



จุลสาร

# เพื่อ(แ)เขาร์

เพื่อเยาวชน โดยเยาวชน พลังเยาวชน CATHOLIC COMMISSION FOR LAITY YOUTH DESK (THAILAND)

135

Blessed  
ARE THE  
merciful

*Christ painting by Melody Owens*



## สีสันของความหลากหลาย

เพราะแต่ละคนที่อยู่ร่วมกัน มีความแตกต่างกัน  
ซึ่งทำให้เราแต่ละคน มีความคิดความรู้สึก  
และแสดงออกมาเป็นการกระทำที่ไม่เหมือนกัน  
เราไม่เหมือนคนอื่น และแน่นอนว่าคนอื่นก็ไม่เหมือนเราเช่นกัน  
บ่อยครั้งที่ต่างคนต่างอยากให้ได้ใจ ใจอย่างที่เราคิด  
ก่อให้เกิดเป็นความต่างที่อาจจะกลายเป็นความขัดแย้ง  
หรือทะเลาะกันในที่สุด หลาย ๆ ครั้งความต้องการ  
ของการทะเลาะ ก็เพียงหาว่าใครคือคนผิดในความแตกต่าง  
หรือในความผิดพลาดไปจากที่ควรจะเป็น  
ซึ่งในความเป็นมนุษย์มักจะไม่อยากเป็นคนรับผิด  
ด้วยสารพัดเหตุผลที่สรรหาเพื่อเราจะเป็นผู้ถูกต้อง  
เพราะเรารู้สึกว่าผู้ไม่ผิด คือผู้ชนะในเหตุ นั้น ๆ โดยลึมนึกไปว่า  
ในความรู้สึกเป็นผู้ชนะคนอื่นจากการทะเลาะกันนั้น เราต้องสูญเสียอะไรไปบ้าง  
มิตรภาพที่ดี ความรู้สึกที่ดี กำลังใจ ฯลฯ ซึ่งบางอย่างนั้น เสียแล้วก็เสียเลย  
หรืออาจจะแก้กลับมาก็ยากและอาจไม่เหมือนเดิม

### ย่าวบ่นที่รัก...

ในการดำเนินชีวิต ตั้งสติ คิดสักนิด

เมื่อต้องเผชิญกับบุคคลหรือเหตุการณ์ที่แตกต่างหรือไม่ได้เป็นอย่างที่เราคิด  
ก่อนจะระเบิดอารมณ์หรือตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ อันเป็นผลมาจากความต่างนั้น  
เพราะเวลาที่ทะเลาะกันแล้ว ต่างคนต่างหาเหตุผลว่าใครเป็นคนผิด  
แต่ไม่เคยคิดหาเหตุผลเลยว่าทะเลาะกัน เสียกันด้วยอารมณ์  
ต่อกัน ใส่ร้าย ทำร้ายกัน แล้วได้อะไร

ในขณะที่ถ้าเรารักกัน ให้อภัยกัน ฟังกัน ยอมรับกัน คุยกันดีดี  
เราได้อะไรมากกว่าที่เราคิดได้อีก เพราะถ้าเรากล้าคิด และยอมรับว่ามันเปล่าประโยชน์  
และมีโอกาสสูญเสียสิ่งดีดีที่จะเอาชนะคนอื่นด้วยการทะเลาะ  
แต่จะเติบโตขึ้น และพบความสุขแท้ได้ เมื่อเราเอาชนะใจตนเอง ด้วยการให้อภัย

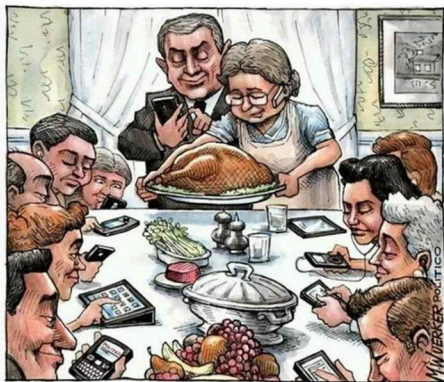
# วันอาทิตย์ เป็นวันนัดพบ



หวังว่าพวกน้องๆ คงเคยได้ยินวลีที่ว่า “สังคมกัมหน้า” ซึ่งปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจริงและเป็นอันตรายมากในสมัยของเรา เพราะเวลานี้ ที่ได้ลูกกลมเข้าแทบทุกซอกทุกมุมในชีวิตของเราไปเสียแล้ว ได้เข้าไปสิงสู่อยู่ตามท้องถนน ในโรงเรียน ในครอบครัว ในหมู่เพื่อน และรวมทั้งในวัด ระหว่างร่วมบูชาขอบพระคุณด้วย การที่เรา กัมหน้า กัมตา อยู่กับโทรศัพท์มือถือของเรา จนไม่สนใจเรื่องอื่นๆ และสังครอบข้างเป็นการสร้างโลกส่วนตัว ทำให้ขาดการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นสิ่งสร้างที่งดงามของพระเจ้า ทำลายความสัมพันธ์ที่ดี ที่เราพึงมีกับพระเจ้า และกับเพื่อนพี่น้องที่อยู่รอบข้างเรา อันที่จริงวลีนี้พอได้ยินมานานพอสมควรแล้ว แต่ที่ต้องเอามาเขียนเล่าให้หน่อยๆ และท่านผู้อ่านได้อ่านกัน เพราะดูเริ่มลูกกลมไปกันใหญ่ และเห็นได้แทบทุกซอกทุกมุมของชีวิตเรา บนท้องถนนเวลาเราจะเดินทางไปไหนต้องระวังให้มากๆ ทั้งการเดินทาง การขึ้นรถไฟฟ้า รถประจำทาง และการขับรถ คิดดูนะครับ ขนาดมองหน้ายังมีเรื่องกันได้ แต่เดินชนกันหรือบางคนเดินมาให้รถชน บ้างก็เดินมาชนรถ เวลานี้พอขับรถไปไหนหรือจอดที่ไหนต้องระวังมากครับ เพราะคนจำนวนมากกัมหน้าอยู่กับโทรศัพท์มือถือ จนไม่สนใจว่าจะมีอะไรขวางหน้า หรือแม้แต่เวลาเดินข้ามถนน เวลาขับรถอยู่ พ่อเคยมาหมดแล้ว รถเกือบชนกัน เกือบขับรถชนคนข้ามถนน และรถเราจอดอยู่ดีๆ ก็มีคนเดินมาชนรถเราจนเป็นรอยเพราะเข็มขัดหัวโด้ย



ในครอบครัว พ่อเคยพบครอบครัวหนึ่งในร้านอาหาร  
มากันหลายคนทีเดียว อาจจะครอบครัวประชุมเลยแหละ  
อากง อาม่า พ่อ แม่ ลูก หลาน ฯลฯ เมื่อทุกคนเข้า  
ประจำที่แล้ว ก็เริ่มเอาโทรศัพท์มือถือถือขึ้นมาใช้งาน  
ในหลายรูปแบบ บางคนก็เดินเข้าเดินออกโทรศัพท์  
ถ่ายรูปอาหาร และเล่นอะไรหลายอย่างอยู่กับโทรศัพท์  
ของตน เหลือแต่อากง อาม่าผู้สูงอายุนั่งทำหน้างั้น ๆ  
เพราะพวกท่านไม่รู้จักไม่สนใจเรื่องเหล่านี้ พ่อนั่งเดาใจ



อากง อาม่าว่าเขาจะคิดอย่างไร พ่อคิดว่าท่านทั้งสองคงคิดว่า “พวกมึงจะเอากูสองคนออกมากินข้าว  
ข้างนอกทำไมวะ เพราะไม่เห็นพวกมึงสนใจกูสองหัวหงอกบ้างเลย” ขอโทษนะครับคิดในใจ อาจจะไม่  
ค่อยสุภาพเท่าไรนักในเรื่องภาษา เห็นแล้วก็น่าเศร้าใจเรื่องดีๆ แต่ถูกทำลายด้วยค่านิยมสังคมกัมพูชา

