

ภาพข่าววัดบางแสน

วันอาทิตย์ที่ 17 พฤษภาคม 2020 อาทิตย์ที่ 6 เทศกาลปัสกา มีสมาชิกออนไลน์ที่วัดบางแสนของคุณพ่อ เจ้าวัดองค์ใหม่ คุณพ่อสมศักดิ์ พรประสิทธิ์ ร่วมด้วยคุณพ่อสมชาย เกษี อดีตเจ้าอาวาส



เมื่อวันอาทิตย์ ก่อนเริ่มบทเทศน์ คุณพ่อได้พูดถึงเรื่องของการเปิดวัด วันอาทิตย์ที่ 24 วันสมโภชพระเยซูเจ้าเสด็จขึ้นสวรรค์ จะทดลองทำมิสซาในวัดใหญ่ หาแนวทางปฏิบัติ ถ้าพี่น้องท่านใดยังไม่สะดวก ก็ยังไม่ต้องมานะครับ และวันที่ 31 ซึ่งเป็นวันสมโภชพระจิตเจ้า เป็นวันเริ่มต้นของพระศาสนจักร เราจะถือว่า เป็นการเปิดวัดอย่างเป็นทางการ ตอนนั้นทุกอย่างคงจะเรียบร้อยเข้าที่เข้าทาง พี่น้องที่มาวัดขอให้ปฏิบัติตามคำแนะนำเรื่องการป้องกันโควิด ตามมาตรการของทางราชการอย่างเคร่งครัด

1. ผู้เข้าร่วมมิสซาสวมหน้ากากอนามัยทุกคน
2. ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ ก่อนและออกจากวัด
3. นั่งห่างกัน 1.5-2.0 เมตร (social distancing) ม้านั่ง 1 คนและ 2 คนสลับกัน
4. รับศีลให้ยื่นห่างกัน 1.5 เมตร (รับด้วยมือเท่านั้น)
5. งดการแตะ จูบ หรือสัมผัสรูปพระ งดการใช้หนังสือเพลง
6. สำหรับผู้ที่มิถวาะ ไอ่ จาม มีไข้ ขอความร่วมมือให้ร่วมมิสซาออนไลน์ที่บ้าน

ติดตามข่าวและประกาศของวัดได้จากที่ไหน @ 3 ช่องทาง

- 1) เว็บไซต์วัดบางแสน @ ไม่ต้องสมัคร เข้า Google แล้วพิมพ์ "www.bangsaenchurch.org" หรือสแกน QR CODE
- 2) FB วัดบางแสน @ สมัครเป็นเพื่อนก่อน แล้วรอตอบรับ
- 3) Line ชุมชนวัดบางแสน & เพิ่มเพื่อนตามขั้นตอนของไลน์



สารวัด <http://www.bangsaenchurch.org>

วัดแม่พระเมืองลูร์ด



<< OUR LADY OF LOURDES CHURCH >> บางแสน

ปีที่ 26 ฉบับที่ 1317 วันอาทิตย์ที่ 24 พฤษภาคม 2563/2020



ข้อคิด



“จงรู้เถิดว่าเรายู่กับท่านทุกวันตลอดไปตราจนสิ้นพิภพ”

