



เขียนโดย

ดร. ชาลส์ แสตบลีย์
(Dr. Charles Stanley)



“

ถ้าเรายอมแพ้ให้กับความท้อแท้
ไม่สู้กับมันอย่างหัวชนฝา
เท่ากับเรากำลังเปิดประตูให้มันเข้า
ครอบงำชีวิตของเราได้อย่างราบคาบ

”

ธรรมชาติของความท้อแท้

The Nature of Discouragement

โดย ดร. ซาลส์ แสตนลีย์

ความท้อแท้เป็นพลังที่มีอำนาจในการทำลายล้างอันมหาศาล ก่อนที่เราจะเข้าใจถึงวิธีการกำจัดระเบิดหายนะลูกนี้ให้หลุดพ้นออกไปจากชีวิตของเราได้นั้น เราจะต้องเข้าใจถึงธรรมชาติของมัน เข้าใจถึงลักษณะที่เป็นอันตรายของมันเสียก่อน

เราต้องเข้าใจว่าความท้อแท้นั้น...

ความท้อแท้เป็นสิ่งที่เราเลือกเอง

ไม่มีใครที่ไหนจะสามารถทำให้เราท้อถอยได้ มันคือทางเลือกซึ่งมีเพียงตัวเราเท่านั้นเป็นผู้เลือกที่จะท้อแท้ในยามเผชิญหน้ากับความผิดหวัง

ความท้อแท้เป็นเรื่องสากล

ทุก ๆ คนจะต้องเผชิญหน้ากับช่วงเวลาแห่งความผิดหวัง และความท้อแท้ เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นแค่ครั้งคราวเท่านั้น เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะว่าเราอยู่ในโลกที่เต็มไปด้วยความบาปอย่างรุนแรง และเต็มไปด้วยผู้คนซึ่งก็มีความบาปที่รุนแรงไม่แพ้กัน

ความท้อแท้สามารถเกิดขึ้นซ้ำได้

บางครั้งเราคิดว่าเราได้จัดการเรื่องนี้จบลงไปแล้วเรียบร้อยแล้ว แต่แล้วมันก็กลับมาหาเราใหม่อีก กลับมาในเวลาที่เราไม่ได้คาดไว้ด้วย หรือบางทีสะกิดเก่า ๆ ทางอารมณ์ของเรา ก็ปะทุขึ้นมาใหม่ด้วยคำพูดหรือจากการกระทำบางอย่างจากบางคน

ความท้อแท้อาจเกิดเพียงแค่ครั้งคราวหรืออาจทำลายชีวิตเราได้

เราเองคือผู้เลือก ถ้าเรายอมแพ้ให้กับความท้อแท้ ไม่สู้กับมันอย่างหัวชนฝา เท่ากับเรากำลังเปิดประตูให้มันเข้าครอบงำชีวิตของเราได้อย่างราบคาบ

เราเอาชนะความท้อแท้ได้

ด้วยความช่วยเหลือของพระเจ้า เราสามารถเลือกที่จะไม่ท้อถอยได้ ถ้าเราไม่เชื่อว่าความท้อแท้นั้นสามารถถูกพิชิตได้ นั่นเท่ากับว่าเรากำลังยืนยันอย่างหนักแน่นว่าพระเจ้าไม่ประสงค์ให้ลูก ๆ ของพระองค์นั้นมีชีวิตที่ครบถ้วนบริบูรณ์

คุณยังติดอยู่ในหล่มแห่งความท้อแท้หรือเปล่า? ถ้าใช่ คุณก็ไม่มีโอกาสได้สัมผัสกับประสบการณ์แห่งสันติสุขและความชื่นชมยินดีภายในซึ่งพระเจ้าปรารภนาให้ลูก ๆ ของพระองค์ได้รับ ให้พระองค์ช่วยคุณออกจากหลุมลึกที่จุดคุณไว้ เริ่มด้วยความเชื่อที่ว่า พระบิดาปรารภนาจะยกคุณขึ้นและนำชีวิตของคุณกลับคืนเข้าสู่เส้นทางของพระองค์