ในวันเวลาร่วมบูชาขอบพระคุณโดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาพระสงฆ์กำลังเทศน์ บางคนว่ากันตั้งแต่เริ่มพิธี  
เลยทีเดียว พระเจ้าทรงจัดงานเลี้ยงทรงจัดเตรียมอาหารชั้นเลิศไว้ คือพระวาจาของพระเจ้าและ  
ศีลมหาสนิท แล้วเชิญพวกเรามาเป็นแขกผู้มีเกียรติในงาน แต่เราไม่สนใจเลยว่าเจ้าภาพจะคิดอย่างไร  
เจ้าภาพกำลังพูดอะไรกับเรา และกำลังทำอะไรให้กับเรา เพราะเรากำลังสนใจ  
อะไรก็ไม่รู้ในโลกส่วนตัวซึ่งอยู่ในมือถือของเรา การมาร่วมบูชาขอบพระคุณใน  
วันอาทิตย์และวันอื่นๆ เป็นวันที่เรานัดพบกับพระเจ้าเพื่อฟังพระองค์ตรัสทาง  
พระวาจา เพื่อร่วมบูชาขับร้องเพลงสรรเสริญ และรับประทานอาหารในงานเลี้ยง  
ศักดิ์สิทธิ์กับพระองค์ และบรรดาชาวสวรรค์ทั้งหลาย แต่เรากับไม่สนใจว่าเจ้าภาพ  
จะพูดจะทำอะไรบ้างเลย แล้วอย่างนี้นี่วันอาทิตย์จะเป็นวันนัดพบกับพระเจ้า จะถือ  
ว่าเรามาถวายเกียรติสรรเสริญขอบพระคุณพระองค์ได้อย่างไร พ่อจึงฝาก  
เรื่องนี้ไว้ให้พวกเราไตร่ตรองดู และช่วยเผยแผ่ความคิดนี้ให้คนอื่น ๆ ด้วย  
เพื่อเราจะได้ทำให้วันอาทิตย์เป็นวันนัดพบที่เราจะมาสรรเสริญ  
ขอบพระคุณพระเจ้าอย่างแท้จริง





# โจเซฟ ปิกนาตรี ต๑น ... การเดินทางครั้งสุดท้าย

>>> เล่าเรื่อง บร.นพรัตน์ เรือนกุล SJ  
>>> ภาพประกอบ น้องจัส ญาณิศานามทอง

เสียงดนตรีได้ถูกบรรเลงและขับร้องอย่างไพเราะ ในระหว่างพิธีมิสซาในโบสถ์ของโรงเรียน เซนต์ร็อก ณ ปาร์มา ผู้ร่วมพิธีในครั้งนี้มีจำนวนไม่มาก มีเพียงแต่บรรดาพระสงฆ์จำนวนหนึ่งในชุดคลุมสีดำ และสัตบุรุษที่ได้รับเชิญมาเท่านั้น แต่นั่นไม่ได้ทำให้ความซาบซึ้งใจอันลึกซึ้งนั้นลดน้อยลงไปเลย ในขณะที่พระสงฆ์ผู้ทำพิธีมิสซาได้ชูแผ่นปัง ซึ่งเชื่อว่าเป็นพระกายอันศักดิ์สิทธิ์ของพระเยซูเจ้านั้น คุณพ่อโจเซฟ ปิกนาตรี เดินออกมาหน้าพระแท่น คุณเขาลง แล้วท่านก็ได้กล่าวคำปฏิญาณของคณะเยสุอิตอีกครั้งหนึ่ง หลังจากที่คณะเยสุอิตได้ถูกยุบไปเป็นเวลากว่าสี่สิบปีมาแล้ว คุณพ่อไม่อาจจะกลั้นน้ำตาแห่งความ ปิติยินดีไว้ได้ เพราะ ณ ขณะนี้

ท่านได้กลายเป็นนักบวชของคณะเยสุอิตอีกครั้งหลังจากที่ต้องรอม่าเป็นเวลานาน ที่สำคัญว่านั่นคือ คุณพ่อโจเซฟผู้สึก ตีใจที่ได้กลับมาเป็นส่วนหนึ่งของบรรดาเพื่อน ๆ เยสุอิตคนอื่น ในการสานต่อจิตตารมณ์ของนักบุญอิกญาซีโอ และบรรดามิตรสหายกลุ่มแรก เพื่อการรับใช้เพื่อนพี่น้อง และเทิดพระเกียรติพระเจ้าให้ทวียิ่งขึ้น



หลังจากนั้นไม่นาน ในปี ค.ศ. 1799 คุณพ่อโจเซฟในวัยหกสิบปี พร้อมกับเยสุอิตคนอื่นๆ กว่าสี่สิบคนได้แยกย้ายกันทำงานในแคว้นแคว้นต่างๆ ของปาร์มา ตามคำร้องของท่านดยุค ไม่ว่าจะป็นในตัวเมืองปาร์มา เปียเซนซา และบอร์โก ซานดอนนิโน ส่วนคุณพ่อโจเซฟได้รับแต่งตั้งเป็นอธิการและนวกจารย์เพื่ออบรมเยาวชนชายที่สนใจเข้าคณะเยสุอิต ณ เมืองโคโลโรโน ซึ่งอยู่ไม่ห่างนักจากปาร์มา แม้ว่าพระสันตะปาปาปีโอที่ 6 จะทรงอนุมัติการเปิดบ้านในครั้งนี้ แต่คุณพ่อยังคงต้องอบรมอย่างลับๆ เพื่อไม่ให้ล่วงรู้ถึงราชสำนักสเปน ซึ่งยังต่อต้านคณะเยสุอิตอยู่ ในแต่ละวันนั้น คุณพ่อโจเซฟและบรรดานวกจะใส่ชุดธรรมดาทั่วไป แทนชุดคลุมของนักบวช และคุณพ่อโจเซฟไม่ให้พวกเขาเรียกคุณพ่อว่า “อธิการ” หรือ “นวกจารย์” หากแต่เรียกว่า “คุณพ่อโจเซฟ” เท่านั้น ที่นี้คุณพ่อโจเซฟเป็นที่รู้จักถึงการดูแลอย่างดีเยี่ยม เพราะถึงแม้ว่าท่านจะเคร่งครัดในบางครั้ง แต่ก็เปี่ยมไปด้วยความเอาใจใส่ดูแลบรรดานวกด้วยความใจดีเช่นกัน

ในระหว่างนี้เอง ยังมีเหตุการณ์ทางการเมืองที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างจึงกลายเป็นจุดพลิกผันของยุโรป และพระศาสนจักรเอง เมื่อพระนางแคทเธอรีนที่สองแห่งรัสเซีย ทรงสิ้นพระชนม์ลงในปี ค.ศ. 1796 และ นโปเลียน ได้ก้าวขึ้นมามีอำนาจ และเขาตั้งใจที่จะแผ่อิทธิพลของเขาไปทั่วยุโรป เพื่อความทะเยอทะยานที่จะสร้างจักรวรรดิอันยิ่งใหญ่ขึ้นมา จนกระทั่งวันหนึ่ง เมื่อกองทัพของนโปเลียนเข้าถึงอิตาลี และแน่นอนว่า เขาได้เข้ายึดครองสันตะสำนักแห่งกรุงโรมด้วยเช่นกัน พระสันตะปาปาปีโอที่ 6 ซึ่งมี

พระชนมายุถึง 90 ปีแล้วทรงถูกจับ และทรงถูกนำไปขังยังประเทศฝรั่งเศส คุณพ่อโจเซฟ ปิกนาเตริจึงต้องช่วยหาค่าใช้จ่ายในการเดินทางของพระองค์ผ่านทางหลานสาวของท่าน นั่นก็คือ ดัชเชสแห่งวิลลาแฮร์โมซา แต่ในระหว่างทางไปยังฝรั่งเศสนั้น พระสันตะปาปาทรงป่วยหนักกะทันหัน คุณพ่อโจเซฟจึงไปช่วยดูแลพระองค์เท่าที่ท่านพอจะทำได้อีกครั้งด้วยตัวของตนเอง

เมื่อมาถึงฝรั่งเศส พระหลานามัยของพระองค์เริ่มทรุดตัวลง และไม่กี่เดือนถัดมา พระสันตะปาปาปีโอที่ 6 สิ้นพระชนม์ลง ณ เมืองวาเรนซ์ ในปีเดียวกันนั้นเอง บรรดาพระคาร์ดินัลมีการจัดประชุมคอนคลาฟ ณ เมืองเวนิส เพื่อเลือกพระสันตะปาปาองค์ใหม่ และผู้ที่ได้รับเลือกก็คือ พระสันตะปาปาปีโอที่ 7



