านไว้

ขอพระเกียรติจงมีแด่พระเจ้าเสมอไป

คณะผู้จัดทำ

กนกวรรณ ศรีพงศ์วรกุล

ปวีณา วุฒิมิธา

ปิยพร ศิริตา

อังครินทร์ ปิมแปง

ที่ปรึกษา

ดร.กุลวดี ทองไพบูรณ์

ศจ.จินตนา เพชรเกตุ

Chapter 1

เรื่องจริงจากชีวิตผู้รับใช้

“พระคัมภีร์ทุกตอนได้รับการดลใจจากพระเจ้า และเป็นประโยชน์ในการสอน การตักเตือนว่ากล่าว การแก้ไขสิ่งผิด และการอบรมในความชอบธรรม เพื่อคนของพระเจ้าจะมีความสามารถและพร้อมเพื่อก่อการดีทุกอย่าง” 2 ทิโมธี 3:16-17

พระคัมภีร์ได้บันทึกประสบการณ์ของหลายคนที่มีกับพระเจ้า เพื่อให้เราได้เรียนรู้จากชีวิตของพวกเขาในแต่ละช่วงเวลาหรือสถานการณ์ที่พวกเขาได้เผชิญ ตัวอย่างชีวิตผู้รับใช้ในพระคัมภีร์ เช่น การต่อสู้ของเอลียาห์กับคนของพระบาอัลที่ภูเขาคารเมล ในพระธรรม 1 พงศักราช 18 มีดังนี้

แล้วเอลียาห์พูดกับประชาชนว่า “ข้าพเจ้าผู้เดียวเป็นผู้เผยพระวจนะของพระยาห์เวห์ที่เหลืออยู่ แต่ผู้เผยพระวจนะของพระบาอัลมี 450 คน”

เอลียาห์ผู้มีความเชื่อเต็มเปี่ยมและมั่นใจในการทรงนำของพระเจ้า ท่านได้ทำลายคนของพระบาอัลในการจุดไฟเผาเครื่องบูชา “...ท่านก็วางฟืนไว้เป็นระเบียบ และสับขวานนั้นเป็นท่อนๆ และวางไว้บนกองฟืน และท่านกล่าวว่า “จงเติมน้ำให้เต็มสี่ไห แล้วเทลงบนเครื่องบูชาเผาทั้งตัว และบนกองฟืน” และท่านกล่าวว่า “จงทำครั้งที่สอง” และเขาก็ทำครั้งที่สอง และท่านกล่าวว่า “จงทำครั้งที่สาม” และเขาก็ทำครั้งที่สาม และน้ำไหลรอบแท่นบูชา และท่านใส่น้ำเต็มร่องด้วย”

“แล้วไฟของพระยาห์เวห์ก็ตกลงมาและเผาเครื่องบูชาเผาทั้งตัว และฟืน หิน และพงคลี และลามเลีย่น้ำในร่องจนแห้ง”

เอลียาห์ผู้ขอไฟลงมาจากฟ้าเพื่อเผาเครื่องบูชาและขอฝนจากพระเจ้า แต่ในบทต่อมากลับหนีหัวซุกหัวซุนเพราะกลัวการขู่ฆ่าจากพระนางเยเซเบล

ท่านไม่มีเรี่ยวแรงที่จะทำอะไร ไม่อยากจะกินอะไร ไม่รู้จะต้องทำอะไรต่อไป จนถึงขั้นขอให้พระเจ้าทรงเอาชีวิตท่านไป จากบทที่ 18 มาถึงบทที่ 19 นั้นห่างกันเพียงแค่บทเดียว เราแทบจะไม่เชื่อว่านี่คือเอลียาห์คนเดียวกัน คนที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความมั่นใจ ความเชื่อที่เข้มแข็ง และยืนหยัดเพื่อพระเจ้า จะกลายมาเป็นคนที่ไม่มีเป้าหมาย ไม่อยากทำอะไรจนไม่ยอมมีชีวิตต่อไป แสดงว่าสิ่งเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นกับใครก็ได้ เราทุกคนก็อาจจะเคยอยู่ในสถานการณ์เช่นเดียวกันนี้มาก่อน

หนึ่งในตัวอย่างจากพระธรรมอพยพ คือ เราได้เห็นชีวิตของผู้รับใช้พระเจ้าอย่าง โมเสส เราเห็นถึงการจัดเตรียมของพระเจ้าที่ทรงปกป้องท่านตั้งแต่ยังเป็นเด็กจนเติบโตเป็นเจ้าชายแห่งอียิปต์ ผู้มีความมั่นใจ มีเกียรติและศักดิ์ศรีจนในวันที่โมเสส ฆ่าทหารอียิปต์และหนีไปแผ่นดินมีเดียนถึง 40 ปี แต่แล้วพระเจ้ายิ่งทรงเรียกโมเสส ให้เป็นผู้ที่จะนำชนชาติอิสราเอลออกจากประเทศอียิปต์ในบทที่ 2 และในบทที่ 3 เราเห็นว่าพระเจ้าพยายามจะให้ความมั่นใจกับโมเสสและยืนยันถึงสิ่งที่พระองค์ประสงค์ ให้โมเสสกระทำ การทรงเรียกมาพร้อมกับความรับผิดชอบ ไม่ใช่แค่การดูแลฝูงแกะ แต่นี่คือการดูแลชนชาติอิสราเอล ในบทที่ 14 ชัยชนะของพระเจ้าที่นำพาพวกเขาออกจากอียิปต์ได้สำเร็จ และในบทที่ 16-17 พระองค์ดูแลพวกเขาด้วยอาหารจากสวรรค์ และน้ำจากก้อนหิน แต่ถึงอย่างนั้นแล้วชาวอิสราเอลก็ยังคงมีความคาดหวังและความต้องการที่จะให้พระเจ้าตอบสนองอีก จนกระทั่งพ่อตาของโมเสสมาเยี่ยมและสังเกตเห็นภาระหน้าที่และความรับผิดชอบของท่านในบทที่ 18

“พ่อตาของโมเสสจึงกล่าวกับท่านว่า “ท่านทำอย่างนี้ไม่ดี ทั้งท่านและประชาชนที่อยู่กับท่านนั้นคงจะอ่อนล้า เพราะภาระนี้หนักเหลือกำลังของท่าน ท่านไม่สามารถทำคนเดียวได้”

เยโรฟอตาของโมเสส จึงแนะนำให้เลือกคนที่ไว้วางใจได้มาช่วยกันดูแลและแบ่งเบาภาระของโมเสส

บางครั้งเราอาจจะไม่ได้สังเกตว่าความรับผิดชอบ หรือบทบาทหน้าที่ของเรานั้นมากเกินไปกว่าที่เราจะทำได้หรือไม่ บางครั้งเราพยายามทำทุกอย่างด้วยกำลังของเราเอง หรือไม่เราก็พยายามทำตามหน้าที่ จนลืมนึกถึงภาระที่พระเจ้ามีให้กับเรา

“บรรดาผู้เหน็ดเหนื่อยและแบกภาระหนัก จงมาหาเรา และเราจะให้ท่านทั้งหลายได้หยุดพัก จงเอาแอกของเราแบกไว้ แล้วเรียนจากเรา เพราะว่าเราสุภาพอ่อนโยนและใจอ่อนน้อม และจิตใจของพวกท่านจะได้หยุดพัก ด้วยว่าแอกของเราก็พอเหมาะ และภาระของเราก็เบา” มัทธิว 11-28-30

ภาวะเหนื่อยล้าทางร่างกายจากงานหนักเป็นระยะเวลาาน ความรู้สึกผิดหวังต่อผู้คนในการทำพันธกิจ ความโดดเดี่ยวในการรับใช้ รวมทั้งความขัดแย้งในที่ทำงานหรือองค์กร ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าทางใจ ภาวะหมดไฟ ความเครียดสะสม หรือก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้าโดยไม่รู้ตัว ซึ่งหากไม่ได้รับการตระหนักรู้หรือเข้าสู่กระบวนการรักษาอาจจะมีผลกระทบต่อร่างกาย ความคิด จิตใจงานพันธกิจ สายสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด เช่น เพื่อนร่วมงาน หรือ ครอบครัว รวมถึงสายสัมพันธ์กับพระเจ้า หรือ ความเชื่อ

เมื่อเราประสบกับภาวะนี้โดยไม่ทันตั้งตัว เราอาจจะไม่รู้ว่าจะเริ่มจากตรงไหน หรือเข้าสู่กระบวนการรักษาอย่างไร หรือพูดคุยเรื่องนี้กับใครได้บ้างโดยที่เรา

จะไม่ถูกตัดสินและมีคนเข้าใจในสถานการณ์ของเรา ซึ่งเราอาจจะรู้สึก**โดดเดี่ยว**มากขึ้นเมื่อไม่สามารถแบ่งปันกับใครได้ และมีแนวโน้มทำให้เราแยกตัวจากผู้คนมากขึ้น

อยากเชิญชวนทุกท่านให้อ่านประสบการณ์จริงจากศิษยาภิบาลหญิงท่านหนึ่ง ที่ได้ให้เกียรติแบ่งปันชีวิตการรับใช้ของท่านในช่วงที่ประสบกับวิกฤติในชีวิต



เรื่องเล่า
จากประสบการณ์จริง

ศิษยาภิบาลหญิง ในภาคเหนือ

ในฐานะของผู้หน้าที่ต้องมีความรับผิดชอบต่อผู้คน แน่ใจเราต้องเผชิญกับความคาดหวังที่ผู้คนรอบข้างมีต่อเรา แม้กระทั่งเราเองก็คาดหวังกับตัวเองว่าจะต้องทำให้ดี และต้องประสบความสำเร็จในหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ ต้องทำให้พันธกิจที่พระเจ้ามอบหมายนั้นเป็นพรต่อพี่น้องในคริสตจักร เสริมสร้างพวกเขาให้เติบโตขึ้นในความเชื่อ และในขณะที่เดียวกันตัวเราเองก็จำเป็นต้องเติบโตและเป็นแบบอย่างให้กับคนทั้งปวงอีกด้วย

ถือได้ว่าเป็นความกดดันอย่างหนักในชีวิตของผู้รับใช้ทุกคน โดยเฉพาะผู้รับใช้ที่เป็นผู้หญิงอย่างข้าพเจ้า เราต้องทำงานหนักอีกหลายเท่าเพื่อให้สมาชิกยอมรับเราในฐานะผู้นำ เพราะจากพื้นเพความคิดดั้งเดิมในสังคมเรา การยอมรับ และยกย่องผู้หญิงในฐานะผู้นำยังถือว่าไม่ใช่เรื่องง่าย

เรื่องราวที่อยากจะแบ่งปันให้กับพี่น้องถือว่าเป็นวิกฤติหนึ่งในชีวิตที่ถือว่าหนักหน่วงจากสถานการณ์ปัญหาของคริสตจักรที่ต้องแก้ไข สมาชิกขาดความเชื่อมั่นในผู้นำ และในขณะที่เดียวกันผู้นำเองก็ไม่สามารถพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นโดยตัดสินอย่างเด็ดขาดได้ ในฐานะที่ข้าพเจ้าเป็นศิษยาภิบาล และถือได้ว่าเป็นผู้นำคนหนึ่งในคริสตจักรที่จะต้องนำทุกคนกลับมาขึ้นอยู่กับพื้นฐานความจริงของพระวจนะ แม้ว่าสิ่งที่ต้องตัดสินนั้นอาจจะดูเหมือนขาดความรัก แต่แท้จริงแล้วเรากำลังสำแดงความรักให้กับพี่น้องที่กำลังหลงผิดกลับมาสู่ทางของพระเจ้า ซึ่งเหตุการณ์นี้ทำให้เกิดความแตกแยกในคริสตจักร และมีบางคนที่กำลังกล่าวโทษว่าข้าพเจ้าคือต้นเหตุของความแตกแยกที่กำลังเกิดขึ้นในคริสตจักร เพราะข้าพเจ้ายังคงยืนยันที่จะให้ผู้นำทำในสิ่งที่ถูกต้องตามหลักการของพระคัมภีร์ ซึ่งเป็นภาวะที่ข้าพเจ้าถูกกดดัน และถูกผู้ใหญ่ผู้นำในหลายภาคส่วนตำหนิและกล่าวโทษ ในช่วงเวลานั้นเป็นช่วงเวลาที่ข้าพเจ้าเกิดความหดหู่และสิ้นหวัง เกิดคำถามมากมายที่มีต่อตัวเองว่าเรายังเหมาะสมกับการเป็นผู้รับใช้หรือไม่ สงสัยในการทรงเรียก และเส้นทางที่จะไปต่อ

ในช่วงวิกฤตินั้น ข้าพเจ้ากินไม่ได้ นอนไม่หลับ เป็นเวลาหลายเดือน ทำให้น้ำหนักลดลง 5 กิโลกรัม ร่างกายหมดแรง กระทั่งตอนนี้ยังต้องไปพบจิตแพทย์บ่อยๆ เพื่อรับการบำบัด ซึ่งข้าพเจ้าได้ไปพบจิตแพทย์มาแล้วหลายปี เมื่อรู้ว่าตัวเองป่วย และได้เปิดเผยอาการป่วยนี้ให้กับพี่สาวและน้องสาวได้ทราบ ทำให้ได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด



ในสภาพที่เป็นอยู่นั้น มันเป็นมากกว่า “ภาวะหมดไฟในการทำงาน” (burnout) แต่มันคือ “ภาวะซึมเศร้า” (depression) “ที่การเผชิญหน้ากับความตาย มันง่ายกว่าการพยายามมีชีวิตอยู่” เมื่อเวลาที่ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ กำลังดิ่งลงสู่ก้นลึกที่เรียกว่าหลุมดำของชีวิต มันยากมากที่จะพาตัวเองกลับขึ้นมาใช้ชีวิตอย่างปกติได้ ในทุกๆ วันข้าพเจ้าจะต้องบอกตัวเองให้หายใจ บอกตัวเองว่าต้องอยู่เพื่อใคร แน่แน่นอนว่าด้วยความเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ ทำให้คนรอบข้างไม่เข้าใจ และยังคงบอกให้ทุกคนรู้ไม่ได้ด้วยว่าผู้นำป่วยเป็นโรคซึมเศร้า

สิ่งที่สังคมไทยยังไม่เข้าใจก็คือ การคิดว่าทุกคนที่เป็นโรคซึมเศร้าคือคนอ่อนแอ อ่อนไหวทางด้านอารมณ์ ไม่รู้จักแยกแยะ ไม่เข้มแข็ง รวมไปถึงไม่มีความเชื่อ ซึ่งแน่นอนว่าผู้รับใช้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า จะเปิดเผยต่อสมาชิกหรือผู้คนรอบข้างไม่ได้ เพราะจะถูกตำหนิ และมองว่าขาดความเชื่อ ถ้าผู้นำยังป่วย จะอภิบาลดูแลคนอื่นได้อย่างไร จึงจำเป็นที่จะต้องเก็บเรื่องนี้ไว้ เป็นสิ่งที่ให้สมาชิกและผู้คนรอบข้างรู้ไม่ได้

มีหลายเหตุการณ์ที่มีผู้นำ ผู้รับใช้ตัดสินใจจบชีวิตตัวเอง ซึ่งภายหลังจากนั้นก็จะได้ยินเสียงวิจารณ์จากผู้คนว่า “พวกเขาอ่อนแอเกินไป” “พวกเขาขาดความเชื่อ” “ไม่ฟังพาทะเจ้า” ในเวลานั้นข้าพเจ้าอยากจะตะโกนออกไปดังๆ ว่าพวกเขาคือผู้คนที่เข้มแข็งและอดทนอย่างมาก เพราะการต่อสู้กับความรู้สึกอยากตายในทุกๆ วันไม่ใช่เรื่องง่าย และอยากบอกให้ทุกคนรู้ว่า พวกเขาร้องขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง แต่ไม่มีใครสนใจ และมองเป็นเรื่องตลกมันเป็น “เสียงร้องขอชีวิตที่ไม่มีใครได้ยิน...”

การตอบสนองเหล่านี้คือสิ่งที่ข้าพเจ้าได้รับและประสบเป็นการส่วนตัว จึงทำให้ไม่แปลกใจที่คนที่ป่วยด้วยโรคซึมเศร้านั้นไม่เปิดเผยตัวเอง และต้องต่อสู้กับความเจ็บป่วยนี้เพียงลำพัง และสุดท้ายบางคนก็ตัดสินใจจบชีวิตตัวเองลง ข้าพเจ้าอยากที่จะบอกว่า ไม่มีใครอยากตาย ผู้คนเหล่านั้นเพียงแค่มองไม่ยอมรับรู้อะไร ไม่อยากเป็นภาระให้ใคร ไม่อยากเผชิญกับความทรมานในความคิดและจิตใจทุกๆ วันแค่นั้นเอง **หากมีใครสักคนหนึ่งอยู่เคียงข้างเขา และเข้าใจ ยอมรับในความเจ็บป่วยของเขา โดยไม่ตัดสินเขา เขาก็จะสามารถเห็นคุณค่าในตัวเองจากความรัก ความเห็นอกเห็นใจของคนรอบข้างได้**

ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับข้าพเจ้าจากการเจ็บป่วยนี้ทำให้ชีวิตขาดสันติสุข หดหู่ บางครั้งไม่อยากจะออกไปเจอผู้คน ไม่ยอมรับรู้อะไร แต่เนื่องด้วยภาระหน้าที่ที่การทำงาน ความรับผิดชอบ ข้าพเจ้ายังคงทำงานในฐานะผู้รับใช้ตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างไม่บกพร่องในสิ่งใด และยังคงเป็นที่ปรึกษาให้กับสมาชิก ให้กับกลุ่มอนุชนและผู้คนที่อีกมากมายได้ ภายใต้ความเจ็บป่วยยิ่งทำให้เราเห็นอกเห็นใจ และเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น

แท้จริงแล้วเมื่อข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณตัวเองมีภาวะที่ไม่ปกติ อาจจะอยู่ในภาวะหมดไฟในการทำงาน หรืออาจจะเป็นโรคซึมเศร้า ข้าพเจ้าจึงได้ค้นคว้า และเรียนการให้คำปรึกษาจากสถาบัน และคอร์สเรียนพิเศษของมหาวิทยาลัยต่างๆ เพื่อจะเข้าใจตัวเอง และประเมินสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นกับตัวเองเพื่อการรักษา และทำให้ข้าพเจ้าเกิดภาระใจที่อยากจะช่วยพี่น้องอีกหลายคนที่กำลังเผชิญสภาวะเดียวกับข้าพเจ้า ความโดดเดี่ยว ความกดดัน การต่อสู้กับความรู้สึกนึกคิด ที่เคมีในสมองสั่งการอย่างไร้เหตุผล ซึ่งหลายคนไม่เข้าใจ และ*คนเหล่านี้มักจะถูกตำหนิว่าอ่อนแอ ขาดความเชื่อ ไม่ติดสนิทกับพระเจ้า ซึ่งเป็นคำกล่าวหาที่ร้ายแรง และทำร้ายจิตใจอย่างที่สุด*

ถ้าจะถามว่าข้าพเจ้าผ่านสถานการณ์เหล่านี้มาได้อย่างไร ข้าพเจ้าหายจากการป่วยซึมเศร้าแล้วใช่หรือไม่ ข้าพเจ้าอยากจะบอกว่า **ข้าพเจ้ายังต่อสู้กับมันอยู่ ยังคงต้องไปพบคุณหมอเพื่อรับยา ยังคงต้องไปพบนักจิตวิทยา ยังคงต้องพึ่งพาครอบครัว** ในเวลาที่ชีวิตกำลังดำดิ่งลงสู่หลุมดำในชีวิต พี่สาวก็จะมาอยู่เป็นเพื่อน โดยไม่ได้พูดหรือต่อว่าอะไร เพียงแต่ถามว่ามีอะไรเกิดขึ้นอยากจะพูดหรือไม่ ถ้าข้าพเจ้าอยากจะพูด ก็จะพูดให้เขาฟังว่าเกิดอะไรขึ้น แต่ถ้ายังไม่อยากพูดก็จะไม่พูด และพี่สาวก็จะไม่รบเร้าให้พูดอะไร *เพียงอยู่ข้าง ๆ เป็นเพื่อนให้รับรู้ว่ามีคนที่รักและเห็นคุณค่าในชีวิตของข้าพเจ้าอยู่ สิ่งที่สำคัญคือ ตัวของเราเองต้องยอมรับความจริงว่าเราป่วย เรามีความผิดปกติ*



อย่าปฏิเสธสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวเราเพราะความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้กับทุกคน แน่แน่นอนว่าในฐานะของการเป็นผู้นำ ผู้รับใช้พระเจ้า ความเจ็บป่วยแบบนี้อาจจะเป็นเรื่องที่ยอมรับไม่ได้ จึงทำให้หลายคนเลือกที่จะปกปิด หรือปฏิเสธว่าตัวเองอยู่ในภาวะซึมเศร้า จึงไม่ได้รับการเยียวยารักษาอย่างถูกต้อง

หากใครที่กำลังต่อสู้อยู่ ขอให้ท่านหาเป้าหมายที่ยึดมั่นให้ได้ว่าท่านจะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร เพื่อใคร เพื่อสิ่งนี้จะคอยเหนี่ยวรั้งท่านไว้ให้ไม่ตัดสินใจผิดพลาด สำหรับข้าพเจ้าสิ่งที่เป็นเป้าหมายและคอยเหนี่ยวรั้งชีวิตให้ยืนหยัดต่อไปได้คือ ความรักของพระเจ้าและของครอบครัวที่รักและเห็นคุณค่าของตัวข้าพเจ้าเสมอ สิ่งสำคัญอีกข้อหนึ่งคือ ท่านต้องรัก และเห็นคุณค่าของตัวเองให้ได้ ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านที่กำลังสู้ และเราจะสู้ไปด้วยกันค่ะ

Chapter 2

ความสำคัญและความท้าทาย ของผู้ให้ความช่วยเหลือ

โดยธรรมชาติแล้วผู้ที่มีบทบาทในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น เช่น ผู้นำคริสตจักร พี่เลี้ยงฝ่ายจิตวิญญาณ ผู้ทำงานในพันธกิจให้การช่วยเหลือนั้นล้วนมีหัวใจแห่งการเสียสละ มีความเห็นอกเห็นใจ มีเป้าหมายอยากเห็นชีวิตของผู้ที่เขาช่วยเหลือได้มีการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น หัวใจของคนเหล่านี้ทุ่มเทเพื่อผู้อื่นอย่างมากมาย

บ่อยครั้งที่บุคคลกลุ่มนี้มักจะทุ่มเทร่างกายแรงใจเพื่อการเสริมสร้างและบรรเทาทุกข์ของผู้อื่นจนอาจลืมที่จะดูแลและใส่ใจต่อความต้องการของตนเอง ซึ่งหากปล่อยปละละเลยเป็นเวลานานอาจส่งผลต่อประสิทธิภาพของเขาในการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ เมื่อต้องแบกรับเรื่องราวที่หนักหนาสาหัสของผู้อื่น รวมถึงการทำงานจนเกินขอบเขตทั้งทางร่างกาย เวลา และจิตใจ ส่งผลให้ภาวะดังต่อไปนี้เกิดขึ้นกับผู้ที่มีบทบาทในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น

การเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (compassion fatigue) หมายถึง สภาวะเหนื่อยล้าทางอารมณ์และร่างกายของผู้ดูแลหรือผู้ให้ความช่วยเหลือ มีความชินชากับเรื่องราวของผู้ที่มาขอความช่วยเหลือ มีผลให้การช่วยเหลือลดประสิทธิภาพลง เกิดความผิดพลาดในการช่วยเหลือมากขึ้น อีกทั้งยังพัฒนาให้เกิดเป็นภาวะซึมเศร้า มีความวิตกกังวล ความเครียด และมีผลต่อบรรยากาศในการทำงาน (ฟีกเลย์, 2555)

ภาวะหมดไฟหรือหมดพลัง (burnout) หมายถึง สภาวะทางด้านจิตใจอันเป็นผลมาจากความเครียดเรื้อรังในการทำงาน ซึ่งภาวะหมดไฟมีองค์ประกอบที่เห็นได้ชัดเจนอยู่ 3 ประการ คือ ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ การมีทัศนคติเชิงลบต่องาน และการมีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีประสิทธิภาพและทำงานไม่สำเร็จ (มาสแลช และ เลเทอร์, 2559)

ภาวะหมดไฟหรือหมดพลังนั้นเป็นกระบวนการสูญเสียที่เกิดขึ้นอย่างช้าๆ เมื่อการตอบสนองต่อความจำเป็นของผู้อื่นไม่สอดคล้องกับบทบาทหน้าที่ของบุคคลนั้น (มาสแลช และ เลเทอร์, 2540)

ความเครียดหรือความบอบซ้ำทางจิตใจจากการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ (secondary traumatic stress) คือการที่ผู้ให้ความช่วยเหลือได้รับผลกระทบทางอ้อมจากการฟังเรื่องราวของผู้รับความช่วยเหลือ ผลกระทบทางอ้อมจากการฟังนี้อาจเกิดขึ้นได้ในบริบทของครอบครัว สังคม หรือในบทบาทของผู้ให้ความช่วยเหลือ (ฟีกเลย์, 2555)

บาดแผลทางจิตใจจากการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือหรือบาดแผลมือสอง (vicarious trauma) คือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในระดับตัวตนของผู้ให้ความช่วยเหลือ มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตวิญญาณ และความหมายของชีวิต (เพอร์ลแมน, 2555)

(หมายเหตุ ความเครียดหรือความบอบซ้ำทางจิตใจจากการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ และบาดแผลทางจิตใจจากการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือหรือบาดแผลมือสอง เป็นคำที่มีความหมายเหมือนกัน บางครั้งจึงใช้แทนกันได้)

ด้วยเหตุนี้ทางทีมงานจึงตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างความเข้าใจ ความตระหนักรู้ และนำไปสู่การหาแนวทางดูแลป้องกันเพื่อส่งเสริมการทำงานรับใช้ที่ยั่งยืนด้วยสันติสุขและความชื่นชมยินดี

