



**การไตร่ตรอง** (Reflections)

1. ความรู้สึกของฉันที่มีต่อประสบการณ์ตามเส้นทางชีวิตของฉัน คือ  
.....  
.....
2. ประสบการณ์ชีวิตที่สำคัญมากที่สุดที่ฉันได้รับ คือ  
.....  
.....
3. ความรู้สึกที่มีอำนาจเหนืออดีตของฉัน คือ  
.....  
.....
4. ความรู้สึกต่ออนาคตของฉัน คือ  
.....  
.....
5. ปัจจุบันสิ่งที่ฉันหวังใญ่มากที่สุด คือ  
.....  
.....
6. สิ่งที่ฉันเสียใจมากที่สุดในชีวิตของฉัน คือ  
.....  
.....

7. ถ้าฉันต้องเริ่มดำเนินชีวิตทั้งหมดใหม่อีกครั้งหนึ่ง

.....  
.....

7.1 สิ่งที่ไม่ต้องการทำ คือ

.....  
.....

7.2 สิ่งที่ต้องการทำ คือ

.....  
.....



**การประยุกต์ใช้ในชีวิต** (Realization)

## สารพันปัญหา

ใครบ้างต้องการปัญหามากมาย แท้จริงแล้วไม่มีใครเลย แต่ปัญหาต่างๆ ก็ยังเกิดขึ้นไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง ทุกคนล้วนมีนานาปัญหา มีเพียงผู้จบชีวิตลงแล้วเท่านั้นที่ดูเหมือนไม่มีปัญหาใดๆ เขาพักผ่อนในความสงบ หรือที่ดีกว่านั้นก็คือ ปัญหาทั้งหลายสามารถเสริมสร้างชีวิตคุณ หรืออาจทำลายชีวิตของคุณก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับตัวคุณ นั่นคือ อาจเป็นเสมือนก้อนหินให้คุณก้าวข้ามไปที่ละชั้น หรือเป็นกำแพงขวางกั้นคุณ แล้วคุณรู้สึกอย่างไรกับปัญหาที่ใหญ่ที่สุดของคุณ

อดีต	
ปัญหา	ความรู้สึก
ปัจจุบัน	
ปัญหา	ความรู้สึก
อนาคต	
ปัญหา	ความรู้สึก

## **จดปล่อยเรื่องเก่าๆ ผ่านไป ขอเพียงให้พระเจ้าประทับอยู่**

(Let Go – Let God)

อย่าจดจำสิ่งล่วงแล้วนั้น อย่าพิเคราะห์สิ่งเก่าก่อน คุณเกิดเรากำลัง  
กระทำสิ่งใหม่ๆ ออกขึ้นมาแล้ว (ฮอสย 43: 18-19)

ประสบการณ์ในอดีตส่วนใหญ่ของเรามักจมอยู่ลึกภายในความทรงจำ  
ของเรา และเราไม่อาจรับรู้ได้ด้วยจิตสำนึก แต่บรรดาความทรงจำที่ถูกซ่อนไว้  
นี้ยังมีผลต่อการรับรู้ โลกที่อยู่รอบตัวเราและมีผลต่อการกระทำของเราหรือ  
การตอบสนองของเรา

สิ่งที่ไม่ดี	
เรื่อง	
ประสบการณ์	
ความสัมพันธ์	
ความทรงจำ	
สิ่งที่ดี	
เรื่อง	
ประสบการณ์	
ความสัมพันธ์	
ความทรงจำ	

- ความกลัวที่รุนแรงที่สุด

.....

- ความรู้สึกผิดมากที่สุด

.....

- ความผิดพลาดครั้งใหญ่ที่สุด

.....