พระสันตะปาปาปีโอที่ 6

แต่เหตุการณ์อันน่าเศร้ายังไม่จบลง เมื่อดยุคแห่งปาร์มาผู้ที่คอยสนับสนุนคณะเยซูอิต เสียชีวิตลง นี่เองเป็นสาเหตุทำให้บรรดาเยซูอิตในปาร์มานั้น ต้องขาดแคลนทุนทรัพย์อย่างเพียงพอ โดยเฉพาะนวกสถาน คุณพ่อโจเซฟจึงต้องเรียกรายเงินจากครอบครัวของท่านอีกครั้ง แต่เหตุการณ์อันเลวร้ายยังไม่หยุดเพียงเท่านั้น เมื่อไม่มีการคุ้มครองจากดยุคแห่งปาร์มา รัฐบาลแห่งฝรั่งเศสใหม่ซึ่งได้โค่นล้มระบบกษัตริย์ของฝรั่งเศสก่อนหน้านี้ ก็ทำการขับไล่เยซูอิตทั้งหมดออกจากปาร์มา ส่วนบรรดาเยซูอิตเป็นจำนวนมาก ณ เมืองเนเปิลส์ ก็ถูกขับออกไปโดยนโปเลียนเช่นเดียวกัน นี่เองกลายเป็นโชคชะตาอันพลิกผัน ซึ่งทำให้เยซูอิตเป็นจำนวนหลายร้อยคน จำต้องถูกบังคับให้อพยพออกไปอีกครั้งหนึ่ง

แต่พวกเขายังโชคดีที่พระสันตะปาปาปิโอที่ 7 ซึ่งได้กลับเข้ามากรุงโรมแล้ว ทรงอุปถัมภ์และต้อนรับเยซูอิตทั้งหมด พวกเขาส่วนใหญ่พำนักอยู่ที่วิทยาลัยโรมัน และบ้านเจซูที่ซึ่งเยซูอิตรุ่นก่อนๆ เคยอาศัยอยู่มาก่อน ในปี ค.ศ. 1809 นโปเลียนได้แถลงการณ์อย่างเป็นทางการเพื่อยึดกรุงโรมและนโปเลียนจับพระสันตะปาปาไว้ และคุมขังพระองค์ไว้ในเรือนจำ ณ เมืองฟอนเตเนบลู ในช่วงเวลาคับขันเช่นนี้ แม้ว่าบรรดาคุณพ่อเยซูอิตไม่ต้องอพยพไปอีกเหมือนครั้งก่อนๆ แต่พวกเขาต้องใช้ชีวิตอย่างลำบาก โดยพยายามไม่ให้ฝ่ายนโปเลียนล่วงรู้ว่าจะเด็ดขาดว่าพวกเขาคือเยซูอิต ในช่วงนี้เอง คุณพ่อโจเซฟได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าคณะของแขวงอิตาลี โดยท่านต้องทำงานอย่างหนัก ท่ามกลางความกดดันทางการเมือง นอกจากนี้ คุณพ่อได้พยายามโยกย้ายเอกสารสำคัญของคณะ และคอยดูแลความปลอดภัยของบรรดาสหายเยซูอิต ผู้อยู่ใต้ความรับผิดชอบของท่านเอง

แต่สุขภาพของคุณพ่อโจเซฟค่อย ๆ ทรุดตัวลงมาเรื่อย ๆ ถึงจุดนี้เอง คุณพ่อโจเซฟเองรู้ตัวเองเช่นกันว่า การเดินทางอันยาวนานของท่านนั้นใกล้สิ้นสุดลงแล้ว ท่านจึงร้องขอให้คุณพ่อโบโซสกีมหาอธิการของคณะเยซูอิต แต่งตั้งคุณพ่อคนอื่นเพื่อทำงานแทนท่าน ต่อมาหลังจากนั้น สุขภาพของคุณพ่อก็ทรุดตัวลงเรื่อยๆ จนกระทั่งในเดือนตุลาคม ค.ศ. 1811 คุณพ่อได้รับศีลเจมคนป่วยและศีลมหาสนิทครั้งสุดท้ายด้วยอายุ 74 ปี ก่อนที่จะลาจากโลกนี้ไป ท่ามกลางบรรดามิตรสหายเยซูอิตของท่านที่ท่านรักและคอยให้ความช่วยเหลือตลอดชีวิตของท่านอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย



สามปีถัดมาหลังจากการเสียชีวิตของคุณพ่อโจเซฟ ปิกนาตรี พระสันตะปาปาปิโอที่ 7 ทรงได้รับการปล่อยตัวและกลับมายังกรุงโรม ในปีเดียวกันนั่นเอง พระองค์ได้ทรงรื้อฟื้นคณะเยสุอิตอย่างเป็นทางการทั่วโลกอีกครั้ง หลังจากที่คณะได้ถูกยุบเป็นเวลากว่า 41 ปี และแม้ว่าในครั้งนี้ คุณพ่อโจเซฟไม่ได้มีโอกาสที่จะเห็นคณะที่ท่านรักและอุทิศตัวเองทั้งชีวิตให้มันฟื้นคืนอีกครั้ง แต่เราปฏิเสธไม่ได้ว่าท่านเป็นผู้ที่จุดประกายแห่งความหวังแก่ผองเพื่อนของท่าน โดยเฉพาะในช่วงที่ยากลำบากที่สุด กว่าสี่สิบปี คุณพ่อโจเซฟยังคงเชื่อเสมอมาว่า ไม่ว่าจะทำอย่างไรก็ตาม พระเจ้าจะยังประทับ คอยดูแลรักษา และนำทางพวกเขาอยู่เสมอมา ในปี ค.ศ. 1954 พระสันตะปาปาปิโอที่ 12 ทรงสถาปนาคุณพ่อโจเซฟ ปิกนาตรีเป็นนักบุญของพระศาสนจักรองค์หนึ่ง เพื่อยืนยันถึงแบบอย่างแห่งความศักดิ์สิทธิ์ของท่าน

## ข้อคิดจากเรื่อง “โจเซฟ ปิกนาตรี”

เมื่อเราพูดถึงมิตรภาพระหว่างเพื่อน หลายคนอาจจะถามคำถามว่า เพื่อนที่แท้จริงของฉันทันนั้นเป็นอย่างไร แน่นอนว่า เพื่อนไม่ใช่หมายถึงแต่เพียงคนที่สนิทกับเรา หรือบุคคลที่เราสามารถแบ่งปันประสบการณ์ที่ดี และยินดีร่วมกับเราในยามที่เรามีความสุขเท่านั้น หากแต่ในยามที่เราต้องประสบกับความยากลำบาก และมีความรู้สึกท้อแท้ที่สุด เพื่อนจะยังคงอยู่กับเรา คอยช่วยเหลือ และให้กำลังใจอยู่เสมอไม่ห่างบางทีนี่อาจจะเป็นคำตอบหนึ่ง ที่ช่วยให้เรารู้ว่าเพื่อนที่แท้จริงนั้นเป็นอย่างไร

ดังเช่นตัวอย่างของคุณพ่อโจเซฟ ปิกนาตรี ท่านไม่ยอมที่จะทิ้งเพื่อนของท่านเอง โดยเฉพาะเมื่อเหตุการณ์ที่เลวร้ายที่สุด เมื่อท่านและเพื่อนๆ ของท่านถูกใส่ร้ายอย่างรุนแรง และต้องถูกขับไล่ออกจากราชอาณาจักรสเปน เพราะถึงแม้ว่าตัวของคุณพ่อโจเซฟเอง สามารถเลือกที่จะอยู่ในสเปนต่อไปได้ เนื่องจากท่านมาจากครอบครัวแห่งราชตระกูลอันสูงศักดิ์ ซึ่งมีญาติพี่น้องที่จะคอยช่วยเหลือได้ แต่คุณพ่อกลับเลือกที่จะทนทุกข์ลำบากพร้อมกับเพื่อนคนอื่นๆ ทั้งๆ ที่ท่านเองก็รู้ดีว่า หากท่านเลือกที่จะยังอยู่ในคณะร่วมกับเพื่อนของท่าน ชีวิตของท่านจะต้องพบกับความยากลำบาก และอาจจะต้องพบเจอกับอนาคตที่ไม่สามารถคาดเดาได้ อย่างไรก็ตาม สำหรับคุณพ่อโจเซฟแล้ว มิตรภาพและการอยู่ร่วมกับเพื่อนคนอื่นๆ ในช่วงเวลาอันเลวร้ายนี้ เป็นสิ่งสำคัญและมีคุณค่ามากที่สุด มากกว่าความสะดวกสบาย และสมบัติใด ๆ ที่ท่านอาจจะได้รับจากครอบครัวของท่านเอง