ในการพัฒนาคู่มือการดูแลตนเองแบบองค์รวมฉบับนี้ ทางทีมงานได้รวบรวมงานวิจัยที่ทำการศึกษารื่องภาวะดังที่ได้กล่าวข้างต้นในผู้นำคริสตจักรหรือเจ้าหน้าที่ในองค์กรคริสเตียน งานวิจัยนั้นประกอบไปด้วยกลุ่มตัวอย่างที่มาจากทั้งทางฝั่งประเทศตะวันตกและทางฝั่งประเทศตะวันออก รวมถึงประเทศไทยด้วย เป็นที่น่าสังเกตว่ายังไม่มีการวิจัยที่แพร่หลายในหมู่ประชากรไทย แต่เพื่อให้การทำคู่มือประกอบการดูแลตนเองแบบองค์รวมนี้ได้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายคนไทยได้อย่างเหมาะสมกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรม ทางทีมงานจึงได้ทำแบบสอบถามเพื่อรวบรวมข้อมูลด้านทัศนคติและความเชื่อ บริบทและวัฒนธรรมของคริสตจักรหรือองค์กรคริสเตียน รวมถึงความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลตนเองและจิตใจ อีกทั้งทางทีมงานยังได้ใช้แบบวัดคุณภาพชีวิตของผู้ให้ความช่วยเหลือ (ProQOL5) เพื่อวัดความพึงพอใจหรือความสุขต่อการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และภาวะหมดไฟของกลุ่มเป้าหมายอีกด้วย

โดยในส่วนของความสำคัญและความท้าทายของผู้ให้ความช่วยเหลือนี้จะเสนอเนื้อหาหลัก 3 ประการคือ

1) สถานการณ์ของผู้ให้ความช่วยเหลือ

2) ผลสำรวจทัศนคติและความเชื่อเกี่ยวกับการดูแลตนเองและจิตใจ บริบทและวัฒนธรรมของคริสตจักรหรือองค์กรคริสเตียน และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลตนเองและจิตใจ

3) ผลสำรวจจากการทำแบบวัดคุณภาพชีวิตของผู้ให้ความช่วยเหลือ (ProQOL-5)

1. สถานการณ์ของผู้ให้ความช่วยเหลือ

การศึกษาของสเปนเซอร์ และคณะ (2555) จากการสำรวจศิษยาภิบาลจำนวน 285 คน พบว่า **ความคาดหวังที่เกินจริงต่อตัวศิษยาภิบาลและการเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นหรือจากการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ คือสองปัจจัยหลักที่ทำให้ศิษยาภิบาลออกจากพันธกิจ**

ศิษยาภิบาลและผู้นำคริสเตียนนั้นถูกมองว่าเป็นบุคคลที่เข้มแข็งและมีความเป็นผู้ใหญ่ ดังนั้นบุคคลกลุ่มนี้จึงต้องมีความเชื่อหรือทัศนคติที่เป็นแบบอย่างที่ดีโดยไม่แสดงออกถึงความเจ็บปวด ความอ่อนแอ หรือแม้กระทั่งความต้องการความช่วยเหลือ อีกทั้งวัฒนธรรมที่ต้องรักษาหน้าตาและคงความสุขุมของบริบททางสังคมยังเป็นตัวแปรที่ทำให้กลุ่มผู้นำไม่สามารถแสดงออกทางด้านอารมณ์เชิงลบได้อย่างมีอิสระ (วันดี วจนะถาวรชัย และ บลอว์, 2561)

นอกจากนี้ในการศึกษาด้านเหตุของความเครียดและภาวะซึมเศร้าของผู้นำคริสเตียนไทยพบว่ามีปัจจัยหลัก 5 ประการ คือ

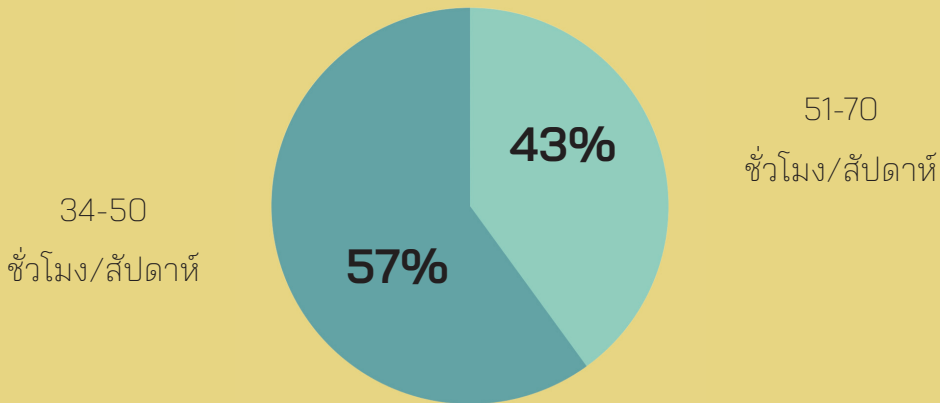
- 1) หน้าที่ความรับผิดชอบ
- 2) ความคาดหวังต่อตนเอง
- 3) ความแตกแยกในคริสตจักร
- 4) ความไม่มั่นคงในงาน
- 5) ปัญหาครอบครัว

(มยุรี แสงสว่าง และ ชนนภรณ์ ใจเสารดี, 2561)

นอกเหนือจากความคาดหวังที่เกินจริงที่กลุ่มผู้นำคริสเตียนต้องแบกรับแล้ว ข้อจำกัดในเรื่องความเข้าใจและการให้ความสำคัญต่อการดูแลตนเองยังเป็นปัจจัยสำคัญต่อภาวะเหนื่อยล้าและหมดไฟอีกด้วย วาคาริโน และ เจริทเซน (2556) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการดูแลตนเอง ขอบเขตความรับผิดชอบ ชั่วโมงการทำงาน การมีเครือข่ายสนับสนุน และการพักผ่อนในวันสะบาโตของกลุ่มผู้นำทางศาสนา พบว่าพวกเขามีความรู้ในเรื่องการดูแลตนเองและขอบเขตความรับผิดชอบ แต่อย่างไรก็ตาม ขอบเขตของพวกเขานั้นมีความยืดหยุ่นซึ่งเห็นได้จากชั่วโมงการทำงาน 57% ของกลุ่มตัวอย่างมีชั่วโมงการทำงานประมาณ 34-50 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ในขณะที่อีก 43% ของกลุ่มตัวอย่างมีชั่วโมงการทำงานอยู่ที่ 51-70 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ซึ่งจำนวนชั่วโมงในระดับนี้ถือว่าอยู่ในระดับที่อันตราย



ชั่วโมงการทำงานของกลุ่มตัวอย่าง



แม้ว่าประชากรส่วนใหญ่ของการศึกษานี้จะระบุว่าเขามีวันหยุดประจำสัปดาห์ แต่ส่วนใหญ่ก็จะใช้เวลาในวันหยุดทำงานมาน้อยแตกต่างกันออกไป

แม้ว่าผู้นำคริสตจักรจะมีความรู้เรื่องความสำคัญของการดูแลตนเอง และคริสตจักรเองก็ให้ความสำคัญต่อการดูแลตนเองของผู้นำ แต่กระนั้นก็ยังมียุทธศาสตร์บางส่วนที่ระบุว่าเรื่องการดูแลตนเองเป็นเพียงแค่แนวคิดและหลักการเท่านั้น เพราะแม้แต่ผู้นำอาวุโสเองก็ไม่ได้นำหลักการนี้มาประยุกต์ปฏิบัติ ซึ่งทำให้กลายเป็นวัฒนธรรมในคริสตจักรไปโดยปริยาย (วาคาริโน และ เจริทเซน, 2556)

การดูแลตนเองแบบองค์รวมส่งผลให้การทำงานในพันธกิจมีความยั่งยืนและเต็มเปี่ยมไปด้วยความชื่นชมยินดี ในงานวิจัยของ วันดี วจนะถาวรชัย และ บลอร์วี (2561) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของสุขภาพทางจิตวิญญาณ การทรงเรียก และการจัดการกับภาวะหมดไฟโดยใช้วิธีทางศาสนาในศิษยาภิบาลไทย พบว่าสุขภาพทางจิตวิญญาณและการทรงเรียกนั้น มีผลต่อระดับของภาวะหมดไฟ นั่นคือระดับสุขภาพทางจิตวิญญาณและการทรงเรียกสามารถลดระดับภาวะหมดไฟลงได้ในผู้นำคริสตจักร แต่ผลที่น่าประหลาดใจคือการจัดการกับภาวะหมดไฟโดยใช้วิธีทางศาสนาไม่ได้ช่วยลดระดับภาวะหมดไฟลง หากแต่เป็นตัวระบุลักษณะของภาวะหมดไฟ นอกจากนี้การศึกษานี้ยังได้ระบุปัจจัย 3 ประการ ที่อาจมีอิทธิพลต่อผลลัพธ์ที่น่าประหลาดใจข้างต้น คือ

- 1) การเก็บกอดอารมณ์เพื่อปกป้องอาชีพผู้นำคริสตจักร
- 2) การปกปิดอารมณ์ที่แท้จริง
- 3) ค่านิยมต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัฒนธรรมแบบเอเชีย หรือแบบให้ความสำคัญต่อส่วนรวมมากกว่าส่วนบุคคล

อาจจะสรุปได้ว่าโดยภาพรวมงานวิจัยเบื้องต้นได้ระบุว่าความคาดหวังที่เกินจริงต่อผู้นำ ชั่วโมงการทำงานที่ยาวนาน การขาดเครือข่ายสนับสนุนหรือขาดการขอความช่วยเหลือ รวมถึงค่านิยมต่อการแสดงออกทางอารมณ์ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าในการช่วยเหลือ และภาวะหมดไฟในผู้นำคริสเตียน

2. ผลสำรวจทัศนคติและความเชื่อเกี่ยวกับการดูแลตนเองและจิตใจ บริบทและวัฒนธรรมของคริสตจักรหรือองค์กรคริสเตียน และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลตนเองและจิตใจ

ในการพัฒนาคู่มือการดูแลตนเองแบบองค์รวมนี้ ทีมงานได้ออกแบบสำรวจเรื่องการดูแลตนเองและจิตใจของผู้ทำงานในองค์กรคริสเตียนในประเทศไทยเพื่อทำความเข้าใจปัจจัย 3 ด้านในบริบทสังคมวัฒนธรรมไทยดังต่อไปนี้

- 1) ทัศนคติและความเชื่อเกี่ยวกับการดูแลตนเองและจิตใจ
- 2) บริบทและวัฒนธรรมของคริสตจักรหรือองค์กรคริสเตียน
- 3) ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลตนเองและจิตใจ

ผู้ทำแบบสำรวจทั้งหมด 359 คน

มีผู้ทำแบบสำรวจทั้งสิ้นจำนวน 359 คน โดยแบ่งเป็นเพศหญิง 66.02% และเพศชาย 33.98% ผู้ที่ทำแบบสำรวจมากที่สุดคือกลุ่มคนอายุ 30-39 ปี คิดเป็น 44.85% และกลุ่มที่ทำแบบสำรวจน้อยที่สุดคือกลุ่มคนอายุน้อยกว่า 20 ปี และตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็น 0.56% และ 0.84% ตามลำดับ ผู้ทำแบบสำรวจที่เป็นเจ้าหน้าที่มูลนิธิหรือองค์กรคริสเตียนนั้น มีบทบาทหลากหลายกันไป เช่น เลขานุการ เจ้าหน้าที่การเงิน เภรบุญญิก ครูรวี อนุชนในคริสตจักร ดิษยาภิบาล ผู้ปกครอง ผู้นำคริสตจักร ผู้บริหาร และบทบาทอื่นๆ และระยะเวลาที่ทำงานในคริสตจักรหรือองค์กรคริสเตียนนั้นๆ อยู่ระหว่าง 6-10 ปี, 2-5 ปี และ 11-15 ปี ตามลำดับ นอกจากนี้ กว่าครึ่งหนึ่งของผู้ทำแบบสอบถามมาจากองค์กรคริสเตียนที่มีจำนวนสมาชิก 100 คนขึ้นไป



เพศชาย
33.98%



เพศหญิง
66.02%



จากการสำรวจด้านทัศนคติและความเชื่อเกี่ยวกับการดูแลตนเองและจิตใจ พบว่าผู้ที่ทำงานพันธกิจคริสเตียนในประเทศไทยมีความมั่นใจว่า งานหรือพันธกิจที่ทำอยู่เป็นการทรงเรียกของพระเจ้า อย่างไรก็ตาม ยังพบว่าผู้ที่ทำงานในพันธกิจคริสเตียนในประเทศไทยเชื่อว่าการเป็นผู้รับใช้ที่ดีคือการเสียสละเพื่อผู้อื่นโดยไร้ขีดจำกัด เพราะการดูแลและการรับใช้ผู้อื่นเป็นหน้าที่ของตนตลอดเวลา

ในส่วนของการสำรวจด้านบริบทและวัฒนธรรมขององค์กรคริสเตียนในประเทศไทยระบุว่า ในบริบทดังกล่าวนี้มีผู้มาขอความช่วยเหลือจากผู้ทำงานในองค์กรคริสเตียนอยู่เสมอ และผลสำรวจยังระบุผลลัพธ์เชิงบวกในด้านต่อไปนี้เป็นคือ ผู้ที่ทำงานในพันธกิจคริสเตียนในประเทศไทยสามารถแบ่งปันปัญหาส่วนตัวหรืออุปสรรคในการทำงาน และขอความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงานหรือใครสักคนได้ องค์กรมีการบริหารจัดการเพื่อเอื้อให้ได้ใช้วันหยุดเพื่อพักผ่อนหรือใช้เวลาส่วนตัว ผู้ที่ทำงานในพันธกิจคริสเตียนในประเทศไทยให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพจิตใจ จากการทำงานหรือการดูแลตนเอง และให้ความสำคัญต่อการหยุดพักผ่อน เช่น มีวันหยุดประจำสัปดาห์หรือวันลาพักร้อน อย่างไรก็ตาม การสำรวจด้านบริบทและวัฒนธรรมขององค์กรคริสเตียนในประเทศไทยพบว่า ยังคงมีคริสตจักรหรือองค์กรคริสเตียนที่คาดหวังให้ผู้ทำงานมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบและเป็นแบบอย่างทั้งชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว อีกทั้งยังมองว่าพระพรหรืออุปสรรคที่มีนั้นมาจากหรือขึ้นอยู่กับชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณเท่านั้น และยังให้ความสำคัญต่อการรับใช้ในพันธกิจมากกว่าชีวิตส่วนตัว

ในส่วนที่สามของแบบสำรวจความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลตนเองและจิตใจ พบผลสำรวจเป็นที่น่าพอใจ นั่นคือผู้ที่ทำงานพันธกิจคริสเตียนในประเทศไทยมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลตนเองและจิตใจ คือ รู้ว่าการดูแลตนเองและจิตใจสำคัญต่อตนเองในฐานะผู้ให้ความช่วยเหลือผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ และสามารถรับรู้ปฏิกริยาทางร่างกายเมื่อตนเครียดหรือกังวล ผู้ที่ทำงานพันธกิจคริสเตียนในประเทศไทยมีความเห็นว่า องค์กรควรมีการส่งเสริมการให้ความรู้ด้านการดูแลตนเองและจิตใจ และด้านความรู้เกี่ยวกับวิธีจัดการ

กับความเครียดและความกังวล

ในการสำรวจครั้งนี้มีคำถามอีก 2 ข้อ ที่ต้องการทราบถึงการรู้จักปัญหาทางสุขภาพจิตและเครือข่ายสนับสนุนทางด้านจิตใจของผู้ที่ทำงานพันธกิจคริสเตียนในประเทศไทย ผลสำรวจระบุว่าผู้ที่ทำงานในพันธกิจคริสเตียนในประเทศไทยส่วนใหญ่รู้จักภาวะเครียดสะสมมากที่สุด ส่วนโรคที่รู้จักน้อยที่สุดคือโรคอารมณ์สองขั้วหรือไบโพลาร์ และภาวะเหนื่อยล้าจากการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ ในส่วนของผลสำรวจเรื่องเครือข่ายสนับสนุนหรือบุคคลที่ให้การสนับสนุนทางด้านจิตใจของผู้ที่ทำงานในพันธกิจคริสเตียนในประเทศไทย พบว่าคำตอบส่วนใหญ่คือพระเจ้า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วันดี วจนะถาวรชัย และ บลอว์ (2561) ที่พบว่าสุขภาพทางจิตวิญญาณและการทรงเรียกนั้นมีผลต่อระดับของภาวะหมดไฟ นั่นคือระดับสุขภาพทางจิตวิญญาณและการทรงเรียกสามารถลดระดับภาวะหมดไฟลงได้ในผู้นำคริสตจักร ในส่วนผู้ที่ทำงานในพันธกิจคริสเตียนในประเทศไทยที่รับการสนับสนุนทางด้านจิตใจน้อยที่สุดคือผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าศิษยาภิบาลและผู้นำคริสเตียนนั้นถูกมองว่าเป็นบุคคลที่เข้มแข็งและมีความเป็นผู้ใหญ่ ดังนั้นบุคคลกลุ่มนี้จึงต้องมีความเชื่อหรือทัศนคติที่เป็นแบบอย่างที่ดี โดยไม่แสดงออกถึงความเจ็บปวด ความอ่อนแอ หรือแม้กระทั่งความต้องการความช่วยเหลือ (วันดี วจนะถาวรชัย และ บลอว์, 2561)

3. ผลสำรวจจากการทำแบบวัดคุณภาพชีวิตของผู้ให้ความช่วยเหลือ (ProQOL-5)

จากการศึกษาของสแตมม์ (2553) ได้ระบุไว้ว่า คุณภาพชีวิตของผู้ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่มีต่องานที่ทำ คุณภาพชีวิตสำหรับผู้ให้ความช่วยเหลือแบ่งออกเป็น 2 ด้านคือ

ด้านบวก หมายถึงความพึงพอใจและความสุขจากการช่วยเหลือ

ด้านลบ หมายถึงความเหนื่อยล้าจากการช่วยเหลือ ซึ่งความเหนื่อยล้าจากการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือนี้ยังแบ่งออกเป็นภาวะหมดไฟ และความเครียดหรือความบอบซ้ำทางจิตใจจากการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ

ความพึงพอใจและความสุขจากการช่วยเหลือ (compassion satisfaction) คือความรู้สึกพึงพอใจต่องานที่ทำ ความสุขที่ได้จากการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ หรือการรู้สึกพึงพอใจต่อเพื่อนร่วมงาน และต่องานที่ทำ (สแตมม์, 2554)

การเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (compassion fatigue) หมายถึง สภาวะเหนื่อยล้าทางอารมณ์และร่างกายของผู้ดูแลหรือผู้ให้ความช่วยเหลือ มีความชินชากับเรื่องราวของผู้ที่มาขอความช่วยเหลือ มีผลให้การช่วยเหลือลด

ประสิทธิภาพลง เกิดความผิดพลาดในการช่วยเหลือมากขึ้น อีกทั้งยังพัฒนาให้เกิดเป็นภาวะซึมเศร้า มีความวิตกกังวล ความเครียด และมีผลต่อบรรยากาศในการทำงาน (พิกelsey, 2555)

ภาวะหมดไฟหรือหมดพลัง (burnout) หมายถึง สภาวะทางด้านจิตใจอันเป็นผลมาจากความเครียดเรื้อรังในการทำงาน ซึ่งภาวะหมดไฟมีองค์ประกอบที่เห็นได้ชัดเจนอยู่ 3 ประการคือ ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ การมีทัศนคติเชิงลบต่องาน และการมีความรู้สึกที่ตนเองไม่มีประสิทธิภาพและทำงานไม่สำเร็จ (มาสแลช และ เลเทอร์, 2559)

ความเครียดหรือความบอบช้ำทางจิตใจจากการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ (secondary traumatic stress) คือการที่ผู้ให้ความช่วยเหลือได้รับผลกระทบทางอ้อมจากการฟังเรื่องราวของผู้รับความช่วยเหลือ ผลกระทบทางอ้อมจากการฟังนี้อาจเกิดขึ้นได้ในบริบทของครอบครัว สังคม หรือในบทบาทของผู้ให้ความช่วยเหลือ (พิกelsey, 2555)

ผู้ที่ทำงานในพันธกิจคริสเตียนในประเทศไทยได้ทำแบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้ให้ความช่วยเหลือ ซึ่งมีทั้งหมด 30 ข้อ เพื่อสำรวจความพึงพอใจและความสุขจากการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ ภาวะหมดไฟ และความเครียดหรือความบอบช้ำทางจิตใจจากการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ พบว่า ผู้ที่มีความพึงพอใจจากการให้การดูแลช่วยเหลือผู้อื่นอยู่ในระดับสูงนั้นมีอยู่เพียง 15% เท่านั้น ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจจากการให้การดูแลช่วยเหลือผู้อื่นอยู่ในระดับปานกลางและยังมีจำนวนเล็กน้อยที่มีความพึงพอใจจากการให้การดูแลช่วยเหลือผู้อื่นในระดับต่ำ ได้แก่

- 1) เจ้าหน้าที่ด้านต่างๆในคริสตจักร เช่น เจ้าหน้าที่การเงิน เลขานุการ เหนรัญญิก
- 2) ผู้ที่มีระยะเวลาในการทำงาน 6-10 ปี
- 3) ผู้ที่มีช่วงอายุน้อยกว่า 20 ปี

ทางด้านภาวะหมดไฟของผู้ที่ทำงานในพันธกิจคริสเตียนในประเทศไทย พบว่าส่วนใหญ่มีความเสี่ยงในการเกิดภาวะหมดไฟอยู่ในระดับต่ำ และไม่พบผู้ที่มีความเสี่ยงในการเกิดภาวะหมดไฟในระดับสูง

ในด้านความเครียดหรือความบอบช้ำทางจิตใจจากการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ พบว่า ประมาณสองในสามของผู้ที่ทำงานในพันธกิจคริสเตียนในประเทศไทยมีความเสี่ยงในการเกิดความเครียดหรือความบอบช้ำทางจิตใจจากการดูแลช่วยเหลือผู้อื่นอยู่ในระดับปานกลาง

จากข้อมูลข้างต้นเป็นที่ประจักษ์ว่าผู้ให้การดูแลหรือช่วยเหลือผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นผู้นำคริสตจักรหรือผู้ทำงานในพันธกิจคริสเตียน ล้วนแล้วแต่ได้รับผลกระทบ

จากงานรับใช้หรือพันธกิจที่พวกเขาดูแล แม้ว่าจะงานรับใช้จะเป็นในรูปแบบช่วยเหลือผู้อื่นโดยตรง เช่น ผู้นำคริสตจักรและเจ้าหน้าที่ดูแลพันธกิจเด็ก หรือในรูปแบบทางอ้อมเช่น เจ้าหน้าที่สำนักงานที่ทำงานเบื้องหลังซึ่งเป็นผู้ที่มักจะมองว่างานของตนไม่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น ก็อาจจะเผชิญกับการไม่พึงพอใจหรือไม่มีความสุขจากการทำงานหรือพันธกิจได้ เป็นที่น่าสังเกตว่าแม้กระทั่งผู้ที่ทำงานพันธกิจโดยตรง ก็ยังมีจำนวนมากกว่า 80% ที่มีความพึงพอใจในการทำงานหรือมีความสุขจากการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลืออยู่เพียงในระดับปานกลางเท่านั้น และมีเพียง 15% เท่านั้นที่มีความพึงพอใจจากการให้การดูแลช่วยเหลือผู้อื่นอยู่ในระดับสูง และความท้าทายที่สุดของผู้นำหรือผู้ทำงานในพันธกิจคริสเตียน คงหนีไม่พ้นการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เพราะหน้าที่และความกดดันที่แบกไว้อาจเป็นสิ่งขวางกั้นต่อการเปิดเผยจุดที่เปราะบางของตนเอง

Chapter 3

ความเครียดกับร่างกาย

ความเครียดอาจจะถูกมองว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี ส่งผลเสียต่อทั้งร่างกายและจิตใจ เราจึงพยายามหลีกเลี่ยงความเครียด แต่แท้ที่จริงแล้วความเครียดในปริมาณที่เหมาะสมเป็นตัวกระตุ้นและเป็นแรงผลักดันอย่างดีที่ช่วยให้งานสำเร็จ ความเครียดที่ดีช่วยให้เรามองเห็นตัว ปราดเปรื่อง และนำไปสู่การพัฒนา ในบทนี้จึงอยากเชิญชวนมาทำความเข้าใจเรื่องความเครียด รู้จักบทบาทของความเครียด ปฏิบัติตอบสนองต่อความเครียดที่ส่งสัญญาณผ่านทางร่างกาย และเรียนรู้วิธีการรับมือกับมัน

ความเครียดที่เพียงพอหรือพอดีช่วยให้เรามองเห็นตัว ปราดเปรื่อง และนำไปสู่การพัฒนา แต่อย่างไรก็ตาม ในชีวิตมนุษย์อาจมีสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ส่งผลให้เกิดความเครียดที่ไม่ทันตั้งรับหรือเรียกว่าความเครียดฉับพลัน ซึ่งการตอบสนองต่อความเครียดฉับพลันนั้นเป็นกระบวนการการเอาตัวรอดของมนุษย์ ความเครียดเป็นการกระตุ้นให้มนุษย์เตรียมพร้อมที่จะต่อสู้หรือหลีกเลี่ยงอันตรายที่เข้ามา นั่น เมื่อมนุษย์รับรู้ว่าเขากำลังเผชิญกับอันตราย ความกังวล หรือความกลัว ร่างกายจะเกิดการหลั่งฮอร์โมนความเครียด เพื่อกระตุ้นให้เกิดกระบวนการเอาตัวรอด ลองจินตนาการถึงเช้าวันหนึ่ง คุณกำลังเดินเล่นอยู่ในสวนหรือสนามหญ้า มีลมเย็นๆ พัดมาปะทะที่ใบหน้าของคุณ คุณกำลังเพลิดเพลินกับการฟังเสียงนกร้องประสานกัน แล้วจู่ๆ ก็มีลูกบอลลอยมาในอากาศด้วยความเร็วสูงมุ่งตรงมาที่คุณโดยที่คุณไม่ทันตั้งตัว คุณคิดว่าสัญชาตญาณของคุณจะตอบสนองอย่างไร