ก่อนจะพูดถึงภารกิจสำคัญที่บรรดาศิษย์ต้องทำ พระเยซูเจ้าทรงบอกพวกเขาว่าพระเจ้าทรงมอบอำนาจ อาชญาสิทธิ์ทั้งหมดทั้งในสวรรค์และบนแผ่นดินแก่พระองค์ พระองค์จึงทรงมีอำนาจบนแผ่นดินเช่นเดียวกับที่ทรงมีในสวรรค์ เป็นอำนาจที่ไม่มีขอบเขตและได้รับจากพระบิดา จากนั้นพระองค์ทรงสั่งพวกเขาให้นำนานาชาติมาเป็นศิษย์ของพระองค์ พระเยซูเจ้าทรงมอบอำนาจแห่งการสั่งสอนแก่บรรดาศิษย์ พวกเขาต้องทำสิ่งที่พระองค์ได้ทรงเคยทำ เมื่อยังทรงมีพระชนม์อยู่บนโลกนี้ พวกเขาจะมีอำนาจในการทำให้คนบาปคืนดีกับพระเจ้าและเพื่อนพี่น้องมีอำนาจในการตัดสินว่าใครยังไม่พร้อมสำหรับการคืนดีและใครยังไม่พร้อมที่จะมีส่วนร่วมอย่างสมบูรณ์ในกิจการต่างๆ ของพระศาสนจักร พวกเขาต้องเทศน์สอน รักษา และทำลายกำแพงแห่งการแบ่งแยกทุกชนิดที่เกิดขึ้นในกลุ่มคริสตชน ศิลาสร้างบาปในพระนามพระบิดาพระบุตรและพระจิต จะเป็นสัญลักษณ์ของการเป็นศิษย์ของพระองค์ พร้อมกันนี้พระองค์ทรงสัญญาว่าจะอยู่เคียงข้างพวกเขาตลอดไป เราจึงไม่มีเหตุผลที่จะต้องหวาดกลัวสิ่งชั่วร้ายอีกต่อไป



ปฏิทินสัปดาห์หน้า

- วันจันทร์ที่ 25 พ.ค.20 ระลึกถึง น.เบดา ผู้นำเคารพ พระสงฆ์และนักปราชญ์ น.เกรโกรีที่ 7 พระสันตะปาปา น.มารีย์ มัгдаเลนา เดปัสซี พรหมจารี.
- วันอังคารที่ 26 พ.ค.20 ระลึกถึง ระลึกถึง น.ฟิลิป เนรี พระสงฆ์
- วันพุธที่ 27 พ.ค.20 ระลึกถึง น.ออกัสติน แห่งแคนเตอร์เบอร์รี่ พระสังฆราช
- วันอาทิตย์ที่ 31 พ.ค. 20 สมโภชพระจิตเจ้า

เรื่องน่ารู้ของคริสตชน

สัญลักษณ์ในคริสต์ศิลป์

หมวด 7 วัตถุที่ใช้ในศาสนาพิธี (Religious Objects)

ไม้กางเขนแบบอียิปต์หรือแบบเต่า (Egyptian, Tau Cross) เป็นรูปแบบของ



ไม้กางเขนที่เก่าแก่กว่าไม้กางเขนแบบอื่น ๆ มีรูปร่างเหมือนอักษร T เพราะมีเพียงสามแขน ไม้กางเขนแบบนี้เรียกอีกอย่างว่าไม้กางเขนแห่งพันธสัญญาเดิม เชื่อกันว่าสมัยเร่ร่อนอยู่ในแถบถิ่นทุรกันดาร โมเสสใช้ไม้กางเขนแบบอียิปต์ตัวดงขึ้นมา เป็นการพยากรณ์ถึงการที่พระคริสต์จะทรงถูกยกขึ้นบนไม้กางเขน ไม้กางเขนแบบเต่าบางครั้งใช้เป็นเครื่องหมายหนึ่งของนักบุญฟิลิป เนื่องจากมีตำนานเรื่องหนึ่งเล่าว่า ท่านได้รับท่านทรมานด้วยการตรึงบนไม้กางเขนแบบนี้ นอกจากนี้ ไม้กางเขนแบบอียิปต์ยังใช้เป็นเครื่องหมายหนึ่งของนักบุญแอนโทนีอธิการด้วย

ข้อคิดสะกิดใจ

พิจารณาความตาย

ยศและลาภทาบไปไม่ได้แน่
ทรัพย์สมบัติทิ้งไว้ให้ปวงชน
เมื่อเจ้ามามีอะไรมาด้วยเจ้า
เมื่อเจ้ามามีอะไรเล่าจะเอาอะไร

คงเหลือแต่ต้นทุนบุญกุศล
แม้ร่างตนเขาก็เอาไปเผาไฟ
เจ้าจะเอาแต่สุขสนุกใจ
เจ้าก็ไปมือเปล่าเหมือนเจ้ามา.....

