

ภาพข่าววัดบางแสน

แม่พระกลับมาแล้ว --- รูปแม่พระทั้งสองรูปถูกนำไปซ่อมช่วงปิดวัดสถานการณ์โควิด-19 บัดนี้ซ่อมเสร็จเรียบร้อยสวยงาม คุณพ่อสมศักดิ์ พรประสิทธิ์ เจ้าอาวาส ทำพิธีเสกเมื่อวัดเปิด วันอาทิตย์ที่ 24 พฤษภาคม 2020 --- โอ้พระแม่มาเรีย โปรดช่วยวิงวอนเทอญ



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

วัดแม่พระเมืองลูร์ด



<< OUR LADY OF LOURDES CHURCH >> บางแสน

ปีที่ 26 ฉบับที่ 1318 วันอาทิตย์ที่ 31 พฤษภาคม 2563/2020



สมโภชพระจิตเจ้า

ขอคิด

“สันติสุขจงสถิตอยู่กับท่านทั้งหลายเถิด พระบิดาทรงส่งเรามาฉันใด เราก็ก็นำท่านทั้งหลายไปฉันนั้น”

ISA ไม่สงสัยในพลังอำนาจของพระจิตเจ้าที่ทำงานผ่านทางบรรดาอัครสาวกและกลุ่มคริสตชนในสมัยเริ่มแรก เพราะหลังจากที่พวกเขาได้รับพระองค์แล้ว พวกเขาเริ่มป่าวประกาศข่าวดีอย่างกล้าหาญเป็นพยานถึงความเชื่อในพระเยซูเจ้าด้วยชีวิตทั้งครบ แม้พวกเขาหลายคนต้องพลีชีวิตตนเองเพื่อพันธกิจนี้พวกเขายอมสละด้วยความเต็มใจ ในฐานะคริสตชนคนหนึ่ง พระจิตเจ้าทรงมีบทบาทต่อชีวิตของเราอย่างไร? เหมือนที่นักบุญเปาโลบอกเรา พระพรพิเศษของพระจิตเจ้ามีหลายประการ นั่นคือ เราแต่ละคนมีความรู้และความสามารถแตกต่างกัน แต่เราต้องไม่ลืมว่าพระพรพิเศษทุกชนิดมีไว้เพื่อแบ่งปัน เราไม่ควรเก็บความรู้และความสามารถของเราไว้เพื่อประโยชน์ของเราเองเท่านั้น แต่เราควรใช้เพื่อรับใช้ความต้องการของเพื่อนพี่น้องที่อยู่รอบข้างด้วย จำไว้เสมอว่ายิ่งเราแบ่งปันความรู้และความสามารถของเราให้กับคนอื่นมากเท่าใดเราก็ก็นับว่ามีพระพรเหล่านี้มากขึ้น ขอพระจิตเจ้านำทางเราและช่วยเราให้ใช้ศักยภาพที่มีให้เกิดประโยชน์แก่ส่วนรวมมากที่สุดเท่าที่จะทำได้



## ปฏิทินสัปดาห์หน้า

วันจันทร์ที่ 1 มิ.ย.20	ระลึกถึง น.ยูดิน มรณสักขี
วันอังคารที่ 2 มิ.ย.20	ระลึกถึง น.มาร์เซลลิน และ น.เปโตร มรณสักขี
วันพุธที่ 3 มิ.ย.20	ระลึกถึง น.ชาร์ล ลวงก้า และเพื่อนมรณสักขี
วันศุกร์ที่ 5 มิ.ย.20	ระลึกถึง น.บอนีฟาซ พระสังฆราชและมรณสักขี
วันเสาร์ที่ 6 มิ.ย.20	ระลึกถึง น.นอร์เบิร์ต พระสังฆราช
วันอาทิตย์ที่ 7 มิ.ย.20	สมโภชพระตรีเอกภาพ

## เรื่องน่ารู้ของคริสตชน

### สัญลักษณ์ในคริสต์ศิลป์

#### หมวด 7 วัตถุที่ใช้ในศาสนพิธี (Religious Objects)

**ไม้กางเขนในศาสนพิธี (Ecclesiastical Crosses)** เป็นไม้กางเขนแบบดัดแปลง ใช้บอกสมณศักดิ์ มีด้วยกันสองแบบ ได้แก่ ไม้กางเขนสองชั้นซึ่งเป็นไม้กางเขนที่มีแขนแนวนอนซ้อนกันสองชั้น ใช้กับพระสังฆราชและพระอัครสังฆราช และไม้กางเขนสามชั้นใช้กับพระสันตะปาปาเท่านั้น