คุณอาจจะตกใจ สะดุ้งโหยง หัวใจเต้นเร็วขึ้น อุทานหรือร้องด้วยความตกใจ หรือคุณอาจจะรีบยกมือขึ้นมาบังหน้าเพื่อไม่ให้ลูกบอลมาโดน หรือคุณอาจจะกระโดดหนีโดยเร็วเพื่อหลบลูกบอลนั้น หรือคุณอาจจะทำอะไรไม่ถูกและได้แต่ยืนแน่นิ่งไปเลยก็เป็นได้ การตอบสนองเหล่านี้เองคือการจัดการของร่างกายต่อสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย ทีนี้ลองจินตนาการต่อว่าอีกไม่กี่วินาทีต่อมาลูกบอลลูกนั้นได้หล่นถึงพื้นแล้ว มันไม่โดนคุณหรือทำความเสียหายให้กับสิ่งใด สถานการณ์ค่อยๆ กลับสู่สภาวะปกติ คุณก็ค่อยๆ สงบลง หายใจได้ทั่วท้องขึ้น หัวใจที่เต้นเร็วก็ค่อยๆ เต้นช้าลงจนเข้าสู่ระดับปกติ นั่นหมายความว่าเมื่อสิ่งที่เรารับรู้ว่าเป็นอันตรายได้ผ่านพ้นไปแล้ว ระดับฮอร์โมนก็จะปรับสู่สภาวะปกติ



ตกใจ



ยกมือบัง



กระโดดหนี

มาทำความเข้าใจจักความเครียด 3 ระยะ

1. ระยะตื่นตัว คือระยะที่ร่างกายเตรียมพร้อมรับมือกับความเครียด ระยะนี้คือการต่อสู้หรือหลีกเลี่ยง หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่าระยะความเครียดเฉียบพลัน

2. ระยะต่อสู้ (ต่อต้าน) คือระยะที่ร่างกายเริ่มปรับตัวต่อสิ่งเร้านั้นจนเกิดความทนทานเพิ่มขึ้น แต่ร่างกายยังสามารถกลับสู่สภาวะปกติได้เมื่อสิ่งเร้านั้นได้ผ่านไปแล้ว แต่หากตัวกระตุ้นหรือสิ่งเร้าความเครียดยังคงอยู่ ร่างกายจะอยู่ในสภาวะตื่นตัวตลอดเวลา

3. ระยะเหนื่อยล้าหรือหมดแรง คือระยะที่สมองและระบบประสาทอัตโนมัติเริ่มทำงานลดลง เป็นระยะที่ความเครียดก่อตัวจนกลายเป็นความเครียดเรื้อรัง เริ่มสังเกตเห็นความผิดปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ระยะที่ 2 และ 3 เป็นความเครียดระยะที่อันตรายและอาจพัฒนาจนเป็นโรคทางจิตเวชได้

ในบริบทของผู้ทำงานในองค์กรคริสเตียนหรือคริสตจักรที่บุคคลกลุ่มนี้ต้องแบกรับปัญหาของผู้ที่อยู่ภายใต้การดูแล ต้องแบกความรับผิดชอบมากมาย รวมทั้งแบกความคาดหวังที่เกินจริงที่ต้องพร้อมและเป็นแบบอย่างแก่ผู้อื่นตลอดเวลาจนเกิดเป็นความเครียด และบ่อยครั้งที่ต้องจมอยู่กับภาวะกดดันนั้นเป็นเวลายาวนานจนกลายเป็นความเครียดเรื้อรัง สิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัวคือร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนความเครียดอยู่ตลอดเวลาเพื่อเตรียมรับมือกับความท้าทายต่างๆ นานา เจกเช่นเสียงสัญญาณรถพยาบาลที่บ่งบอกถึงความเร่งรีบ และความเป็นความตายของผู้ป่วยในรถพยาบาลนั้น นั่นหมายความว่าร่างกายของเราจะทำตัวราวกับว่าอันตรายนั้นแวดล้อมรอบตัวอยู่ทุกขณะ ฉะนั้นต้องพร้อมเสมอที่จะต่อสู้หรือหลีกเลี่ยง

ความเครียดเรื้อรังเป็นปัจจัยหนึ่งของการเกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และมีผลกระทบต่อการนอน ทำให้นอนไม่หลับหรือหลับๆ ตื่นๆ เป็นเวลานาน ระบบ

ภูมิคุ้มกันในร่างกายแยลงส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ ความเครียดเรื้อรังยังเป็นปัจจัยก่อให้เกิดโรคทางจิตเวชอีกด้วย เช่น โรคซึมเศร้า และโรควิตกกังวล และที่น่าเศร้าคือบ่อยครั้งที่ความเครียดจากการทำพันธกิจ สภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความกดดัน และความคาดหวังที่เกินจริงจากผู้อื่นทำให้ผู้รับใช้เกิดภาวะหมดไฟ ภาวะเหนื่อยล้าจากการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ และตัดสินใจออกจากงานหรือพันธกิจนั้นในที่สุด

หนทางในการฟื้นตัวสู่สุขภาพดีเพื่อเพิ่มความพึงพอใจในการทำพันธกิจ อีกทั้งป้องกันภาวะเหนื่อยล้าและหมดไฟจากการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือคือการหันกลับมาดูแลตนเอง หันกลับสู่ภาวะสมดุลของการเป็นผู้ให้และผู้รับ

“

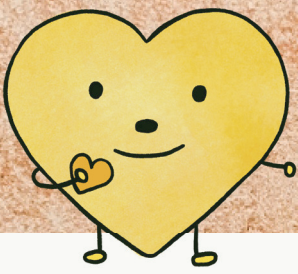
พระเจ้าจึงทรงอวยพรวันที่เจ็ด ทรงตั้งไว้เป็นวันบริสุทธิ์ เพราะในวันนั้นพระองค์ทรงหยุดพักจากการงานทั้งปวงที่พระเจ้าทรงเนรมิตสร้างและทรงกระทำ **ปฐมกาล 2:3**

“เจ้าจงทำงานหกวัน แต่วันที่เจ็ดจงหยุดพัก แม้แต่ในฤดูไถนาและฤดูเกี่ยวข้าวก็จงหยุดพัก” **อพยพ 34:21**

แล้วพระองค์ตรัสกับพวกเขาว่า “มาเถิด จงปลีกรตัวออกมาหาที่สงบเพื่อหยุดพักสักหน่อยหนึ่ง” เพราะว่ามีคนไปมามากมายจนไม่มีเวลาแม้แต่จะรับประทานอาหาร **พระองค์จึงเสด็จลงเรือกับพวกสาวกไปยังที่สงบตามลำพัง** **มาระโก 6:31-32**

”

ในพระธรรมปฐมกาล พระเจ้าได้ทรงสร้างโลกเป็นเวลาหกวันและในวันที่เจ็ดพระองค์ได้ตั้งเป็นวันบริสุทธิ์เพื่อหยุดพักจากการงานทั้งปวง ในพระธรรมอพยพ พระเจ้าได้ทำพันธสัญญากับโมเสสและชนชาติอิสราเอล คือพระองค์ได้บัญญัติให้ชนชาติอิสราเอลหยุดพักแม้ว่าการงานนั้นจะยังไม่เสร็จสิ้นลง และในพระธรรมมาระโก ขณะที่สาวกกำลังบอกเล่าสิ่งที่พวกเขาทำและสั่งสอนนั้น พระเยซูได้หนุนใจให้สาวกหยุดพักแม้ว่าการกิจการงานจะยังไม่เสร็จสิ้นลง นั่นแสดงให้เห็นว่าพระองค์ทรงรู้เท่าทันความจำเป็นและความต้องการทางร่างกายของพระองค์และของสาวก พระองค์รู้ว่าการหยุดพักเป็นการตัดวงจรอันตราย เป็นการสื่อสารกับร่างกายว่าอันตรายนั้นได้ผ่านไปแล้ว เป็นการส่งสัญญาณให้สมองรับรู้ว่าคุณอยู่ในสภาวะที่ปลอดภัย และในที่สุดสาวกของพระองค์ก็จะสามารถทำพันธกิจร่วมกับพระองค์ได้อย่างมั่นคง



รู้จักกาย เสริมสร้างใจ

กิจกรรม : ตระหนักรูปร่างกาย

สำรวจปฏิกิริยาทางร่างกายเพื่อเข้าใจความเครียด (ปฏิกิริยาการเอาตัวรอด)

1. ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที
2. นิ่งสงบ อยู่ในท่าที่ผ่อนคลาย สามารถอยู่ในท่านั่ง ยืน หรือนอนก็ได้ วางมือไว้ข้างลำตัว
3. หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกช้าๆ และยาวๆ ต่อจากนั้นค่อยๆ ใช้ใจสำรวจร่างกายไปที่ละส่วน โดยเริ่มจากเท้า น่อง ขา สะโพก หลัง ไหล่ คอ ใบหน้า และจบที่ศีรษะ

ท่านรู้สึก และรับรู้ถึงปฏิกิริยาทางร่างกายอย่างไรบ้าง (สามารถเพิ่มเติมจากรายการที่ระบุไว้ได้)

- หัวใจเต้นเร็ว
- หายใจถี่และสั้น
- หน้าซีดหรือแดง
- กล้ามเนื้อเกร็ง ตึง ยึด
- ตัวแข็งชา
- เหงื่อออกตามอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย

.....

.....

.....

.....

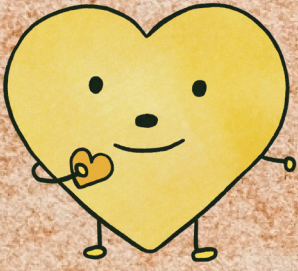
.....

.....

.....

.....

การตระหนักรู้เท่าทันร่างกายและระบบการเอาตัวรอด เป็นขั้นตอนแรกที่จะนำเราไปสู่การรับมือกับสถานการณ์ที่ตึงเครียดและอันตราย



รักษากาย เสริมสร้างใจ

เมื่อเรารู้ว่าสภาพแวดล้อมนั้นไม่ปลอดภัย สมองในส่วนสัญชาตญาณการเอาตัวรอดจะหลั่งฮอร์โมนความเครียดเพื่อเตรียมพร้อมต่อสู้หรือหนีจากอันตรายนั้นๆ ในทางกลับกันเมื่อเรารู้สึกปลอดภัย สมองก็จะหลั่งฮอร์โมนความสุขออกมา ร่างกายก็จะค่อยๆ ผ่อนคลาย ซึ่งส่งผลให้เราารู้สึกดี มีความสุข มองโลกในแง่ดี และมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับคนรอบข้าง ฉะนั้น การดูแลความจำเป็นขั้นพื้นฐานของร่างกายคือการสร้างความรู้สึกปลอดภัย และความเชื่อมโยงในระบบการทำงานของสมอง

หลายครั้งที่ผู้รับใช้พระเจ้าหรือเจ้าหน้าที่ในองค์กรคริสเตียนมักจะมองข้ามการดูแลความจำเป็นขั้นพื้นฐานของร่างกาย เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การนอนหลับที่เพียงพอ และบ่อยครั้งเหลือเกินที่ความหนักอึ้งในหน้าที่ความรับผิดชอบนั้น ทำให้ต้องเสียสละหรือละเลยต่อความจำเป็นขั้นพื้นฐานนี้

การกลับมาใส่ใจสิ่งจำเป็นในชีวิตคือหนทางสู่ความสุข ความพึงพอใจ และการรับใช้ที่ยั่งยืน

กิจกรรม : ใสใจร่าง สร้างวินัย

การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนเอ็นโดรฟิน (endorphins) หนึ่งในฮอร์โมนที่กระตุ้นความรู้สึกดี ช่วยลดความเจ็บปวด ช่วยให้ร่างกายสงบและผ่อนคลาย ทั้งยังลดความเครียด ลดอาการวิตกกังวลและซึมเศร้า เพิ่มความมั่นใจในตนเอง และพัฒนาคุณภาพการนอน

1. ตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกายโดยเริ่มจากสิ่งเล็กๆ โดยหาวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเอง เช่น วิ่ง เดิน เต้น หรือโยคะ
2. ตั้งใจให้ได้สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที
3. บันทึกการออกกำลังกาย

กิจกรรม : สร้างสุขภาวะการนอน (Sleep Hygiene)

การนอนและปัญหาสุขภาพจิตมีความเชื่อมโยงกันอย่างแยกไม่ได้นั้นคือการต่อสู้หรือเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิตส่งผลต่อคุณภาพการนอน เช่น ทำให้นอนไม่หลับเป็นเวลานานหรือนอนมากผิดปกติ และในทางกลับกัน การนอนไม่หลับเป็นเวลานานก็ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้เช่นกัน การนอนไม่เพียงพอทำให้คุณภาพชีวิตแย่ลง เกิดความเครียด อารมณ์แปรปรวน ก่อให้เกิดโรคทางอารมณ์ เกิดความบกพร่องทางความคิดและความจำ เมื่อนอนไม่เพียงพอต่อเนื่องยาวนานอาจก่อให้เกิดโรคทางกาย เช่น โรคหัวใจ โรคระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น ฉะนั้นหากพัฒนาคุณภาพการนอนให้ดีขึ้นก็จะส่งผลให้มีสุขภาพกายและใจที่ดีขึ้นได้

1. จัดเวลาเข้านอน และตื่นนอน ให้พอดีและเหมาะสม (ตรวจสอบจำนวนชั่วโมงการนอนที่เหมาะสมตามช่วงวัยได้จากตารางชั่วโมงการนอน)
2. จัดการกับสิ่งกระตุ้น เช่น เสียง แสงจากหน้าจอ ลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน หรือจำกัดเวลาในการดื่ม
3. สวมเสื้อผ้าที่ใส่สบาย ห้องนอนสะอาดและปลอดโปร่ง
4. ทำกิจกรรมผ่อนคลายก่อนนอน เช่น อธิษฐาน นิ่งสงบในพระวอณะของพระเจ้า

กาย-ใจ ดี เริ่มต้นที่การนอน

14-17 ชั่วโมง	12-15 ชั่วโมง	11-14 ชั่วโมง	10-13 ชั่วโมง	9-11 ชั่วโมง	8-10 ชั่วโมง	7-9 ชั่วโมง	7-8 ชั่วโมง
							
แรกเกิด 0-3 เดือน	ทารก 4-11 เดือน	เด็กวัยหัดเดิน 1-2 ปี	เด็กอนุบาล 3-5 ปี	เด็กประถมวัย 6-13 ปี	วัยรุ่น 14-17 ปี	ผู้ใหญ่ 18-64 ปี	ผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป

(ข้อมูลจากตารางสำรวจชั่วโมงการนอนของกรมอนามัย)



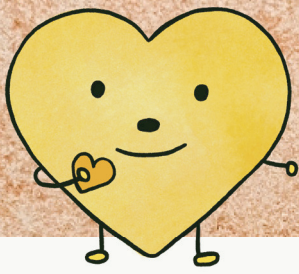
Sleep Diary

บันทึกการนอน

(ตัวอย่าง)

วัน/เดือน/ปี	01/08/21								
เวลาเข้านอน	22.00 น.								
เวลาที่ใช้ก่อนหลับ	30 นาที								
จำนวนครั้งที่ตื่นกลางดึก	1 ครั้ง ตอน 00.30 น.								
เวลาตื่นนอน	6.30 น.								
จำนวนชั่วโมงที่หลับ	7 ชั่วโมง								
คุณภาพการนอน	4 ดี สามารถกลับมานอนได้ และไม่รู้สึกเพลียเมื่อตื่นนอน								

* คะแนนคุณภาพการนอน : 5 ดีมาก , 4 ดี , 3 ปานกลาง , 2 พอใช้ , 1 ไม่ดี



ฝึกกาย ผ่อนคลายใจ

“

“จงตรึงตรองในใจเวลาอยู่บนที่นอนและสงบอยู่”

สดุดี 4:4

“จงนิ่งเสียบ และรู้เถิดว่า เราคือพระเจ้า”

สดุดี 46:10

”

กิจกรรม : ดูแลกายด้วยการนั่งสงบในพระวอณะของพระเจ้า

เมื่อร่างกายนั่งสงบ รู้สึกปลอดภัย อวัยวะต่างๆ ได้หยุดพักผ่อนจากการใช้มาอย่างหนักหน่วง เมื่อนั้นแหละสมองจะสั่งการให้หลังฮอร์โมนแห่งความสุขออกมา

1. หายใจเข้าทางจมูกลึกๆ นับในใจ 1-2-3
2. หายใจออกทางปากช้าๆ ยาวๆ นับในใจ 1-2-3-4-5-6

ทำประมาณ 3 ครั้งจนเริ่มคุ้นเคยกับจังหวะการหายใจ จากนั้นให้ลองแทนการนับเลขด้วยชื่อพระคัมภีร์

1. หายใจเข้าลึกๆ และพูดในใจว่า “บรรดาผู้เหน็ดเหนื่อย”
2. หายใจออกช้าๆ ยาวๆ และพูดในใจว่า “และแบกภาระหนัก”
3. หายใจเข้าลึกๆ และพูดในใจว่า “จงมาหาเรา”
4. หายใจออกช้าๆ ยาวๆ และพูดในใจว่า “และเราจะให้”
5. หายใจเข้าลึกๆ และพูดในใจว่า “ท่านทั้งหลาย
6. หายใจออกช้าๆ ยาวๆ และพูดในใจว่า “ได้หยุดพัก”

ทำวนไปประมาณ 10-15 นาที สามารถใช้ชื่อพระคัมภีร์เดิมวนไปประมาณ 3 ครั้ง หรือจะเปลี่ยนชื่อพระคัมภีร์ก็ได้

Chapter 4

การดูแลสุขภาพจิต

“สุขภาพจิต” คือสภาวะที่บุคคลรับรู้ถึงศักยภาพของตน สามารถรับมือกับความเครียดในชีวิตได้ ทำงานให้เกิดประสิทธิภาพสร้างสรรค์ และทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้” (WHO 2001a, p.1)

ฉะนั้น สุขภาพที่ดีนั้นย่อมาหมายถึงรวมถึงการมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็งด้วย ประโยคข้างต้นนี้ยังสะท้อนออกมาจากการที่องค์การอนามัยโลกได้พยายามจะรวมนโยบายทางสุขภาพจิตเข้ากับนโยบายทางด้านสุขภาพแบบองค์รวม

ในงานวิจัยของ วันดี วจนะถาวรชัย และ บลอว์, 2561 ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของสภาวะทางจิตวิญญาณ การทรงเรียก และการรับมือทางศาสนาต่อภาวะหมดไฟในศิษยาภิบาลไทย สันนิษฐานว่า

1) การเก็บกดอารมณ์ความรู้สึกที่แท้จริง (เพื่อปกป้องอาชีพผู้นำคริสตจักร)

2) การปกปิดอารมณ์ที่แท้จริง

3) ค่านิยมต่อเรื่องการแสดงออกทางอารมณ์ของวัฒนธรรมแบบเอเชียหรือแบบให้ความสำคัญต่อกลุ่มมากกว่าปัจเจก

ทั้งสามข้อนี้คือปัจจัยที่อาจมีความเชื่อมโยงต่อผลลัพธ์ที่ได้จากงานวิจัยว่า **วิธีการรับมือทางศาสนา (religious coping)** นั้นไม่ได้ช่วยลดระดับภาวะหมดไฟลง แต่เป็นตัวระบุลักษณะของภาวะหมดไฟ หรือในอีกความหมายหนึ่งก็คือว่าแม้ว่าสภาวะทางจิตวิญญาณช่วยลดระดับภาวะหมดไฟได้ แต่การเก็บกด ปกปิด ไม่แสดงอารมณ์อย่างตรงไปตรงมากลับไม่ได้ช่วยให้ฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟ แต่กลับทำให้เกิดเป็นภาวะหมดไฟด้านจิตใจ **ความคิด ความรู้สึก** ฉะนั้นการรับรู้ถึงอารมณ์ การแสดงอารมณ์ และการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ นั้น จึงเป็นการป้องกันภาวะหมดไฟได้ ดังนั้นจึงปฏิเสธไม่ได้เลยว่าจำเป็นต้องทำความเข้าใจและใส่ใจเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก ในบทนี้จึงอยากที่จะเน้นย้ำถึงความสำคัญของเรื่องสภาวะทางด้านจิตใจ ที่ครอบคลุมทั้งอารมณ์ ความรู้สึกและความคิด

นักวิจัย ดร. เบนเน บราวน์ ได้พูดถึงความสำคัญของการให้ความหมาย หรือตั้งชื่อให้กับประสบการณ์ทางด้านอารมณ์ว่า ความสามารถในการตีความ

ประสบการณ์ทางด้านอารมณ์หรือตั้งชื่อให้กับมัน มีความเชื่อมโยงต่อการจัดการกับอารมณ์นั้นๆ กับสภาวะทางด้านจิตสังคมนั้นคือด้านจิตใจ และสังคมแวดล้อม (บราวน์ p. 28) ด้วยเหตุนี้ก่อนที่จะเรียนรู้ว่าจะจัดการกับอารมณ์อย่างไร ทางผู้เขียนจึงอยากเชิญชวนผู้อ่านมาทำความเข้าใจว่าอารมณ์คืออะไร และมีบทบาทหน้าที่อย่างไร

อารมณ์ คือกลไกการจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นกลไกการป้องกันตัวเพื่อกระตุ้นให้มนุษย์เตรียมตัวรับมือกับสถานการณ์นั้นๆ อารมณ์มีองค์ประกอบที่สัมพันธ์กัน 3 อย่างคือ

1. สถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ต่างๆ
2. ปฏิกริยาตอบสนองทางร่างกาย เช่น เหงื่อออก หน้าแดง ตัวสั่น
3. พฤติกรรมตอบสนอง เช่น ยิ้ม ร้องไห้ ตะคอก หลบหน้า

จากคำนิยามข้างต้นนี้อารมณ์จึงมีหน้าที่เหมือนความเครียดที่ได้พูดถึงในบทการดูแลตนเองด้านร่างกายนั่นเอง นั่นคือ อารมณ์เป็นสัญญาณบอกเหตุให้เราเตรียมพร้อมป้องกันตัวเองจากอันตรายที่เข้ามา



เช่น ตัวอย่างสถานการณ์การรับมือกับความเครียดในบทที่ 3 จะเห็นได้ว่า ในสถานการณ์เดียวกัน มีปฏิกริยาและพฤติกรรมตอบสนองที่แตกต่างกัน

การตระหนักรู้ เชื่อมโยง และรับมือต่อทุกอารมณ์เป็นตัวชี้วัดถึงสุขภาพภายในและการดำเนินชีวิตในทุกด้าน ไม่ว่าจะอารมณ์นั้นจะเป็นอารมณ์ด้านบวก เช่น ดีใจ ตื่นเต้น ภูมิใจ หรืออารมณ์ด้านลบก็ตาม เช่น หงุดหงิด โกรธ กังวล ย่อมมีบทบาทสำคัญในการมีสภาวะทางด้านจิตใจ เพราะฉะนั้นสำคัญอย่างยิ่งที่เราต้องรับรู้ถึงทุกประสบการณ์ทางอารมณ์ และความรู้สึกในแต่ละสถานการณ์ ลองมาดูตัวอย่างกัน

ให้คุณลองจินตนาการว่ากำลังขับรถอยู่อย่างเพลิดเพลิน แล้วทันใดนั้นก็มีคนวิ่งตัดหน้ารถกระทันหัน สิ่งที่เกิดตามมาคือความกลัว ตกใจ ซึ่งการตอบสนองนี้ถือว่าสมเหตุสมผล เพราะความรู้สึกกลัว ตกใจนี้เองที่ส่งสัญญาณเรียกสติให้คุณชะลอ และเบรครถ อีกทั้งยังทำให้คุณระมัดระวังในการขับรถมากขึ้นด้วย

ที่นี้ลองจินตนาการถึงคนที่ไม่มีความกลัวเลย ไม่สะทกสะท้านต่อการวิ่งตัดหน้ารถ เขาจะไม่สามารถมีชีวิตอยู่รอดได้ในระยะยาวเพราะเขาใช้ชีวิตอย่างสะเพร่า ผาดโผน ทำความตายและอันตรายต่างๆ แต่ในความเป็นจริงแล้วเราคงเคยชินกับความรู้สึกกลัว กลัวเจ็บ กลัวล้มเหลว กลัวถูกปฏิเสธ ฯลฯ มากกว่าความไม่กลัว แต่นั่นก็ไม่ได้แปลว่าชีวิตที่เต็มไปด้วยความกลัวเป็นเรื่องที่ดีแต่อย่างใด เพราะหากเราใช้ชีวิตบนความกลัวที่มากเกินไป ผลก็คือเราจะจมอยู่กับความกลัวจนไม่กล้าทำอะไร เราจะไม่กล้าฝัน ไม่กล้าเสี่ยง ไม่มั่นใจ และขาดความเชื่อในที่สุด หากจะสรุปให้เข้าใจง่ายขึ้นก็คือ แม้ว่าความกลัวจะเป็นอารมณ์ด้านลบแต่หากเรามีความกลัวในปริมาณที่พอดี (ซึ่งพอดีของแต่ละคนก็แตกต่างกันออกไป) จะทำให้เกิดผลลัพธ์ในด้านบวกได้ และหลักการนี้ก็เป็นจริงกับทุกอารมณ์ ทุกความรู้สึกของมนุษย์

เรามีอารมณ์อะไรกันบ้างนะ

“อารมณ์คือตัวแปรต่อมุมมองการมองโลก และการตีความการกระทำของผู้อื่น”