ข้อพระธรรมหนุนใจ

“ข้าพเจ้าจะสรรเสริญพระเยโฮวาห์ ผู้ประทานคำปรึกษาแก่ข้าพเจ้า
เออ ในกลางคืนจิตใจของข้าพเจ้าเตือนสอนข้าพเจ้า
ข้าพเจ้าตั้งพระเยโฮวาห์ไว้ตรงหน้าข้าพเจ้าเสมอ
เพราะพระองค์ประทับที่มือขวาของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะไม่หวั่นไหว
เพราะฉะนั้นจิตใจของข้าพเจ้าจึงยินดีและจิตวิญญาณของข้าพเจ้า
ก็ปรีดา เนื้อหนังของข้าพเจ้าจะพักพิงอยู่ในความหวังใจด้วย
เพราะพระองค์จะไม่ทรงทิ้งจิตวิญญาณของข้าพระองค์ไว้ในนรก
ทั้งจะไม่ทรงให้อภัยศัตรูของพระองค์เปื่อยเน่าไป
พระองค์จะทรงสำแดงวิถีแห่งชีวิตแก่ข้าพระองค์
ต่อพระพักตร์พระองค์มีความชื่นบานอย่างเปี่ยมล้น
ในพระหัตถ์ขวาของพระองค์มีความเพลิดเพลินอยู่เป็นนิตย์”

สดุดี 16:7-11

“

คุณจะไม่มัววัน
เอาชนะอารมณ์ในแง่ลบได้
จนกว่าคุณจะยอมรับปัญหานี้
และนำมันขึ้นมาในชีวิตคุณ

”



ความโกรธที่ชอบธรรม

Righteous Anger

โดย ดร. ชาลส์ แสตนลีย์

คุณมีปฏิกิริยาตอบโต้อย่างไรบ้างเมื่อรู้สึกโกรธ? คุณระเบิดมันออกมาโดยขาดการควบคุมหรือเปล่า หรือคุณคงความสงบนิ่ง ด้วยท่าทีที่อดทนต่อสถานการณ์ที่ยั่ว?

น่าเศร้าทีเดียว ที่ผู้เชื่อหลายต่อหลายคนพากันล้มเหลวในการจัดการกับความขุ่นเคืองของพวกเขา พวกเขาไม่ได้ใช้ท่าทีที่ดีพอในการจัดการกับปัญหานี้ แต่ยังมีวิธีที่คุณสามารถนำไปใช้เพื่อหลีกเลี่ยงความเสียหายอันเลวร้ายที่จะตามมา ซึ่งผมได้กล่าวไปแล้วเมื่อวานนี้

ก่อนอื่น คุณต้องยอมรับก่อนว่าคุณเองมีปัญหาเรื่องของความโกรธ คุณอาจจะรู้สึก ขุ่นเคืองตัวคุณเอง ต่อคนอื่น ๆ หรือแม้กระทั่งขุ่นเคืองต่อพระเจ้า แต่คุณจะไม่มัววันเอาชนะอารมณ์ในแง่ลบได้ จนกว่าคุณจะยอมรับปัญหานี้และนำมันขึ้นมาในชีวิตคุณ

ขั้นต่อมา มองหาถึงต้นตอของความรู้สึกขุ่นเคืองของคุณ ถามตัวเองว่าทำไมฉันถึง มีปฏิกิริยาโต้ตอบแบบนี้? ฉันหงุดหงิดใครอยู่? อะไรกันแน่ที่เป็นต้นเหตุที่ทำให้ ฉันประพฤติตัวเองแบบนี้? เมื่อคุณค้นพบว่าต้นตอของความขุ่นเคืองนั้นมาจากไหน จงจัดการกับมันอย่างรวดเร็ว เพราะเมื่อความขมขื่นถูกปล่อยไว้ให้ก่อตัวขึ้นแล้ว คุณจะกลายเป็นเป้าหมายอันดับแรกสำหรับศัตรู คำแนะนำที่ชาลส์ของอาจารย์เปาโลก็คือ “อย่าให้ดวงอาทิตย์ตกแล้วยังโกรธอยู่” (เอเฟซัส 4:26)