ภาพข่าววัดบางแสน



ขอคำภาวนาอุทิศแด่ มาระโก นิมิตร กาญจนพิชิต

มิสซาปลงศพเวลา 10.00 น. ก่อนเคลื่อนย้ายไปฝังที่วัดแม่พระนิจจานูเคราะห์ ระยอง 21 พ.ค. 2020



ประชาสัมพันธ์



1. เพื่อป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ตามที่รัฐบาลได้ประกาศภาวะฉุกเฉิน และคำสั่งจากคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดชลบุรี วัดแม่พระเมืองลูร์ด บางแสน ของดกิจกรรมของวัดฯ ดังนี้
 - 1.1 งดการส่งศีลวันศุกร์ต้นเดือน แต่กรณีโปรดศีลเจิมคนไข้ฯ สามารถเชิญคุณพ่อได้ตามปกติ.
 - 1.2 งดพิธีกรรมในวัดทั้งหมด โดยพี่น้องสามารถร่วมมิสซาฯ วันธรรมดามุ่งทางสื่อออนไลน์จากกาถ่ายทอดสดของหน่วยงานสื่อมวลชนฯ สังฆมณฑลจันทบุรี ทุกวัน เวลา 08:00 น. หรือจากวัดอื่นฯ ได้ตามเวลาที่สะดวก ส่วนวันอาทิตย์ จะมีการถ่ายทอดสดมิสซาฯ ผ่านทางไลน์กรุ๊ป “ชุมชนวัดบางแสน” และเฟสบุ๊ค แฟนเพจ “Bangsaen Church” เวลา 10:30 น. ครับ.
 - 1.3 งดกิจกรรมกลุ่มผู้สูงอายุ ในวันศุกร์สัปดาห์ที่สี่ของเดือน.
2. การรณรงค์จัดตารมณัมหาพรต ประจำปี ค.ศ.2020 กลุ่มเป้าหมายที่จะรับปัจจัยคือ “มูลนิธิสงเคราะห์เด็ก พิทยา” และ “ผู้ทพพลาภาพ และยากไร้ในเขตวัด สังกัดสังฆมณฑลจันทบุรี” ขอพี่น้องนำกระปุกมหาพรตมาส่งคืนให้กับคุณพ่อที่บ้านพักพระสงฆ์ หรือโอนเข้าบัญชีธนาคารธนชาติ สาขาแหลมทอง บางแสน เลขบัญชี 455-6-10935-6 ชื่อบัญชี สมชาย เกษี เพื่อคุณพ่อจะได้รวบรวม และนำส่งสังฆมณฑลต่อไปครับ.
3. ในช่วงเวลาที่เราร่วมมิสซาที่วัด และต้องเว้นระยะห่างในการป้องกันการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (COVID-19) เพื่อความชัดเจนในการทำบัญชีวัด ขอแยกบัญชีธนาคารเพื่อพี่น้องจะได้โอนเข้าโดยแบ่งตามวัตถุประสงค์ต่างๆ ดังนี้
 - 3.1 เพื่อขอมิสซาที่ต้องการให้ลงบัญชีวัด ใส่งุณทาน หรือทำบุญให้วัด ให้โอนเข้าบัญชีธนาคารกรุงไทย สาขาบางแสน เลขบัญชี 672-8-42171-8 ชื่อบัญชี สมชาย เกษี.
 - 3.2 เพื่อการรณรงค์จัดตารมณัมหาพรต ในนามของวัดแม่พระเมืองลูร์ด บางแสน ให้โอนเข้าบัญชีธนาคารธนชาติ สาขาแหลมทองบางแสน เลขบัญชี 455-6-10935-6 ชื่อบัญชี สมชาย เกษี.
4. จาก ประกาศสังฆมณฑลจันทบุรี ที่ สจ. 024/2020 เรื่องการแต่งตั้งพระสงฆ์ปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ โดยพระคุณเจ้าชิลิวีโอ สิริพงษ์ จรัสศรี พระสังฆราชแห่งสังฆมณฑลจันทบุรี ณ วันพุธที่ 8 เมษายน ค.ศ. 2020 มีส่วนที่เกี่ยวข้องกับวัดแม่พระเมืองลูร์ด บางแสน ดังนี้
 - 4.1 คุณพ่อยอห์น บัปติสต์ สมศักดิ์ พรประสิทธิ์ ได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาสวัดแม่พระเมืองลูร์ด บางแสน.
 - 4.2 คุณพ่อเฮนรี่ สมชาย เกษี ได้รับแต่งตั้งเป็นอธิการบ้านเณรพระหฤทัยฯ ศรีราชา + รับผิดชอบฝ่ายอภิบาล แผนกพระสงฆ์ + แผนกสามเณรและกระแสรื่น + แผนกเณรกลาง/ใหญ่/ปีฝึกงาน อภิบาล/ไต่ร่องกระแสรื่น + แผนกองค์กรมรธาสา กลุ่มเซอร์รา + ฝ่ายธรรมทูตและการศึกษาอบรม แผนกมรดก และวัฒนธรรม.