ดร. พอล เอ็คแมน

พระคัมภีร์ตั้งแต่พระธรรมปฐมกาลจนถึงพระธรรมวิวรณ์เต็มไปด้วยถ้อยคำที่บ่งบอกถึงอารมณ์ ความรู้สึกของพระบิดา พระเยซู และพระวิญญาณบริสุทธิ์ ดังเช่นตัวอย่างที่ได้ยกมาไว้ในคู่มือนี้

ในตอนที่เราเจ้าสร้างโลกพระองค์ทรงมองการทรงสร้าง **พระเจ้ารู้สึกพึงพอใจ** ดังที่ได้บันทึกไว้ใน

ปฐมกาล 1:31 **“พระเจ้าทอดพระเนตรสิ่งทั้งปวงที่พระองค์ทรงสร้างไว้ ดุสิ ทรงเห็นว่าดียิ่งนัก”**

พระเยซูทรงเปิดเผยถึงความรู้สึกชื่นชมยินดีของพระองค์ต่อเหล่าสาวกใน

ยอห์น 15:11 **“เราบอกสิ่งเหล่านี้กับพวกท่านแล้ว เพื่อให้**ความยินดีของเรา**อยู่ในท่าน และให้ความยินดีของท่านเต็มเปี่ยม”**

พระคัมภีร์ยังได้บรรยายถึงหลากหลายอารมณ์ ความรู้สึก ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกเศร้า เสียใจ โกรธ ทุกข์ กลัว

อารมณ์และการแสดงออก

มีนักทฤษฎีและนักวิจัยเรื่องอารมณ์ความรู้สึกมากมายที่พยายามทำความเข้าใจและเผยแพร่ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับชีวิตด้านอารมณ์ และหนึ่งในนั้นคือนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ดร.พอล เอ็คแมน ที่เป็นที่ยอมรับในฐานะนักจิตวิทยาที่ศึกษาวิจัยเรื่องอารมณ์และการแสดงออกทางสีหน้า ดร. พอล เอ็คแมน แบ่งอารมณ์หลักออกเป็น 6 อารมณ์คือ



สุข



เศร้า



กลัว



รังเกียจ



โกรธ



ประหลาดใจ

- **อารมณ์สุข** คือ ความรู้สึกพึงพอใจ ชื่นชมยินดี
การแสดงออกของ**อารมณ์สุข** เช่น ยิ้ม หัวเราะ
- **อารมณ์เศร้า** คือ ความรู้สึกเสียใจ ผิดหวัง สิ้นหวัง
การแสดงออกของ**อารมณ์เศร้า** เช่น ร้องไห้ แยกตัว เหม่อลอย
- **อารมณ์กลัว** คือ ความรู้สึกที่กระตุ้นกระบวนการเอาตัวรอด
การแสดงออกของ**อารมณ์กลัว** เช่น กล้ามเนื้อตึงเกร็ง หัวใจเต้นเร็ว หายใจถี่
- **อารมณ์รังเกียจ** คือ ความรู้สึกรุนแรงที่ส่งผลให้เกิดการหลบหนี
การแสดงออกของ**อารมณ์รังเกียจ** เช่น การเดินหนี การแสดงสีหน้ารังเกียจ
- **อารมณ์โกรธ** คือ ความรู้สึกที่กระตุ้นอาการหงุดหงิด และเกรี้ยวกราด
การแสดงออกของ**อารมณ์โกรธ** เช่น คิ้วชนกัน ขบگرام กำมือแน่น
- **อารมณ์ประหลาดใจ** คือ ความรู้สึกสั่นๆที่เกิดขึ้นหลังเหตุการณ์ที่ไม่ได้คาดคิด เป็นได้ทั้งด้านบวกและด้านลบ
การแสดงออกของ**อารมณ์ประหลาดใจ** เช่น กระโดด ตาโต ส่งเสียงด้วยความประหลาดใจ

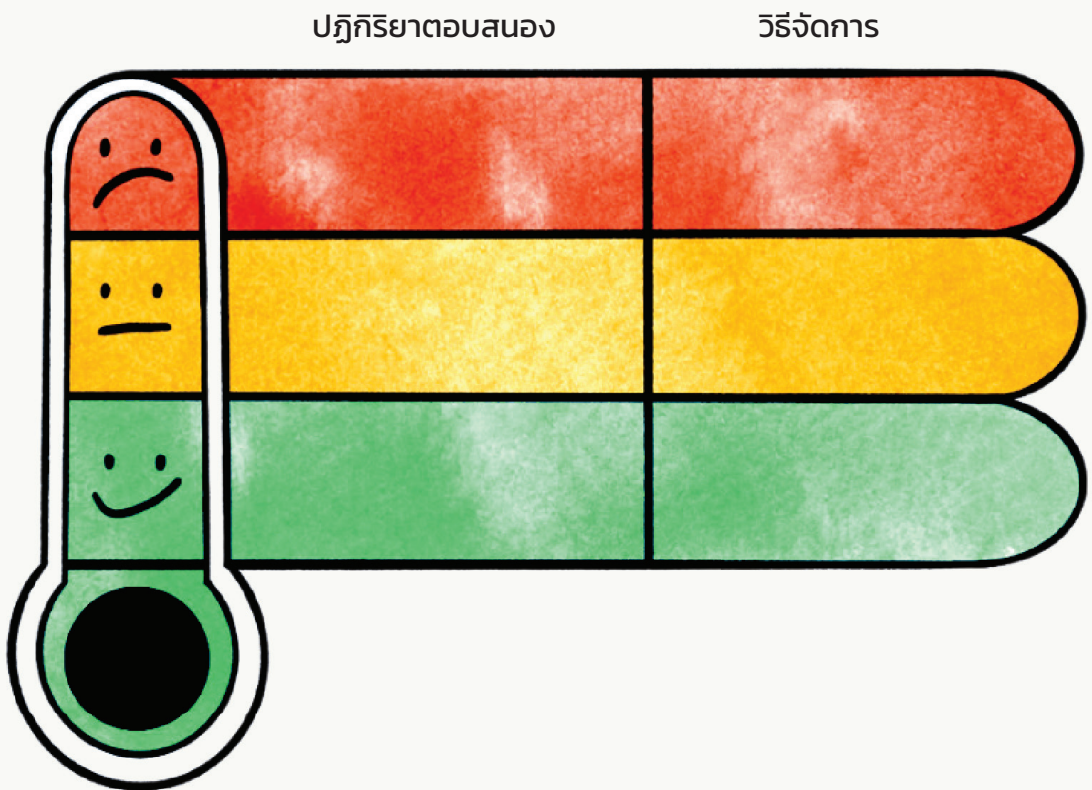
กิจกรรม : ปรอทวัดอารมณ์ วันนี้อารมณ์ไหน

คอลัมน์ 1 ตัวแทนอารมณ์

- สีแดง คืออารมณ์โกรธ หงุดหงิด
- สีเหลือง คืออารมณ์กลัว รังเกียจ เศร้า
- สีเขียว คืออารมณ์สุข ปรารถนาใจ

คอลัมน์ 2 ปฏิกริยาตอบสนอง เช่น ยิ้มเมื่อมีความสุข ตัวสั่นเมื่อโกรธ

คอลัมน์ 3 วิธีการจัดการ เช่น จะแยกตัวออกไปเดินเล่นเมื่อโกรธ



1. ตอนนี้ปรอทวัดอารมณ์ของคุณเป็นสีอะไร เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. ร่างกายของคุณมีปฏิกิริยาอะไรบ้างที่บ่งชี้ว่าปรอทอารมณ์ของคุณเป็นสีดังกล่าว เช่น เมื่อปรอทของคุณเป็นสีแดง คุณมีอาการใจสั่น มือเย็น

.....

.....

.....

.....

.....

3. คุณจะมามีวิธีการจัดการกับอารมณ์ของคุณอย่างไร เมื่อปรอทของคุณเป็นสีแดง

.....

.....

.....

.....

.....

4. คุณจะมามีวิธีการจัดการกับอารมณ์ของคุณอย่างไร เพื่อให้เปลี่ยนจากปรอทอารมณ์สีเหลืองให้เป็นสีเขียว

.....

.....

.....

.....

.....

มีความกลัวแล้วจะมีความเชื่อได้ไหมนะ

เชื่อว่าหลายคนคงเคยถามตัวเองด้วยคำถามข้างต้น และคำถามนี้อาจจะแฝงด้วยความลึกลับ รู้สึกว่าตัวเองไม่ดีพอ ไม่รู้จะทำอย่างไรกับความรู้สึกที่กำลังเผชิญอยู่ไม่กล้าบอกใครเพราะกลัวการถูกตัดสิน และอีกสารพัดความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายใน วันนี้ลองมาทำความเข้าใจความกลัวในบทบาทใหม่ คือบทบาทอารมณ์หลักของมนุษย์ที่กระตุ้นความรู้สึกเอาตัวรอดจากอันตราย ความกลัวเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน หลายคนอาจจะมองความกลัวในด้านลบและพยายามที่จะขจัดความกลัวของตัวเองออกไป แต่การไม่มีความกลัวเสียเลยอาจจะส่งผลทางด้านลบมากกว่าก็เป็นได้ ถ้าเราเข้าใจว่าความกลัวเกิดขึ้นเมื่อมีการรับรู้ถึงอันตราย มันทำหน้าที่ในการป้องกันไม่ให้อันตรายนั้นมาใกล้ตัว เราจะเห็นคุณค่าของความกลัวที่ช่วยให้เราหาวิธีที่จะจัดการกับอันตรายนั้นๆ

หลายต่อหลายตอนในพระคัมภีร์ย้ำว่า “อย่ากลัวเลย” แล้วหลายต่อหลายครั้งที่เราก็พยายามจะเก็บกดความกลัวไว้ข้างในและรู้สึกผิดเมื่อเรายังคงรู้สึกกลัว ถ้าทุกความรู้สึกมีความสำคัญต่อการมีสุขภาวะทางด้านจิตใจแล้ว เราจะทำอย่างไรกับความกลัว ความรู้สึกไม่ปลอดภัยที่เกิดขึ้นนี้ ท่านเองก็คงเคยประสบปัญหานี้ และอาจจะเคยตั้งคำถามกับตัวเองก็ได้ว่า

“หากเรามีความกลัว นั้นหมายความว่าเรามีความเชื่อไม่เพียงพอใช่หรือไม่”

พระคัมภีร์ได้พูดถึงความกลัวอยู่บ่อยครั้งเพราะพระเจ้าทรงรู้ว่าชีวิตบนโลกนี้เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน ความกังวล และพัฒนาเป็นความกลัวในที่สุด พระคัมภีร์ได้กล่าวว่า “อย่ากลัวเลย” หลายต่อหลายครั้ง แต่พระเจ้าไม่ได้ตกใจเลยที่มนุษย์มีความกลัว

ความกลัวไม่ใช่สัญญาณของการมีความเชื่อไม่เพียงพอ ตรงกันข้ามความกลัวกลับทำให้เราตระหนักรู้ว่า มีอะไรมากมายที่เราไม่สามารถควบคุมได้ แต่พระเจ้าทรงควบคุมทุกสิ่งทุกอย่าง ความกลัวนำเราสู่การถ่อมใจและพึ่งพาพระองค์ผู้ทรงอยู่เหนือการควบคุม

“อย่ากลัวเลย เพราะเราอยู่กับเจ้า อย่าขยาด เพราะเราเป็นพระเจ้าของเจ้า เราจะเสริมกำลังเจ้า เราจะช่วยเจ้า เราจะชูเจ้า ด้วยมือขวาอันชอบธรรมของเรา” **อิสยาห์ 41:10**

ฉะนั้น จงอย่ากลัวความกลัว เพราะความกลัวนำไปสู่ความเชื่อใจและความไว้วางใจ ในองค์พระผู้เป็นเจ้า ให้พระองค์เป็นผู้เสริมกำลังเรา ช่วยเรา และชูเราด้วยมือขวาอันชอบธรรมของพระองค์ อีกหนึ่งตัวอย่างที่ได้บันทึกไว้ในพระธรรมมัทธิบที่ 8:23-25 บรรยายถึง ความกลัวและวิตกกังวลของเหล่าสาวกในตอนที่พวกเขาล่องเรือไปกับพระเยซูและขณะนั้นก็เกิดพายุฝนฟ้าคะนองขึ้น ทันใดนั้นเอง พวกเขาก็ได้มองหาความช่วยเหลือจากรับบีของพวกเขา ความกลัวทำให้สาวกรู้ถึงข้อจำกัดของตนเองและยอมรับขอความช่วยเหลือจากพระเยซู

“

และพวกสาวกมาปลุกพระองค์ ทูลว่า “องค์พระผู้เป็นเจ้า ขอพระองค์โปรดช่วยเถิด เรากำลังจะจมอยู่แล้ว”

มัทธิว 8:25

”

ความวางใจและการติดสนิทกับพระเจ้าในช่วงเวลาแห่งความกลัวนี้เองนำมาซึ่งการเป็นพยานถึงการอัศจรรย์ที่พระเจ้าทรงสำแดงดังที่พระองค์ได้ทำให้พายุสงบลง

ความเศร้าโศกเสียใจ

“

“แต่พระองค์ตรัสกับข้าพเจ้าแล้วว่า “การมีพระคุณของเราก็เพียงพอกับเจ้า เพราะว่าความอ่อนแอมีที่ไหน ฤทธานุภาพของเราก็ปรากฏเต็มที่ที่นั่น” เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจะอวดบรรดาความอ่อนแอของข้าพเจ้ามากขึ้นด้วยความยินดีอย่างยิ่ง เพื่อว่าฤทธานุภาพของพระคริสต์จะอยู่ในข้าพเจ้า” 2 โครินธ์ 12:9

”

ชีวิตคริสเตียนนั้นเต็มไปด้วยความท้าทายมากมาย คริสเตียนส่วนใหญ่โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้นำหรือผู้ที่มีบทบาทในพันธกิจการดูแลอภิบาลน่าจะคุ้นเคยกับข้อพระคัมภีร์ข้างต้น เรามักจะสนใจผู้ที่อยู่ในภาวะสิ้นหวัง ท้อใจ หรือหมดกำลังที่จะก้าวต่อด้วยพระคัมภีร์ข้อนี้

เราย้ำเตือนให้เขาจับจ้องไปยังฤทธิ์เดช การอัศจรรย์ที่พระเจ้าจะทำผ่านความอ่อนแอของเรา แต่บ่อยครั้งเรามักจะลืมมองอีกมุมหนึ่งของพระคัมภีร์ข้อนี้

พระคัมภีร์ข้อนี้ย้ำเตือนคริสเตียนทุกคนว่า **เราอ่อนแอได้** 2 โครินธ์ 12:9 “...เพราะความอ่อนแอมีที่ไหน...เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจะอวดบรรดาความอ่อนแอของข้าพเจ้ามากขึ้นด้วยความยินดียิ่ง...” 2 โครินธ์ 12:9

ในวันที่เราไม่เหลือพลังใจที่จะสู้ เราไม่ได้อยู่ตามลำพัง ภาพของเปาโลที่ต่อสู้กับความอ่อนแอของตนเอง วิงวอนให้พระเจ้าเอาความอ่อนแอนั้นออกไป แต่พระเจ้าผู้ทรงเปี่ยมด้วยพระคุณและความเมตตาไม่ได้เอาความทุกข์ของเปาโลออกไป แต่พระองค์ได้เข้ามาปลอบประโลมใจท่านโดยการยืนยันว่า พระคุณ ความเมตตาของพระองค์จะอยู่เคียงข้างท่านเสมอในยามที่ท่านอ่อนแอ เพราะความอ่อนแอมีที่ไหน ฤทธานุภาพของพระเจาก็ปรากฏเต็มที่ที่นั่น

ความโศกเศร้าเสียใจคงเป็นอารมณ์ที่มักจะถูกมองว่าเป็นสัญลักษณ์ของความอ่อนแอ เราคงเคยได้ยินคำพูดที่ว่า เป็นผู้ชายอย่าร้องให้ คริสเตียนต้องมีความชื่นชมยินดี หากเราเศร้าโศกเสียใจแสดงว่าเราไม่ได้สำแดงสันติสุขจากพระเจ้า แต่คำเทศนาบนภูเขาของพระเยซูในพระธรรมมัทธิว 5:4 กล่าวว่า **“คนที่โศกเศร้า ก็เป็นสุขเพราะว่าเขาทั้งหลายจะได้รับการหนุนใจ”**

ข้อนี้ได้สำแดงถึงพระทัยของพระเจ้าที่มีต่อคนที่หัวใจแตกสลาย คนที่เศร้าโศกเสียใจ ว่าอารมณ์เหล่านี้เป็นอารมณ์ปกติที่เกิดขึ้นได้ พระเยซูเองก็ทรงเสียใจร่วมกับมารีย์และมารธา ต่อการสูญเสียลาซารัส

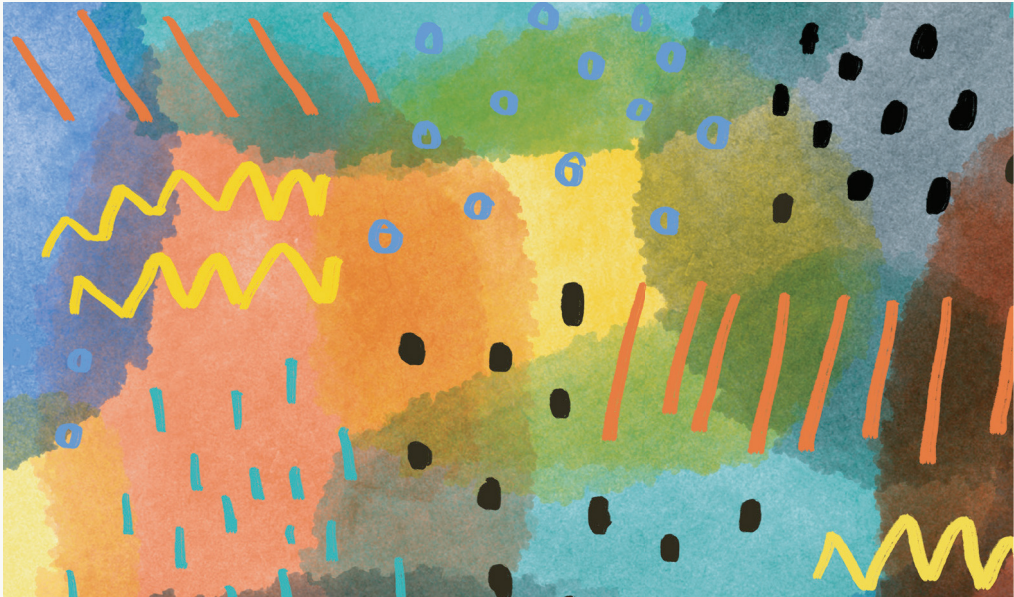
หากเรากล้าเปิดเผยส่วนที่เปราะบางและพร้อมเผชิญกับความรู้สึกเหล่านี้ด้วยความจริงใจ มันก็จะไม่หนักหนาสาหัสเกินกว่าจะรับไหว เราจำเป็นต้องเปิดหัวใจที่เต็มไปด้วยความทุกข์และความเศร้าต่อพระเจ้าและพี่น้อง เพราะคนที่ให้พื้นที่กับความโศกเศร้าของตัวเองก็จะได้รับการปลอบโยนและการหนุนใจจากคนรอบข้าง

กิจกรรม : มาเปิดหัวใจไปกับอารมณ์

“

“ประชาชนเอ๋ย จงวางใจในพระองค์ตลอดเวลา จงระบายความ
ในใจของท่านต่อพระองค์ พระเจ้าทรงเป็นที่ลี้ภัยของเรา เศ-ลาห์”
สดุดี 62:8

”



การทำงานศิลปะอะไรที่ไม่ต้องใช้การวางแผนหรือการวิเคราะห์... คำตอบคือ
การระบายอารมณ์และความรู้สึก

วันนี้อยากให้คุณปล่อยจิตใจให้เป็นอิสระ หนึ่งสงบ ไม่ตัดสิน ไม่กดดัน แล้วอนุญาตให้
ตัวเองปลดปล่อยอารมณ์และความรู้สึกออกมาผ่านสี และศิลปะ

สี และอารมณ์

- สีเหลือง คือตัวแทนของความสุข สนุก ความรู้สึกดี
- สีแดง คือตัวแทนของความโกรธ หงุดหงิด
- สีเขียว คือตัวแทนของความอับอาย ละอายใจ
- สีฟ้า คือตัวแทนของความโศกเศร้า เสียใจ
- สีดำ คือตัวแทนของความกลัว

อุปกรณ์ :

1. กระดาษวาดรูป
2. สีประเภทต่างๆ (ตามความถนัดและสะดวก) เช่น สีดินสอ สีชอล์ก สีเทียน สีน้ำ สีอะคริลิก
3. พู่กัน
4. น้ำสำหรับล้างพู่กัน

เริ่มด้วยการถามตัวเองว่า ที่ผ่านมากุณรู้สึกหรือประสบกับอารมณ์อะไรบ้าง หลังจากนั้นปลดปล่อยอารมณ์ไปกับกิจกรรม มาเปิดหัวใจไปกับอารมณ์

บันทึกและใคร่ครวญ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

พระเยซูและการแสดงออกด้านอารมณ์

จากเรื่องราวการตายของลาซารัสในพระธรรมยอห์น บทที่ 11:28-43 นั้น ไม่ได้มีแค่การอัศจรรย์ที่พระเยซูทำให้ลาซารัสฟื้นจากความตายเท่านั้น แต่เรายังสัมผัสได้ถึงอารมณ์ความรู้สึกของพระองค์ที่แสดงออกมาจากรื่องราวที่บันทึกไว้ในพระคัมภีร์ตอนนี้ ซึ่งจะเห็นได้ว่าแม้ว่าพระองค์จะทรงทราบทุกสิ่งก็ตาม (พระองค์ทรงทราบว่าลาซารัสตายก่อนที่พระองค์จะมาหา มารีย์ และมารธา และมากไปกว่านั้น พระองค์ทรงทราบว่าพระองค์จะสำแดงการอัศจรรย์ให้ลาซารัสฟื้นขึ้นจากความตาย) **แต่พระองค์ก็ได้ให้เวลาเพื่อร่วมร้องไห้กับมารีย์และมารธา และแสดงถึงความรู้สึกเศร้าและทุกข์ใจออกมา**

พระเยซูทรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการแสดงออกทางด้านอารมณ์ความรู้สึก ความเห็นอกเห็นใจ และโดยเฉพาะความโศกเศร้าจากการสูญเสียผู้ที่พระองค์ทรงรัก พระองค์ได้ร่วมทุกข์กับการสูญเสียนั้น และทรงแสดงออกอย่างอ่อนโยนต่อความรู้สึกเศร้าโศกต่อการสูญเสียของมารีย์และมารธาด้วย ซึ่งเห็นได้ชัดเจนจากข้อที่ 33 “เมื่อพระเยซูทอดพระเนตรเห็นมารีย์ร้องไห้ และพวกยิวที่ตามมาก็ร้องไห้ด้วย พระองค์สะเทือนพระทัยและทรงเป็นทุกข์” และในข้อที่ 35 ที่ระบุว่า “พระเยซูทรงกันแสง” **น้ำตาและการร่วมแสดงความอาลัยของพระองค์ต่อการตายของลาซารัสแสดงให้เห็นถึงความเมตตา ความรัก และความเข้าใจถึงธรรมชาติความเป็นมนุษย์ที่มีต่อสิ่งที่ยากลำบาก** เช่น การสูญเสียคนที่รัก ดังนั้นการแสดงออกถึงความรู้สึกเศร้า ไม่ได้หมายความว่าเรามีความเชื่อน้อย ไม่เข้มแข็ง หรือไม่มีความหวังในชีวิตนิรันดร์แต่อย่างใด

คำถามเพื่อการใคร่ครวญ

ให้ใช้เวลาสักครู่ใคร่ครวญถึงสิ่งที่พระเยซูได้แสดงออกในเรื่องราวการตายของลาซารัสนี้ หากตัวท่านเองรู้อยู่แล้วว่าลาซารัสจะฟื้นจากความตาย ท่านจะทำอย่างไร

.....

.....

.....

.....

คำถามเพื่อการใคร่ครวญ

1. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อคำพูดต่อไปนี้

- “โกรธคือโง่ โโมโหคือบ้า”
- “น้ำตาเป็นสัญญาณแห่งความอ่อนแอ” (โดยเฉพาะผู้ชาย)
- “ชีวิตในพระเจ้ามีแต่ความชื่นชมยินดีเท่านั้น”
- “เมื่อเรามีความกลัวแสดงว่าเรามีความเชื่อน้อย”
- “อารมณ์ลบนั้นน่ากลัวและควรหลีกเลี่ยง”
- “เมื่อโกรธแล้วต้องให้อภัยและคืนดีกันทันที”

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ในบริบทวัฒนธรรมของท่าน มีความคิด หรือ ความเชื่อใดบ้างในเรื่องการ แสดงออกด้านอารมณ์ที่อาจส่งผลต่อวิธีการแสดงออกด้านอารมณ์ในบริบทของท่าน โดยเฉพาะอารมณ์ด้านลบ มีอารมณ์ใดบ้างที่เป็นที่ยอมรับ และมีอารมณ์ใดบ้างที่ไม่ เป็นที่ยอมรับ

.....

.....

