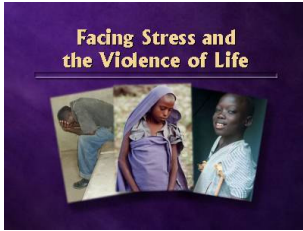


เผชิญหน้ากับความเครียดและความรุนแรงของชีวิต



©Wildwood Lifestyle Center, © Robert Eilets,
©Panorama Productions

วันนี้เราจะมาพูดถึงการเผชิญหน้ากับความเครียดและความรุนแรงของชีวิต



©Malcolm Linton

ทุกคนจะเผชิญกับอุปสรรคในชีวิต
บางคนมีอุปสรรคมากกว่าคนอื่น
พวกเราทุกคนจะต้องหาทางจัดการกับความเครียด
และแม้กระทั่งความรุนแรงที่บ่อยครั้งเกิดจากคนที่เรารัก



©Malcolm Linton

ผู้ที่ขัดสนมีอาหารการกินเพียงเล็กน้อย หรือมีที่อยู่ที่ไม่สบาย
หรือมีภาระต้องทำงานหนัก หรือต้องแก้ปัญหาครอบครัว
มักจะเกิดความเครียดได้



©Malcolm Linton, ©WHO/TDR/Crump #9604516,
©JHU/CCP #7-87

นอกจากนี้ บางคนต้องเผชิญหน้ากับความรุนแรงของการโต้แย้ง
การต่อสู้ การลักขโมย การข่มขืน และแม้กระทั่งสงคราม
ความเครียดเหล่านี้อาจมาจากครอบครัวที่กระทำทารุณกรรม
เพื่อนบ้าน หรือชนเผ่าที่ขัดแย้งกัน



©BrandXpictures #BXP28957

แม้กระทั่งคนร่ำรวย ก็ยังเผชิญกับประสบการณ์ของความเครียด
และปัญหาที่ท่วมหัวได้ ในโลกแห่งความบาปจะมีปัญหามากมาย
หลังจากเวลาหกพันปีที่อยู่ภายใต้อิทธิพลอันโหดร้ายของซาตาน
ความยากลำบากได้ส่งผลกระทบต่อชีวิตทุกด้าน

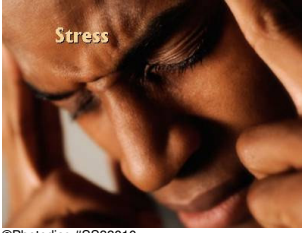
ปัญหาเหล่านี้จะมีที่สิ้นสุดหรือไม่
จะยังคงมีความหวังว่าสิ่งเหล่านี้จะมีสภาพที่ดีขึ้นหรือไม่
ข่าวดีคือ มี มีความช่วยเหลือที่จะมาให้แก่เราได้



©GC/Global Missions

เราจะต้องเรียนรู้แนวทางที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเราเอง
เพื่อที่เราจะไม่ตกเป็นเหยื่อของปัญหาต่างๆในโลกนี้ได้โดยง่าย

เผชิญหน้ากับความเครียดและความรุนแรงของชีวิต



©Photodisc #SS38010

ไม่ว่าเราจะชอบหรือไม่ แต่ทุกวันจะมีเรื่องท้าทายต่างๆวิ่งเข้ามาหาเรารอบด้าน เป็นเรื่องที่กระทบเราทั้งทางฝ่ายกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ บ่อยครั้งเราจัดปัญหาและความทุกข์ยากของชีวิตเหล่านี้ว่า ความเครียด

ความเครียดเป็นแรงกระทบที่ต่อต้านเรา ซึ่งจะเป็นแรงในรูปแบบใดก็ได้



©Malcolm Linton

อาจเป็นแรงกระทบที่อยู่นอกตัวเรา ที่เราไม่สามารถควบคุมได้



©Robert Eilets

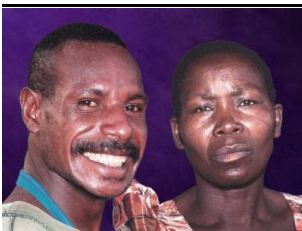
หรืออาจมาจากภายในตัวของเราเอง ซึ่งจะเป็นรูปแบบที่ทำให้ลายความรู้สึก เช่น ความกลัว ความสับสน ความรู้สึกผิด หรือการแก้แค้นที่เกิดมาจากความคิดและอารมณ์ เป็นไปได้ที่บางครั้งอาจมีคนทำให้เราเจ็บโดยไม่ได้เจตนา แต่ในความคิดของเรา เราอาจมีเหตุผลมากมายที่จะโกรธ และปล่อยให้ความรู้สึกไม่ดีเกิดขึ้น