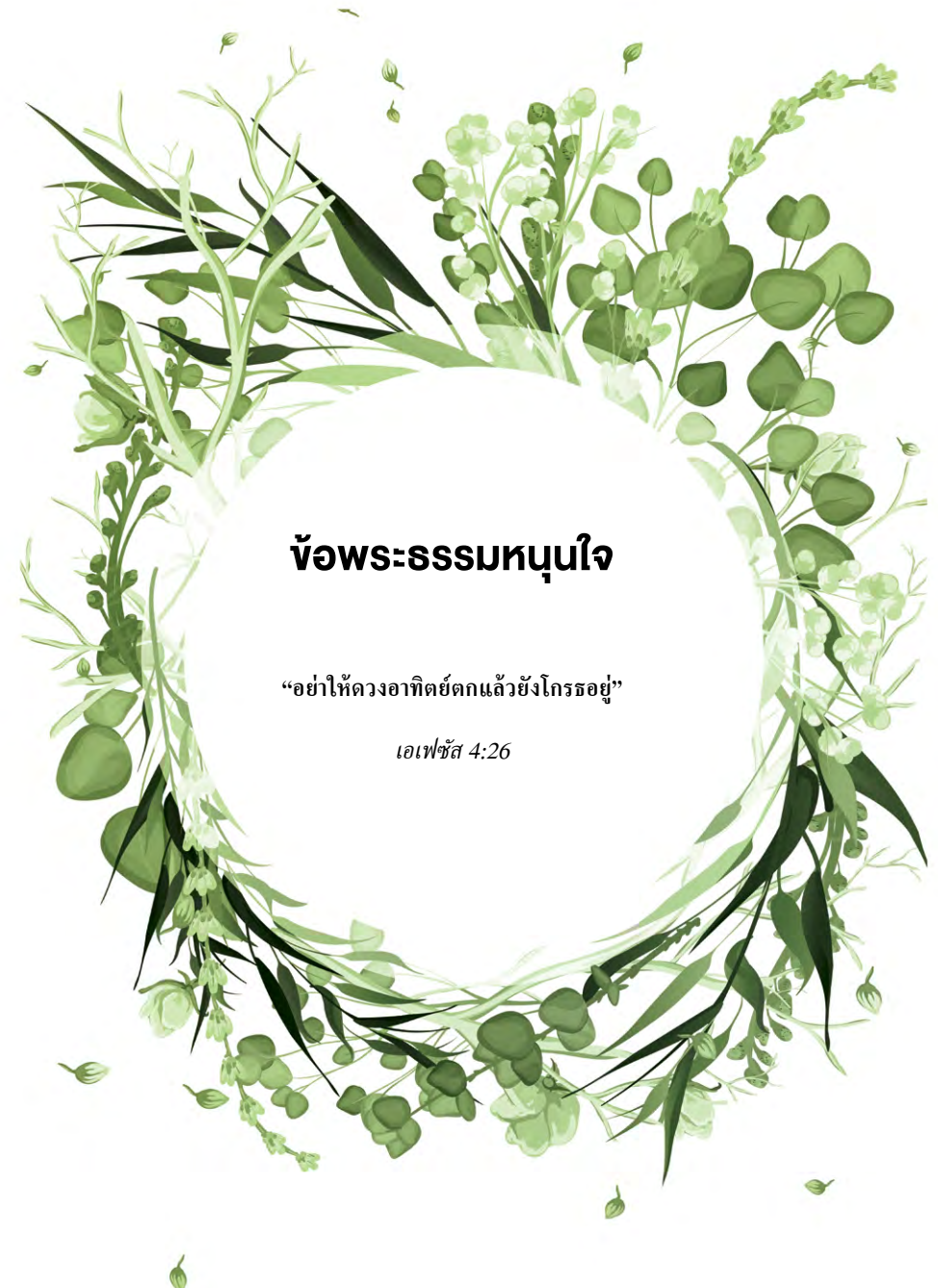
ขั้นสุดท้าย เราจำเป็นต้องให้อภัยกับใครก็ตามที่เป็นต้นตอของความเจ็บปวดของเรา เมื่อเรารู้สึกเจ็บ มันอาจจะดูเหมือนเป็นเรื่องที่ยากลำบากมากที่จะให้อภัย แต่ทว่ามันเป็นกระบวนการที่สำคัญที่สุดในการจัดการความโกรธ คิดดูว่าเราจะไม่ยอมให้อภัยผู้อื่นได้อย่างไรในเมื่อพระบิดาบนสวรรค์ของเราได้ทรงให้อภัยเราโดยการมอบพระบุตรองค์เดียวของพระองค์เป็นเครื่องไถ่ให้แก่เรา?