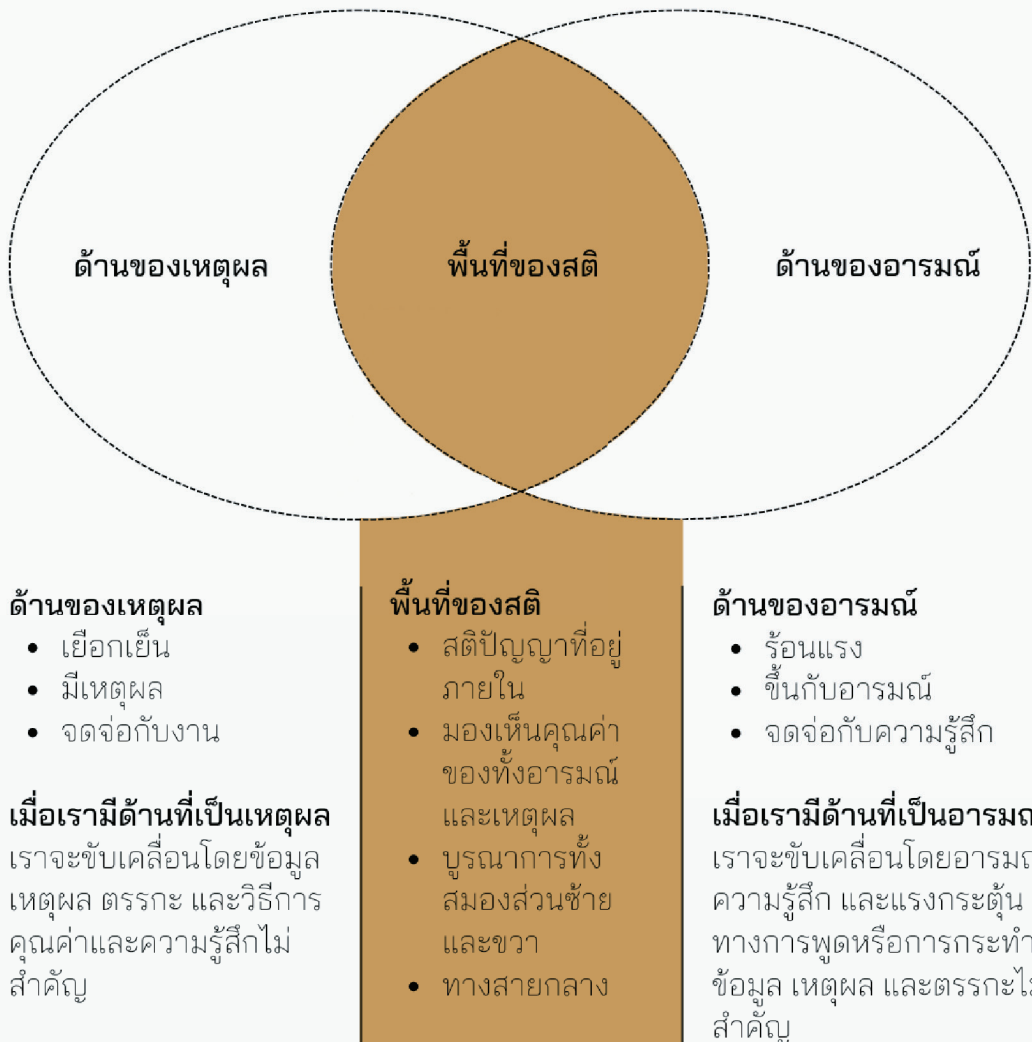
.....

.....

.....

.....

หวังว่าท่านจะได้ความเข้าใจในตนเองจากการทำกิจกรรมนี้และได้สำรวจในบริบทของท่านเองต่อมุมมองของด้านอารมณ์และการแสดงออกด้านความรู้สึกต่างๆ มากขึ้น ซึ่งหากท่านมองอารมณ์เป็นเหมือนข้อมูลหนึ่งที่ใช้เพื่อเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ก็จะเป็นประโยชน์มากต่อทั้งตัวท่านเอง ต่อคนรอบข้าง และต่อพันธกิจ และหากเรานำข้อมูลด้านอารมณ์นั้นมาใช้ร่วมกับพื้นที่ของสมองในด้านตรรกะอย่างสมดุล ก็จะช่วยให้เราตัดสินใจได้ดีมากขึ้น และนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงที่มั่นคงและยั่งยืน ซึ่งภาษาอังกฤษเรียกว่า “Wise Mind” หรือ “พื้นที่ของสติ” ดังรูปด้านล่างนี้



แปลจาก: <https://www.onestep2mw.org/wise-mind-mindfulness-practice-accessing-our-inner-wisdom/>

อย่างไรก็ตาม ความท้าทายอย่างหนึ่งก็คือ ในบางครั้งที่เรามีอาการและความรู้สึกที่ท่วมท้นมากเกินไป จนกลายเป็นปัญหาและกระทบกับชีวิตประจำวัน สายสัมพันธ์ หรือพันธกิจ แล้วเราจะจัดการกับอารมณ์เหล่านี้ได้อย่างไร เพื่อให้เรารู้สึกว่าเราสามารถจัดการกับอารมณ์ได้และไม่ให้อารมณ์นั้นมาจัดการเรา

พระเจ้าทรงสร้างเราให้มีสมองที่แยบยล ยืดหยุ่น และซับซ้อน แต่มีความเชื่อมโยงและสัมพันธ์กัน ซึ่งช่วยให้เรามีการปรับตัวต่อความยากลำบาก (Adaptive Information Process) เพราะพระองค์ทรงรู้ดีว่าเราจะต้องเผชิญความยากลำบากในชีวิตอะไรบ้างในโลกที่ไม่สมบูรณ์แบบนี้

สมองของเราก็จะมีการตอบสนองต่อสิ่งที่รบกวนใจ และช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลายเมื่อเรารู้สึกว่าเรากำลังอยู่ในอันตราย โดยปกติแล้ว สมองของเราจะตอบสนองโดยการหนี (flight) หรือสู้ (fight) หรือบางครั้งก็นิ่งไป (freeze) ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นในการปกป้องตนเองในเวลาอันตราย เช่น เวลาเราเจออุกกาบาตตก บางคนก็อาจจะวิ่งหนี หรือบางคนก็อาจจะสู้ หรือหยุดนิ่งไปเลย ซึ่งสมองของเราจะช่วยให้เราปรับตัวกับสิ่งนี้ได้เองเป็นปกติ ปัญหาก็คือเมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นกระทบกับชีวิตประจำวัน เช่น ไม่กล้าไปที่สวนที่เคยเห็นงูหรือหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมในสวนต่างๆ ไปเลย ซึ่งเป็นความกลัวที่มากกว่าปกติ หรือตัวอย่างอื่นๆ เช่น การกลัวการพูดต่อหน้าสาธารณชน ความรู้สึกกังวลมากกับการสอบ หรือกังวลกับการถูกตำหนิจนไม่กล้าทำโปรเจกต์ใหม่ๆ เป็นต้น

ในบทนี้มีวิธีการในการช่วยจัดการอารมณ์ที่ท่วมท้นและเพื่อเพิ่มพูน “พื้นที่ที่อยู่ภายในเราในการอดทนต่อความยากลำบาก” (Window of Tolerance) ซึ่งจะช่วยให้คุณค่อยๆ สามารถจัดการกับความรู้สึกที่ท่วมท้น ความวิตกกังวล หรือความรู้สึกที่รบกวนได้ดีขึ้น

กิจกรรมในการเพิ่ม “พื้นที่ของความอดทนต่อความยากลำบากภายใน” (Window of Tolerance)

กิจกรรมที่ 1: ลมหายใจและการอธิษฐาน (Breath Prayer)

หากท่านลองสังเกตลมหายใจของตนเองเมื่อเวลาเครียด หรือ กังวล หรือรู้สึกท่วมท้น ท่านจะพบว่าลมหายใจของท่านอาจจะไม่สม่ำเสมอ เช่น หายใจหอบถี่ หรือถอนหายใจหนักๆ เป็นบางช่วงเพราะจดจ่อกับสิ่งที่รบกวนใจอยู่ การกลับมาสังเกตที่ลมหายใจและทำกิจกรรมนี้จะช่วยให้ท่านกลับมาเชื่อมต่อกับปัจจุบันและอยู่ในพื้นที่ปลอดภัยภายในและจะทำให้ท่านสงบลงจากสิ่งที่กระตุ้นหรือรบกวนใจอยู่

1. เลือกคำ 2 พยางค์ที่มีความหมายกับท่าน เช่น คำว่า ยะห์เวห์ ซึ่งเป็นคำที่เรียกพระเจ้าในพระคัมภีร์เดิม (หรือคำอื่นๆ เช่น “วางใจ” “สงบ” “เยชู” หรือภาษาท้องถิ่นของท่านสำหรับคำ 2 พยางค์ที่มีความหมายกับท่าน)

2. หายใจเข้าช้าๆ โดยจดจ่อกับคำว่า “ยะห์....”

3. หายใจออกทางปากและจดจ่อกับคำว่า “.....เวห์”

ทำสักครู่จนกว่าจะผ่อนคลาย ทำได้บ่อยครั้งที่ต้องการโดยเฉพาะในสภาวะที่กดดันกังวลหรือท่วมท้น

แปลและดัดแปลงมาจาก: กิจกรรมในหนังสือ Try Softer หน้า 88-89 เขียนโดย Aundi Kolber

กิจกรรมที่ 2 : การจินตนาการสิ่งของหรือสถานที่ ที่เก็บความรู้สึกที่รบกวน (Containment)

1. ให้ลองจินตนาการถึงสิ่งของที่คุณคิดว่าแข็งแรงพอที่จะเก็บความรู้สึกที่รบกวนได้จินตนาการให้เห็นภาพที่ชัดเจนที่สุด เช่น กล้องเหล็กที่มีลักษณะแข็งแรงและใหญ่พอที่จะใส่สิ่งรบกวนได้
2. จากนั้นให้นึกถึงสิ่งที่คุณรบกวนใจ ซึ่งอาจจะจินตนาการโดยใช้สีและขนาดของเรื่องหรือสิ่งที่คุณรบกวนใจนั้น แล้วนำไปใส่ไว้ในกล้องเหล็กที่แข็งแรงนั้นและเก็บไว้ แล้วจินตนาการว่าได้เก็บกล้องเหล็กไว้ในที่ไกลตัวท่านแต่เป็นที่ๆ ท่านรู้จัก เช่น สวน หรือ ภูเขา ที่ท่านเคยไป หรืออาจเป็นสถานที่สมมติก็ได้
3. กิจกรรมนี้จะช่วยให้คุณได้พักจากความรบกวนใจนั้น และท่านสามารถจะกลับมาจัดการกับความรบกวนใจนี้เมื่อไหร่ก็ได้เมื่อท่านพร้อม บ่อยครั้งความรู้สึกที่ท่วมท้นและรบกวนนั้นอาจจะมึนขนาดเล็กลง หรือไม่รบกวนใจแล้วก็เป็นได้ซึ่งขึ้นอยู่กับสิ่งที่คุณรบกวนใจนั้นๆ หมายเหตุ ท่านสามารถมองหาสิ่งของหรือปรับเปลี่ยนสถานที่ได้เรื่อยๆ ตามความเหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อตัวท่านเอง สิ่งที่สำคัญที่สุดคือสิ่งนั้นหรือสถานที่นั้นต้องเก็บสิ่งที่คุณรบกวนใจท่านได้จริงๆ

แปลและดัดแปลงมาจาก: กิจกรรมในหนังสือ Try Softer หน้า 87-88 เขียนโดย Aundi Kolber

กิจกรรมที่ 3: การเชื่อมต่อกับประสาทสัมผัสทั้ง 5 (Grounding Technique)

กิจกรรมนี้จะคล้ายๆ กับกิจกรรมลมหายใจและการอธิษฐาน ซึ่งช่วยให้คุณสามารถกลับมาเชื่อมกับปัจจุบันผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ดังรูปที่ได้อธิบายในหน้าถัดไป

- Grounding Technique -

เทคนิคในการจัดการกับความวิตกกังวล

บ่อยครั้งเมื่อเราจดจ่อกับสิ่งที่เรากำลังกังวล เราจะขาดการเชื่อมโยงกับตัวเอง ผู้อื่น และสิ่งรอบตัว ดังนั้น การฝึกใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 จะช่วยให้เรามีสติและเชื่อมโยงกับตัวเอง ผู้อื่น และธรรมชาติรอบตัวได้มากยิ่งขึ้น การฝึกทำบ่อยๆ จะทำให้ความวิตกกังวลลดลง

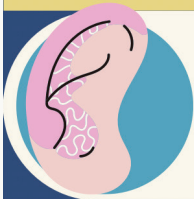


1. สิ่งที่เราได้รับรสชาติได้

เช่น ลูกอม เครื่องดื่ม ผลไม้ หากไม่มีเวลาตรวจสอบดูว่าในปากของเรา มีรสชาติอย่างไร หรือ มีลักษณะสัมผัสอย่างไร เช่น แห้งเหนียว ชุ่มชื้น เป็นต้น

2. สิ่งที่เราได้กลิ่น

อาจจะกลิ่นห้อง อากาศ ดอกไม้ หญ้า กลิ่นฝน กลิ่นของเสื้อผ้า หรือน้ำหอม เป็นต้น

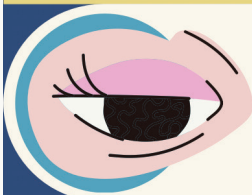


3. สิ่งที่เราได้ยิน

เช่น เสียงพัดลม เครื่องปรับอากาศ โทรทัศน์ นก รถที่ขับผ่าน หรือเสียงเต้นของหัวใจเราเอง เป็นต้น

4. สิ่งที่เราสัมผัสได้

เช่น สัมผัสเสื้อผ้าที่เราสวมใส่ว่าสบายหรือไม่ แก้วที่เราจับเป็นอย่างไร แข็งหรือนุ่ม ผนังกำแพงห้องมีพื้นผิวอย่างไร หรือพื้นห้องทำให้เท้าเรารู้สึกเย็นหรืออุ่น เป็นต้น



5. สิ่งรอบตัวที่เรามองเห็น

อาจหาของที่เป็นสีเฉพาะ ซึ่งจะเป็นสีอะไรก็ได้ แต่ควรเริ่มฝึกกับอะไรที่ง่ายสำหรับเราที่สุด เพื่อจะดึงเราให้อยู่กับปัจจุบันได้ง่ายและเร็วที่สุด เช่น มองหาของที่เป็นสีด้ามา 5 อย่าง เป็นต้น

เมื่อท่านลองฝึกไปเรื่อยๆ ท่านก็จะมีทักษะมากขึ้นและสามารถใช้กิจกรรมนี้ได้อย่างเป็นธรรมชาติมากขึ้น เช่นเดียวกับกับการฝึกกล้ามเนื้อจากการออกกำลังกาย ยิ่งเราฝึกบ่อยครั้งแค่ไหน กล้ามเนื้อนั้นก็แข็งแรงมากขึ้นและช่วยให้เราอดทนกับความรู้สึกรบกวนต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม หากสิ่งที่รบกวนใจมาจากบาดแผลทางใจในอดีต ซึ่งยังรบกวนอยู่ในปัจจุบันและถูกกระตุ้นและรู้สึกท่วมท้นบ่อยๆ เช่น การล่วงละเมิดทางเพศ หรือการถูกละเมิดหรือความรุนแรงทางร่างกาย เป็นต้น ท่านจำเป็นต้องขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญในลำดับต่อไป

แปลและดัดแปลงมาจาก: เพจเฟซบุ๊ก "สมาคมการให้ปรึกษาแนวทางคริสเตียนในประเทศไทย"

Chapter 5

การดูแลจิตวิญญาณ

เรารู้ว่าทุกอย่างเริ่มมาจากใจ จากภายในของเรา พระเจ้าทรงให้ความสำคัญกับภายในมากกว่าสิ่งที่เห็นได้จากภายนอก เราเห็นเรื่องนี้ได้จากพระคัมภีร์

“จงระแวงระวังใจของเจ้ายิ่งกว่าสิ่งอื่นใด เพราะทุกสิ่งที่เจ้าทำ ออกมาจากใจ”

สุภาษิต 4:23

บ่อยครั้งเราให้ความสำคัญกับการดูแลสิ่งที่อยู่ภายนอก ไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้า รูปร่างหน้าตา หรือข้าวของเครื่องใช้ เราหาข้อมูล เราตั้งใจเลือก เราเปรียบเทียบราคา หรือคำชมต่างๆ ที่คนอื่นให้กับเรา จนบางครั้งเราลืมไปว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดคือสิ่งที่อยู่ภายใน สิ่งที่ไม่มองไม่เห็นด้วยตา สิ่ง que เพียงพระเจ้ากับเราเท่านั้นที่รู้ เราสามารถรับใช้ อย่างสุดเต็มกำลังของเรา แต่มันจะมีประโยชน์อะไรถ้าจิตวิญญาณของเราไม่ได้รับการดูแล เหมือนเราเสียบสายชาร์จไว้กับโทรศัพท์ไว้แต่ลืมดูว่า จริงๆ แล้วปลายสาย มันไม่ได้ถูกเสียบกับปลั๊กไฟ ดังนั้น ต่อให้คุณเสียบสายชาร์จนานเท่าไร มันก็ไม่มีทางที่จะชาร์จแบตเตอรี่ได้เลย เพราะไม่มีแหล่งพลังงาน เราเป็นแบบนี้กันไหม คือเรารับใช้ผู้อื่น เทรียมนมัสการ ไปเยี่ยมพี่น้อง อ่านพระคัมภีร์ ถวายสืบลด รวมทั้ง อธิษฐานอดอาหาร โดยบางครั้งเราก็ไม่แน่ใจว่าเราทำสิ่งเหล่านั้นไปเพราะอะไร คนอื่นอาจจะมองเราว่าเป็นผู้รับใช้ที่ทุ่มเท เป็นคนที่ติดสนิทกับพระเจ้า แต่ไม่มีใครรู้ว่าจริงๆ แล้วข้างในใจของเราเป็นอย่างไร วันนี้เราอาจจะไม่ยากไปเยี่ยมคนป่วยที่โรงพยาบาล แต่เพราะคนอื่นมองอยู่เราก็เลยทำ จนบางครั้งเราให้ความสำคัญกับความคาดหวังของคนอื่นมากกว่าที่พระเจ้าประสงค์จากเรา ในเมื่อคนอื่นไม่รู้มีแต่พระเจ้ากับเราที่รู้ ดังนั้นแล้วเราจะสังเกตพลังแบตเตอรี่ด้านจิตวิญญาณของเรา

ได้อย่างไร แน่ใจว่าการเข้าใจถึงผลของพระวิญญาณในชีวิตของเราจะช่วยให้เรา
สังเกตตนเองและสามารถดูแลจิตวิญญาณของเราได้

ลองอ่านคำพยานของผู้รับใช้พระเจ้าท่านนี้ด้วยกัน



เรื่องเล่า
จากปฐ=สภการศจธ

อาจารย์บุญศักดิ์

“เพราะว่าเราเป็นฝีพระหัตถ์ของพระองค์ที่ทรงสร้างขึ้นในพระเยซูคริสต์เพื่อให้ทำกา
รดี ซึ่งเป็นสิ่งที่พระเจ้าทรงจัดเตรียมไว้ก่อนแล้วเพื่อให้เราดำเนินตาม” (เอเฟซัส 2:10)

พระเจ้าทรงให้เรามีส่วนร่วมในงานของพระองค์ และต้องการให้เราทำงานรับใช้อย่างเกิดผล
และในพระธรรมยอห์น 15:16 พระเยซูคริสต์ตรัสว่า “ท่านไม่ได้เลือกเรา แต่เราเลือกพวก
ท่านและแต่งตั้งท่านให้ไปเกิดผล...” ซึ่งการที่เราจะทำงานรับใช้อย่างเกิดผล เป็นที่พอพระทัย
และเป็นที่ถวายเกียรติแด่พระเจ้านั้น หากพิจารณาดูข้อพระคัมภีร์และคำอธิบายข้างต้น การ
รับใช้พระเจ้านับว่าเป็นเกียรติและน่าตื่นเต้นอย่างมาก เนื่องจากเรารู้ว่าพระเจ้าทรงเป็นหัวหน้า
ทีมและเราได้รับเลือกให้เป็นลูกทีมของพระองค์ แต่อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกทีมของพระเจ้า
ประสพภาวะเหน้อยล้าจนบางคนถึงกับลาออกจากการเป็นลูกทีมของพระเจ้า

การยอมจำนน เป็นเรื่องที่บางครั้งผู้รับใช้ที่มีบทบาทเป็นผู้นำอาจจะหลงลืม เนื่องจาก
ลักษณะงานและหน้าที่ความรับผิดชอบ อาจทำให้เรารู้สึกมีความแข็งแกร่งขึ้นมาเรื่อยๆ จน
หลงลืมไปว่าเราไม่ใช่จอมทัพของพันธกิจนั้นๆ ที่เราได้รับมอบหมายให้มีส่วนร่วม พระเจ้าต่าง
หากที่เป็นผู้นำที่แท้จริง จึงจำเป็นที่เราต้องยอมจำนนต่อพระองค์ในขณะที่รับใช้พระองค์ เพื่อ
ให้เป็นไปตามแผนการที่พระองค์ทรงกำหนดไว้ให้กับเรา

บทความสั้นๆ นี้เป็นประสบการณ์ของข้าพเจ้าในการรับใช้พระเจ้าในงานต่างๆ ที่ข้าพเจ้าเชื่อว่าเป็นการจัดเตรียมจากพระเจ้าให้มีส่วนร่วมในฐานะลูกที่มของพระองค์ และข้าพเจ้าเองได้ประสบกับภาวะเหนื่อยล้าในการรับใช้เช่นกัน และเชื่ออย่างยิ่งว่า พระองค์ทรงให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ มีประสบการณ์ รับการฝึกฝน เพื่อแบ่งปันเรื่องราวเหล่านี้ให้กับพี่น้องผู้รับใช้ท่านอื่นๆ ต่อไป

เป็นเวลา 6 เดือนเต็มที่ข้าพเจ้าต้องปล้ำสู้กับภาวะความรู้สึกที่ไม่ปกติ ที่ใช้คำว่าไม่ปกติ เพราะภาวะดังกล่าวไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนตลอดระยะเวลา 20 ปีของการทำงานในหน่วยงาน และองค์กรคริสเตียน

ในช่วงปลายปี ค.ศ. 2011 ข้าพเจ้าในฐานะผู้นำองค์กรคริสเตียนเล็กๆ องค์กรหนึ่ง ได้ประกาศจุดยืนว่า ‘องค์กรของเราจะสร้างผลกระทบที่ยิ่งใหญ่ในเรื่องการพัฒนาแบบองค์รวม ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้’ ในขณะที่นั้นข้าพเจ้าและทีมงานรู้สึกอีกหนักและตื่นเต้นกับการทำงานในระยะต่อไป เราได้คิดและร่วมกันกำหนดแนวทาง แผนงาน และเสาะหาผู้มิตรเพื่อร่วมกับเราในการกระทำที่ใหญ่ครั้งนี้ ครอบครัวของข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้นกับนิมิตและพันธกิจอันยิ่งใหญ่ ซึ่งเราเชื่ออย่างแรงกล้าว่าจะสำเร็จได้อย่างแน่นอน

ในวันที่ 14 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 2012 ข้าพเจ้าได้ทำการปั่นจักรยานอวยพรประเทศไทย ครั้งที่ 1 เดินทางโดยจักรยานจากอำเภอแม่สายสู่กรุงเทพฯ และกลับไปที่อำเภอแม่สายซึ่งใช้เวลาทั้งสิ้น 16 วัน ตลอดการเดินทางข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้น รู้สึกเกิดภาระใจที่เพิ่มขึ้นที่จะรับใช้พระเจ้า เริ่มรู้สึกว่าข้าพเจ้าก็ทำได้ และมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้นสำหรับการใหญ่ที่รออยู่



แต่เหตุการณ์พลิกผันจากหน้ามือเป็นหลังมือ หนึ่งสัปดาห์หลังจากกลับมาจากการปั่นอวยพรประเทศไทยครั้งนั้น ทุกๆ เช้าข้าพเจ้าจะมีความรู้สึกที่ **‘ไม่อยากทำอะไรเลย’** เมื่อเวลาผ่านไปหนึ่งสัปดาห์ ความรู้สึกเริ่มแยลงอีก เมื่อครบหนึ่งเดือน ความรู้สึกเริ่มเป็นลบต่อตัวเองมากขึ้น เริ่มรู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า เริ่มรู้สึกว่าทำอะไรไม่ได้แน่ๆ เริ่มรู้สึกไม่อยากพบเจอกับผู้คน เริ่มรู้สึกว่าอยากจะนอนอยู่เฉยๆ ในช่วงนั้นข้าพเจ้าขอพระเจ้าช่วยรักษาเยียวยาจิตใจ พอเข้าสู่เดือนที่สอง ความรู้สึกยิ่งแยลงอีก ไม่อยากตื่น ไม่อยากลุกจากที่นอน ไม่อยากกินอะไร ไม่อยากพูดคุยกับคนในครอบครัว ไม่อยากแม้แต่จะคิด และเมื่อพยายามทำงาน เช่น การตอบอีเมล การเขียนรายงาน เริ่มรู้ตัวว่าข้าพเจ้ากำลังผิดปกตอย่างมาก เพราะจากการที่เคยสามารถตอบอีเมลได้ภายใน 1-2 นาที กลับไม่สามารถทำได้ อีเมลบางฉบับใช้เวลาเป็นสัปดาห์ จากการที่เขียนรายงานฉบับหนึ่งเสร็จภายใน 1 วัน กลับต้องใช้เวลาเป็นเดือนหรือมากกว่า ข้าพเจ้าเริ่มรู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า ทำอะไรไม่เป็น

พอเข้าสู่เดือนที่สาม ความรู้สึกยิ่งแยกลงไปกว่าเดิมอีก อาการผิดปกติเหล่านั้นเพิ่มความรุนแรงขึ้นอีก ทุกเช้าที่ขับรถไปส่งลูกสาวที่โรงเรียน จะขอให้เธออธิษฐานเผื่อข้าพเจ้าเริ่มมีความรู้สึกว่าไม่อยากอยู่ในโลกนี้อีกต่อไป บางครั้งต้องเดินทางไปประชุมที่เชียงใหม่ ขณะที่ขับรถยนต์ก็คิดถึงภาพอุบัติเหตุและวิธีการที่จะสร้างสถานการณ์แบบนั้น จนมีอยู่ครั้งหนึ่งตัดสินใจแวะที่ธนาคารแห่งหนึ่งและทำประกันชีวิตไว้ ในเดือนที่สี่ เดือนที่ห้า เดือนที่หก ความรู้สึกเหล่านี้ก็ยังคงมีอยู่ต่อไป จนวันหนึ่ง ขณะที่ขับรถไปส่งลูกสาวที่โรงเรียน เธอก็ถามว่า พ่อดีขึ้นหรือยัง ตอนนั้นไม่ได้ตอบอะไรเนื่องจากความรู้สึกยิ่งแย่มากๆ จึงได้แต่เงียบ