ตลอดระยะเวลากว่า 41 ปี คุณพ่อโจเซฟได้เดินทางพร้อมกับเพื่อนๆ ของท่าน และช่วยเหลือพวกเขาเหล่านั้นเท่าที่จะทำได้เป็นอย่างดีที่สุด คุณพ่อโจเซฟไม่เพียงแต่เป็นแบบอย่างแห่งความเชื่อ และความหวังสำหรับคนอื่นๆ เท่านั้น หากแต่ท่านยังได้ทำให้ความเชื่อ และความหวังนี้เติบโตในจิตใจของเพื่อนๆ ของท่านทุกคน เพื่อที่พวกเขาจะมีกำลังใจ และสามารถก้าวเดินต่อไปข้างหน้าได้อย่างมั่นคงอยู่เสมอ เพื่อจะได้รับการและรับใช้พระเจ้า และเทิดพระเกียรติของพระองค์ให้ทวียิ่งขึ้น เดกเช่นนักบุญอุกกาบาต และบรรดามิตรสหายรุ่นแรกได้ตั้งใจไว้

06/2016

# พระอาณาจักรชีวิต

## “จงอยู่อย่างสันติกับผู้อื่น”

มาระโก 9.50

ท่ามกลางความขัดแย้งที่กำลังคุกคาม  
 มวลมนุษยชาติอยู่ในหลายส่วนต่างๆ ของโลก  
 คำเชื่อเชิญของพระเยซูเจ้า  
 เรื่องสันติสุขจึงเป็นสิ่งที่น่ายินดีอย่างยิ่ง  
 พระองค์เองทรงเป็นองค์แห่งสันติสุข  
 และพระองค์ได้ทรงสัญญาว่า  
 จะประทานสันติสุขของพระองค์แก่เรา  
 เราสามารถเจริญชีวิตในสันติสุขได้ทุกๆ วัน  
 ในครอบครัวของเรา ที่โรงเรียน  
 แม้กับคนที่คิดเห็นต่างจากเรา

พระเยซูเจ้าผู้ประทับท่ามกลาง คือ  
 สันติสุขของเรา

## เราจะแก้ไขปัญหานี้ได้อย่างไร?

เคยร่ำบอกว่า  
 “เราต้องสร้างความสัมพันธ์แบบใหม่ในทุกที่”  
 เราต้องถักทอสายใยแห่งการรับฟัง  
 สายใยแห่งความรักไปพร้อม ๆ กัน  
 ทั้งส่วนตัวและส่วนรวม  
 เข้าใจผู้อื่น ทั้งๆ ที่เรารู้ว่าเราอาจจะไม่เข้าใจ  
 พวกเขาได้อย่างถ่องแท้ก็ตาม  
 คนอื่นก็สามารถทำได้เช่นเดียวกันกับฉัน  
 แม้บางครั้งเขาอาจจะไม่เข้าใจฉัน  
 ไม่เข้าใจระบบความคิดอ่านของฉัน

ที่ได้มีความเป็นหนึ่งเดียว ที่นั่นมีสันติสุข

เพื่อที่จะมีสันติสุขอย่างแท้จริง  
 เราไม่กลัวที่จะพูดอย่างเปิดเผย  
 แม้เราจะมีความคิดเห็น  
 ที่แตกต่างออกไปในบางเรื่อง  
 เราต้องการสันติสุข...  
 ที่มีความลึกซึ้งในความยุติธรรม  
 ในขณะเดียวกัน เราต้องระวังไม่ให้สายสัมพันธ์  
 แห่งความรักของเราลดน้อยถอยลง  
 เพราะตัวบุคคลนั้น...  
 มีคุณค่ามากกว่าความแตกต่างใดใด



ดำเนินชีวิตอย่างสันติ:  
 การสัญญาอย่างจริงจัง

พยายามที่จะเปิดตัวเองไปหาผู้อื่น  
 เพราะสิ่งที่สำคัญคือความสัมพันธ์  
 ไม่ใช่ใครถูกหรือใครผิด พระวรสารกำชับสั่งว่า  
 “จงอยู่อย่างสันติ” เป็นเครื่องหมายแสดงว่า  
 เป็นเรื่องสำคัญจริงจังและเรียกร้องการผูกมัด  
 เป็นข้อหนึ่งที่สำคัญที่สุด  
 ในการแสดงออกของความรักเมตตา  
 ที่เรียกร้องพวกเราให้ปฏิบัติต่อกัน

# ชีวิตของเรา

คิม (อัฟริกาใต้)

## กลยุทธ์สำหรับสถาบัน

ที่โรงเรียน ... มีการแบ่งกลุ่มตามกิจกรรมที่สนใจ ตามฐานะทางสังคม กลุ่มของผมซึ่งมีผมเป็นหัวหน้ากลุ่ม ถูกวิจารณ์จากกลุ่มอื่นๆ ว่าเป็นกลุ่มหัวสูงและคิดว่าตัวเองดีกว่าคนอื่น แต่ผมและเพื่อนในกลุ่มไม่ได้คิดและรู้สึกเช่นนั้น วันเวลาผ่านไป การแข่งขันระหว่างกลุ่มก็มีมากขึ้นและแย่งชิงมาก เพื่อนในกลุ่มของผมมีความคิดเห็นที่แตกต่างกันออกไป บ้างว่าต้องป้องกันตนเองด้วยการอธิบายว่าเรารู้สึกอย่างไร บ้างบอกว่า “แรงมาก็แรงกลับ” หมายถึงอาจจะเป็นการพูดเท็จเกี่ยวกับคนอื่นด้วย ผมคิดมากเกี่ยวกับสิ่งนี้ และตระหนักว่าพลังงานที่เราจะใช้ทำร้ายผู้อื่นนั้นไม่เป็นผลดีต่อใครเลย ทั้งสำหรับกลุ่มเราและกลุ่มเขา **ผมจึงตัดสินใจรักพระเยซูเจ้าในทุกคน แม้ว่าจะเป็นการยากมากที่จะรักพระเยซูเจ้าในบางคน** ผมซื้อลูกอมสำหรับกลุ่ม “คู่แข่ง” ของเรา และให้อุปกรณ์กับอีกกลุ่มหนึ่ง ที่จำเป็นต้องใช้ในการทำรายงานของพวกเขา และในกลุ่มของผมเอง ผมพยายามไม่พูดสิ่งที่ไม่ดีของใคร และปฏิเสธการขูขโมยขโมยต่างๆ ผมพูดอย่างสุภาพกับเพื่อนกลุ่มอื่นๆ และพูดคุยกับทุกคน ด้วยวิธีนี้ ผมสามารถสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนนักเรียนกลุ่มต่างๆ และเมื่อเวลาที่ต้องเลือกตัวแทนของห้อง ผมได้รับเลือกด้วยคะแนนสูงสุด ผมดีใจมาก เพราะ **ผมรู้สึกว่าคุณสามารถรักได้มากยิ่งขึ้น และนำความเป็นหนึ่งเดียวไปสู่เด็กเรียนทุกคน**

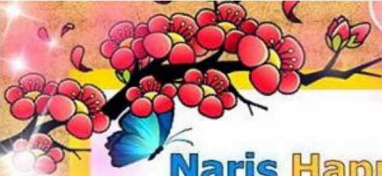


เธอมี...  
ประสบการณ์  
แบบนี้ไหม?

# Happy Life Giving



นริศ มณีขาว



## Naris Happy Life Happy Giving

### เคล็ดลับแห่งความสุข#7

#### "มอง&พูดเรื่องที่ดีของคนสำคัญของเรา"

การพัฒนาความสัมพันธ์กับคนสำคัญในชีวิตของเรา ทั้งในครอบครัว ในที่ทำงาน ในชุมชน ในโลกโซเชียลมีเดีย นำพลังแห่งความสุขมาให้เราและคนสำคัญของเรา ...

วิธีหนึ่ง คือ ฝึกตนให้มองและพูดเรื่องที่ดีของคนสำคัญ แทนการ "บ่น ... วิจารณ์ ... ต่อว่า" ...