## ข้อคิดสะกิดใจ

### ไรต์ตา

อันสตรีไรต์ลาก็สิ้นสวย	บุรุษด้วยไรต์ลาก็สิ้นศรี
แม้ภิกษุไรต์ลาก็สิ้นดี	ถึงเมธีไรต์ลาก็สิ้นกัน
สุขหรือทุกข์อยู่ที่ใจใช้สิ่งอื่น	ต่างหยาบย่นน้ำใจให้สุขสันต์
ถ้าทุกคนมีน้ำใจให้ต่อกัน	ไม่มีวันที่จะทุกข์ มีสุขเอย

## ภาพข่าววัดบางแสน



เปิดแล้ว ... วันอาทิตย์ที่ 24 วันสมโภชพระเยซูเจ้าเสด็จขึ้นสวรรค์ ทดลองเปิดหลังจากปิดมาแล้วเป็นเวลา 49 วัน (7 อาทิตย์ ตั้งแต่อาทิตย์ใบลาน) พี่น้องที่มาวัดให้ความร่วมมือปฏิบัติตามคำแนะนำเรื่องการป้องกันโควิด-19 ตามมาตรการของทางราชการอย่างเคร่งครัด และวันที่ 31 ซึ่งเป็นวันสมโภชพระจิตเจ้า เป็นวันเริ่มต้นของพระศาสนจักร เราเชื่อว่า เป็นการเปิดวัดอย่างเป็นทางการ โดยคุณพ่อสมศักดิ์ พรประสิทธิ์ เจ้าอาวาส



## ประชาสัมพันธ์



1. เพื่อป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ตามที่รัฐบาลได้ประกาศภาวะฉุกเฉิน และคำสั่งจากคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดชลบุรี วัดแม่พระเมืองลูร์ด บางแสน ของดกิจกรรมของวัดฯ ดังนี้
  - 1.1 งดการส่งศีลวันศุกร์ต้นเดือน แต่กรณีโปรดศีลเจิมคนใช้ฯ สามารถเชิญคุณพ่อได้ตามปกติ.
  - 1.2 งดพิธีกรรมในวัดทั้งหมด โดยพี่น้องสามารถร่วมมิสซาฯ วันธรรมดามุ่งทางสื่อออนไลน์จากกรู๊ปถ่ายทอดสดของหน่วยงานสื่อมวลชนฯ สังฆมณฑลจันทบุรี ทุกวัน เวลา 08:00 น. หรือจากวัดอื่นฯ ได้ตามเวลาที่สะดวก ส่วนวันอาทิตย์ จะมีการถ่ายทอดสดมิสซาฯ ผ่านทางไลน์กรู๊ป “ชุมชนวัดบางแสน” และเฟสบุ๊ค แฟนเพจ “Bangsaen Church” เวลา 10:30 น. ครับ.
  - 1.3 งดกิจกรรมกลุ่มผู้สูงอายุ ในวันศุกร์สัปดาห์ที่สี่ของเดือน.
2. การรณรงค์จัดตารณณ์มหาพรต 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 ใส่ถุงทาน หรือทำบุญให้วัด ให้โอนเข้าบัญชีธนาคารกรุงไทย สาขาบางแสน เลขบัญชี 672-8-42171-8 ชื่อบัญชี สมชาย เกษี.
  - 3.2 เพื่อการรณรงค์จัดตารณณ์มหาพรต ในนามของวัดแม่พระเมืองลูร์ด บางแสน ให้โอนเข้าบัญชีธนาคารธนชาติ สาขาแหลมทองบางแสน เลขบัญชี 455-6-10935-6 ชื่อบัญชี สมชาย เกษี.
4. จาก ประกาศสังฆมณฑลจันทบุรี ที่ สจ. 024/2020 เรื่องการแต่งตั้งพระสงฆ์ปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ โดยพระคุณเจ้าชิวโอ 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 ได้รับแต่งตั้งเป็นอธิการบ้านเนรพระหฤทัยฯ ศรีราชา + รับผิดชอบฝ่ายอภิบาล แผนกพระสงฆ์ + แผนกสามเณรและกระแสรื่น + แผนกเนรกลาง/ใหญ่/ปีฝึกงาน อภิบาล/ไทรตรงกระแสรื่น + 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 พี่น้องที่รัก