จากภาวะลักษณะดังกล่าว ย่อมส่งผลกระทบต่อในทุกมิติของชีวิต เริ่มตั้งแต่ระดับส่วนตัว โดยเฉพาะเรื่องความสุข ความสามารถ ความมุ่งมั่น สิ่งเหล่านี้หายไปหมดเลย ส่วนระดับครอบครัว แน่นอณภาวะแบบนี้ ครอบครัวและคนรอบข้างย่อมสังเกตเห็นและได้รับผลกระทบไปด้วย ระดับงานขององค์กร เป็นอีกส่วนหนึ่งที่ได้รับผลกระทบเชิงลบในหลายๆ รูปแบบ เช่น การตัดสินใจเชิงการบริหาร การแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในองค์กรกับพื้นที่เป้าหมาย ความเป็นผู้ที่จะต้องนำเพื่อนร่วมงาน รวมทั้งการประสานงานกับองค์กรภาคีเครือข่ายต่างๆ ด้วย

ดังนั้นในช่วงระยะเวลา 6 เดือนดังกล่าว นับได้ว่าเป็นช่วงเวลาที่ตกต่ำที่สุดในชีวิตของข้าพเจ้า เนื่องจากไม่สามารถที่จะคิด จะทำอะไร จะตัดสินใจอะไรได้เลย ณ ตอนนั้นมีความรู้สึกถึงความว่างเปล่าด้านความรู้ความสามารถและทักษะที่เคยสามารถทำได้ (หลังจากผ่านพ้นช่วงเวลานั้น เมื่อกลับมาทบทวนดู สัมผัสได้ว่าเหมือนกับพระเจ้านำความรู้ความสามารถ และทักษะเหล่านั้นออกไปเพื่อให้ได้เรียนรู้ว่า ต้องพึ่งพระเจ้าเท่านั้น)

ข้าพเจ้าใคร่ครวญใช้เวลาอธิษฐานขอกำลังจากพระเจ้า แบ่งปันเรื่องราวที่เกิดขึ้นในจิตใจกับความรู้สึกให้กับคนในครอบครัวและเพื่อนผู้รับใช้ที่สนิทกันเป็นลักษณะการระบายออกไป และขอให้พวกเขามีส่วนในการอธิษฐานเผื่อ

สำหรับข้าพเจ้า การพักจากงานหรือปรับสภาพแวดล้อมไม่ค่อยช่วยอะไร อาจจะเนื่องจากบุคลิกที่เป็นคนมีความมุ่งมั่น วิธีการที่ข้าพเจ้ารู้สึกว่าช่วยได้คือ การลงมือทำกิจกรรมที่มีการกำหนดเป้าหมายเล็กๆ บางอย่าง และสามารถทำให้สำเร็จได้ในระยะเวลาอันสั้นหรือไม่ยากนัก เหมือนเป็นการเติมกำลังใจให้กับตัวเอง น่าจะคล้ายๆ กับการชาร์จแบตเตอรี่ เช่น การออกกำลังกาย การปั่นจักรยาน การวิ่ง การทำแปลงเกษตร เป็นต้น

ข้าพเจ้าเชื่อว่าเหตุการณ์นี้เป็นสิ่งที่พระเจ้าทรงเฝ้ามองและฝึกฝนข้าพเจ้า หลังจากช่วงเวลา 6 เดือนของภาวะที่ไม่ปกติ ข้าพเจ้าและภรรยาได้มาสะท้อนการเรียนรู้ด้วยกันถึงเหตุการณ์นี้ว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ความจำเป็นที่ผู้รับใช้ต้องฟังพระเจ้าอย่างแท้จริง

ที่มา - ก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์นี้ ข้าพเจ้ามีความหยิ่งผยอง ความภาคภูมิใจในตนเองในระดับที่สูงมาก มีระดับความมั่นใจในการทำงานที่สูงเนื่องจากความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากเรื่องต่างๆ ที่ผ่านมา ทำให้ละเลยที่จะทบทวนถึงพระพร พระคุณและการทรงช่วยเหลือที่มาจากพระเจ้า

วิธีการปรับใช้ - เพื่อไม่ให้ข้าพเจ้าหลงลืมและละเลยต่อเรื่องต่างๆ ที่พระเจ้าทรงกระทำในชีวิต ข้าพเจ้าจะใช้วิธีการนับพระพรในเรื่องต่างๆ ที่ทำอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง และจะใช้เวลาสรรเสริญพระเจ้าและขอบคุณพระองค์ในพระพรที่เกิดขึ้น

2. ความตระหนักและเข้าใจเกี่ยวกับเรื่อง สงครามฝ่ายวิญญาณ

ที่มา - เนื่องจากข้าพเจ้าเป็นคนที่ใช้เหตุและผลในทุกเรื่อง ดังนั้นบางเรื่องที่เป็นนามธรรมสูงๆ ข้าพเจ้าจะไม่ค่อยเชื่อหรือไม่สนใจ เรื่องสงครามฝ่ายวิญญาณเป็นเรื่องที่ผู้รับใช้จำเป็นต้องเรียนรู้และเข้าใจถึงแผนการของฝ่ายตรงข้าม และการต่อสู้ป้องกันต้องฟังฤทธิ์อำนาจที่มาจากพระเจ้าเท่านั้นเราถึงจะรอดและปลอดภัย

วิธีการปรับใช้ - ในการรับใช้พระเจ้า งานที่เรากำลังทำเป็นการทำให้ฝ่ายตรงข้ามของเราต้องเสียผลประโยชน์อย่างมาก จึงจำเป็นต้องระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง เพราะเรากำลังทำสงครามกับสิ่งที่มองไม่เห็น แต่เรารู้ว่าเรามีพระเจ้าเป็นจอมทัพ ดังนั้นในฐานะของทหารของพระองค์ เราจึงจำเป็นต้องติดตามและเข้าใจแผนยุทธศาสตร์ของพระเจ้าในพันธกิจที่เราได้เข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องด้วย

3. การยอมจำนนให้พระเจ้าได้ฝึกฝนและขัดเกลา

ที่มา - ข้าพเจ้ายอมรับว่า ก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์นี้ ข้าพเจ้าขาดซึ่งการระมัดระวังในการติดตามและฟังพระเจ้า ข้าพเจ้าอาจจะหลงระเหิงกับคำชมจากคนอื่นๆ โดยลืมนึกว่าสิ่งดีๆ เหล่านั้นเป็นสิ่งที่พระเจ้าประทานให้ทั้งสิ้น การไม่ได้นับพระพรทำให้ข้าพเจ้าหลงลืมพระคุณของพระเจ้าไป เหตุการณ์นี้ทำให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ ได้ไตร่ตรอง และระลึกถึงพระพรและพระคุณของพระเจ้า และเกิดการยอมรับ (สารภาพ) ต่อพระเจ้าด้วยน้ำตาและการสำนึกผิด

วิธีการปรับใช้ -

1) ทุกๆ วันข้าพเจ้าได้จัดเวลาในการเฝ้าเดี่ยวเพื่อนับพระพร ขอบพระคุณพระเจ้าในพระพรเหล่านั้น และฟังเสียงของพระองค์ว่าจะให้ทำอะไรในวันนี้และวันต่อไป และในทุกๆ สัปดาห์ ข้าพเจ้าจะใช้เวลาในการนับพระพรเพื่อให้เข้าใจว่า ในแผนการ (นิมิต) ที่พระเจ้ามอบหมายให้ข้าพเจ้านั้นได้สำเร็จไปแล้วมากน้อยเพียงใด ซึ่งหลายๆ ครั้ง สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่เกินความเข้าใจของข้าพเจ้าจริงๆ

2) การยอมให้พระเจ้าฝึกฝนและขัดเกลาเป็นสิ่งที่ข้าพเจ้ายอมรับได้อย่างสิ้นเชิง เพราะข้าพเจ้ารู้ว่าพระเจ้าจะไม่ให้เราต้องทนเกินกว่าที่เราจะทนได้ พระองค์เป็นผู้สร้าง ผู้ออกแบบ ผู้ฝึก และผู้เล้าโลมจิตใจ ดังนั้นการยอมให้พระองค์ฝึกฝนและขัดเกลา จึงเป็นวิธีที่เราจะได้เติบโตขึ้นอีกระดับหนึ่งเพื่อแผนการอื่นๆ อีกที่พระองค์มีให้กับชีวิตของเรา



“ผู้รับใช้จำเป็นอย่างมากที่ต้องรู้ว่า พระเจ้าทรงเป็นผู้นำสูงสุดของพันธกิจ และจำเป็นอย่างมากที่ต้องรู้จักที่จะยอมจำนนต่อพระองค์ในทุกกรณี”

พระเจ้าไม่ต้องการให้เรารับใช้และยอมจำนนเพราะพระองค์ทรงเป็นผู้ปกครองแบบเผด็จการ แต่เพราะพระองค์ทรงเป็นพระบิดาที่เปี่ยมด้วยความรัก และพระองค์ทรงรู้ว่าอะไรดีที่สุดสำหรับเรา พระพรและสันติสุขที่เราได้รับจากการรับใช้และยอมจำนนอย่างถ่อมใจในทุกๆ วัน เป็นของขวัญแห่งพระคุณที่ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้เทียบได้

คำถามเพื่อการใคร่ครวญ

เมื่อได้อ่านเรื่องราวของอาจารย์ท่านนี้แล้ว มีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นภายในจิตใจของท่านบ้าง ให้ใช้เวลาสักครู่ในการใคร่ครวญถึงประสบการณ์ของท่านเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

“ในชีวิตของคริสเตียน พระคัมภีร์บอกว่าเราจะเกิดผลและผลนั้นจะคงอยู่ “ส่วนผลของพระวิญญาณนั้น คือความรัก ความยินดี สันติสุข ความอดทน ความกรุณา ความดี ความซื่อสัตย์ ความสุภาพอ่อนโยน การรู้จักบังคับตน...” กาลาเทีย 5:22-23”

การที่เราสังเกตถึงผลของพระวิญญาณในชีวิตของเราเป็นระยะๆ ไม่ได้หมายความว่าเราจะมีทุกอย่างสมบูรณ์แบบ แต่เป็นการช่วยให้เรารู้ระดับปริมาณแบตเตอร์ด้านจิตวิญญาณของเราว่าเป็นอย่างไร เพราะเราไม่สามารถให้ผู้อื่นในสิ่งที่เราไม่มีได้ ดังเช่นที่เราบอกคนอื่นว่าพระเจ้าเป็นความรัก แต่ตัวเราเองกลับไม่ได้สัมผัสหรือได้รับความรักนั้นเลย

ลองทบทวนดูว่าในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านได้รับผลของพระวิญญาณในแต่ละเรื่องอย่างไรและจากใครบ้าง (ที่บ้าน ที่ทำงาน ในคริสตจักร หรือชุมชน) เขียนเล่าเหตุการณ์นั้นๆ

ผลของพระวิญญาณ	เหตุการณ์	จากใคร
ความรัก		
ความยินดี		
สันติสุข		
ความอดทน		
ความกรุณา		
ความดี		
ความซื่อสัตย์		
ความสุภาพอ่อนโยน		
และการรู้จักบังคับตน		

“

...“การมีพระคุณของเราก็เพียงพอกับเจ้า เพราะว่าความอ่อนแอ
มีที่ไหน ฤทธาานุภาพของเราก็ปรากฏเต็มในที่นั้น”...

2 โครินธ์ 12:9

”

การทบทวนผลของพระวิญญาณเป็นการทบทวนพระคุณของพระเจ้าในชีวิตของเรา และสายสัมพันธ์ของเรากับพระองค์ การดูแลจิตวิญญาณของเรา คือการดูแลสายสัมพันธ์ของเรากับพระองค์ บางครั้งเราคิดว่าถ้าเราอ่านพระคัมภีร์มากขึ้น ศึกษาพระคัมภีร์มากขึ้น อธิษฐานมากขึ้น ไปโบสถ์สม่ำเสมอ หรือรับใช้พี่น้อง สิ่งเหล่านี้จะทำให้เราติดสนิทกับพระเจ้า แต่แท้จริงแล้วในสายสัมพันธ์ของเรากับพระเจ้า มีเพียงแค่ว่ากับพระเจ้าเท่านั้นที่รู้ดีที่สุด และประสบการณ์ของเราแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน

บางคนฟังเพลงนมัสการ บางคนวาดรูป บางคนทำอาหาร บางคนเขียนกลอน บางคนทำงานฝีมือ บางคนไปเดินป่า ไปทะเล ขึ้นภูเขา มีหลากหลายรูปแบบที่เราสามารถจะดูแลสายสัมพันธ์ของเรากับพระเจ้าได้

กิจกรรมที่ 1

ลองเลือกกิจกรรมที่ท่านสามารถลองทำได้ในเวลานี้ โดยใช้ประสาทสัมผัสของเรา (มอง ดู สัมผัส จับต้อง ดมกลิ่น ฟังเสียง) และลองคิดถึงข้อพระคัมภีร์ เพลง และจดบันทึกสิ่งเหล่านั้นในสมุดบันทึกของท่าน

1. ลองอยู่นิ่งๆ จะหาที่นั่งหรือนอนสักพักให้ลมพัดผ่านเราไป
2. หาดอกไม้ที่อยู่รอบๆ ตัวให้ได้หลายๆ ชนิด
3. ลองมองหาสิ่งมีชีวิตเล็กๆ เท่าที่หาได้ในบริเวณนั้น
4. กอดต้นไม้ที่มีแถวๆ นั้น
5. หาก่อนหินตามขนาดความกังวลในจิตใจ
6. นอนมองดูท้องฟ้า
7. นั่งฟังเสียงต่างๆ ที่อยู่รอบๆ ตัว
8. เดินหานก ฝี่เสื้อหรือแมลงปอ

9. มองหาอาหาร แหล่งน้ำ

10. ขุดดินมาจับ สัมผัส

จงนิ่งเสียแล้วรู้ว่าเราคือพระเจ้า การได้ลองอยู่หนึ่งๆ การหยุดจากเสียงต่างๆที่ล้อมรอบตัวเรา หยุดจากสื่อสังคม หยุดจากการที่เราเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง และนั่งทบทวน มีเวลาพักให้ลมพัดผ่านเราไป ให้แสงแดดส่องกระทบตัวเรา นอนดูก่อนเมฆที่เคลื่อนตัวไป มองแม่น้ำที่ไหลผ่าน ดูต้นไม้ใบไม้ที่ไหวปลิว สิ่งเหล่านี้ช่วยให้เราระลึกได้ว่าพระเจ้าเป็นใคร รวมถึงความยิ่งใหญ่และความอัศจรรย์ของพระเจ้าทำให้เราไม่ลืมนึกว่ามนุษย์เป็นผู้ใดเล่าที่พระเจ้าทรงห่วงใยเขา หรือการได้เดินขึ้นไปบนภูเขาและมองลงมายังผืนดินเบื้องล่างช่วยให้เราตระหนักว่าไม่มีอะไรที่ยากเกินกว่าพระองค์จะทำ สำหรับมนุษย์อาจจะเป็นไปได้แต่สำหรับพระเจ้าแล้วเป็นไปได้เสมอ พระองค์ทรงเป็นศูนย์กลางไม่ใช่เรา พระองค์ทรงเป็นอย่างที่พระองค์ทรงเป็น

กิจกรรมที่ 2

เพราะเขารักเรา เพราะเขารู้จักนามของเรา: เรารู้จักพระองค์ เพราะพระองค์ทรงเป็น.....

ลองทบทวนดูในชีวิตของเราที่ผ่านมาว่าพระองค์ทรงเป็นอะไรบ้างในชีวิตของเรา (เป็นที่ลี้ภัย เป็นป้อมปราการ เป็นถ้ำซ่อน เป็นผู้เลี้ยง เป็นพระบิดา เป็นผู้จัดเตรียม เป็นผู้สร้างสันติ เป็นราชา เป็นผู้ช่วยให้รอด เป็นที่ปรึกษามหัศจรรย์)

“เพราะว่าท่านทั้งหลายได้รับความรอดแล้วด้วยพระคุณโดยทางความเชื่อ ความรอดนี้ไม่ใช่มาจากตัวท่าน แต่เป็นของประทานจากพระเจ้า ไม่ใช่มาจากการกระทำ เพื่อไม่ให้ใครรอดได้”

เอเฟซัส 2:8-9

สำหรับชีวิตของเราไม่มีอะไรที่จะทำให้เราขาดจากความรักของพระเจ้าไปได้เพราะไม่มีอะไรที่เราทำแล้วพระเจ้าจะรักเรามากขึ้น หรือไม่มีอะไรที่เราไม่ทำแล้วพระเจ้าจะรักเราน้อยลง เพราะพระองค์ทรงเป็นความรัก และจะไม่มีอะไรมาแยกเราออกจากความรักของพระองค์ได้ สายสัมพันธ์ของเรากับพระเจ้านั้นเป็นสิ่งที่พิเศษ มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เราทำ แต่เป็นสิ่งที่พระเจ้าทรงเป็น เมื่อเรารู้ว่าพระองค์ทรงเป็นอะไรในชีวิตของเราก็ช่วยให้เรารู้ว่าเราเป็นใครในพระองค์

สุดท้ายนี้ ขอให้พระเจ้าประทานความเข้มแข็งภายในจิตใจด้วยฤทธานุภาพที่มาทางพระวิญญาณของพระองค์แก่พวกท่าน ตามพระสิริอันอุดมของพระองค์ ให้พระคริสต์ประทับในใจของท่านโดยทางความเชื่อ ให้ท่านได้หยั่งรากและตั้งมั่นอยู่ในความรัก ขอให้ท่านสามารถเข้าใจร่วมกับธรรมิกชนทั้งหมดถึงความกว้าง ความยาว ความสูง และความลึก คือให้ซาบซึ้งในความรักของพระคริสต์ซึ่งเกินความรู้ เพื่อพวกท่านจะได้รับความบริบูรณ์ของพระเจ้าอย่างเต็มเปี่ยม ขอให้พระเกียรติมีแด่พระองค์ผู้ทรงสามารถทำทุกสิ่งได้มากกว่าที่เราทูลขอหรือคิด โดยฤทธานุภาพที่ทำงานอยู่ภายในเรา ขอให้พระเกียรติจงมีแด่พระองค์ในคริสตจักรและในพระเยซูคริสต์ตลอดทุกชั่วอายุคนเป็นนิตย์ อาเมน

Chapter 6

ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับพระเยซู

“ผู้ที่เดินกับพระเจ้า จะไปถึงเป้าหมายเสมอ” เฮนรี ฟอร์ด

ในฐานะผู้เชื่อที่แสวงหาการดำเนินชีวิตที่ถวายเกียรติแด่พระเจ้า นอกจากความชื่นชมยินดี สันติสุข และความหวังใจที่เราได้รับจากพระองค์แล้ว เราารู้ดีว่าเส้นทางชีวิตคริสเตียนนั้นไม่ได้หมายถึงชีวิตที่ปราศจากปัญหา แต่เราสามารถคาดเดาได้ถึงปัญหาและความยากลำบากที่จะต้องได้พบเจอในการดำเนินชีวิตบนโลกใบนี้ เพื่อที่เราจะได้รับการเปลี่ยนแปลงจากภายในให้มีพระลักษณะของพระเยซูคริสต์มากขึ้น ดังนั้นในเส้นทางของการดำเนินชีวิตคริสเตียนไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์นั้นล้วนแล้วเป็นประสบการณ์ที่มีค่า เพราะเรารู้ดีว่าพระเยซูทรงดำเนินร่วมกับเราในประสบการณ์นั้น เราไม่ได้เดินทางอย่างโดดเดี่ยว และมั่นใจได้ว่าพระองค์จะไม่ทอดทิ้งเราไว้กลางทาง และเมื่อเราเดินทางไปกับพระองค์ เรามีความเชื่อและความหวังใจว่าเราจะไปถึงเป้าหมายที่พระองค์ทรงสัญญาไว้กับเรา อย่างไรก็ตามเมื่อเรายังอยู่ในการเดินทางกับพระองค์ในโลกนี้ เป็นสิ่งจำเป็นที่เราจะได้รับการย้ำเตือนว่าพระองค์ทรงเดินเคียงข้างกับเราเสมอ และเราอยู่ในกระบวนการของการเรียนรู้ที่จะไว้วางใจ และระลึกถึงความสัตย์ซื่อและความดีของพระองค์ทั้งในยามทุกข์หรือสุข เจ็บปวดหรือชื่นชมยินดี พระองค์ทรงร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเรา เพราะความรักและความดีงามของพระองค์นั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ชีวิตของเรา เราจึงสามารถที่จะพักผ่อน ปลอ่ยวาง และพักผ่อนคลายได้ในพระองค์

“

“...ข้าพระองค์อยู่กับพระองค์เสมอ พระองค์ทรงจับมือขวาของข้าพระองค์ไว้”

สดุดี 73:23

”

• **ประสบการณ์การร่วมทุกข์ร่วมสุขของพระเยซูกับอัครทูตของพระองค์**

พระเยซูได้เริ่มพันธกิจของพระองค์ในแคว้นกาลิลี พระองค์ได้เลือกอัครทูตเพื่อร่วมพันธกิจกับพระองค์ในการสั่งสอนและรักษาคนเป็นจำนวนมาก และพวกเขาาก็ได้เป็นพยานถึงการอัศจรรย์ของพระองค์อย่างมากไม่ว่าจะเป็นการห้ามพายุเดินบนน้ำ ขับผี ช่วยคนตาบอดให้ฟื้น เปลี่ยนน้ำให้เป็นเหล้าองุ่น การเลี้ยงอาหารคนกว่าสี่พันคน เหล่าสาวกได้เฝ้าดูการอัศจรรย์เหล่านั้นด้วยความอัศจรรย์ใจ และได้เพิ่มความเชื่อมากทวีขึ้น มากไปกว่านั้น พวกเขายังได้เห็นถึงความท้าทายต่างๆ ในการประกาศและการสั่งสอนของพระเยซูจากการต่อต้านพวกฟาริสีและสะดูสีอีกด้วย เหล่าอัครทูตได้ใช้ชีวิตและร่วมประสบการณ์ทั้งทุกข์และสุขในพันธกิจของพระเยซู

คำถามเพื่อการใคร่ครวญ

เมื่อนึกถึงพระคุณของพระเจ้าในชีวิตของท่าน รวมถึงการทำพันธกิจของท่าน ท่านเห็นถึงการอัศจรรย์ ความสัตย์ซื่อ หรือการช่วยเหลือที่มาจากพระองค์ทั้งในชีวิตของท่าน ในชีวิตของผู้อื่นและในพันธกิจที่ทำอยู่อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- **ความทุกข์ของพระเยซูก่อนการถูกตรึงบนไม้กางเขน**

เราจะเห็นและสัมผัสถึงความทุกข์ของพระเยซูจากคำอธิษฐานของพระองค์ถึง 3 ครั้งในพระธรรมมัทธิวกที่ 26:39-44 โดยเฉพาะในข้อที่ 39 ที่ทรงอธิษฐานว่า **“โอพระบิดาของข้าพระองค์ ถ้าเป็นไปได้ขอให้ถ้อยนี้เลื่อนพ้นไปจากข้าพระองค์เถิด แต่อย่างไรก็ดี ขอให้มันเป็นไปตามใจปรารถนาของข้าพระองค์ แต่ให้เป็นไปตามพระทัยของพระองค์”**

จากคำอธิษฐานของพระองค์นี้ทำให้เราได้รู้ถึงความทุกข์อย่างใหญ่หลวงของพระเยซูในการที่จะทำตามเป้าประสงค์ที่พระบิดาตั้งพระทัยไว้ให้สำเร็จ นอกจากนี้เมื่อพระองค์ทรงถูกจับกุม พระองค์ก็ได้ทนทุกข์จากการดูถูก เหยียดหยาม เยาะเย้ย ทั้งทางร่างกายและจิตใจ (ข้อที่ 67) รวมถึงการที่พระองค์ทรงถูกปฏิเสธถึง 3 ครั้ง จากหนึ่งในสาวกที่ใกล้ชิดกับพระองค์มากที่สุดซึ่งก็คือเปโตร (ข้อที่ 69-75)

ขอบพระคุณพระเจ้าที่พระองค์ทรงบันทึกความทุกข์ยากต่างๆ ที่พระองค์ประสบในพันธกิจของพระองค์บนโลกนี้ ทั้งความทุกข์ทรมานทางกายและทางใจ ความขัดแย้ง ความสูญเสีย การเยาะเย้ยดูหมิ่น การปฏิเสธ และการหักหลังจากคนที่พระองค์ทรงรักและใกล้ชิด ทำให้เรามั่นใจได้ว่าพระเยซูที่ทรงเป็นมนุษย์และเป็นพระเจ้าในเวลาเดียวกัน ทรงเข้าใจถึงความทุกข์ยากต่างๆ ที่พวกเราได้เผชิญบนโลกใบนี้อย่างแน่นอน

คำถามเพื่อการใคร่ครวญ

ท่านมีความท้าทายในเรื่องใดบ้างที่กำลังเผชิญอยู่ และอยากที่จะนำมามอบไว้ที่ไม้กางเขน ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ที่พระองค์ทรงทนทุกข์ทรมานเพื่อเราทุกคน และแสดงถึงการที่พระองค์ทรงเข้าใจในความท้าทายและความทุกข์ยากของเรา

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Blank area for drawing or writing, enclosed in a dotted border.