## ขอปล่อยเรื่องเก่าๆ ผ่านไป ขอเพียงให้พระเจ้าประทับอยู่

วันนี้ ฉันปล่อยให้เรื่องเก่าๆ ผ่านไป และขอเพียงให้พระเจ้า  
ประทับอยู่ในชีวิตของฉัน

ให้พระองค์ดูแลชีวิตของฉัน

ณ บัดนี้ พระองค์เริ่มส่องแสงสว่างเข้ามาในมุมมืดแห่งจิต  
วิญญาณของฉัน

พระองค์ทรงนำเอาความวิตกกังวลทั้งหลายออกไปจากป่าของ  
ฉัน

และเติมความรักของพระองค์ในจิตใจของฉัน

ปัญหาที่กำลังทรมานฉันกลับลดลงในทันใด

และนับจากวันนี้ไป ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น

ฉันรู้ว่าฉันสามารถจัดการกับมันได้

หากคุณกำลังทุกข์ยากลำบาก

“จงปล่อยเรื่องเก่าๆ ผ่านไป ขอเพียงให้พระเจ้าประทับอยู่”

ให้พระองค์ดูแลชีวิตของคุณ เพื่อคุณ

และขอพระองค์ส่องแสงสว่างมาสู่เงาชีวิตอันมืดมน



## 5 ขั้นตอนสำคัญสู่ชีวิตที่สมบูรณ์

(Five Essential Steps into the Fullness of Life)

### 1. ยอมรับตนเอง (To accept oneself)

- บุคคลที่มีชีวิตที่สมบูรณ์ คือผู้ที่ยอมรับและรักตนเองในแบบที่เขาเป็นจริง
- เขารู้จักสิ่งดีในตนเอง
- เขาเมตตาต่อตนเองในเรื่องข้อบกพร่องและข้อจำกัดของเขา
- เขาพยายามทำความเข้าใจตนเอง

### 2. เป็นตัวของตัวเอง (To be oneself)

- เขาเป็นตัวของตัวเองจริงๆ
- เขาต้องเสียงและรับผิดชอบกับการเป็นตัวของเขาเอง
- บุคคลที่เป็นตัวของตัวเองสามารถคิดและตัดสินใจเลือกสิ่งต่างๆได้ด้วยตัวเอง
- เขามีอิสระที่จะมีและบอก อารมณ์ ความคิด และความชอบของตนเอง

### 3. ไม่มีตนเองในความรัก (To forget oneself in loving)

- บุคคลที่มีชีวิตที่สมบูรณ์จะพยายามฝึกความชำนาญในศิลปะแห่งการลืมตนเอง (ศิลปะแห่งความรัก)
- เขาไม่คำนึงถึงตนเองในการดูแลผู้อื่นและห่วงใยผู้อื่นอย่างแท้จริง

- ความกว้างใหญ่ของโลกของบุคคลหนึ่ง ก็คือ ขนาดจิตใจของเขา
- เขาเปี่ยมด้วยความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จนทำให้เขาสามารถเข้าถึงส่วนลึกและธรรมชาติแห่งจิตใจของผู้อื่นได้
- เขาจะไม่เรียนรู้ที่จะดำรงชีวิตโดยปราศจากการเรียนรู้ที่จะรัก

#### 4. มีความเชื่อ (To believe)

- บุคคลที่มีชีวิตสมบูรณ์ย่อมค้นพบความหมายสำคัญในชีวิตเขา
- ความหมายสำคัญในชีวิตของบุคคลเป็นสาระของข้อผูกมัดที่เขามีต่อผู้อื่นหรือเป็นเหตุผลที่ทำให้บุคคลนั้นเชื่อและยอมอุทิศตนเองตามข้อผูกมัด
- ข้อผูกมัดอย่างศรัทธาปั้นแต่งชีวิตแต่ละชีวิตที่เป็นอยู่อย่างสมบูรณ์

#### 5. การเป็นส่วนหนึ่ง (To belong)

- เขามีสถานที่ ซึ่งเรียกว่า บ้าน
- เขามีประสบการณ์ของการร่วมเป็นสังคม
- เขาแบ่งปันชีวิตเขากับผู้อื่น
- เขามีชีวิตอยู่เพื่อกันและกัน
- เขาแบ่งปันตัวเขาและการดำรงชีวิตในความรัก
- เขามีความรู้สึกเกี่ยวพันกับครอบครัว โบสถ์ ชุมชน ครอบครัว มนุษยชาติทั้งหมด



- เขามีสถานที่ที่ให้ความสำคัญกับการอยู่ร่วมของเขา และ  
โคกเข่าเสียใจเมื่อเขาจากไปหรือเสียชีวิต
- เมื่อเขาอยู่ร่วมกับผู้อื่น เขาพึงพอใจในการให้เท่าๆ กับการรับ
- เขารู้จักอยู่อย่างสันโดษ (ซึ่งไม่เหมือนกับการอยู่อย่างโดด  
เดี่ยว)



ให้ฉันกระทำการนี้...