ประกาศภาวะฉุกเฉิน ของสถานการณ์โควิด-19 ยังคงดำเนินต่อไป แม้การผ่อนปรนบางประการจะค่อยๆ ได้รับการผ่อนผันบ้าง

วันอาทิตย์นี้ซึ่งเป็นวันสมโภชพระจิตเจ้า เป็นวันฉลองใหญ่ เป็นวันเกิดของพระศาสนจักร ที่จะออกไปประกาศข่าวดีแห่งความรอดพ้นแก่มวลมนุษยชาติ

วันอาทิตย์นี้แทบทุกวัดคงจะ เริ่มมีการถวายบูชามิสซาพร้อมกับสัตบุรุษแล้วละครับ เพราะเป็นโอกาสที่ดีที่จะได้มาร่วมถวายบูชามิสซาด้วยกัน สมโภชพระจิตเจ้า - วัดของเราเริ่มถวายบูชามิสซาไปแล้ว เมื่อวันอาทิตย์ที่แล้ว พี่น้องก็มาร่วมบูชามิสซากับพ่อสมควร และทราบรูปแบบที่เราต้องปฏิบัติ ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน เราต้องพยายามรอบรู้ เพื่อจะได้ปฏิบัติได้อย่างรอบคอบ ซึ่งก็คือ รับผิดชอบต่อสังคม

อาทิตย์นี้ ให้เราเตรียมจิตใจร่วมในบูชามิสซาอย่างดี และระหว่างสัปดาห์นี้ เราจะเริ่มส่งศีลฯ วันศุกร์ต้นเดือน เราน่าจะมีมิสซาค่ำวันเสาร์ดูนะครับ แล้วเราจะค่อย ๆ กลับเข้าสู่เวลาปกติของเราโดยเร็ว (หากไม่มีอุปสรรคอื่น)

พระจิตเจ้า เป็นพระบุคคลที่ 3 ในพระตรีเอกภาพ เรามักจะคิดถึงพระองค์น้อย หรือท้ายสุด ๆ เหมือนกับเราไม่ค่อยคิดถึงลมหายใจของเรา พระจิตเจ้าเป็นลมปราณของพระเจ้า เพื่อให้เรามีชีวิตแท้จริง กายที่ไม่มีลมหายใจ จะเป็นเช่นไร จิตวิญญาณที่ไม่มีพระจิตเจ้า จะเป็นเช่นไร ตั้งใจมาถวายบูชามิสซาด้วยกันนะครับ

พ่อศักดิ์



## นิทาน ความคิด คติสอนใจ

หลังจากชายคนหนึ่งพบรังใหม่ของตัวอ่อนผีเสื้อ เขาเฝ้าจับตาดูความคืบหน้ามาตลอด กระทั่งได้เห็น รอยปรี่ขนาดเล็กปรากฏอยู่ที่ผิวภายนอก ชายคนนั้นจึงนั่งลง และเฝ้าจับตามอง ความเคลื่อนไหวของตัวอ่อนผีเสื้ออยู่นานหลายชั่วโมง เขาเห็นมันพยายามดิ้นรนจะพ้นจากช่องเล็ก ๆ ของรังใหม่ให้ได้ แต่เมื่อไม่สำเร็จ เจ้าตัวน้อยก็หยุดเคลื่อนไหว เหมือนจะยอมรับว่าไม่อาจขึ้นทำอะไรได้มากไปกว่านั้น

เมื่อตัดสินใจได้ว่าจะช่วยตัวอ่อนแล้ว... ชายคนนั้นจึงหยิบกรรไกร ขึ้นมาตัดเปิดช่องรังใหม่ จนกว้างพอที่ตัวอ่อนจะสามารถออกมาได้อย่าง ง่ายดาย ตัวอ่อนผีเสื้อน้อยจึงออกมาเผชิญโลก ทั้งสภาพร่างกายบวม กลม ตรงข้ามกับปีกที่มีขนาดเล็กนิดเดียว! แต่เขาก็เฝ้าจับตามองตัวอ่อนนั้นต่อไปด้วยความหวังว่า อีกไม่ช้า... ปีกของมันจะขยายใหญ่ขึ้น และแข็งแรงพอจะพองร่างกายมันได้เมื่อถึงเวลาอันควร