เพราะเมื่อเราให้ความสนใจหรือให้พลังกับเรื่องใด เรากำลังดึงดูดเรื่องนั้นเข้ามาหาเรา

การ "บ่น ... วิจารณ์ ... ต่อว่า" ทำให้ตัวเราเองรู้สึกแย คนสำคัญในชีวิตของเราก็รู้สึกแย่ไปด้วย ทำให้เขาอยากอยู่ห่างจากเรา เพราะอยู่ใกล้เราแล้วไม่มีความสุข

เมื่อเรา "มอง" และ "พูด" เรื่องที่ดีของคนสำคัญอย่างจริงใจ เรารู้สึกดี มีความสุข ... เขาก็รู้สึกดีต่อตนเองที่เราเห็นคุณค่า ในสิ่งที่เขาพูดหรือทำ ... ทำให้เขาอยากอยู่ใกล้เรา เพราะอยู่ใกล้เราแล้วรู้สึกดี มีพลัง รู้สึกเป็นคนสำคัญในสายตาเรา

ขอให้ทุกท่านมีความสุขกับการมอง & พูดเรื่องที่ดีของคนรอบข้างนะครับ  
นริศ มณีขาว (11 มกราคม 2559 บ้านใสใจ [www.carefor.org](http://www.carefor.org)  
Line: narislove FB: Naris Happy Life



# Naris Happy Life Happy Giving

## เคล็ดลับแห่งความสุข#8

### "สร้างความสุขได้อย่างไร เมื่อโต้เถียงกัน"

เราทุกคนคงเคยมีประสบการณ์กับการโต้เถียงกับคนรอบข้างมาแล้ว ไม่ว่าจะเป็นในครอบครัว โรงเรียน ที่ทำงาน ชุมชน โขงเขียลมีเดีย เราคงสังเกตได้ว่า การโต้เถียงนำอารมณ์ทางลบมาให้เรา และดึงดูดพลังกาย พลังใจ รวมทั้งความสุขของเราไปด้วย

เราสร้างความสุขในสถานการณ์ที่มีการโต้เถียงกันได้อย่างง่ายดาย ด้วยการ "หลีกเลี่ยงการโต้เถียง" "หยุดโต้เถียง" "เปลี่ยนเรื่องพูด" เราสามารถฝึกตนให้สร้างสรรค์วิธีการหรือคำพูดต่างๆ ได้มากมาย เช่น

"ไปกินอาหารที่ร้าน ..... อร่อยมาก"

"วันนี้เจอเรื่องดีๆ มา ....."

หรือถ้าไม่ไหวจริงๆ อาจพูดว่า "ไม่ไหวแล้ว ขอเข้าน้ำก่อนนะ..." 555

เมื่อเราฝึกเปลี่ยนการโต้เถียงไปเป็นเรื่องที่น่าความสนใจมาให้ เราก็เพิ่มพลังความสุขให้กับตนเองได้ในทันที ...

แล้วยังเป็นแบบอย่างการสร้างความสุขให้กับคนรอบข้างได้อีกด้วย

การเปลี่ยนเรื่องพูดคอยอย่างแนบเนียนเป็นการแปรเปลี่ยนพลังทางลบ ให้เป็นพลังทางบวกและดึงดูดความสุขมาให้เราได้โดยไม่น่าเชื่อครับ

ขอให้ทุกท่านสนุกกับการเปลี่ยนการโต้เถียงให้เป็นความสุขนะครับ  
นริศ มณีขาว (12 มกราคม 2559 บ้านใส่ใจ [www.carefor.org](http://www.carefor.org))



# 3 พลังแห่งความเงียบ

วันนี้ ขอแชร์นะครับเรื่อง “3 พลังแห่งความเงียบ” ครับ  
เมื่อคุณให้เวลาตัวเอง มีเวลาเงียบในแต่ละวัน คุณจะมีพลังมากขึ้นๆ  
ชีวิต การงานความรัก ความสัมพันธ์ของคุณจะดีขึ้นได้อย่างรวดเร็ว

## "3 พลังแห่งความเงียบ" คือ

1. พลังแห่งสัมผัสและเคลียร์ความรู้สึกทางลบ คุณจะรับรู้  
และเปลี่ยนความรู้สึกทางลบให้กลายเป็นบวกได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น
2. พลังแห่งการเชื่อมโยงกับตนเอง คุณจะฟังสิ่งสำคัญจากหัวใจ  
ตนเองได้ชัดเจนขึ้น รู้ว่าตัวเองจะไปทางไหน ทำอะไรดี
3. พลังแห่งการเชื่อมโยงกับจักรวาล กับธรรมชาติ กับพระเจ้า  
คุณจะได้เกิดความคิดที่ชัดเจนในทิศทางชีวิต  
และแรงบันดาลใจจากส่วนลึกของจิตใจ จักรวาล ธรรมชาติ  
พระเจ้าจะสนับสนุนคุณ เพราะคุณอยู่ในทิศทางเดียวกับ  
จักรวาล ธรรมชาติ พระเจ้า

เงียบวันละ 3-4 ครั้ง ครั้งละ 3-5 นาที  
เช้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน  
ช่วยให้ชีวิตของคุณดีขึ้น การตัดสินใจดีขึ้น  
การทำงานดีขึ้น ความสัมพันธ์ ความรักดีขึ้นได้อย่างง่ายดาย

ด้วยความรัก  
มาเป็นความรักและแสงสว่างให้โลกนี้กันครับ  
นริศ มณีขาว

Line ID: narislove  
FB บ้านใส่ใจ carefor.org

# Super TRE®

## บ้ายบายความเครียด



อังคาร 19 และพุธ 20 กรกฎาคม 2559 เวลา 9.00-17.00 น. มูลนิธิคนใจเป็นใจ แชนด์คาเรียลย์ ซอยทองหล่อ 25 สุขุมวิท

คอร์สนี้สร้างสรรค์มาให้คุณด้วยความรัก จากบ้านใส่ใจ เพื่อชีวิต ผู้คน & ธรรมชาติ [www.carefor.org](http://www.carefor.org)



สิ่งที่คุณจะได้รับจากคอร์ส

**Super TRE® บ้ายบายความเครียด**

**Tension & Trauma Release Exercises**

- ▶ จัดความเครียด กังวล โกรธ เศร้า และแผลใจในตัวคุณ
- ▶ ด้วยการศึกษา 20 เทคนิคจาก 20 ศาสตร์ใหม่ระดับโลก
- ▶ ศึกษาวิจัย & พิสูจน์แล้วว่า ฝึกง่าย ได้ผลจริงกับคนทั่วโลก
- ▶ ช่วยให้คุณอารมณ์ดีขึ้น ใจสงบ หลับสบาย สุขภาพดีขึ้น
- ▶ ช่วยให้ความสัมพันธ์กับคนรัก ครอบครัว ที่ทำงานดีขึ้น
- ▶ ช่วยให้มีสมาธิ การตัดสินใจดีขึ้น สร้างสรรค์งานได้ดีขึ้น
- ▶ ช่วยฝึกสมาธิ กาวาน อธิษฐาน ผูกสติ อยู่กับปัจจุบันได้ดีขึ้น
- ▶ ช่วยให้เล่นกีฬา เล่นดนตรี เต้นรำ ทำงานศิลปะ ได้ดีขึ้น
- ▶ ช่วยให้คุณคนอื่น ให้คำปรึกษา Coaching ได้เป็นอย่างดี
- ▶ ช่วยลดความเครียดความกังวลของผู้ป่วยเรื่องอย่างได้ผล
- ▶ โดยฝึกนำความฉลาดของร่างกาย & หัวใจ (Body & Heart Intelligence) ที่มีอยู่แล้วในตัวคุณ
- ▶ ให้ออกมาช่วยคุณแบบอัตโนมัติ
- ▶ เรียนครั้งเดียวใช้ได้ตลอดชีวิต
- ▶ ไม่ใช่จิตวิทยาไม่ต้องเล่าเรื่องส่วนตัวของคุณให้ใครฟัง



วิทยากร : นริศ มณีขาว, M.Ed. (Guidance), B.Ed. (Music) Certificate in Clinical Applications of Drumming, Drumming for Healing. Certified TRE® Provider คนไทยคนแรกของโลกผู้สอน Tension Stress & Trauma Release Exercises

ดูรายละเอียดได้ที่ TRE® Global [www.traumaprevention.com](http://www.traumaprevention.com)  
วิทยากรอิสระ & ผู้ให้คำปรึกษาด้านการพัฒนาชีวิต การงาน ความสัมพันธ์ ความรัก การสร้างสันติ การพัฒนาจิตวิญญาณ มานานกว่า 37 ปี  
ผู้ก่อตั้งบ้านใส่ใจ carefor.org เพื่อชีวิต ผู้คน ธรรมชาติ, ทำงานสนับสนุนคนรุ่นใหม่อาสาเพื่อสังคมและชุมชนมานานกว่า 30 ปี  
นักเขียนและคอลัมนิสต์ได้ตามใจตัวเอง เพื่อชีวิต ผู้คน ธรรมชาติ, บรรณาธิการหนังสือสื่ออย่างสันติ, บทความตีพิมพ์แล้วกว่า 300 เรื่อง