ฉันหวังว่าจะพันฝ่าโลกนี้ไปได้ แต่ครั้งหนึ่ง

สิ่งทั้งหลายที่ฉันสามารถทำได้

หรือความดีทั้งหลายที่ฉันสามารถแสดงแก่บรรดาเพื่อนสิ่งสร้าง

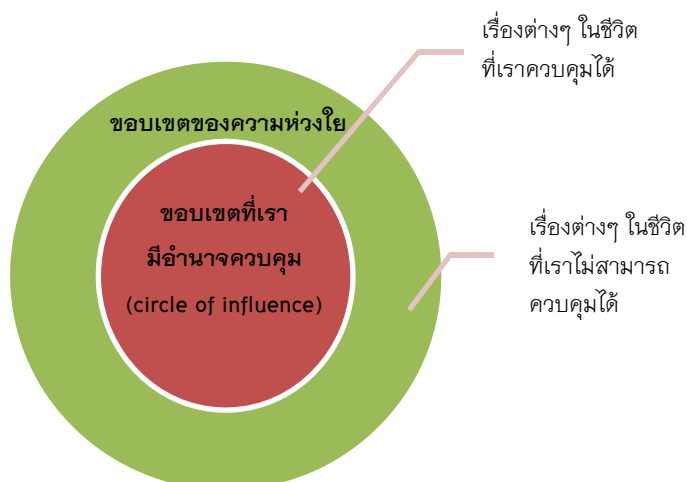
ให้ฉันกระทำการนี้เดี๋ยวนี้...

อย่าให้ฉันร้องหรือละเลยที่จะกระทำ

เพื่อฉันจะไม่ต้องผ่านทางนี้อีกครั้ง



## ขอบเขต 2 ลักษณะในชีวิต



### การตอบสนองแบบถูกกระทำ (Reactive)

ขอบเขตของความห่วงใยเพิ่มขึ้น ในขณะที่ขอบเขตที่เรา มีอำนาจควบคุมลดลง

บุคคลที่มีการตอบสนองแบบถูกกระทำจะใส่ใจพยายามแต่ในขอบเขตที่เขาห่วงใย เขาสนใจจุดด้อยของคนอื่น ปัญหาสิ่งแฉล้ม และสถานการณ์ที่เขาไม่สามารถควบคุมได้ การใส่ใจเช่นนี้เกิดทำที่ที่กล่าวหาและนิโทษผู้อื่น ใช้ภาษาแบบผู้ถูกกระทำ (reactive language) และรู้สึกเหมือนเป็นผู้เคราะห์ร้ายมากขึ้น พลังงานด้านลบที่เกิดจากการสนใจในขอบเขตของความห่วงใย ทำให้ขอบเขตที่เขา มีอำนาจควบคุมลดลง

### การตอบสนองแบบเริ่มต้นทำก่อน (Proactive)

ขอบเขตที่เรามีอำนาจควบคุมเพิ่มขึ้น ขณะที่ขอบเขตของความหวังโยลลดลงด้วย

การตอบสนองแบบเริ่มต้นทำก่อน จะใส่ใจพยายามทำในขอบเขตที่เรามีอำนาจควบคุมเขาทำในสิ่งที่เขาสามารถมีอำนาจควบคุมบางอย่างได้ ธรรมชาติแห่งพลังงานของเขาจึงเป็นบวกและเพิ่มมากขึ้น ทำให้ขอบเขตที่เรามีอำนาจควบคุมขยายออกไป

### ภาษาของฝ่ายถูกกระทำ (Reactive Language)

- ฉันไม่สามารถทำอะไรได้เลย
- ฉันต้องเป็นแบบนี้เท่านั้น
- เขาทำให้ฉันบ้ามาก
- พวกเขาจะไม่อนุญาตให้ทำสิ่งนั้น
- ฉันต้องทำอย่างนั้น
- ฉันทำไม่ได้
- ฉันต้อง
- ถ้าเพียงแต่
- มันยาก
- เป็นไปไม่ได้
- หหมดหวังแล้ว