แรงกระทบต่างๆเหล่านี้ รวมเรียกว่า ความเครียด



©Inter American Development Bank

ความเครียดไม่ใช่เป็นเรื่องที่ไม่ดีเสมอไป ความเครียดที่ดีจะช่วยให้เราทำในสิ่งที่ดีได้มากมาย การลงมือทำส่วนให้ตรงเวลาเป็นความเครียดที่ดี ถ้าท่านไม่เตรียมดินและเมล็ดพันธุ์ในดินให้พร้อมก่อนฤดูฝน ท่านก็จะไม่ได้เก็บเกี่ยวผล นี่เป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งของความเครียดที่ปกติที่เป็นผลดีต่อเรา



© Adventist Frontier Missions ©WHO/TDR/Grump 9604463

ผลของความเครียดที่มีต่อเรานั้นจะขึ้นอยู่กับกำลังของเราที่จะทนต่อความเครียดนั้น

ด้วยเหตุนี้ ความเครียดบางอย่างจะส่งผลต่อบุคคลหนึ่งในด้านหนึ่ง และอีกคนหนึ่งในด้านที่ต่างกันไป

เผชิญหน้ากับความเครียดและความรุนแรงในชีวิต



©Wildwood Lifestyle Center

ชายร่างใหญ่จะยกของหนักได้โดยไม่มีปัญหา แต่เด็กเล็กจะทนน้ำหนักนั้นไม่ได้เลย



©Malcolm Linton

ความเครียดที่หนักอาจเกินกำลังของเราและอาจทำลายเราได้ หากเรามีกำลังที่อ่อนแอ



©Alan Gignoux/CARE

ในทางกลับกัน ความเครียดจะทำให้เราแข็งแกร่งขึ้น และเตรียมเราให้พร้อมเพื่อรับมือกับเรื่องที่ยิ่งใหญ่กว่าได้



©Wildwood Lifestyle Center

ในบางครั้งเราตามหาความเครียดด้วยการเลือกของตัวเองในชีวิต การดำเนินชีวิตอย่างไม่ถูกสุขลักษณะจะทำให้เราอ่อนกำลังได้ การเลือกคบเพื่อนที่ผิดจะนำไปสู่ปัญหา พระที่เราเลือกนมัสการอาจเป็นพระเทียมเท็จที่ไม่มีอำนาจที่จะช่วยเราได้อย่างแท้จริง



©Jonathan Gallagher

ในบางครั้งความเครียดเข้ามาหาเราเฉยๆ โดยไม่ได้รับเชิญ บุกรเข้ามาเหมือนไฟป่าและเราไม่สามารถอธิบายสาเหตุได้

เราอาจจะเป็นเพียงเหยื่อที่ไร้เดียงสา ถูกดักจับและกักคุมตัวในสถานการณ์ที่น่าล่าบาก

ไม่ว่าจะเป็นความเครียดหรือความรุนแรงใดๆที่เข้ามาในชีวิตก็ตาม ท่านจะต้องเป็นผู้ที่ตัดสินใจว่าจะรับมือกับมันอย่างไร



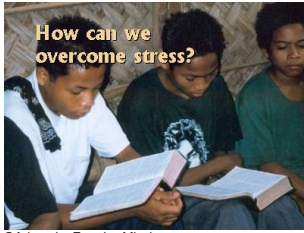
©Wildwood Lifestyle Center, ©Panorama Productions

ท่านอาจให้ความเครียดนั้นทำลายตัวของท่านและทำให้ท่านพ่ายแพ้ไปได้



...หรือว่าท่านจะยอมรับปัญหาและการทดลองเหล่านั้นว่าเป็นแรง กระหนาบที่จะดันตัวท่าน และช่วยให้ตัวท่านเติบโตแข็งแกร่งขึ้น

เผชิญหน้ากับความเครียดและความรุนแรงของชีวิต



©Adventist Frontier Missions

เราจะเอาชนะปัญหาและความเครียดต่างๆในชีวิตได้อย่างไร

วิธีหนึ่งที่ประสบผลสำเร็จมากที่สุด

เพื่อจัดการกับปัญหาของความเครียดทุกชนิดคือ การรู้จักพระเจ้า พระเจ้าจะช่วยให้ท่านมีกำลังแข็งแกร่งขึ้นที่จะต่อต้านความเครียดรอบๆตัวท่านได้ เมื่อท่านศึกษาพระคัมภีร์ทุกวัน ท่านจะเรียนรู้วิธีที่พระเจ้าจะช่วยให้ท่านได้ ให้ท่องพระสัญญาของพระเจ้าและทบทวนข้อพระคัมภีร์เหล่านั้นเสมอ