วัดแม่พระเมืองลูร์ด บางแสน

เลขที่ 167 ถนนเลงหาดบางแสน ตำบลแสนสุข อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
วันอาทิตย์ พิธีบูชาขอบพระคุณ ภาษาอังกฤษ เวลา 09.00 น. และ ภาษาไทย 10.30 น.
วันศุกร์ต้นเดือน วันเสาร์ นพวารแม่พระนิจจานุเคราะห์ และพิธีบูชาขอบพระคุณ เวลา 19.30 น.
ทุกวันที่ 11 ของเดือน เวลาทุ่ครั้ง ขอเชิญร่วมแห่เทิดเกียรติแม่พระที่วัดบางแสน



สวัสดิ์ พี่น้องที่เคารพรัก

เมิดทรายใต้พระแท่น

2 สัปดาห์แล้วถึงวันนี้ที่ผมเข้ามาประจำอยู่ที่วัดแม่พระฯ บางแสน แต่เพราะสถานการณ์โควิด 19 ทำให้เรายังไม่มีโอกาสพบหน้าตาและรู้จักกันเท่าไรเลยครับ วันนี้เป็นโอกาสแรก ที่ได้พบกับพี่น้องอย่างค่อนข้างเป็นทางการ โดยทางมิสซาสมโภชการเสด็จสู่สวรรค์ของพระเยซูเจ้า เราคงต้องยินดีและรอดอยวันนี้นักันแน่เลย เพราะไม่ได้มาพบกันที่วัดของเรานานนับเดือนแล้ว ผมเองก็ยินดีและรอดอยที่จะได้พบกับพี่น้องพร้อมหน้ากันมากขึ้น

วันนี้ นับเป็นวันฉลองใหญ่ในพระศาสนจักร เป็นวันรื้อฟื้นความเชื่อในจุดหมายปลายทางที่แท้จริงของเรา **ในองค์พระเยซูเจ้า** วันสมโภชพระเยซูเจ้าทรงเสด็จสู่สวรรค์ พระองค์ทรงชี้หนทาง และนำพาเราสู่สวรรค์ด้วยแน่นอน

วันนี้ เป็นวันที่เรา เริ่มทดลองเปิดวัดเพื่อถวายบูชามิสซา เป็นการจัดความพร้อม ในระเบียบปฏิบัติตามมาตรการของทางราชการ ว่าเราต้องทำอะไรบ้าง และเราต้องทำให้ได้ครับ ชุมชนคริสตชนของเราต้องทำให้สอดคล้องกับมาตรการต่าง ๆ อาศัยการรอบรู้ ปฏิบัติตนรอบคอบ เพื่อร่วมกันรับผิดชอบต่อสังคม จงบอกกัน เชื่อฟังกัน เราทำได้แน่ ๆ ครับ