วิทยากรรับเชิญ : ดร.ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์, Ph.D. (Women Spirituality) M.A. (Environmental leadership)

Certified TRE® Provider ผู้สอน Tension Stress & Trauma Release Exercises

วิทยากรอิสระมานานกว่า 20 ปี ด้านการสร้างสันติ สิ่งแวดล้อม  
การพัฒนาจิตวิญญาณ, ผู้แปลและเรียบเรียง ละครเวที/คุณโทร 10 ขั้นตอนการฝึกฝนความโกรธเพื่อให้ออกห่างใจ,  
สื่อสารอย่างสันติ : คู่มือสื่อสารเพื่อสานสัมพันธ์และแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์, สื่อสารด้วยหัวใจ ทุกอย่างไร้ให้ถูกปรับฟัง

**รับจำนวนจำกัด 20 ท่านเท่านั้น เพื่อให้คำแนะนำในการฝึกปฏิบัติอย่างใกล้ชิด**

**\*\*พิเศษมาก โอนเงินภายในวันนี้ถึงวันที่ 5 กรกฎาคม 2559 จ่ายเพียง 4,900 บาท**

**\*\*พิเศษ โอนเงินภายในวันที่ 6-11 กรกฎาคม 2559 จ่ายเพียง 5,400 บาท**

**\*ปกติ โอนเงินภายในวันที่ 12-18 กรกฎาคม 2559 จ่าย 5,900 บาท**

(ค่าลงทะเบียนรวมค่าอาหารกลางวัน 2 มื้อ อาหารว่าง 4 มื้อ และเอกสาร 1 ชุด)

โอนเงิน : ธนาคารไทยพาณิชย์  
บัญชีออมทรัพย์ สาขาสุรวงศ์  
ชื่อบัญชี นริศ มณีขาว  
เลขที่ 002-2-10554-3

ลงทะเบียนได้ที่ [www.carefor.org/apply](http://www.carefor.org/apply)

รายละเอียดเพิ่มเติม [www.carefor.org/workshop](http://www.carefor.org/workshop) ติดต่อ โทร 093-445-1665



**คอร์สนี้ไม่เหมาะกับผู้ที่**

- 1) เคยผ่าตัดในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา
- 2) เคยกระดูกหัก
- 3) แพทย์ไม่อนุญาตให้ออกกำลังกาย
- 4) อยู่ในระหว่างการจัดกรรม

- 5) ความดันโลหิตไม่ปกติ เช่น สูงหรือต่ำมากผิดปกติ
- 6) หัวใจไม่ปกติ เช่น เคยผ่าตัดหัวใจ, ใช้เครื่องกระตุ้นหัวใจ, หัวใจเต้นผิดปกติ
- 7) เป็นโรคลมบ้าหมู หรือ ลมชัก
- 8) เป็นผู้ป่วยทางจิตเวช เช่น ผู้ป่วยโรคจิต ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า
- 9) ใช้ยาทางจิตเวช เช่น ยาแก้การซึมเศร้า ...



# แวนชีวิต

เรื่องสั้นระหว่างทาง

>>> <http://www.kwamru.com/174>

**ใครรวยกว่าใคร ลองพิจารณาดู...**มหาเศรษฐีผู้หนึ่งสุดแสนจะภาคภูมิใจ ที่ลูกชายวัยห้าขวบของเขา ได้เข้าเรียนในโรงเรียนที่มีชื่อเสียงมาก ซึ่งต้องเป็นระดับเศรษฐีอย่างพวกเขาจึงจะมีปัญญาส่งลูกหลานเข้าเรียนที่โรงเรียนนี้ได้ โดยส่วนตัวเขาเอง ก็ต้องการสอนให้ลูกชายรู้จักกับชีวิตจริงในสังคม ควบคุมไปกับการสอนวิชาการในโรงเรียน

ในวันหยุดเขาจะตระเวนพาลูกชายของเขาท่องเที่ยวในสถานที่ต่างๆ ต่อมาวันหนึ่ง เขาก็อยากสอนเรื่องความยากจนให้กับลูกชาย เพราะเขามีความเชื่อว่า ลูกชายของเขาคงยากที่จะต้องเจอ เขาได้พาลูกชายไปเยี่ยมครอบครัวชาวนาในต่างจังหวัดครอบครัวหนึ่ง และให้พักอยู่กับชาวนาเพื่อเรียนรู้ความเป็นอยู่ของคนยากจนเป็นเวลา 1 วัน 1 คืน หลังจากนั้นลูกชายก็ได้กลับถึงคลุหาสน์ของเขา **เศรษฐีก็ทดสอบว่าลูกชายได้อะไรมาบ้างจากการไปพักแรมกับชาวนาผู้ยากจน**

ลูกชายตอบคำถามผู้เป็นพ่อว่า **เขาขอบคุณเป็นอย่างมากที่ได้พาเขาไปพบกับชาวนาและพักแรมที่นั่น** ซึ่งทำให้เขาได้พบว่า....



.....ชวานามีที่ทำงานเป็นท้องนาที่กว้างใหญ่ ในขณะที่พ่อแม่เพียงห้องสี่เหลี่ยมที่แม่จะกว้าง แต่ก็ยังน้อยกว่าท้องทำงานของชวานา

.....อาหารที่ชวานารับประทาน สามารถหาได้ตลอดเวลาจริงๆ บริเวณบ้านโดยไม่ต้องซื้อ ในขณะที่บ้านของเรา มีเพียงตู้เย็นเท่านั้นที่เป็นที่เก็บอาหาร

.....ตอนรับประทานอาหารก็มีเพื่อนคุยอย่างพร้อมหน้าพร้อมตาพ่อแม่ลูก ในขณะที่ตัวเองก็ต้องนั่งทานอาหารกับโต๊ะอาหาร ที่ยาวเกือบสิบเมตร แต่มีเก้าอี้ว่างเปล่าทั้งสองด้าน

.....ลูกชวานาเวลาที่ซ้อนท้ายจักรยานพ่อเขา ต้องกอดเอวพ่อเพื่อไม่ตกจากจักรยาน แต่เขาเองต้องนั่งในรถที่ใหญ่โตอยู่ด้านหลังเพียงลำพัง โดยมีคนขับรถพาไป

.....ชวานามีแสงดาว แสงจันทร์เป็นโคมไฟส่องสว่าง ตลอดเวลาในตอนกลางคืน โดยไม่ขาดแคลน แต่เขาก็มีเพียงแสงจากโคมไฟ ที่ต้องซื้อด้วยเงิน

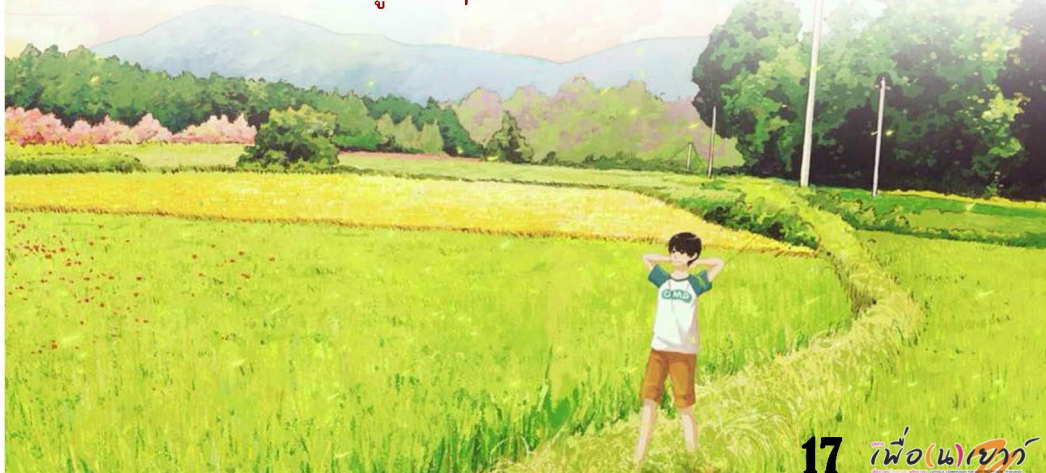
.....ชวานามีรั้วบ้านเป็นแม่น้ำและภูเขาที่กว้างสุดลูกหูลูกตา แต่เขาเองกลับมีเพียงแค่อำแพงบล็อกในพื้นที่ไม่กี่ไร่

.....ลูกชวานามีเพื่อนเล่นเป็นจิ้งหรีด หิ่งห้อยนับร้อยนับพัน แต่เขาเองกลับไม่มีใครเลย....