ให้ทุกความในใจของท่านด้วยการอธิษฐาน

ทูลบอกพระองค์เรื่องความเครียดและความวิตกกังวลต่างๆ พระองค์จะทรงช่วยท่านเผชิญกับปัญหาเหล่านั้นได้



มีอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยเราจัดการกับความเครียดได้

นั่นคือให้เราแก้ไขแนววิถีการดำเนินชีวิตต่างๆที่ไม่ดีเสียใหม่ ร่างกาย จิตใจ

และจิตวิญญาณของเราจะเติบโตใหญ่และแข็งแรงสมบูรณ์ไม่ได้ หากร่างกายของเราไม่แข็งแรง

กฎเกณฑ์พื้นฐานของชีวิตต่อไปนี้จะช่วยให้เราแข็งแรงได้



ให้รับประทานอาหารที่มาจากธรรมชาติและไม่ผ่านกรรมวิธีของการขัดสี และรับประทานอาหารที่หลากหลาย หลีกเลียง "อาหารขยะ" น้ำอัดลม ของหวาน และ "อาหารจานด่วน"



ให้หลีกเลียงสิ่งๆที่ให้โทษทั้งหลาย เช่น บุหรี่ สารคาเฟอีน สุรา ยาเสพติด และสารเคมีต่างๆ



ออกกำลังกายนอกบ้านในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์และแสงแดด การออกกำลังกายเป็นประจำเป็นวิธีลดความเครียดที่ดีที่สุดวิธีหนึ่ง



ให้จัดเวลาพักผ่อนให้เพียงพอ

ท่านจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และจะจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น หากท่านได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ



ดื่มน้ำให้มากๆ ท่านควรดื่มน้ำ 8-10 แก้วต่อวัน

ใช้น้ำเพื่อรักษาอาการปวดหัว และอาการเครียดต่างๆ และท่านควรอาบน้ำเป็นประจำทุกวัน

เผชิญหน้ากับความเครียดและความรุนแรงของชีวิต



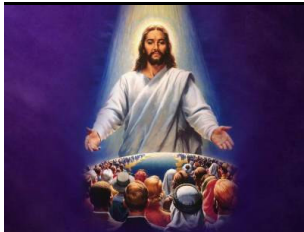
©GC/Sabbath School Department

ในขณะที่การทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงจะช่วยลดความเครียดได้นั้น
เรายังขอพระเจ้าให้เอาความรักของพระองค์มาเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราได้ด้วย หากเรามีความรักที่จริงใจให้กับผู้อื่น
เราจะค้นพบว่าเราจะจัดการกับความเครียดและความรุนแรงได้ง่ายยิ่งขึ้น



©Panorama Productions

เรื่องนี้จะเกิดขึ้นได้ เมื่อเรามอบถวายชีวิตของเราให้กับพระเจ้า
เราทูลขอพระองค์ให้เอาความรักที่ไม่เห็นแก่ตัวเข้ามาแทนความรักที่เห็นแก่ตัวของเรา



©Adventist Digital Media

พระองค์ทรงประสงค์ที่จะประทานการอภัย ความอดทนนาน ความหวัง และความกล้าหาญให้แก่เรา
ซึ่งเป็นสิ่งที่คนมากมายขาดแคลน
ลักษณะเหล่านี้จะทำให้เราเข้มแข็งเพื่อจัดการกับความเครียดในชีวิตได้

สิ่งนี้ไม่ใช่เป็นเรื่องที่มาได้อย่างธรรมชาติ
ความรักที่แท้จริงนั้นมาจากพระเจ้าแต่ผู้เดียวเท่านั้น
แต่พระองค์ทรงเต็มพระทัยและ ทรงพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงเรา
หากแต่เราจะทูลขอพระองค์และยอมให้พระองค์กระทำการในเรา



©Widwood Lifestyle Center

ความรักไม่ได้เป็นเรื่องที่อ่อนนุ่มและน่ารักเสมอ
ความรักไม่มองข้ามความชั่วและสิ่งที่ผิด
ความรักต้องการความยุติธรรมและความแก้ไข
แต่เราควรทำสิ่งเหล่านี้ด้วยจิตใจของความรักและความเอาใจใส่
ดูแล ไม่ใช่การแก้แค้นและการลงโทษ