ความโกรธไม่จำเป็นต้องควบคุมเหนือชีวิตของคุณต่อไป ถ้าคุณเป็นผู้เชื่อในพระเยซูคริสต์ พระวิญญาณบริสุทธิ์จะให้พลังแก่คุณที่จะก้าวเดินต่อไปในลักษณะที่เหมือนกับพระคริสต์ เมื่อคุณเตรียมตัวสำหรับวันเวลาข้างหน้า จงร้องขอพระองค์ให้ชี้ให้คุณได้เห็นถึงส่วนลึกในจิตใจของคุณเองที่ยังคงเก็บความเกลียดชังนั้นเอาไว้ จงวางใจให้พระองค์นำพาคุณให้ได้รับชัยชนะในการควบคุมอารมณ์ของคุณ

“

เราจำเป็นต้องให้อภัย
กับใครก็ตามที่เป็นต้นตอของ
ความเจ็บปวดของเรา

”



ข้อพระธรรมหนุนใจ

“อย่าให้ดวงอาทิตย์ตกแล้วยังโกรธอยู่”

เอเฟซัส 4:26

“

การเยียวยาเพื่อรักษามิตรภาพ
ที่เป็นปัญหานั้น ต้องการความห่วงใย
อย่างมากในการยอมรับถึงความคิด
ของเรา นอกจากความห่วงใยแล้ว
ยังต้องอาศัยความมุ่งมั่น
ความพยายาม และความอดทน
และยังต้องอาศัยเวลาที่ใช้ใน
การแก้ไขปัญหานั้นด้วย

”

การเยียวยามิตรภาพ ที่มีปัญหา

Saving Troubled Friendship

โดย ดร. ชาลส์ แสตนลีย์

เมื่อเราเริ่มถกทอสานสร้างมิตรภาพระหว่างกันขึ้นนั้น เราตั้งใจให้มิตรภาพ
ระหว่างเราเป็นสัมพันธ์ภาพที่ยั่งยืนและคงทน แต่เนื่องจากเราเป็นมนุษย์ที่มี
ความบาปติดตัว เมื่อไรก็ตามที่มีคนตั้งแต่สองคนมาเกี่ยวข้อง เมื่อนั้น การทำร้าย
ความรู้สึกของกันและกัน และเหตุการณ์ที่เราไม่ปรารถนาจะเจอก็จะเกิดขึ้น
ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งคู่พากันเมินเฉยหรือไม่แยแสแสดงสิ่งที่เกิดขึ้น
ความขุ่นเคืองและสัมพันธ์ภาพระหว่างกันก็จะยิ่งถูกทำลายลง

การเยียวยาเพื่อรักษามิตรภาพที่เป็นปัญหานั้น ต้องการความห่วงใยอย่าง
มากในการยอมรับถึงความคิดของเรา นอกจากความห่วงใยแล้ว ยังต้องอาศัย
ความมุ่งมั่น ความพยายาม และความอดทน และยังต้องอาศัยเวลาที่ใช้ในการ
แก้ไขปัญหานั้นด้วย แต่รางวัลที่ได้รับนั้นคุ้มค่า นั่นคือการได้มิตรภาพที่มีคุณค่ากลับ
มาใหม่อีกครั้ง ขบวนการในการดำรงรักษาไว้ซึ่งมิตรภาพนั้น เริ่มต้นขึ้นเมื่อคุณ
ยอมรับว่ามิตรภาพของคุณกำลังมีปัญหา มันเกิดขึ้นเมื่อคุณเริ่มพูดว่า “ผมรู้ว่า
มีอะไรบางอย่างที่ไม่ค่อยถูกต้องเกิดขึ้นในความสัมพันธ์ของเราเนะ ผมอยากให้
เราช่วยกันหาสาเหตุและแก้ไขปัญหานั้นด้วยกัน”