วันอาทิตย์นี้ จงเตรียมจิตใจเพื่อไปร่วมถวายบูชามิสซา เตรียมตัวเตรียมใจออกจากบ้าน พร้อมหนักาก่อนมัย (หากไม่มีหรือลืมน ที่วัดมีไว้ให้จำนวนหนึ่ง) - หากมีแอลกอฮอล์ แอนด์เจล หรือ แอลกอฮอล์แอนดส์เปรย์มาเช็ดขวดเล็ก สะดวกก็ติดตัวไปด้วย - ที่ประตูทางเข้าวัด จะมีแอนด์เจลบริการ **จงทำความสะอาดมือให้ทั่วถ้วน - เข็มที่นี้ ม้านั่งละ 2 ท่าน** (หัว-ท้าย) หรือประสงค์จะนั่งเก้าอี้ข้างวัดก็ได้ครับ - **ทิ้งระยะห่างระหว่างตนกับบุคคลข้างหน้าเรา เวลาเข้าไปรับศีลมหาสนิท มีบทเพลงในพิธีมิสซาเพียง 2-3 เพลงก็พอ (เริ่ม- รับศีล- ปิดพิธี (แม่พระ))** ไม่ต้องพูดคุยสังสรรค์กันเกินจำเป็น ก่อนและหลังมิสซา

อาทิตย์หน้า 31 พฤษภาคม 2020 สมโภชพระจิตเจ้า วันคล้ายวันเกิด หรือวันเริ่มต้นของพระศาสนจักร - เมื่อทุกอย่างพร้อมขึ้น เป็นไปตามมาตรการได้ครบขึ้น - ชุมชนของเรา จะสมโภชวันพระจิตเจ้าด้วยกันครับ

ขอแม่พระคุ้มครองอำนวยการทุกท่าน

พ่อศักดิ์



นิทาน ความคิด คติสอนใจ

พ่อครับ...ผมขอยืมเงิน 200 บาท ครับ

" พ่อครับ ขอยืมตั้งค่น้อย " เสร็จจากงาน ถึงบ้าน เกือบสามทุ่มเข้าไปแล้ว เขาเดินเข้าบ้าน ที่ดูเงียบเหงา เนื่องจาก ภรรยาเสียชีวิตไปเมื่อปีกลาย ทั้งลูกชายคนเดียวไว้ กับเขาให้หา เลี้ยงลูกตามลำพัง แต่ว่าเจ้าหนูน้อยพอจะช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง อาหารก็กิน อาหารป็นโต ที่ผูกประจำ หากินเองได้ ทำให้ ไม่เป็นภาระมากมายนัก เข้ามาในบ้าน เหงื่ออาบแฉะยังไม่ทันได้พัก ผู้เป็นพ่อ เห็นหน้าลูกชายวัยซน ที่รอรับเอ่ยปากทัก " พ่อครับวันนี้ทำงานเหนื่อยมั๊ยครับ " " เหนื่อยสิ ลูกแล้ววันนี้ทำการบ้านเสร็จแล้วเหรอ " ผู้เป็นพ่อตอบเนือย ๆ พร้อมกับถามต่อด้วยความเคซึน " เสร็จหมดแล้วครับ คือ...ผมมีเรื่องบางอย่างอยากจะถามพ่อนะ พ่อบ้างหรือยังครับ " ลูกชายตัวน้อยถามต่อ " เดี๋ยวพ่อจะไปอาบน้ำ หาข้าวกินข้าวซักหน่อย แล้วคงจะเข้านอน วันนี้เหนื่อยเหลือเกินว่าแต่แจะถามอะไรพ่อเหรอ " ผู้เป็นพ่อถามด้วยน้ำเสียงอ่อนล้า " คือผมอยากรู้ว่า พ่อทำงานได้ค่าจ้างวันละเท่าไรครับ " ลูกชายถามด้วยน้ำเสียงใสซื่อ เก้าหันมามองหน้าลูกชายพร้อมกับขมวดคิ้วด้วยความสงสัย แล้วผู้เป็นพ่อก็ตอบไปว่า... " วันละสี่ร้อย " " งั้นผมขอยืมตั้งค่น้อยสองร้อยได้มั๊ยครับ " ลูกชายตัวน้อยเอ่ยปากด้วยสายตาวิงวอน " หา แกว่าไงนะ " ผู้เป็นพ่อขึ้นเสียงด้วยอารมณ์ ก่อนที่จะหันมาพูดกับลูกชายด้วยเสียงเข้มขึ้นกว่าเดิม " นี่ฟังนะ แกคิดว่าเงินทองหาได้ง่าย ๆ เหมอ กว่าพ่อบจะได้เงิน สี่ร้อยบาท ต้องทำงานเหนื่อยตั้งแต่เช้ายันค่ำ แต่พ่อกลับมาบ้านเจอแจะรอขอยืมเงิน พ่อบ้าง ๆ แบบนี้นะ แกลองไปคิดดูให้ดีสิว่าแกทำประโยชน์อะไรให้พ่อบ้าง พ่อบ้างจะต้องให้เงินสองร้อยนี้ให้แกมั๊ย " เด็กชายยืนนิ่งมองหน้าพ่อบ้างไม่มีเสียงหลุดออกจากปาก แต่น้ำตาไหลซึมลงอาบร่องแก้มทั้งสองข้าง ก่อนที่จะหันหลังเดินกลับห้องตัวเองอย่างซึ่มเซา