### ภาษาของฝ่ายเริ่มต้นทำก่อน (Proactive Language)

- เรามาพิจารณาทางเลือกของเรากันเถอะ

- ฉันสามารถเลือกวิธีจัดการแบบอื่นได้
- ฉันควบคุมความรู้สึกของตนเอง
- ฉันเลือกที่จะตอบโต้ได้อย่างเหมาะสม
- ฉันสามารถนำเสนอได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- มันเป็นไปได้
- ฉันเลือก
- ใช้ได้แล้ว
- ฉันขอเสนอ
- ถูกต้องแล้ว
- ฉันจะ
- ฉันสามารถ

**บันทึก**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ฝ่ายเริ่มต้นทำก่อน

กับ

## ฝ่ายถูกรกระทำ

1. บุคคลที่กระทำก่อนมักเป็นฝ่ายช่วยแก้ไข ในขณะที่บุคคลที่ถูกกระทำมักมีส่วนก่อให้เกิดปัญหา
2. บุคคลที่กระทำก่อนมักมีโครงการที่จะทำ ส่วนบุคคลที่ถูกกระทำมักมีข้ออ้างที่จะไม่ทำ
3. บุคคลที่กระทำก่อนพูดเสมอว่า “ให้ฉันทำเพื่อคุณเถอะ” ในทางกลับกัน บุคคลที่ถูกกระทำพูดว่า “ฉันไม่ใช่ธุระของฉัน”
4. บุคคลที่กระทำก่อนเห็นคำตอบในทุกๆปัญหา แต่บุคคลที่ถูกกระทำจะเห็นปัญหาในทุกๆ คำตอบ
5. บุคคลที่กระทำก่อนพูดว่า “มันอาจจะยาก แต่มีความเป็นไปได้” ส่วนบุคคลที่ถูกกระทำพูดกลับกันว่า “มันอาจจะเป็นไปได้ แต่ยากมาก”
6. บุคคลที่กระทำก่อนพูดว่า “น่าจะมีทางที่ดีกว่านี้” แต่บุคคลที่ถูกกระทำจะพูดว่า “ที่นี้เขาทำกันแบบนี้ประจำ”
7. เมื่อบุคคลที่กระทำก่อนเกิดผิดพลาด เขาจะกล่าววว่า “ฉันทำผิดเอง” แต่บุคคลที่ถูกกระทำจะกล่าววว่า “ไม่ใช่ความผิดของฉัน”

**บันทึก**

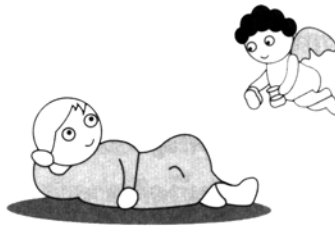
.....  
.....

## กลยุทธ์แห่งชีวิต

(Life's Battles)

ถ้าคุณคิดว่าคุณถูกกระทำ  
คุณก็จะเป็นอย่างนั้น  
ถ้าคุณคิดว่าคุณไม่กล้าทำ  
คุณก็จะไม่ทำ  
ถ้าคุณอยากชนะ  
แต่คิดเพียงว่าคุณไม่สามารถทำได้  
การได้ชัยชนะก็เกือบจะเป็นเรื่องที่ย่าง  
แต่คุณก็ไม่อาจทำได้

กลยุทธ์แห่งชีวิตมักจะไม่ใช่ของผู้ที่รวดเร็วหรือเข้มแข็ง  
แต่มักจะเป็นของผู้ชนะที่มาภายหลังซึ่งคิดว่าเขาสามารถ





### เรื่องให้อ่าน

การเดินทางอันยาวนานไม่ใช่เรื่องง่าย เราเห็นดเห็น้อยกับการเดินทาง หลายๆ ครั้งที่เราล้มเหลวในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และเราพบว่าที่จริงตัวเรานั้นอยู่ท่ามกลางคนแปลกหน้า แต่ชีวิตเบื้องหลังเหล่านี้เองจะกลายเป็นความสมดุลง่ายยิ่ง โดยการเปลี่ยนมุมมองของเรา เราก็จะได้พบเพื่อนใหม่และประสบการณ์มากมายที่ช่วยให้เราพัฒนา