หมายเหตุ

หากมีเวลา ให้จับคู่เพื่อแบ่งปันกับเพื่อนข้างๆ อย่างสั้นๆ เกี่ยวกับประสบการณ์ของท่านในบทนี้ ตามที่ท่านจะสามารถแบ่งปันได้อาจจะคนละ 10-15 นาที และใช้เวลาอธิษฐานเพื่อซึ่งกันและกัน

Chapter 7

ชุมชนกับการดูแลตนเอง

“ชุมชนมีความสำคัญต่อการดูแลตนเอง และการดูแลตนเองนั้นจำเป็นต้องมีการเชื่อมสายสัมพันธ์กับผู้อื่น”

ชุมชน (community) หมายถึง หมู่ชน กลุ่มคนที่อยู่รวมกันเป็นสังคมขนาดเล็ก อาศัยอยู่ในอาณาบริเวณเดียวกันและมีผลประโยชน์ร่วมกัน (ราชบัณฑิตยสถาน)

Community care คือ กลุ่มคนที่อยู่รวมกันเพื่อดูแลและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

จากการสำรวจการดูแลตนเองและจิตใจของผู้ที่ทำงานในคริสตจักรและองค์กรคริสเตียนในประเทศไทย มีผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 359 คน

เป็นเพศหญิง คิดเป็น 66.02% ส่วนเพศชาย มี 33.98% พบว่าบุคคลที่ให้การสนับสนุนทางด้านจิตใจมีตามลำดับดังนี้ พระเจ้า (93.01%) ครอบครัว (83.09%) เพื่อน หรือเพื่อนร่วมงาน (60.29%) ศิษยาภิบาล (47.43%) สมาชิกคริสตจักร (30.88%) พี่เลี้ยงฝ่ายจิตวิญญาณ (23.16%) และผู้เชี่ยวชาญ เช่น ผู้ให้คำปรึกษาจิตแพทย์ นักบำบัด (9.19%)

ผู้ทำแบบสำรวจทั้งหมด 359 คน



เพศชาย
33.98%



เพศหญิง
66.02%

ข้อมูลจากแบบสำรวจนี้จะเห็นว่า พระเจ้าคือที่พึ่งพิงและเป็นแหล่งสนับสนุนเป็นอันดับแรก อันดับที่สองคือครอบครัว และอันดับที่สามคือเพื่อนและเพื่อนร่วมงาน กลุ่มสนับสนุนลำดับหลังจากนั้นจะเป็นในส่วนของบุคคลในคริสตจักร เช่น คิษยาภิบาล สมาชิกคริสตจักร และพี่เลี้ยงฝ่ายจิตวิญญาณ ส่วนการขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญอยู่ในอันดับสุดท้ายและมีเปอร์เซ็นต์ที่น้อยเมื่อเทียบกับการสนับสนุนจากแหล่งอื่นๆ

ผลจากการสำรวจได้ย้ำเตือนเราถึงความสำคัญของสถาบันครอบครัวซึ่งเป็นพื้นที่ที่สำคัญที่สุดในการพักพิง และสนับสนุนทางใจของผู้ที่ทำงานในคริสตจักรหรือองค์กรคริสเตียน อย่างไรก็ตาม การสนับสนุนจากชุมชนในด้านต่างๆ เช่น เพื่อนร่วมงานในองค์กรหรือคริสตจักรก็มีความสำคัญต่อการดูแลตนเองแบบองค์รวมเช่นกัน ดังนั้นการสนับสนุนและส่งเสริมในด้านการดูแลตนเองในที่ทำงาน และคริสตจักร เช่น การให้ความรู้ความเข้าใจในการดูแลแบบองค์รวม หรือ การจัดกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้มีการดูแลตนเอง เช่น การรื้อรื้อ หรือ สนับสนุนกันและกันให้ใช้วันหยุดในการทำงานเพื่อดูแลตนเองซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นมาก สิ่งเหล่านี้จะช่วยสร้างวัฒนธรรมที่ดีสำหรับการพักผ่อนและการดูแลตนเอง ยิ่งไปกว่านั้นการหนุนใจกันและกันในการดูแลตนเองควรจะเป็นเรื่องที่น่ายินดีและน่าชื่นชมในชุมชนของเรา

คำถามเพื่อการใคร่ครวญ

ให้ใช้เวลาสักครู่เพื่อใคร่ครวญดูว่ามีใครบ้างที่มีส่วนสนับสนุนท่านในการดูแลตนเองและจิตใจ จากนั้นให้เรียงลำดับรายชื่อเหล่านั้นตามการสนับสนุนที่ได้รับโดยเรียงจากมากไปหาน้อย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

จิตวิทยาเชิงบวก (positive psychology) ช่วยให้เข้าใจและเห็นความสำคัญของการสร้างเกราะป้องกันทางด้านจิตใจผ่านการมีสายสัมพันธ์ที่ดีและมีคุณภาพที่ดีมากขึ้นกับผู้อื่น

จากบทความของฮาร์วาร์ด (Harvard Business Review, 2021) ได้พูดถึงความสัมพันธ์ระหว่าง “ความยืดหยุ่นทางจิตใจ” กับ “สายสัมพันธ์กับผู้อื่น” ซึ่งได้สัมภาษณ์ผู้นำ 150 คนพบว่าผู้นำที่ประสบความสำเร็จและสามารถผ่านความท้าทายของวิกฤตในชีวิตส่วนตัวและการทำงานไปได้ไม่ได้มาจากเพียงความยืดหยุ่นภายในจิตใจที่อยู่ในตัวบุคคลเท่านั้น แต่รวมถึงเครือข่ายด้านสายสัมพันธ์ที่พวกเขามีด้วย พวกเขากล่าวถึงแหล่งที่มาของสายสัมพันธ์ที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยแบ่งออกเป็น 8 แหล่งที่มาดังนี้

1. ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) – สายสัมพันธ์ที่ช่วยให้การสนับสนุนอย่างเห็นอกเห็นใจเพื่อให้เราสามารถปลดปล่อยอารมณ์ด้านลบได้

2. ปริมาณงาน (Work Surge) – สายสัมพันธ์ที่ช่วยให้เราปรับงานหรือจัดการกับปริมาณงานหรือสิ่งที่ถาโถมเข้ามา

3. การเมือง (Politics) – สายสัมพันธ์ที่ช่วยให้เราเข้าใจผู้คนหรือความสัมพันธ์กันในสถานการณ์ต่างๆ

4. การไม่เห็นด้วย (Pushback) – สายสัมพันธ์ที่ช่วยให้เรามีความมั่นใจในการแสดงออกความคิดเห็นต่างหรือไม่เห็นด้วยและการเรียกร้องเพื่อตัวเอง

5. วิสัยทัศน์ (Vision) – สายสัมพันธ์ที่ช่วยให้เราเห็นหนทางข้างหน้า

6. มุมมอง (Perspective) – สายสัมพันธ์ที่ช่วยให้เรายังคงมีมุมมองในแง่บวกเมื่อเกิดความล้มเหลว

7. วัตถุประสงค์ (Purpose) – สายสัมพันธ์ที่ช่วยย้ำเตือนเราถึงวัตถุประสงค์หรือความหมายในงานของเรา

8. อารมณ์ขัน (Humor) – สายสัมพันธ์ที่ช่วยให้เราหัวเราะกับตัวเองและสถานการณ์นั้นๆ ได้

อย่างไรก็ตาม **สายสัมพันธ์ที่ดีนั้นเริ่มด้วยความรู้สึกปลอดภัย** ซึ่งเราจำเป็นที่จะต้องเลือกสายสัมพันธ์ที่ปลอดภัย กับคนที่ปลอดภัยเพื่อที่จะช่วยให้เรามีสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ

นักจิตวิทยาคริสเตียนที่มีชื่อเสียงสองท่าน ชื่อว่า ดร. จอห์น ทาวเซนด์ (John Townsend) และ ดร. เฮนรี คลาวด์ (Dr. Henry Cloud) ได้เขียนหนังสือที่ชื่อว่า “บุคคลปลอดภัย” (Safe People) ซึ่งมีลักษณะดังนี้

1. คนที่ยอมรับเราในแบบที่เราเป็น
2. คนที่รักเราไม่ว่าเราจะเป็นอย่างไรหรือทำอะไรก็ตาม
3. คนที่มีอิทธิพลที่จะช่วยให้เราพัฒนาทักษะในด้านความรักและความรับผิดชอบ
4. คนที่สร้างสรรค์ความรักและสิ่งที่ดีในตัวเรา
5. คนที่ให้โอกาสเราที่จะเติบโต
6. คนที่เพิ่มพูนความรักในตัวเรา
7. คนที่เราสามารถเป็นตัวของเราเองได้เวลาที่อยู่กับเขา
8. คนที่อนุญาตให้เราแสดงออกความเป็นจริงจากภายในของเราสู่ภายนอก
9. คนที่ช่วยให้เราจดจ่อกับพระเจ้าและเห็นแก่ผู้อื่น
10. คนที่อนุญาตให้เราเติบโตในแบบที่พระเจ้าอยากให้เราเป็น
11. คนที่ช่วยให้เราเป็นคนที่พระเจ้ามองเห็นในตัวเรา
12. คนที่ชีวิตของเขาหนุนใจเราและทำให้เราเป็นคนที่ดีขึ้น
13. คนที่เป็นแรงบันดาลใจให้เราและช่วยให้เราเป็นคน that พระเจ้าตั้งใจให้เราเป็นมากขึ้น
14. คนที่ช่วยให้เรามีลักษณะแบบพระคริสต์
15. คนที่ช่วยให้เรารักคนอื่นมากขึ้น

คำถามเพื่อการใคร่ครวญ

ให้ใช้เวลาสักครู่เพื่อใคร่ครวญว่าคุณมี **“บุคคลปลอดภัย”** (Safe People) ในชีวิตของคุณหรือไม่ (โดยไม่จำเป็นต้องเป็นคนที่มีลักษณะครบตามรายการข้างต้นทั้งหมด) เป็นการดีที่คุณจะรู้ว่าคนเหล่านี้จะช่วยเป็นเกราะปกป้องให้แก่คุณ และช่วยสนับสนุนเสริมสร้างให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจและการเติบโต

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

พระเจ้าทรงสร้างเราให้เป็นเหมือนพระองค์และให้เราเติบโตในสายสัมพันธ์กับพระองค์และผู้อื่น เช่นเดียวกับการดูแลตนเองแบบองค์รวม เราจำเป็นต้องมี **“ชุมชนของพระเจ้า”** คือกลุ่มคนที่ติดสนิทในความรักของพระเจ้าและติดตามน้ำพระทัยของพระองค์อย่างแท้จริง เพื่อหล่อเลี้ยง สนับสนุน และพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถอยู่ในพันธกิจแบบระยะยาวได้และใช้ตะลันต์ความสามารถต่างๆ ที่พระองค์ประทานแก่เราเพื่อเป็นพรและแสงสว่างให้กับผู้อื่นต่อไป ตามการทรงนำของพระองค์ รวมถึงมีการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงโดยมีพระเจ้าเป็นศูนย์กลาง

**“การดูแลตนเองแบบองค์รวมไม่ใช่การจดจ่อที่ตัวเราเองเท่านั้น
เรายังจำเป็นต้องมีชุมชนที่ดีและปลอดภัยเพื่อดูแลตนเอง”**

Chapter 8

การดูแลตนเองแบบองค์รวม

“

“ขโมยนั้นย่อมนมาเพื่อจะลัก ฆ่า และทำลาย เรามาเพื่อพวกเขาจะ
ได้ชีวิตและจะได้อย่างครบบริบูรณ์”

ยอห์น 10:10

”

ขโมยนั้นมาเพื่อทำให้เกิดการแตกหักในสายสัมพันธ์ แต่พระเยซูทรงมาเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ที่แตกสลายระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ด้วยกันเอง และแม้แต่ระหว่างตัวตนของเราแต่ละคนเอง

พระองค์ทรงสัญญาชีวิตที่ครบบริบูรณ์ไม่ใช่ชีวิตที่สมบูรณ์แบบ ชีวิตที่ครบบริบูรณ์คือชีวิตที่เติบโตขึ้นทุกวัน ทุกอย่างก้าว และทุกฤดูกาลของชีวิต ซึ่งกระบวนการเติบโตนั้นก็ไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ หากแต่บางครั้งก็โดนหนามของกุหลาบที่มแทงบ้าง มีทั้งความเจ็บปวด ความท้อแท้ใจ ความสิ้นหวัง และหมดพลัง ชีวิตที่ครบบริบูรณ์ยังหมายรวมถึงชีวิตที่พร้อมจะมองและพินิจในรอยแผลที่บาดลึกแล้วพร้อมยอมรับในความไม่สมบูรณ์แบบของตัวเอง พร้อมทั้งจะถอยออกมาหนึ่งก้าวเพื่อพิจารณา และพร้อมเริ่มต้นใหม่เพื่อยืนหยัดลุกขึ้นได้ในวันที่ล้มลง

ชีวิตที่ครบบริบูรณ์คือชีวิตที่พร้อมจะเติบโตในพระคุณซ้อนพระคุณ ชีวิตที่ครบบริบูรณ์เป็นกระบวนการเรียนรู้ ฝึกฝนและเติบโตไปสู่พระสิริของพระคริสต์

ชีวิตที่ครบบริบูรณ์แม้ไม่ใช่ชีวิตที่สมบูรณ์แบบแต่ย่อมนจะขาดส่วนใดส่วนหนึ่งไม่ได้เลย ในพระธรรม 1 โครินธ์ 12 ได้เปรียบผู้เชื่อทุกคนเป็นอวัยวะในร่างกายของพระคริสต์ หากอวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดทุกข์ทรมาน อวัยวะส่วนอื่นก็ทุกข์ทรมานด้วย ในทางเดียวกันชีวิตที่ครบบริบูรณ์นั้นย่อมนต้องเกี่ยวพันในทุกด้านของชีวิต จะขึ้นอยู่กับชีวิตเพียงด้านใดด้านหนึ่งไม่ได้เลย

ในทางจิตวิทยา นักจิตวิทยามาสโลว์ได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ชั้น จากฐานของพีระมิดจนถึงยอดพีระมิด คือ

1. ความต้องการปัจจัยพื้นฐานทางกายภาพ
2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย
3. ความต้องการความรักและการยอมรับ
4. ความต้องการการได้รับการเคารพยกย่องหรือมีความภูมิใจในตนเอง
5. ความต้องการบรรลุเป้าหมาย

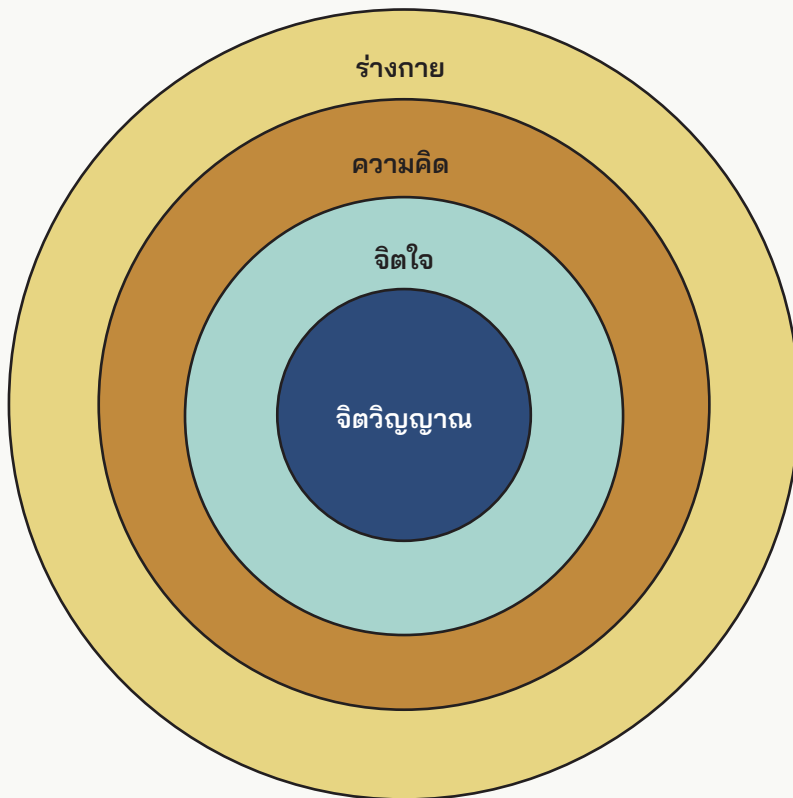


แปลและดัดแปลงมาจาก: Urbinner

ความต้องการในฐานพีระมิดต้องบรรลุผลก่อน เพื่อให้เกิดการก้าวต่อไปตามขั้นของพีระมิด นั่นคือมนุษย์แต่ละคนจำเป็นต้องได้รับการตอบสนองต่อความต้องการจากขั้นแรกเพื่อไปถึงขั้นต่อไป หากความต้องการขั้นใดขั้นหนึ่งไม่ได้รับการตอบสนอง บุคคลผู้นั้นก็ไม่สามารถที่จะก้าวไปสู่ขั้นที่สูงกว่าได้อย่างมีประสิทธิภาพ มนุษย์จะต้องได้รับการเติมเต็มในความต้องการทุกๆ ขั้น เพื่อจะไปสู่ยอดพีระมิด คือ การบรรลุเป้าหมายที่ตัวเองต้องการได้

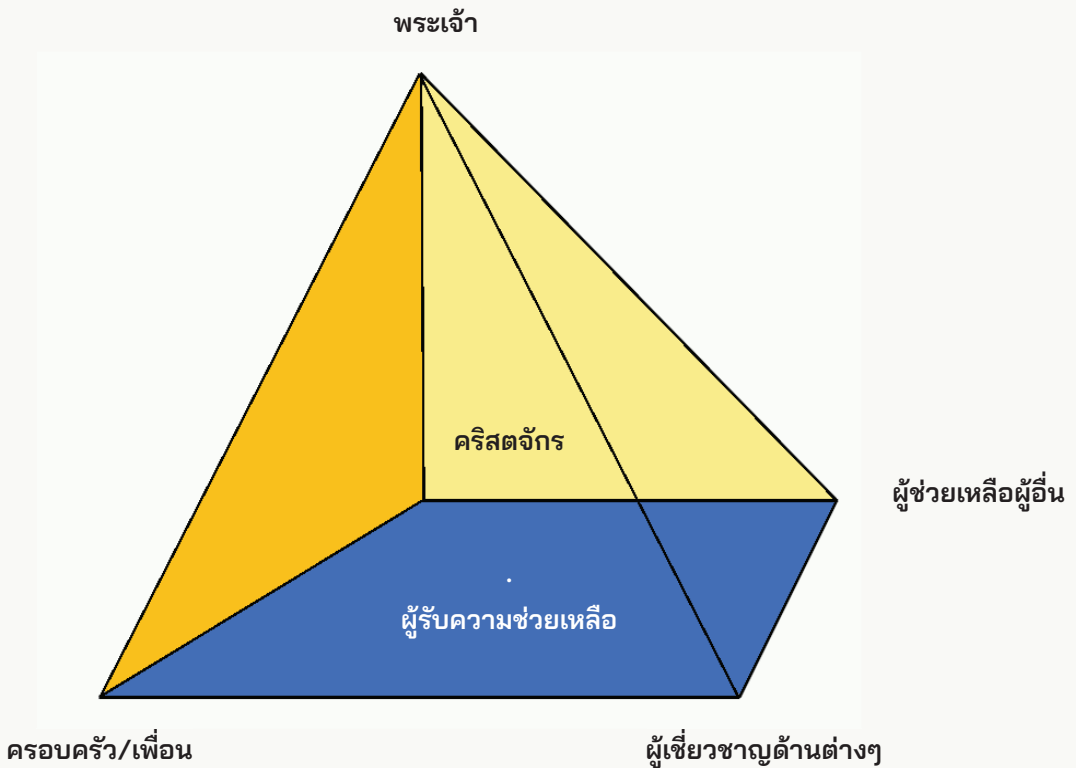
ในมุมมองของกรอบความคิดคริสเตียนแบบองค์รวม (Christian Wholeness Framework) ของ ดร.จอห์น วอร์โลว์ ชีวิตที่ครบบริบูรณ์ คือ การเติบโตและเจริญงอกงามโดยมีพระเจ้าเป็นศูนย์กลาง ซึ่งเราต้องอาศัยการเติบโตร่วมกันแบบองค์รวมของชีวิตทุกด้าน จากภายในสู่ภายนอก และจากภายนอกสู่ภายใน 5 ด้าน คือ ด้านสังคม ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ความคิด ด้านจิตใจ และด้านจิตวิญญาณ เมื่อเราหลอมรวมเรียนรู้ด้านต่างๆ และบูรณาการร่วมกันทั้ง 5 ด้านนี้ ก็จะนำไปสู่การเติบโตสู่พระสิริของพระคริสต์โดยมีพระองค์เป็นศูนย์กลางอย่างแท้จริง เพราะพระเจ้าทรงสร้างเราตามพระฉายาของพระองค์และพระองค์ทรงสนใจในทุกส่วนในชีวิตของเรา

สังคม



กรอบความคิดคริสเตียนแบบองค์รวมยังเน้นย้ำด้วยว่าเราจำเป็นต้องมีแหล่งช่วยเหลือตัวเราเองในการเติบโตและเจริญงอกงามดังรูปพีระมิดด้านล่างนี้

พีระมิดรูปนี้ทำให้เราเห็นถึงการทำงานของพระกายของพระคริสต์ในการช่วยเหลือ และสนับสนุนจากแหล่งช่วยเหลือต่างๆ ที่หลากหลาย ทำให้เกิดความสมดุลในการให้และการรับความช่วยเหลือและในการรับใช้ซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยป้องกันไม่ให้ผู้หนึ่งผู้ใดต้องแบกภาระเองแต่เพียงผู้เดียวในการช่วยเหลือผู้อื่น และแต่ละบทบาทในแต่ละมุมของผู้ให้ความช่วยเหลือมีความสำคัญเท่ากันโดยมีพระเจ้าเป็นศูนย์กลางอยู่มุมบนของพีระมิด



ภาคผนวก

บทภาวนา
ศุภร์ประเสริฐ



อธิษฐานร่วมกับ พระเยซู

- บนไม้กางเขน -

โดย ศาสนาจารย์ ดร.เอสเธอร์ เวคแมน
ศาสนาจารย์ประจำสำนักงานศาสนกิจ
มหาวิทยาลัยพายัพ

พระเยซูทรงเป็นองค์อิมมานูเอล แปลว่า “พระเจ้าทรงอยู่กับเรา”

เมื่อพระเยซูสิ้นพระชนม์บนไม้กางเขน พระองค์ทรงเป็น

“พระเจ้าทรงอยู่กับเรา” ผู้ที่กำลังจะสิ้นพระชนม์บนไม้กางเขน

คือ ทรงเป็นพระเจ้าที่มาบังเกิดเป็นมนุษย์

เพื่อที่พระองค์จะสำแดงพระทัยของพระเจ้าให้เรา

และเพื่อแสดงให้เราเห็นการเป็นมนุษย์ตามพระฉายาของพระเจ้าอย่างแท้จริง

พระวาทะของพระเยซูบนกางเขนแสดงถึงความรักที่ยิ่งใหญ่ของพระองค์

- ให้เราใช้เวลาใคร่ครวญพระวาทะเหล่านี้ เพื่อที่เราจะได้รับความรักของพระองค์ อีกทั้งเราจะรักพระองค์ รักเพื่อนบ้าน และรักศัตรูมากขึ้น

.....

7 พระวาทะของพระเยซูบนกางเขนคือสิ่งที่พระกิตติคุณบันทึกว่า

พระองค์ได้ตรัสในขณะที่กำลังจะสิ้นพระชนม์บนไม้กางเขน

ในบทภาวนานี้ แต่ละพระวาทะประกอบไปด้วยคำอธิบายและคำถาม

เพื่อช่วยให้คุณใคร่ครวญและอธิษฐาน

เพื่อท่านจะมีประสบการณ์ร่วมกับพระเยซู

เรียนจากพระองค์และอธิษฐานกับพระองค์

- ท่านอาจเลือกภาวนาทั้ง 7 พระวาทะ หรือเลือกบางพระวาทะเท่านั้น
ท่านอาจใช้เวลามากหรือน้อยก็ได้ หากท่านยังไม่เคยภาวนาในลักษณะนี้
ท่านอาจใช้เวลาภาวนาแต่ละพระวาทะประมาณ 5 นาที
หรือท่านอาจเลือกใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง ในการภาวนาแต่ละพระวาทะก็ได้
หรือบางท่านอาจใช้เวลา 15 นาที ในการภาวนาแต่ละพระวาทะ
แล้วมีช่วงพักเปลี่ยนอิริยาบถระหว่างการภาวนาแต่ละพระวาทะ

การใคร่ครวญนี้ เป็นโอกาสให้พระเยซู
แบ่งปันสิ่งที่อยู่ในพระทัยของพระองค์กับท่าน
พระองค์รักท่านและปรารถนาจะหนุนน้ำใจท่าน
พระองค์อาจทำลายท่านด้วย
ซึ่งวิธีการที่ดีที่สุดในการเชื่อมต่อกับพระเจ้า (และผู้อื่น)
คือการซาบซึ้งใจและการขอบคุณ
ดังนั้น เราจะเริ่มต้นด้วยการจินตนาการภาพของพระเยซูบนไม้กางเขน
แล้วเริ่มต้นการอธิษฐานด้วยการขอบคุณพระองค์
สำหรับความรักยิ่งใหญ่ที่มีต่อเรา

...