ผู้เป็นพ่อฟังแล้วเจ็บปวดอะไรไม่ออก ลูกชายสบตาพ่อแล้วกล่าวต่อว่า....

**“ขอบคุณมากครับพ่อ ที่ช่วยให้ผมได้เรียนรู้ว่าเราจนขนาดไหน”**

คุณเห็นด้วยไหมว่า **“แวนดาชีวิต”** เป็นสิ่งที่อัศจรรย์ยิ่งนัก คิดดูสิว่าโลกจะเปลี่ยนไปสักเพียงใด หากเราทุกคนเปลี่ยนมาเป็นพอใจในสิ่งที่เรามีตามความเหมาะสม แทนที่จะดิ้นรนไขว่คว้าเพื่อสิ่งที่ยังไม่ได้มา จงพอใจในสิ่งที่เรามีอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **“เพื่อน”** ชีวิตหนึ่งของเรานั้นสั้นนัก จงแบ่งปันความรู้สึกที่ดีๆ ให้เพื่อนของเรา เหมือนที่เราอยากได้





## เคยไหม ...

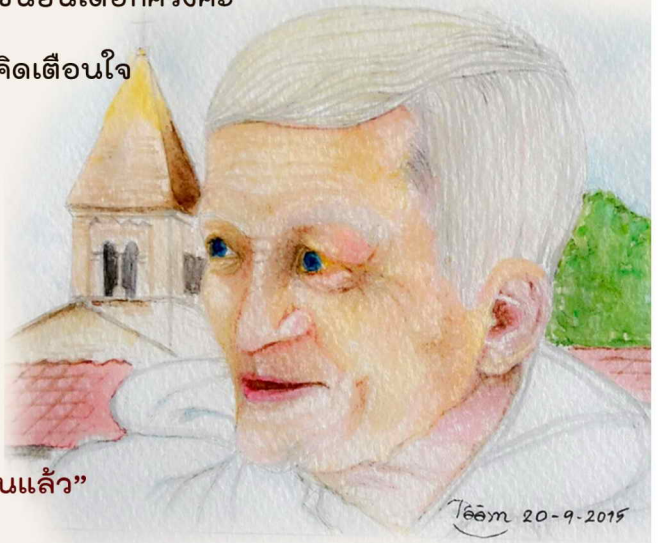
... เคยจิตตก ...

หัวใจเหนื่อยล้า บอบช้ำ  
ทำให้กายไม่อยากทำอะไร  
แม้แต่จะทานอาหารแต่ละคำ  
ก็ยิ่งลำบาก เคยบ้างไหม?

เมื่อจิตตก กายก็สิ้นเรี่ยวแรง โลกรอบตัวก็แลดูเศร้าหมอง และสิ้นหวัง  
มองไม่เห็นความงามมากมาย และการรอคอยความเมตตากรุณา ที่อยู่  
ล้อมรอบตัวเอง

อย่าคิดแม้แต่จะไปดูแลคนรอบข้างเลย ตัวเองยังเอาตัวไม่รอด.. พี่มั่นใจว่า  
เราต่างก็เคยผ่านวันเวลาแบบนี้มาบ้าง และเพื่อ RESET และก้าวต่อไป  
เพื่อร่วมงานเมตตาภิจกับพระสันตะปาปาฟรังซิส พี่จึงขอแบ่งปันหนทาง  
ที่จะช่วยให้เราสามารถลุกขึ้นยืนได้อีกครั้งละ

ภราดาโรเจอร์ มักให้ข้อคิดเตือนใจ  
และสวดภาวนาบ่อยๆ ว่า  
“แม้ริมฝีปากข้าพเจ้า  
มิอาจเอื้อยเอ่ยภาวนา  
แม้ข้าพเจ้าไม่รู้ว่า  
ต้องภาวนายังไง  
แม้จิตวิญญาณข้าพเจ้า  
สิ้นเรี่ยวแรงที่จะภาวนา  
ก็จงอย่ากังวล เพราะว่า  
พระเจ้าภาวนาแทนท่านแล้ว”



# ...เราเชื่อไหม?...

เชื่อไหมว่า

พระจิตเจ้าทรงรักเรา

นำทางเรา ภาวนาแทนเรา

และช่วยเหลือเราตลอดเวลา

พระองค์ทรงรู้จักเรามากกว่า

ที่เรารู้จักตัวเองเสียอีก

เราเชื่อไหม?



เมื่อเราเชื่อจริงๆ หรือรำลึกได้ว่า  
“ใช่ ยังมีพระจิตที่จะช่วยเหลือเรา”  
เมื่อนั้น เราก็จะเลิกกระวนกระวาย  
และหยุดรำคาญกับสภาพซากร่างกาย  
ที่ไม่อยากขยับเขยื้อนนั้น แล้วเพ่งพิศ  
ไปยังความเชื่อมั่นของตนเองว่า พระจิต  
กำลังช่วยเรา และภาวนาแทนเราอยู่

แล้วเราก็จะบอกกับตัวเองได้ว่า **“จงขอบพระคุณพระเจ้าในทุกกรณี”** (1 โธสะโลนิกา 5:18)

เพียงข้ามคืนเดียว หลังจากเรารำลึกได้ จิตใจเราจะเริ่มแจ่มใส จิตวิญญาณเริ่มเบิกบาน  
ร่างกายเริ่มมีชีวิตชีวา ความรู้สึกเหมือนได้จัดบ้านใหม่ ปิดกวาดเช็ดถู ทั้งขยะ แล้วทำให้  
บ้านหลังเดิมน่ามอง น่าชื่นชมยิ่งขึ้น ทีละเล็ก ทีละน้อย เมื่อเราไว้วางใจ และเชื่อมั่นใน  
องค์พระจิตเจ้า เราก็จะมองเห็นทางออก ได้รับคำตอบ และมองเห็นการคลี่คลายของ  
เงื่อน-ปม ที่ทำให้เราจิตตก

เมื่อจิตวิญญาณ เรากลับสู่สภาวะปกติ เรียกว่า ใจแข็งแกร่งแล้ว ร่างกายเราก็จะกลับ  
มาแข็งแรงดังเดิม และเมื่อเราเปิดอ่านจดหมายนักบุญเปาโลถึงชาวเอเธสโลนิกา ฉบับที่ 1  
บทที่ 5 อีกครั้ง เราจะพบว่าในข้อ 16 และ 17 ท่านนักบุญเปาโลเขียนไว้ว่า

**“จงรำเริงยินดีเสมอ จงอธิษฐานภาวนาอย่างสม่ำเสมอ”**

และพบหนทางที่เราจะดำเนินชีวิตต่อไป **“จงขอบพระคุณพระเจ้าในทุกกรณี  
เพราะพระองค์ทรงปรารถนาให้ท่านทำสิ่งเหล่านี้ในพระคริสตเยซู”**

(1 โธ. 5:18)



## ตำนานไอศกรีม...

“เรื่องเล่าของนักเดินทาง”

<<< เรื่อง: Gassanee Thaisonthi

สุภาจิตของสวีดิชกล่าวไว้ว่า **A life without love is like a year without summer** ฟังดูก็พอจะเข้าใจได้ว่า ในโลกที่มีแต่ฤดูหนาว ฤดูร้อนนั้นสำคัญมากขนาดไหน ชาวยุโรปจำนวนมาก เมื่อถึงฤดูหนาวจึงต้องอพยพหลบความเย็นยะเยือกของฤดูหนาว มาเรingers ร่ำทำลมร้อนในแถบเอเชีย ส่วนคนที่อยู่ในแถบโซนร้อนแบบบ้านเรา ก็พยายามหลบร้อน หลายคนเดินทางไปต่างประเทศ บางคนก็ไปน้ำตกหรือทะเล แต่ใครจะรู้ว่าวิธีหลบร้อนแบบง่าย ๆ และสร้างรอยยิ้มให้เราได้ในพริบตา ก็คือ การทานไอศกรีมนั่นเอง