ดังนั้น ทำไมเราจึงคาดหวังเพียงว่า การเดินทางแห่งชีวิตจะต้องไม่มีความยากลำบากหรือความเจ็บปวดใดๆ เพราะสำหรับคริสตชนแล้ว ชีวิตเป็นการเดินทางที่พิเศษทีเดียว นั่นคือ การเดินทางไปสู่โลกหน้า (การจาริกแสวงบุญ)

พระเจ้ายิ่งใหญ่กว่าความผิดพลาดของเรา ด้วยความยิ่งใหญ่แห่งความรักที่พระองค์มีให้เรา พระองค์จึงสามารถสานความผิดพลาดทั้งหลายของเราเข้ากับโครงสร้างของชีวิต และยังทำให้ชีวิตของเรางดงามขึ้นด้วย

หากชีวิตคือการเดินทางครั้งหนึ่งที่ยาวนาน หนทางที่เราเดินจึงมีความสำคัญมาก การดำเนินชีวิตเป็นเรื่องยาก เพราะเรามีอาจหลบหลีกสิ่งที่มาท้าทายได้

M. Scott Peck

แน่นอนว่า การเดินทางต่อแต่ละครั้งบนหนทางอันยาวไกลในชีวิตนี้ เขาจะพบการเกิดมากมาย และการตายที่ตามมาในหลายๆ ครั้ง รวมทั้งบรรดาความยินดีและความเจ็บปวด

ปัญหานั้นยังคงอยู่เพราะเรายังอยู่ และที่สำคัญคือเรายังต้องมีความสัมพันธ์กันและกัน

Eugene Kennedy

ปัญหาต่างๆ ไม่มีวันผ่านพ้นไป เราต้องเผชิญและแก้ไขปัญหาเหล่านั้น มิฉะนั้นมันจะยังเป็นเครื่องกีดขวางการเติบโต และพัฒนาการทางจิตวิญญาณตลอดไป





## **ภาวนาขอความสงบ**

(Prayer for Serenity)

ข้าแต่พระเจ้า โปรดประทาน ...

ความสงบให้แก่ข้าพเจ้า เพื่อให้ข้าพเจ้ายอมรับสิ่งต่างๆ ที่ข้าพเจ้าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

ความกล้าหาญเพื่อให้ข้าพเจ้าเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ข้าพเจ้าสามารถเปลี่ยนแปลงได้

สติปัญญาเพื่อให้ข้าพเจ้ารับรู้ถึงความแตกต่าง

- ของการดำเนินชีวิตในแต่ละช่วงของวัน
- ของความสุขในแต่ละชั่วขณะ
- ของการยอมรับความยากลำบากต่างๆ เป็นหนทางสู่ความสงบสุข
- ของการรับเอาโลกที่เต็มไปด้วยบาปนี้ได้อย่างที่มันเป็น แบบที่พระเจ้าทรงรับ ไม่ใช่แบบที่ข้าพเจ้าอยากให้เป็น
- ของการวางใจ ว่าพระองค์จะทำทุกสิ่งอย่างชอบธรรม ถ้าข้าพเจ้ายอมมอบตนทำตามน้ำพระทัยของพระองค์

เพื่อว่า ข้าพเจ้าจะได้มีความสุขอย่างสมควรในชีวิตนี้ และจะได้มีความสุขแท้จริงกับพระองค์ตลอดไปในชีวิตหน้า อาแมน



### คุณคือที่รัก

เราได้พบกับความรักซึ่งแห่งความรักของพระเจ้าที่มีให้เราในองค์พระเยซูคริสตเจ้า เรามีความสำคัญเพียงใด และเรามีคุณค่าอย่างไร พระคัมภีร์ให้คำตอบที่ชัดเจนว่า “พระเจ้าทรงมอบพระบุตรเพื่อเราทุกคน แล้วพระองค์จะไม่ประทานทุกสิ่งให้เราพร้อมกับองค์พระบุตรหรือ” (รม 8:32)

จงบอกเหตุการณ์ในชีวิตคุณที่คุณรับรู้ถึงความรักที่พระเจ้ามีต่อคุณโดยเฉพาะ มาสัก 3 เหตุการณ์ และคุณรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์นั้น