หลังจากอาบน้ำเสร็จ แจะเข้าครัวหาข้าวปลากินเรียบร้อย เขาเดินไปที่ระเบียง ความรู้สึกแครงแครงที่รับรู้มาจากงานนอกบ้าน เริ่มผอนคลาย คิดไปถึงอดีตที่ผ่านมาทั้งวัน แจะก็ย้อนกลับคิดถึงไปถึงลูกชายตัวน้อยลูกเป็นเด็กดี ไม่เคยแจะ ไม่เคยเอ่ยปากขอเงิน เพิ่มนอกจากเงินค่าขนมที่เขาให้ประจำวันเท่านั้น แต่วันนี้ทำไม ถึงเอ่ยปากขอยืมเงิน เมื่อสักครู่เขาเหนื่อยเกินไป หรือเครียดเกินไปหรือป่าวถึงได้ใช้อารมณ์กับลูกไปอย่างนั้น เมื่อได้คิด เขาก็เดินไปที่ห้องลูกชาย ไฟในห้องนอนดับแล้ว เมื่อเปิดประตูเข้าไปเปิดไฟในห้อง หนูน้อยนอนตะแคง หน้าตาขงลึ่มจ้องมองมาที่ประตู แก้มที่แนบกับหมอนชุ่มด้วยน้ำตา พร้อมเสียงสะอื้นเบา ๆ อยู่คน เดียว เขาเดิน ไปนั่งที่ขอบเตียงมือลูบผมลูกชายเบา ๆ พร้อมกับ เอ่ยปากด้วยน้ำเสียงเครือ จุกคอ " พ่อขอโทษนะลูก เมื่อกี้พ่เหนื่อยมามากเลยใช้อารมณ์กับลูกมากไปหน่อย จริง ๆ ตะก็พ่ไม่ได้ถามลูกด้วยซ้ำว่า ลูกอยากขยืมเงินพ่อบ้างไปทำอะไร ลูกอาจจะมึ เหตุจำเป็นที่จจะ ต้องใช้เงินก็ได้ เงินแม้ว่าจะหาได้ลำบากไม่ได้ได้มา ง่าย ๆ แต่ถ้าลูกมีเหตุผลเพียงพอ พ่อบ้างจะให้มั๊ยก็ได้ เพราะว่าลูกนะสำคัญสำหรับพ่อ เหนือสิ่งอื่นใด แจะพ่รักลูกจจะ " " ว่าแต่...ไหนลูกลองบอกพ่อบ้างว่า ลูกอยากขยืมเงินสองร้อยไปทำอะไร "