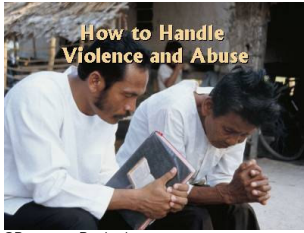


©Malcolm Linton, ©Adventist Digital Media

เมื่อมีคนทำผิดต่อเรา ให้จดจำไว้เสมอว่า
พระเจ้าทรงสิ้นพระชนม์เพื่อเราด้วย
พวกเขาเหล่านั้นเป็นบุตรของพระองค์ด้วยเช่นกัน

อย่ากลัวที่จะแสวงหาความจริงและความยุติธรรมที่แท้จริง
ให้ทูลขอพระเจ้าเสมอถึงหนทางที่จะปฏิบัติโดยความรัก

เผชิญหน้ากับความเครียดและความรุนแรงของชีวิต



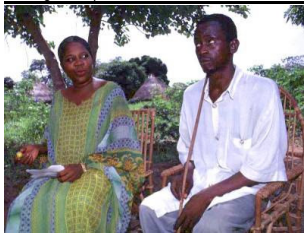
©Panorama Productions

ถ้าเราเป็นเหยื่อของความรุนแรงและการถูกทารุณกรรม เรามีทางเลือกมากมาย ทำไมเราจึงไม่ทูลขอพระเจ้าให้นำเราไปในทางที่ถูกและปฏิบัติเด็ดในสิ่งที่ดี



©George Sedupane

ในบางครั้งวิธีที่ดีที่สุดคือ การหลีกเลี่ยงหรือออกไปจากสถานการณ์นั้น อย่างกลัวคำขู่หรือความพยายามที่จะทำให้ท่านรู้สึกผิดที่จะทำในสิ่งที่ถูกเพื่อความปลอดภัยของตัวเองและครอบครัว



©WHO/TDR/Crump #98031139

บางครั้งท่านจะต้องยื่นกรานที่จะให้ความช่วยเหลือคนที่มีอาการรุนแรงและร้ายด้วยการให้กำลังใจหรือแม้การใช้กำลัง ท่านจะต้องพยายามทำให้เขารู้สึกถึงความร้ายแรงของสถานการณ์และความต้องการของเขาที่จะขอความช่วยเหลือ



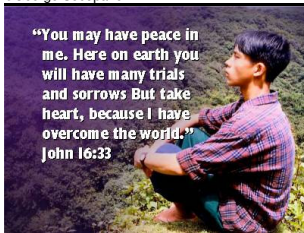
©Wildwood Lifestyle Center

บางครั้งความรักอาจหนุนให้เราทนอยู่ในสภาพครอบครัวที่มีความรุนแรง ให้เราวางใจในพระเจ้าเพื่อขอความคุ้มครองและช่วยเราสมาชิกครอบครัวที่มีอารมณ์รุนแรงอาจกลับใจและรับพระผู้ช่วยให้รอดโดยการทำงานของเราในทางนี้ก็ได้ แต่โดยปกติแล้ว การจะปล่อยคู่ชีวิตที่มีความรุนแรงนั้นไปก็เป็นเรื่องที่ไม่ผิด



©George Sedupane

บางครั้งในชีวิตของเราอาจไม่มีทางเลือกอื่นก็ได้ และท่านอาจถูกบังคับให้อยู่ในสถานการณ์ที่จะถูกทารุณกรรม ในสภาพเช่นนี้ พระเจ้าจะทรงช่วยท่านได้ และจะคำจุนท่านเมื่อท่านวางใจในพระองค์



©Joel Meyer

พระเยซูทรงตรัสไว้ในพระคัมภีร์ว่า "เราได้บอกเรื่องนี้แก่ท่าน เพื่อท่านจะได้มีสันติสุขในเรา ในโลกนี้ท่านจะประสบความทุกข์ยาก แต่จงชื่นใจเถิด เพราะว่าเราได้ชนะโลกแล้ว" ยอห์น **16:33**

ถูกแล้ว ในโลกนี้เราอาจประสบปัญหาและความทุกข์ยาก แต่ให้ท่านขอบคุณพระเจ้า พระองค์มีสันติสุขและความสุขนิรันดร์ที่พระองค์ทรงจัดเตรียมไว้สำหรับคนที่วางใจในพระองค์