แต่เมื่อเวลาผ่านไป... กลับไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง! ผีเสื้อน้อยต้อง เติบโตและคลานไปมาทั้งชีวิต ด้วยสภาพร่างกายบวมกลม และปีกแห้งเล็ก ที่ไม่เคยมีโอกาสจะบินได้ ภายใต้การดูแลอย่างอ่อนโยนของชายผู้หวังดี

สิ่งที่ชายคนนี้ไม่เคยเข้าใจก็คือ ธรรมชาติได้กำหนดมาแล้วว่า ตัวอ่อนจะออกไปเผชิญโลกได้ ก็ต่อเมื่อ ช่องเหลวในร่างกายลดน้อยลง จนลำตัวมีขนาดสมดุลกับปีกเท่านั้น จึงจะสามารถลอดออกจากช่องว่าง ขนาดเล็กของรังใหม่ได้สำเร็จ... และถ้าตัวอ่อนได้ผ่านการดิ้นรนจนถึงเวลานั้น มันจึงจะเติบโตเป็นผีเสื้อที่ พร้อมโบกบินจากรังได้อย่างอิสระโดยแท้

การมีชีวิตอยู่โดยไม่ต้องผ่านอุปสรรคใด ๆ เลย จึงมีแต่จะทำให้เราพิการและไม่แข็งแรง การดิ้นรนฝ่า พินอุปสรรคต่างหาก ที่เป็นหัวใจสำคัญของการดำเนินชีวิต ซึ่งจะช่วยให้เรายืนหยัดอยู่ได้อย่างแข็งแกร่ง เพราะอย่างนั้น... ภูมิใจกับการดิ้นรนในวันนี้เถอะ ถ้าคุณหวังจะไปให้ถึงวันดี ๆ ของชีวิต ที่สามารถโบกบิน ได้อย่างเสรี!



## กลุ่มหนังสือเพื่อชีวิต

### 5 วิธี ที่ยืนยันจากนักจิตวิทยาว่า ช่วยดึงความมั่นใจในตัวคุณออกมาได้

ว่ากันว่าความมั่นใจในตนเองถือเป็นเรื่องละเอียดอ่อน เมื่อเรามีความมั่นใจในตนเอง เราจะสามารถอดทนต่อ สิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น ซึ่งจุดเร้าความมั่นใจของแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน เช่น คนที่เป็นเซฟจะรู้สึกเสียความมั่นใจ อย่างมากหากมีคนบอกว่า อาหารที่เขาทำไม่อร่อย แต่หากเป็นคนธรรมดาที่นึกถึงรสชาติเสียความมั่นใจ เพราะการทำอาหารเป็นสิ่งที่สำคัญต่อชีวิตของเขา และบ่งบอกความเป็นตัวตนของเซฟคนหนึ่ง นักจิตวิทยา นามว่า Guy Winch ผู้ซึ่งมีประสบการณ์กว่า 20 ปีในการดูแลคนไข้ แนะนำ 5 วิธีเพิ่มความมั่นใจ และเพิ่ม แรงต้านทานต่อสิ่งกดดันรอบตัวให้ได้มากขึ้น

**1. ใช้วิธีการมองโลกในแง่บวกให้เป็นประโยชน์นักจิตวิทยาหลายคนบอกว่า “You are what you think” หรือ คิดอย่างไรก็ได้อย่างนั้น** การมองโลกในแง่บวกคือองค์ประกอบสำคัญของการได้มาซึ่งสิ่งที่ คาดหวัง เพราะหากเราเริ่มมองสิ่งต่างๆ ในแง่บวกแล้ว เราก็จะเริ่มมีความเชื่อไปในทางบวกแบบนั้นจริงๆ และ พอเราเชื่อแล้ว การกระทำเพื่อให้ได้สิ่งนั้นมาครอบครองจึงไม่ใช่เรื่องยากเกินความสามารถอีกต่อไป อย่างไรก็ตาม วิธีนี้ถือว่ามีข้อดีกับคนจำนวนมาก แต่ก็ยังมีคนบางกลุ่มที่วิธีนี้ กลับยิ่งทำให้พวกเขารู้สึกไร้ค่า เพราะ ความคิดแง่บวก เช่น ฉันจะสวย ฉันจะต้องประสบความสำเร็จให้ได้ มันอาจดูตรงกันข้ามกับสิ่งที่พวกเขา มองเห็นตัวเองมากเกินไปเสีย เพราะฉะนั้น คำพูดที่เหมาะสมกับคนกลุ่มนี้ อาจเปลี่ยนจาก ฉันจะต้องประสบความสำเร็จให้ได้เป็น ฉันจะสู้งานจนสุดความสามารถจนกว่าจะสำเร็จให้ได้