ผู้เป็นพ่อถามลูกชายที่มองหน้าพ่อนิ่ง ด้วยน้ำเสียงปราณี เต็มเปี่ยมด้วยความรัก ลูกชายตัวน้อย ส่งเสียงสะอื้นจากลำคอ " พ่อครับ ตั้งแต่แม่ตายผมเห็นพ่อบ้างต้องทำงานหนักเพื่อหาเงินทุกวัน จนไม่ได้พัก ไม่ได้อยู่กับผมเลย เราแทบไม่มีเวลาได้อยู่ด้วย กัน ผมเลยคอย ๆ เก็บค่าขนมของผมไว้ ตลอดมา จนถึงตอนนั้นผมเก็บได้สองร้อยบาทแล้ว แต่พ่อบ้างรู้จากพ่อบ้างว่าพ่อบ้างทำงานได้ค่าจ้างวันละสี่ร้อยผม จึงอยากขยืมพ่อบ้างเพิ่มอีกสองร้อย ให้เป็นสี่ร้อยเพื่อจะได้ใช้เป็นค่าจ้างให้พ่อบ้างพักได้อยู่กับผม ซักวันนึ่ง ครับ "

เงินทอง อาจจะจ่า เป็น ต่อการดำรงชีวิต
แต่ ‘ครอบครัว’ ยังคงต้องการ ความรัก ความอบอุ่น และ เวลาที่มีให้ แก่กัน
" อย่าห่วงงานจนลึ่ม ครอบครัว และ คนที่คุณรัก "



กลุ่มหนังสือพัฒนาจริย

วิธีสร้างกำลังใจให้ตนเอง

กล้าเผชิญหน้ากับความกลัว คนที่นิสัยขลาดกลัวย่อมยากจะประสบความสำเร็จในชีวิต หลักจิตวิทยา สอนวิธีขจัดความกลัวโดยให้เชื่อในความเป็นจริง ลองเขียนเรื่องที่ทำให้เรารู้สึกกลัว วิดกกังวล หรือมีความทุกข์ ลงในกระดาษ จากนั้นลองหาสาเหตุและวิธีแก้ไข ขั้นตอนสำคัญต่อมาคือ ต้องกล้าที่จะเผชิญหน้ากับความกลัว เพื่อขจัดให้หมดไปจากใจ ถือเป็นหนึ่งวิธีสร้างกำลังใจโดยตรง ซึ่งเรากลัวน้อยลงเท่าไร เราจะยังมีกำลังใจมากขึ้นเท่านั้น

สร้างนิสัยสดชื่นอยู่เป็นนิจ ความสดชื่นแสดงออกถึงความสามารถที่จะมีชีวิตอยู่ พร้อมจะเติบโตก้าวหน้าต่อไป และทำให้ผู้ที่มีโอกาสได้อยู่ใกล้สดชื่นมีความสุขสดชื่นตามไปด้วย แม้ว่าในความเป็นจริงเราอาจจะมี ความทุกข์ แต่หากเอาแต่โศกเศร้า นอกจากจะทำให้เรารู้สึกอ่อนแอทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว ผู้คนก็จะพากันหนีห่าง จึงควรสร้างนิสัยสดชื่นไว้อยู่เสมอ รวมทั้งสร้างสิ่งแวดล้อมรอบตัวให้สดชื่นแจ่มใส อยู่เสมอ

มองหาข้อดีของตนเอง ยอมรับคุณค่าในตนเอง ต้องเชื่อว่าตัวเองสามารถทำได้ โดยขจัดความคิดหรือ คำพูดในแง่ลบออก อย่าคิดเปรียบเทียบกับผู้อื่นในรูปแบบของการทำลายความเชื่อมั่นในตนเอง วิจาร์ณและ ตรวจสอบวิธีทำงานของตัวเองว่ามีข้อบกพร่องอะไรบ้าง พึงระลึกเสมอว่าทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาจะเป็น ประสบการณ์ชีวิตที่ทำให้เราแข็งแกร่งและเข้มแข็งยิ่งขึ้น