• ให้ท่านจินตนาการภาพของพระเยซูบนไม้กางเขนไม่ต้องรีบร้อน ให้ใช้เวลาสักครู่
หนึ่งไม้กางเขนนี้ ไม่ได้อยู่สูงเหมือนกับที่เราเคยเห็นในรูป พระเยซูไม่ได้อยู่ห่างจาก
เรา เราสามารถมองเห็นพระองค์ได้ใกล้ๆ

ท่านกำลังมองที่พระองค์ ท่านเห็นพวกทหารที่ตรึงพระองค์ และเฝ้าดูพระองค์อยู่
พวกเขาทำตามหน้าที่ ท่านเห็นพวกผู้นำทางศาสนาที่ขอให้ปีลาตตรึงพระเยซู
พวกเขามาดูให้แน่ใจว่า พระองค์ถูกตรึงจริงๆ พวกเขาเยาะเย้ยพระองค์
ท่านเห็นมารีย์มารดาของพระเยซูและเพื่อนๆ ของพระเยซูอยู่ใกล้ๆ
แต่สาวกส่วนใหญ่ไม่ได้อยู่ที่นั่น พวกเขา กำลังซ่อนตัวอยู่
ท่านเห็นพระเยซู
พระองค์ทรงอดิโรย บอบช้ำ เต็มไปด้วยเลือด และกำลังพยายามหายใจ

ในขณะที่ท่านมองดูพระเยซู ให้ท่านใช้เวลาสักครู่หนึ่ง
ขอบคุณพระองค์ที่ทรงเป็นองค์อิมมานูเอล **“พระเจ้าทรงอยู่กับเรา”**

ขอบคุณพระองค์ที่ตายแทนท่าน
เพื่อรับโทษบาปของท่านไป และเพื่อร่วมทุกซึกกับท่าน
ขอบคุณพระองค์สำหรับความรักของพระองค์
สำหรับชีวิตที่ครบบริบูรณ์ที่พระองค์ประทานให้
สำหรับความหวังใยของพระองค์

...

ให้ท่านขอบคุณพระเจ้า
จนกระทั่งท่านเริ่มสัมผัสถึงการสถิตอยู่ด้วยของพระองค์
จากนั้นให้ท่านขอพระองค์ช่วยให้ท่านเข้าใจว่า
พระองค์จะสำแดงอะไรแก่ท่าน
ผ่านการภาวนา 7 พระวาตะของพระเยซูบนไม้กางเขน

1.

“โอพระบิดาเจ้าข้า ขอโปรดให้อภัยโทษเขา เพราะเขาไม่รู้ว่าเขาทำอะไร”

(ลูกา 23:34)

ให้ใช้เวลาสักครู่หนึ่ง จินตนาการภาพของพระเยซูบนไม้กางเขน
และพระองค์กำลังตรัสถ้อยคำนี้

“โอพระบิดาเจ้าข้า ขอโปรดอภัยโทษเขา เพราะเขาไม่รู้ว่าเขาทำอะไร”

ท่านอยู่ที่ไหนในขณะที่พระเยซูตรัสถ้อยคำนี้

พระเยซูกำลังมองไปที่ใด

ท่านรู้สึกอย่างไร

ท่านกำลังคิดอะไร

ท่านต้องการการยกโทษจากพระเยซูหรือไม่

ท่านได้ทำอะไรดีที่ทำให้พระเยซูเจ็บปวดโดยที่ท่านไม่รู้ตัวหรือไม่

.....

- ให้ใช้เวลาสักครู่หนึ่งพูดคุยกับพระเยซูเกี่ยวกับสิ่งที่เข้ามาในใจของท่านในขณะที่ท่านภาวนา ให้ทูลขอการยกโทษจากพระองค์ ให้ใช้เวลารับการยกโทษจากพระองค์

.....

ต่อไปให้ท่านถามพระเยซูว่า มีคนที่เคยทำให้ท่านเจ็บปวด

ซึ่งท่านต้องยกโทษให้พวกเขาหรือไม่

- ให้ใช้เวลาสักครู่ ให้สังเกตว่า พระเจ้าทรงนำใครเข้ามาในความคิดของท่าน ท่านพร้อมที่จะนำบุคคลเหล่านี้ ไปยังพระบิดาผู้ทรงสถิตในสวรรค์ เพื่อให้พระบิดา ยกโทษให้พวกเขาหรือไม่ ถ้าท่านยังไม่พร้อม ขอให้ท่านขอพระเยซูช่วยให้ท่าน พร้อมยกโทษพวกเขาในไม่ช้า
- ให้ท่านได้ใช้เวลาสักครู่หนึ่ง ให้ท่านรับความรักและการยกโทษจากพระเจ้า ให้ท่านเริ่มต้นยกโทษผู้ที่ได้ทำผิดต่อท่าน

2.

“เราบอกความจริงแก่เจ้าว่า วันนี้เจ้าจะอยู่กับเราในเมืองบรมสุขเกษม”

(ลูกา 23:43)

มีโจรสองคนที่ถูกตรึงไว้บนไม้กางเขนข้างๆ พระเยซู
โจรคนหนึ่งเยาะเย้ยพระองค์ ส่วนโจรอีกคนหนึ่งเชื่อว่า
พระเยซูสามารถช่วยให้เขาได้อยู่ในการทรงสถิตของพระเจ้าได้
เขารู้ว่า เขาสมควรได้รับโทษจากการกระทำของเขา
แต่เวลานี้ เขาหวังว่า พระเยซูจะยกโทษให้เขา และช่วยให้เขามีชีวิตกับพระเจ้าได้
เขาหันไปหาพระเยซู แล้วขอให้พระเยซูระลึกถึงเขา

เมื่อพระองค์เข้าสู่อาณาจักรของพระองค์

พระเยซูตอบเขาว่า “วันนี้เจ้าจะอยู่กับเราในเมืองบรมสุขเกษม”

- ให้ท่านจินตนาการโจรสองคนที่ถูกตรึงไว้บนไม้กางเขนข้างๆ พระเยซู
โจรคนหนึ่งเยาะเย้ยพระองค์ ส่วนโจรอีกคนหนึ่งขอให้พระเยซูระลึกถึงเขา
ต่อไปให้ท่านจินตนาการที่พระเยซูตอบเขาว่า

“วันนี้เจ้าจะอยู่กับเราในเมืองบรมสุขเกษม”

.....

ให้ท่านใช้เวลาคิดถึงภาพนี้

“วันนี้เจ้าจะอยู่กับเราในเมืองบรมสุขเกษม”

ท่านอยู่ที่ไหนในขณะที่พระเยซูตรัสถ้อยคำนี้ ท่านรู้สึกอย่างไร ท่านกำลังคิดอะไร

พระเยซูทรงมีเมตตามากเกินไปหรือไม่

โจรคนนี้ดำเนินชีวิตที่ชั่วร้ายมาตลอดแล้วมากลับใจก่อนที่จะตาย

สำหรับท่าน ท่านหันไปหาพระเยซูเพื่อขอความช่วยเหลือเมื่อใด

มีสิ่งใดในชีวิตที่ท่านจำเป็นต้องหันไปจากสิ่งนั้น

แล้วหันไปหาพระเยซูเพื่อขอความช่วยเหลือ ให้ใช้เวลาสักครู่หนึ่ง

เพื่อขอความช่วยเหลือจากพระเยซู แล้วนั่งฟังการตอบสนองของพระองค์

- ให้สังเกตว่า พระเจ้านำความคิดและความรู้สึกอะไรเข้ามาในใจของท่าน

3.

“หญิงเอ๋ย จงดูบุตรของท่านเถิด”

(ยอห์น 19:27)

ให้จินตนาการถึงแม่ของพระเยซูกับสาวกที่พระเยซูทรงรักยืนอยู่ใกล้ๆ ไม้กางเขน

พวกเขากำลังทำอะไร พวกเขาารู้สึกอย่างไร

จากนั้นให้จินตนาการสิ่งที่เกิดขึ้น...

เมื่อพระเยซูทอดพระเนตรเห็นมารดาของพระองค์

และสาวกคนที่พระองค์ทรงรักยืนอยู่ใกล้พระองค์

จึงตรัสกับมารดาของพระองค์ว่า **“หญิงเอ๋ย จงดูบุตรของท่านเถิด”**

แล้วพระองค์ตรัสกับสาวกคนนั้นว่า

“จงดูมารดาของท่านเถิด”

ตั้งแต่นั้นมา สาวกคนนั้นก็รับมารดาของพระองค์มาอยู่ในบ้านของตน

มารีย์ มารดาของพระเยซูน่าจะคิดอะไร รู้สึกอย่างไร ทำอะไร

ในขณะที่ท่านจินตนาการเหตุการณ์นี้ ท่านรู้สึกอย่างไรบ้าง

พระเยซูทรงช่วยให้มารดาของพระองค์มีครอบครัว

และมีความมั่นคงปลอดภัยหลังจากที่พระเยซูจากไปแล้ว

พระเยซูได้ทรงช่วยให้ท่านมีครอบครัว และมีความมั่นคงปลอดภัยอย่างไรบ้าง

ทั้งครอบครัวฝ่ายร่างกายและจิตวิญญาณ

พระเยซูได้ประทานพ่อแม่ฝ่ายวิญญาณให้ท่านหรือไม่

พี่น้องชายหญิงฝ่ายวิญญาณ ลุงป้าหน้าอาฝ่ายวิญญาณ

.....

- ให้ท่านขอบคุณพระเยซูผู้ใดบ้างที่พระเยซูอยากให้ท่านต้อนรับเข้ามาในครอบครัวของท่าน เพื่อที่พวกเขาจะมีครอบครัวและมีความมั่นคงปลอดภัย

4.

**“พระเจ้าของข้าพระองค์ พระเจ้าของข้าพระองค์
ไฉนทรงทอดทิ้งข้าพระองค์เสีย”
(มัทธิว 27:46)**

ให้จินตนาการว่าในขณะที่พระเยซูทรงเหนื่อยล้ามาก
และพระองค์ทรงเริ่มต้นอธิษฐานตามสดุดี 22 ที่กล่าวว่า

**“พระเจ้าของข้าพระองค์ พระเจ้าของข้าพระองค์
ไฉนทรงทอดทิ้งข้าพระองค์เสีย”**

.....

- ให้ท่านฟังเสียงร้องจากพระทัยของพระองค์ พระองค์ทรงรู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง ถูกตัดขาดจากพระบิดาอย่างสิ้นเชิง ในขณะที่ท่านจินตนาการความทุกข์ ความเจ็บปวด และความรู้สึกถูกทอดทิ้งของพระเยซู
- ท่านรู้สึกอย่างไรบ้าง ท่านเข้าใจความรู้สึกของพระเยซูที่ถูกพระเจ้าทอดทิ้งหรือไม่ ท่านเคยรู้สึกเช่นนั้นเมื่อใด ท่านกล้าบอกพระเจ้าหรือไม่ว่า ท่านรู้สึกถูกทอดทิ้ง ท่านอาจจินตนาการว่า พระเยซูกำลังอธิษฐานร่วมกับท่านว่า

**“พระเจ้าของข้าพระองค์ พระเจ้าของข้าพระองค์
ไฉนทรงทอดทิ้งข้าพระองค์เสีย”**

.....

- ให้ท่านใช้เวลาอธิษฐานและคร่ำครวญร่วมกับพระเยซูบอกพระบิดาว่าท่านรู้สึกโดดเดี่ยวอย่างไร
- ให้สังเกตว่า เกิดอะไรขึ้นเมื่อท่านใช้เวลากับพระเยซูในลักษณะนี้ไม่ต้องเร่งรีบ ให้ใช้เวลาสักครู่

5.

“เรากระหายน้ำ”

(ยอห์น 19:28)

พระเยซูทรงเจ็บปวดหลายประการ

พระองค์เสียเลือดมาก พระองค์ทรงถูกกระทำเยี่ยงอาชญากร

พระองค์ทรงถูกตรึงบนไม้กางเขนมาเป็นเวลาหลายชั่วโมง

พระองค์ทรงเป็นมนุษย์แท้ซึ่งรู้สึกเจ็บปวด เหนื่อยล้า หิว และกระหาย

- ให้ท่านจินตนาการพระเยซูทรงถูกตรึงอยู่ต่อหน้าของท่าน ริมฝีปากของพระองค์แห้งผาก

พระองค์ตรัสว่า “เรากระหายน้ำ”

.....

ท่านรู้สึกอย่างไร

ท่านกำลังคิดอะไร

ท่านอยากทำอะไร

- ให้ท่านเป็นคนบอกพระเยซูเกี่ยวกับความคิดของท่าน ความรู้สึกของท่าน และสิ่งที่ท่านอยากทำ
- ให้ท่านนั่งสงบแล้วสังเกตว่าพระเยซูบอกอะไรกับท่าน สังเกตความคิดและความรู้สึกของท่าน การรู้ว่า พระเยซูทรงเข้าใจความเจ็บปวด และความจำเป็นในฝ่ายร่างกายนั้น มีความหมายอย่างไรบ้างสำหรับท่าน มีผู้คนที่กำลังเจ็บปวดที่พระเยซูทรงปรารถนาให้ท่านช่วยเหลือหรือไม่ เพื่อท่านจะให้น้ำดื่มแก่พวกเขาในนามของพระองค์
- ให้อธิษฐานเผื่อคนเหล่านั้น และขอพระเยซูช่วยให้ท่านแสดงความรักต่อคนเหล่านั้นด้วยวิธีการที่พระองค์สำแดงแก่ท่าน

6.

“สำเร็จแล้ว” (ยอห์น 19:30)

พระเยซูได้เสด็จมาเป็นองค์อิมมานูเอล เป็นอาดัมคนสุดท้ายสำหรับมนุษยชาติ
เพื่อที่พระองค์จะดำเนินชีวิตของมนุษย์

ที่เป็นตามพระฉายาของพระเจ้าอย่างแท้จริง

ผู้ซึ่งสนทนากับพระบิดาในสวรรค์อยู่เสมอ ผู้ซึ่งมองเห็นพระเจ้า

ได้ยินพระองค์ และทำตามสิ่งที่บิดาสั่งให้ทำ

พระเยซูทรงเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบปราศจากบาป

พระเยซูได้เสด็จมาเป็นองค์อิมมานูเอล “พระเจ้าทรงอยู่กับเรา”

พระองค์ทรงสอนเราให้เห็นวิถีชีวิตแห่งอาณาจักรของพระเจ้า

ซึ่งเป็นอาณาจักรแห่งความรัก ความจริง และความยุติธรรม

เป็นวิถีแห่งการยกโทษ การรักษา และการรักศัตรู

แต่ผู้คนในเวลานั้นไม่ได้คาดหวังและไม่ต้องการสิ่งนี้

พวกเขาต้องการกษัตริย์ที่จะมาต่อสู้และปลดปล่อยพวกเขาจากพวกโรมัน

แต่พระเยซูได้นำมาซึ่งอาณาจักรแห่งสันติสุขและความอดทน

พระองค์นำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงผ่านทางพระคุณ การยกโทษ และการรักษา

พระองค์นำมาซึ่งอาณาจักรที่เชื่องช้า อดทน และอ่อนโยน

แต่ในขณะที่เดียวกันก็แข็งแรง กล้าหาญ และเป็นความจริง

เช่นเดียวกับที่อาดัมคนแรกได้ปฏิเสธพระเจ้า

แต่พระเยซูในฐานะอาดัมคนสุดท้ายได้เชื่อฟังพระเจ้า

และรักประชากรของพระเจ้าจนถึงที่สุด โดยทางพระเยซู

พระเจ้าทรงรักประชากรของพระองค์ แม้ว่าพวกเขาจะฆ่าพระองค์

พระองค์รับแบกบาปของพวกเขาไป พระองค์ทำลายอำนาจของบาป

และความชั่วร้ายเมื่อพระองค์สิ้นพระชนม์บนไม้กางเขน

พระเยซูได้กระทำพระราชกิจของพระองค์สำเร็จแล้ว

พระองค์จึงตรัสว่า “สำเร็จแล้ว”

- ให้ท่านจินตนาการว่าพระเยซูทรงทราบว่าพระองค์ได้มาถึงเป้าหมายแล้ว
พระองค์ทรงสวดขอร้อง พระองค์ได้ยอมเชื่อฟังจนกระทั่งถึงความมรณา
พระองค์ได้ทรงเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ
พระองค์ได้แสดงความรักและการอภัยของพระบิดาอย่างสัจธรรม
พระเยซูได้กระทำพระราชกิจของพระองค์สำเร็จแล้ว

.....

พระองค์จึงตรัสว่า “สำเร็จแล้ว”

.....

ในขณะที่ท่านได้ยินพระเยซูตรัสเช่นนั้น
ท่านรู้สึกอย่างไร ท่านคิดอะไร ท่านอยากจะพูดอะไรกับพระเยซู
พระเยซูทรงชัดเจนว่า พระราชกิจของพระองค์คืออะไร
ท่านทราบหรือไม่ว่า พระเจ้าทรงเรียกให้ท่านทำอะไร
ท่านกำลังก้าวไปสู่การทำตามการทรงเรียกของพระเจ้าให้สำเร็จอย่างไรบ้าง
ท่านได้ทำอย่างสัจธรรมมากเพียงใด
ท่านต้องการความช่วยเหลือจากพระเยซูอย่างไรบ้าง
พระเยซูได้กระทำพระราชกิจของพระองค์สำเร็จแล้ว
ท่านเชื่อหรือไม่ว่า พระองค์สามารถช่วยให้ท่าน
ทำตามการทรงเรียกในชีวิตให้สำเร็จได้เช่นกัน

.....

ขอให้ท่านอธิษฐานทูลความช่วยเหลือจากพระองค์

**“พระบิดาเจ้าข้า ข้าพระองค์ขอฝากวิญญาณจิตของข้าพระองค์
ไว้ในพระหัตถ์ของพระองค์”**

(ลูกา 23:46)

- ให้ท่านจินตนาการวาระสุดท้ายของพระเยซู พระองค์ทรงเหน็ดเหนื่อยถึงขีดสุด และไม่เหลือกำลังอีกแล้ว พระองค์ได้ทำพระราชกิจสำเร็จแล้ว พระองค์ทรงพร้อมที่จะตาย

.....

**“พระบิดาเจ้าข้า ข้าพระองค์ขอฝากวิญญาณจิตของข้าพระองค์
ไว้ในพระหัตถ์ของพระองค์”**

เมื่อท่านได้ยินพระเยซูตรัสถ้อยคำนี้

- ท่านรู้สึกอย่างไร ท่านคิดอะไร ท่านรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการมอบจิตวิญญาณไว้ในพระหัตถ์ของพระเจ้า
- ท่านรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับความตาย ความตายของท่านและความตายของคนที่ท่านรัก

.....

ในช่วงเวลาที่มีโรคระบาดโควิด-19

ประสบการณ์ของพระเยซูหนุนใจท่านอย่างไรบ้าง

- ให้ท่านใช้เวลาสังเกตว่า พระเยซูทรงนำให้ท่านอธิษฐาน เพื่ออะไรในช่วงเวลาที่มีโรคระบาดนี้ อธิษฐานกับพระเยซู อธิษฐานเพื่อตัวท่าน คนที่ท่านรัก และผู้คนทั่วโลก

.....

ให้ท่านมอบทุกสิ่งไว้ในพระหัตถ์ของพระเจ้า

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า

บทภาวนาศุภร์ประเสริฐ : อธิษฐานร่วมกับพระเยซูบนไม้กางเขน

ได้ช่วยให้ท่านใกล้ชิดพระเยซูมากขึ้น
พระเยซูได้ทรงสำแดงว่าพระองค์เป็นองค์อิมมานูเอล

“พระเจ้าทรงอยู่กับเรา”

ในช่วงเวลาที่ยากและเจ็บปวดที่สุดในชีวิตของมนุษย์
นั่นคือในความทุกข์และความตาย พวกเราจึงไม่ได้อยู่เพียงลำพัง
พวกเราเป็นที่รักยิ่งของพระเจ้า พระเจ้าทรงอยู่กับเรา

โดย ศาสนาจารย์ ดร.เอสเธอร์ เวคแมน
ศาสนาจารย์ประจำสำนักงานศาสนกิจ มหาวิทยาลัยพายัพ

วิดีโอประกอบบทเรียนที่ 3 ความเครียดและร่างกาย-ผ่อนคลายร่างกายเพื่อเสริมสร้างใจ

กรุณาแสกน QR Code ด้านล่างนี้



อ้างอิง

บทที่ 2

Cause and self-care of Thai Christian leaders who are in a state of stress and depression : A case study of the 2nd district churches in Chiangrai มยุรี แสงสว่าง และ ชนนภรณ์ ใจเสารดี, 2018

Figley, C. R. (2012). Secondary traumatic stress. In Encyclopedia of trauma: An interdisciplinary guide (Vol. 1, pp. 601-602). SAGE Publications, Inc., <https://www.doi.org/10.4135/9781452218595.n204>

Figley, C. R. (2012). Compassion fatigue. In Encyclopedia of trauma: An interdisciplinary guide (Vol. 1, pp. 137-139). SAGE Publications, Inc., <https://www.doi.org/10.4135/9781452218595.n46>

Frederick, T.V., Dunbar, S. & Thai, Y. Burnout in Christian Perspective. Pastoral Psychol 67, 267–276 (2018). <https://doi.org/10.1007/s11089-017-0799-4>

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA), 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>

Pearlman, L.A. (2012). Vicarious Trauma. In CR Figley (Ed.) Encyclopedia of Trauma. Sage Publications.

Spencer, J. L., Winston, B. E., & Bocarnea, M. C. (2012). Predicting the level of pastors' risk of termination/exit from the church. Pastoral Psychology, 61, 85–98. <https://doi.org/10.1007/s11089-011-0410-3>

Stamm, B. H. (2010). The concise ProQol manual 2010. In ProQOL. Retrieved July 25, 2021, from <https://proqol.org/proqol-manual>

Statistics in the Ministry (n.d.). In pastoral care inc. Retrieved July 25, 2021, from <https://www.pastoralcareinc.com/statistics/>

Vaccarino, Franco, and Tony (Max Anthony) Gerritsen. 2013. "Exploring Clergy Self-care: A New Zealand Study." *The International Journal of Religion and Spirituality in Society* 3 (2): 69-80. doi:10.18848/2154-8633/CGP/v03i02/59264.

Wajanathawornchai, W., & Blauw, N. J. (2018). The impact of spiritual well-being, calling, religious coping, and psychospiritual intervention on burnout, mediated by job stressors, among Thai Protestant Pastors. ,128-145.

บทที่ 3

Bell, T. (2020, March 30). Brain Chemistry: The Importance of Self-Care. In *Solution Psychology*. Retrieved from <https://www.solutionpsychology.com.au/brain-chemistry-the-importance-of-self-care>

Caldwell, A. (2018, June 19). The Neuroscience of Stress. In *brainfact.org*. Retrieved from <https://www.brainfacts.org/thinking-sensing-and-behaving/emotions-stress-and-anxiety/2018/the-neuroscience-of-stress-061918>

Lindberg, S. (2020, November 30). What Is Sleep Hygiene?. In *verywellmind.com*. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/what-is-sleep-hygiene-5085887>

Webber, D., Guo, Z., & Mannt, S. (n.d.). SELF-CARE IN HEALTH: WE CAN DEFINE IT, BUT SHOULD WE ALSO MEASURE IT?. In *selfcarejournal.com*. Retrieved August 29, 2021, from <https://selfcarejournal.com/article/self-care-in-health-we-can-define-it-but-should-we-also-measure-it/>

หลับสนิท ชีวิตมีสุข (n.d.). In กระทรวงสาธารณสุข. Retrieved from <https://www.moph.go.th/index.php/news/read/139>

บทที่ 4

Best, I. (n.d.). "Overcoming Fear," A Sermon by Dietrich Bonhoeffer. In Political Theology. Retrieved from <https://politicaltheology.com/overcoming-fear-sermon-dietrich-bonhoeffer/>

Feeling Thermometer (n.d.). In Wisconsin Office of Children's Mental Health. Retrieved from <https://children.wi.gov/Pages/FeelingsThermometer.aspx>

Kolber, Andi. (2020), "Try Softer"

Montgomery, J. (2012, September 30). Emotions, Survival, and Disconnection. In Psychology Today. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-embodied-mind/201209/emotions-survival-and-disconnection>

Myth of emotions. Retrieve from <https://m1psychology.com/myths-of-emotions/>

Our Basic Emotions (n.d.). In <https://online.uwa.edu/>. Retrieved from <https://online.uwa.edu/infographics/basic-emotions/>

What is a Wise Mind?. OneStep #9 – "Wise Mind" Mindfulness Practice – Accessing Our Inner Wisdom Retrieved from <https://www.onestep2mw.org/wise-mind-mindfulness-practice-accessing-our-inner-wisdom/>

Zagobelna, M. (n.d.). Art Therapy: Paint What You Feel. In <https://design.tutsplus.com/>. Retrieved from <https://design.tutsplus.com/tutorials/art-therapy-paint-what-you-feel--cms-29956>

เทคนิคการจัดการกับความวิตกกังวล. Retrieve from Christian Counseling Association Thailand Facebook page

บทที่ 7

The secret to building resilience. Harvard Business Review. (2021, September 17). Retrieved from <https://hbr.org/2021/01/the-secret-to-building-resilience>

Cloud, H. and Townsend, J., 1995. Safe people workbook. Grand Rapids, Mich.: Zondervan Publishing House.

บทที่ 8

McLeod, D. (n.d.). Maslow's Hierarchy of Needs. In Simply Psychology. Retrieved from <https://www.simplypsychology.org/maslow.html>

Warlow, J. (2017). The cure for life. Ocean Reeve Publishing.



พิมพ์ครั้งที่ 1

พฤษภาคม 2023

จำนวน 500 เล่ม

จัดพิมพ์โดย : มูลนิธิธรรมาทร (Compassion Thailand)
57/7 ถ.ทุ่งโฮเต็ล ซอย 3 ต.วัดเกต อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50000
โทร.053-2664269 www.compassionth.com

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด สมพรการพิมพ์

ISBN : 978-616-94248-0-2

เขียนโดย : กนกวรรณ ศรีพงศ์วรกุล, ปวีณา วุฒิธา, อังครินทร์ ปิมแปง

บรรณาธิการโดย : ปิยพร ศิริตา

ฝ่ายศิลป์/ออกแบบรูปเล่มโดย : พาตินธิดา เจริญสวัสดิ์

เรียบเรียงและพิสูจน์อักษรโดย : จันทร์เพ็ญ เรแกน, สุพรทิพย์ ทองสุวรรณ

พระคัมภีร์อ้างอิง : พระคริสตธรรมคัมภีร์ไทย ฉบับมาตรฐาน THSV11

“...เรามาเพื่อพวกเขาจะได้ชีวิต
และจะได้อย่างครบบริบูรณ์”
ยอห์น 10:10