**2. สำรวจตัวเองว่าเราเก่ง หรือมีความถนัดในเรื่องอะไรความถนัดของเรา** อาจเป็นเรื่องที่ฟังดู ธรรมดาๆ ไม่ว่าจะเป็น การวิ่ง หรือการทำอาหาร แต่รู้ไหมว่าทักษะเหล่านี้แหละ ที่สามารถถูกพัฒนาจน กลายเป็นจุดเด่น เป็นความมั่นใจในตนเองของคนหนึ่งได้ เช่น ชอบวิ่ง ก็เอาตัวเองไปลงแข่งซะ เพราะฉะนั้น จุดสำคัญของการสำรวจความถนัดของตนเองก็คือ รู้ให้ได้ว่าเราถนัดอะไร และหากความถนัดนั้นสามารถ พัฒนาเป็นอาชีพได้ ก็จงทำ

**3. เรียนรู้ที่จะยอมรับคำชมจากคนรอบข้างเสียบ้างในเวลาที่เรากำลังรู้สึกแย่ หรือผิดหวังกับตัวเอง** การ ที่คนรอบตัวจะดีใจเราออกไปจากความคิดเหล่านั้น เป็นสิ่งที่ยาก และถึงแม้ว่าคำชมจะเป็นสิ่งที่เราต้องการมาก ที่สุดในเวลาแบบนั้น แต่เราก็มักพบว่าตนเองพยายามผลักดันคำชมเหล่านั้นออกไปเสียเสียเสีย คำแนะนำจาก นักจิตวิทยานี้คือ ถึงแม้เราจะรู้สึกไม่ต้องการคำชมใดๆ เลย แต่จงฝืนรับมันไว้ แล้วตอบกลับด้วยคำพูด ง่ายๆ ว่า ขอบคุณ ในไม่ช้า คุณก็จะเริ่มมีความสุขกับคำชมต่างๆ ได้มากขึ้นเอง

**4. อย่าเอาแต่โทษตัวเองในเวลาที่เราไม่มีความมั่นใจ** เราจะเริ่มทำร้ายตัวเองด้วยการกล่าวโทษตัวเอง มากขึ้น นักจิตวิทยาแนะนำว่า ทางแก้ที่ดีที่สุดคือ จงถามตนเองว่า เราจะตำหนิเพื่อนสนิทของเรา หรือคนที่เรารัก ด้วยคำพูดรุนแรงเหล่านี้หรือไม่ ถ้าไม่ จงหยุดซะ หรือถ้ายังหยุดไม่ได้ในครั้งแรก เราอาจได้คิดมากขึ้นใน ครั้งต่อไป ก่อนที่เราจะเริ่มตำหนิตัวเองอย่างรุนแรง

**5. อย่าลืมคุณค่าที่แท้จริงของตัวเอง** ในเวลาที่เรากำลังผิดหวัง เป็นเรื่องธรรมดาที่เราจะมองไม่เห็นข้อดี ของตนเอง นักจิตวิทยาแนะนำว่า สิ่งที่เราควรทำหากกำลังผิดหวัง ไม่เห็นค่าในตัวเอง คือการเขียนสิ่งที่เราทำได้ ดีในสถานการณ์นั้น ๆ ออกมา เช่น หากคุณโดนใครสักคนปฏิเสธ จงเขียนสิ่งที่ทำให้คุณเป็นแฟนที่ดีที่สุด ออกมา ไม่ว่าจะเป็น ความซื่อสัตย์ การดูแลเอาใจใส่ หรือหากคุณไม่ได้ถูกเลื่อนตำแหน่งเช่นคนอื่น ๆ ก็ให้ เขียนข้อดีของคุณในฐานะพนักงานคนหนึ่ง ที่เพื่อนร่วมงานจะรักออกมา เช่น ความมุ่งมั่นเอาใจใส่ หรือกระทั่ง เรื่องเล็ก ๆ อย่าง การเข้างานเช้าอย่างสม่ำเสมอ การทำแบบนี้อย่างต่อเนื่องทุกวัน จะทำให้คุณมีกำลังใจ และ เห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น