มองโลกในแง่ดี มีความหวัง คิดในแง่บวกว่าพรุ่งนี้จะดีกว่าวันนี้ ดังนั้นปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นในวันนี้ เราก็ต้องเอาชนะได้เช่นกัน และต้องเริ่มทำความเข้าใจว่าชีวิตมีขึ้นมีลงอยู่เสมอ ความทุกข์จึงไม่อยู่กับเราอย่างถาวร สักวันหนึ่งมันต้องผ่านพ้นไปอย่างแน่นอน ถ้าสามารถอดทนผ่านวันนี้ไปได้ เราก็จะชนะในที่สุด

ฝึกเป็นคนมูมานะอดทน ความมานะอดทนเป็นกำลังใจอีกรูปแบบหนึ่ง และเป็นคุณสมบัติที่สำคัญยิ่ง อย่างหนึ่งของผู้ที่ประสบความสำเร็จ บุคคลประเภทนี้จะสามารถควบคุมตัวเองได้ รู้จักการรอคอย ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค หากผู้ใดต้องการความก้าวหน้าและความสำเร็จในชีวิต จะต้องปลูกฝังคุณสมบัตินี้ไว้ให้เป็นนิสัย ตลอดไป

หากิจกรรมทำอยู่เสมอ ไม่ว่าจะป็นงานเล็กงานน้อย เช่น งานบ้าน งานอดิเรก อย่าปล่อยให้ตัวเองว่าง เมื่อเรารู้สึกท้อทำงาน ไม่มีเวลาคิดฟุ้งซ่าน ไร้สาระ ความคิดวิตกกังวลก็จะหมดไป สิ่งสำคัญอีกอย่างคือ ให้กำลังใจตัวเอง บอกกับตัวเองว่าต้อง ‘ทำได้’ อยู่เสมอ เมื่อลงมือทำแล้วรู้สึกได้ว่าเราทำได้ จิตใจจะรู้สึกเข้มแข็งขึ้นพร้อมที่จะลุกขึ้นมาสู้ต่อไป

วางแผนเป้าหมายในอนาคต พิจารณาว่าเราอยากทำอะไรต่อจากนี้อีก เช่น เรียนจบปริญญาโท ซื้อบ้าน และรถยนต์ หรือคิดถึงคนที่เรารัก รวมทั้งคนที่รักเรา ให้นำสิ่งเหล่านี้มาเป็นกำลังใจในการต่อสู้ และพร้อมใช้ความสามารถที่มีอย่างเต็มที่เพื่ออนาคต ถ้าทำสำเร็จเราก็จะได้ในสิ่งที่ต้องการ ขณะเดียวกันก็ทำให้ทุกคนมีความสุขด้วย

ลองศึกษาชีวิตของผู้อื่นจากสื่อต่าง ๆ อาทิ หนังสือ ภาพยนตร์ แล้วยจะพบว่าคนดังที่ประสบความสำเร็จ ในชีวิตทุกคนมักผ่านความทุกข์ยากลำบากมาแล้วทั้งนั้น การได้เห็นชีวิตที่ไม่ยอมแพ้ของผู้อื่น ถือเป็นแบบอย่างที่ดีที่ทำให้เราก่อเกิดกำลังใจและมีพลังใจที่จะสู้เหมือนพวกเขา หรืออาจเพิ่มพูนกำลังใจด้วยการนำข้อคิด ๆ คำคมของ ‘Idol’ มาใช้เป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิตของเราต่อไปได้ จะเห็นว่ากำลังใจเป็นสิ่งที่เราสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ เริ่มต้นจากตัวเราเองต้องฝึกให้กำลังใจแก่ตนเอง จะทำให้เรากลายเป็นคนเข้มแข็งทั้งกายและใจ มีความสุขกับการดำเนินชีวิตและมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในทุก ๆ ด้าน