“

การกล่าวคำว่า “ผมขอโทษ”
เป็นการแสดงออกถึง
ความรักของคุณ

”

มันจะช่วยได้มากเมื่อทั้งสองฝ่ายช่วยกันค้นหาสาเหตุที่เป็นต้นตอของปัญหา บางครั้งปัญหาอาจเกิดจากการเข้าใจผิด หรือเกิดจากปัญหาที่ยังไม่ได้รับการแก้ไข หรือเกิดจากการที่คนใดคนหนึ่งยุ่งจนไม่มีเวลาให้กันและกัน

เมื่อรับรู้และเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาแล้ว จงแสดงความเสียใจที่ตัวคุณเป็นส่วนหนึ่งที่ก่อปัญหา การแสดงความรับผิดชอบด้วยการกล่าวว่า “ผมขอโทษ” เป็นการแสดงออกถึงความรักของคุณ มันเหมือนเป็นการให้คำมั่นสัญญาว่า คุณเห็นคุณค่าและให้ความสำคัญต่อมิตรภาพนั้น ๆ จงระลึกไว้ว่า นี่คือหลักการที่สำคัญที่สุดในการขอโทษ หลักการที่จะไม่ไปกล่าวโทษหรือตัดสินการกระทำที่ผิดหรือตำหนิอีกฝ่าย

การขอโทษนั้นต้องตามมาด้วยความพยายามแก้ไขสิ่งที่ผิดให้ดีขึ้น ให้ถามเพื่อนของคุณว่าอะไรคือสิ่งที่คุณทั้งคู่ควรทำเพื่อที่จะสรรค์สร้างมิตรภาพขึ้นมาใหม่ แล้วยอมรับที่จะทำตามข้อแนะนำที่เขาหรือเธอให้มา อย่าลืมที่จะคอยถามเป็นครั้งคราวว่า “ผมแก้ไขเป็นอย่างไรบ้างครับ ผมควรจะปรับปรุงอะไรบ้าง?”

แทนที่จะมัวแต่นั่งรอนจนกระทั่งความสัมพันธ์เสื่อมทรามลง เพื่อนที่ฉลาดจะเริ่มกระบวนการเหล่านี้ในทันทีที่พวกเขาเริ่มรับรู้ว่าเขาได้ทำให้คนที่เขารักนั้นเจ็บปวดซะแล้ว การใส่ใจคือเครื่องมือที่ช่วยป้องกันไม่ให้อภัยครูดเล็ก ๆ ในความสัมพันธ์ ขยายตัวขึ้นจนเป็นบาดแผลฉกรรจ์

“

การขอโทษนั้น
ต้องตามมาด้วย
ความพยายามแก้ไข
สิ่งที่ผิดให้ดีขึ้น

”



ข้อพระธรรมหนุนใจ

“เหตุฉะนั้น ถ้าท่านนำเครื่องบูชามาถึงแท่นบูชาแล้ว
และระลึกขึ้นได้ว่า พี่น้องมีเหตุขัดเคือง
ข้อหนึ่งข้อใดกับท่าน จงวางเครื่องบูชาไว้ที่
หน้าแท่นบูชา กลับไปคืนดีกับพี่น้องผู้นั้นเสียก่อน
แล้วจึงค่อยมาถวายเครื่องบูชาของท่าน”

แมทธิว 5:23-24

“

แสงสว่างแห่งความรอดที่มาจาก
องค์พระเยซูคริสต์ที่ปรากฏ
อยู่ในชีวิตเรานั้น จะส่องสว่างได้
ไกลแค่ไหน หากชีวิตของเราถูก
ปกคลุมไปด้วยความเกลียด

”