เหตุการณ์ที่ 1	ความรู้สึก
เหตุการณ์ที่ 2	ความรู้สึก
เหตุการณ์ที่ 3	ความรู้สึก

**จดหมายรักถึงพระเจ้า**



**การประยุกต์ใช้ในชีวิต (Realization)**



## ร้านขายของชำของพระเจ้า

(Heaven's Grocery Store)

ฉันเดินไปตามเส้นทางหลักแห่งชีวิตนานแสนนานมาแล้ว วันหนึ่งฉันก็ได้พบป้ายที่มีข้อความว่า “ร้านขายของชำของพระเจ้า” ฉันค่อยๆ เข้าไปใกล้ร้านนั้น และประตูหน้าร้านก็เปิดกว้าง เมื่อฉันมา มองตัวเอง ก็พบว่าฉันกำลังยืนอยู่ภายในร้าน

ฉันเห็นบรรดาทูตสวรรค์อยู่ในนั้น พวกเขาทำงานอยู่ทุกที่ภายในร้าน ทำงานหนึ่งส่งตะกร้ามาให้ฉันและพูดว่า “เด็กน้อยของคุณเลือกซื้อด้วยความรอบคอบนะ ทุกๆ สิ่งที่คุณเลือกซื้อหนึ่งต้องการ ล้วนมีอยู่ในร้านแห่งนี้ และเธอไม่สามารถเอาไปได้ทั้งหมด เธอต้องกลับมาอีกแน่นอน”

ฉันเริ่มต้นเลือกเอาความอดทนและความรัก ซึ่งวางอยู่ในแถวเดียวกัน และอันที่อยู่ถัดลงมาคือความเข้าใจ เป็นสิ่งที่คุณต้องติดตัวไปในทุกๆ ที่ ฉันหยิบเอาปรีชาญาณ 1 กล่อง ซึ่งมี 2 อัน ความเชื่อ 1 ถู ซึ่งมี 2 อัน เช่นกัน ที่สำคัญฉันไม่ลืมที่จะเอาพระจิตซึ่งสถิตอยู่ทุกๆ แห่ง จากนั้นฉันก็มาหยุดตรงความเข้มแข็ง และความกล้า ซึ่งจะสามารถช่วยให้ฉันวิ่งแข่งต่อไปได้ ฉันหยิบทั้งสองสิ่งใส่ตะกร้าและพบว่าตะกร้าของฉันกำลังจะเต็ม แล้วฉันก็นึกได้ว่า ฉันต้องการพระหรรษทานบ้าง และฉันก็ไม่ลืมการช่วยให้รอดพ้น เพราะสิ่งนี้เป็นของฟรี ดังนั้น ฉันจึงพยายามเอามาให้มากพอเพื่อช่วยคุณและฉัน

ต่อจากนั้น ฉันก็ไปที่เคาเตอร์เพื่อที่จะจ่ายเงิน เพราะฉันแน่ใจว่าฉันได้เลือกทุกอย่างด้วยการตัดสินใจที่เชี่ยวชาญ แต่ขณะที่กำลังเดินไปตามทางเดินนั้น ฉันเหลือบเห็นการสวดภาวนาอธิษฐาน ซึ่งฉันต้องเอาไปด้วย เพราะฉันรู้ว่า เมื่อฉันก้าวออกจากร้าน ฉันอาจจะตกอยู่ในบาปทันที สันติสุขและความยินดีมีอยู่มากมายในชั้นสุดท้าย บทเพลงและการสรรเสริญถูกแขวนไว้ใกล้ๆ เพียงฉันนำไปด้วยก็จะช่วยตนเองไม่ให้ตกอยู่ในบาปได้

ต่อจากนั้น ฉันถามทูตสวรรค์องค์หนึ่งว่า “ฉันต้องจ่ายเท่าไร” ท่านยิ้มและกล่าวว่า “เชิญเอาตะกร้าของเธอไปได้ทุกที่ที่เธอไป” ฉันมองท่านอีกครั้งและถามว่า “จริงๆ ฉันต้องจ่ายเท่าไร” ท่านยิ้มอีกครั้งและตอบว่า “เด็กน้อยของฉัน พระเยซูเจ้าทรงชำระหนี้ให้เธอหมดนานแล้ว”