การไม่ให้อภัยและ ความเกลียด

Unforgiveness and Hate

โดย ดร. ชาลส์ แสตนลีย์

หนึ่งในทัศนคติที่เป็นตัวทำลายคริสเตียนก็คือความเกลียด ลองคิดว่าแสงสว่างแห่งความรอดที่มาจากองค์พระเยซูคริสต์ที่ปรากฏอยู่ในชีวิตเรานั้น จะส่องสว่างได้ไกลแค่ไหน หากชีวิตของเราถูกปกคลุมไปด้วยความเกลียด ความโกรธ ความแค้น แล้วภาพแบบไหนของพระเยซูที่ผู้ยังไม่เชื่อจะมองเห็นในชีวิตของคนประเภทนี้

ทัศนะของเราที่ “จะเป็นเหมือนกับองค์พระเยซูคริสต์” ที่เราทั้งหลายได้ถูกทรงเรียกให้สำแดงออกมานั้น ถูกทำลายลงได้อย่างง่ายดายด้วย “ความเกลียด” ที่คนอื่นเห็นได้ชัดเจนในตัวเรา แม้กระทั่งภายในคริสตจักรเอง ไม่ยากเลยที่เราจะเจอผู้คนที่กำลังเดือดดาล ในใจ ที่เต็มไปด้วยความมุ่งร้ายต่อกัน สิ่งเหล่านี้มาจากไหนกัน หนึ่งในเหตุผลที่ทำให้ผู้เชื่อกลายเป็นอย่างนี้ได้ คือการไม่ยอมให้อภัยแก่ผู้ที่ทำความเจ็บช้ำให้แก่เขา

ลองมาทำ “บททดสอบความเกลียด” ลองคิดถึงใครสักคนที่ทำร้ายคุณในอดีต เราจะถือว่าบททดสอบทั้ง 3 บทนี้เป็น “บททดสอบหัวใจของเรา”

ข้อแรก

ถ้าคุณเกลียดใครสักคนจนคุณไม่สามารถลบความทรงจำนั้นออกไปได้ มันยังคงยตามวนเวียน เวียนวน หลอกหลอนคุณครั้งแล้วครั้งเล่าอยู่หรือเปล่า

ข้อสอง

ถ้าคุณเกลียดใครสักคน คุณไม่ต้องการอวยพรให้แก่เค้า คุณทำได้มัยที่จะอวยพรให้แก่เค้า หวังให้เค้าพบแต่สิ่งดีที่สุดในชีวิต คุณคิดว่าคุณสามารถหรือไม่

ข้อสาม

ถ้าคุณเกลียดใครสักคน คุณต้องการให้คนนั้นได้รับความเจ็บปวดเหมือนกับที่คุณได้รับ คุณแอบหวังให้เค้าได้ประสบกับความเจ็บปวดแบบเดียวกับคุณหรือเปล่า

ถ้าคำถามเหล่านี้ไปสะกิดความเกลียดในตัวคุณออกมละก็ อย่าเพิ่งลุกไปไหนจนกว่าคุณจะได้อธิษฐานตามอย่าง พระธรรมเอเฟซัส 4:31-32 จงอ่านพระวจนะข้อนี้ ออกเสียงดังแล้วระบุชื่อบุชื่อนั้นๆ ไว้ในคำอธิษฐานของคุณ ขอพระวิญญาณบริสุทธิ์ให้ทรงเมตตาที่จะชำระจิตใจที่เต็มไปด้วยความเกลียดชังในตัวคุณ ให้อำนาจที่มาจากพระองค์ให้คุณได้ให้อภัยกับความเจ็บปวดในอดีตให้หมดไปจากชีวิตคุณ

ข้อพระธรรมหนุนใจ

“จงให้ใจขมขื่น และใจขัดเคือง และใจโกรธ และการทะเลาะเถียงกัน และการพุดเสียดสีกับการคิดปองร้ายทุกอย่าง อยู่ห่างไกลจากท่านเถิด และท่านจงเมตตาต่อกัน มีใจเอ็นดู ต่อกัน และอภัยโทษให้กัน เหมือนดังที่พระเจ้าได้ทรงโปรดอภัยโทษให้ท่าน เพราะเห็นแก่พระคริสต์”

เอเฟซัส 4:31-32