ไอศกรีมนั้นมีมานานเท่าไรไม่มีใครรู้แน่ ๆ แต่วัฒนธรรมการทานอะไรหวาน ๆ เย็น ๆ หรือที่คล้าย ๆ ไอศกรีมนั้นมีมาตั้งแต่สมัยก่อนคริสตกาล กษัตริย์ซาโลมอนชอบทานอะไรหวาน ๆ เย็น ๆ ในฤดูร้อน เคยมีบันทึกไว้ว่า อเล็กซานเดอร์มหาราชชอบให้คนไปดักหิมะเพื่อเอามาราดน้ำผึ้ง ตักรับประทานร่วมกับไอศกรีม กษัตริย์เนโรคลอดีอุสซีซาร์ ( Nero Claudius Caesar ) ผู้ที่มีชีวิตอยู่ในช่วงปี ค.ศ. 54 – 86 ก็ชอบส่งคนไปยังภูเขาเพื่อที่จะไปเก็บหิมะมาราดด้วยน้ำผลไม้

อีกหนึ่งพันปีต่อมา มาร์โคโพลผู้ซึ่งตอนนั้นกลับไปอิตาลี ก็ได้นำสูตรทำเครื่องดื่มที่คล้าย ๆ กับไอศกรีมเซอร์เบทไปด้วย หลาย ๆ คนสรุปว่าไอศกรีมนี้น่าจะเริ่มมีตั้งแต่ศตวรรษที่ 16 หรืออาจจะก่อนหน้านั้นก็เป็นได้ ชื่อก็บอกอยู่แล้วว่าเป็น Ice ( น้ำแข็ง ) และ Cream ( ครีม ) หรือน้ำแข็งที่ละเอียดจนเหมือนครีม ซึ่งชาวอังกฤษก็บอกว่าน่าจะมีตั้งแต่สมัยพระเจ้าชาร์ลส์ที่ 1 ในช่วงศตวรรษที่ 17 เพราะท่านจะโปรดไอศกรีมมากถึงกับสั่งให้พ่อครัวเก็บสูตรทำไอศกรีมไว้เป็นความลับสุดยอด

ถ้าอังกฤษบอกว่า อังกฤษมีไอศกรีมในศตวรรษที่ 17 ฝรั่งเศสก็บอกว่าเขาก็มีเครื่องตีของหวานที่ถูกทำให้แข็งมาตั้งแต่ปี 1553 วิธีการก็นำนมเนยครีมและไข่มาปั่นรวมกันแล้วทำให้เย็นของหวานชนิดนี้ทำโดยฝีมือของแคทเธอรินเดอเมดิ แม้เธอจะเป็นชาวอิตาลี แต่ว่าได้แต่งงานพระเจ้าเฮนรีที่ 2 ของฝรั่งเศส จนกระทั่งสูตรของหวานนี้ เป็นเมนูชื่อดังในคาเฟ่โปรโคเป้ คาเฟ่ร้านแรกในกรุงปารีส ร้านนี้เปิดบริการตั้งแต่ปี 1686 จนถึงปัจจุบัน ส่วนชาวจีนก็ไม่น้อยหน้า เพราะเขาก็บอกว่าคนจีนนำข้าวมาผสมกับนมแล้วนำไปแช่ในหิมะแล้วตัดรับประทานเหมือนไอศกรีมมาตั้งแต่ 200 ปีก่อนคริสตกาลเสียอีก

แต่ถ้าจะนับแบบที่มีคำว่า “ไอศกรีม” ที่ถูกเผยแพร่อย่างเป็นทางการนั้น ก็น่าจะเป็นศตวรรษที่ 18 จากโฆษณาชิ้นแรกในหนังสือพิมพ์นิวยอร์กคาเซต ฉบับวันที่ 12 พฤษภาคม 1777 เจ้าของร้านคือนายฟิลิป เลนซี ได้ลงโฆษณาว่าร้านของเขามีไอศกรีมทุกวันทีถนนซาแธม ในเมืองนิวยอร์กซึ่งต่อมาภายหลังประธานาธิบดีจอร์จ วอชิงตันประธานาธิบดีคนแรกของอเมริกาได้ทานไอศกรีมจากร้านของฟิลิปในฤดูร้อนปี 1790 ทั้งหมดเป็นเงินมากมายถึง 200 \$ ดอลลาร์ ( ซึ่งในสมัยนั้นถือว่าเป็นมูลค่าที่สูงมาก)

วิวัฒนาการและตำนานของไอศกรีม ยังไม่หมดเพียงเท่านั้น เพราะประธานาธิบดีโทมัส เจฟเฟอร์สัน ประธานาธิบดีคนที่ 3 ของสหรัฐอเมริกา ผู้ที่ชื่นชอบไวน์และชิการ์เป็นชีวิตจิตใจ ก็ยังแอบชอบทานไอศกรีมรสวานิลลา ทั้งยังมีสูตรวิธีทำไอศกรีมของเขาถึง 18 ขั้นตอน พอมาถึงปี 1813 ก็ยังมีบันทึกอีกว่าสตรีหมายเลขหนึ่งดอลลี เมดิสัน ได้ทำไอศกรีมรสสตรอเบอร์รี่ เลี้ยงในงานเลี้ยงฉลองให้กับการเข้ารับตำแหน่งของประธานาธิบดีเจมส์ เมดิสันประธานาธิบดีคนที่ 4 ของสหรัฐอเมริกาในทำเนียบขาวอีกด้วย (ประธานาธิบดีเจมส์ เมดิสันได้เป็นประธานาธิบดีถึง 2 สมัย)



มาถึงปี 1800 ไอศกรีมถือเป็นของหวานที่มีราคาแพง หายาก และคนที่ทำมันในสมัยนั้นล้วนแล้วแต่ต้องเป็นชนชั้นสูง จนกระทั่ง มีผู้ผลิตอุปกรณ์ที่สามารถทำให้เกิดความเย็น แล้วก็พัฒนาต่อมาเรื่อยๆ จนหน้าตาเริ่มเปลี่ยนไป เริ่มมีแผ่นขนมปังเป็นกรวยแข็ง ๆ หรือที่เรียกว่าไอศกรีมโคน ซึ่งคนที่คิดค้นเจ้าไอศกรีมโคน ในนิวยอร์กขึ้นมาเป็นคนแรกก็คือนายมาซิโอนี (Machiony) ผู้ซึ่งอพยพมาจากอิตาลี เขาผลิตขึ้นมาครั้งแรกในปี 1896 และได้จดสิทธิบัตรไอศกรีมโคนของเขา ในเดือนธันวาคม ปี 1903 แม้ว่านายมาซิโอนีจะได้ชื่อว่าเป็นผู้คิดค้นไอศกรีมโคนขึ้นมา แต่ก็ยังไม่แพร่หลายมากนัก จนในปี 1904 ก็มีไอศกรีมโคนที่มีหน้าตาคคล้ายคลึงกันออกมาอีกทีใชนหนึ่ง โดยนายเออเนสต์ แฮมวี่ (Earnest Hamwi) เรื่องนี้เกิดขึ้นที่งานเซนต์หลุยส์แฟร์ ก็คือว่าปกติแล้วนายแฮมวี่ก็จะขายขนมวาฟเฟิล และแผ่นขนมปังกรอบอะไรทำนองนี้ ซึ่งร้านของนายแฮมวี่ก็ดันไปขายติด ๆ กับร้านไอศกรีม ในงานนั้นไอศกรีมขายดีมากจนถ้วยใส่ไอศกรีมหมดลงอย่างกระทันหัน เจ้าของร้านไอศกรีมก็ไม่ว่าจะอย่างไร นายแฮมวี่ก็เลยเอาแผ่นขนมวาฟเฟิลของเขามาห่อให้เป็นกรวย เจ้าของร้านไอศกรีมเห็นก็ว่า เข้าท่าดี ลูกค้าทานแล้วก็รู้สึกว่าจะเข้ากันมาก ทำให้ไอศกรีมของแกขายดี เป็นหน้าตาทำในวันนั้น ใครเห็นคนทานไอศกรีมที่มีวาฟเฟิลห่อเป็นกรวยอยู่ก็วิ่งไปซื้อจนเกิดเป็นปรากฏการณ์ไอศกรีมโคนอันโด่งดังชั่วข้ามคืน

เป็นความจริงที่ว่า **A life without love is like a year without summer** แต่ลองคิดดูว่าถ้าโลกนี้ไม่มีไอศกรีม เด็ก ๆ ก็คงร้องไห้นานขึ้น ใจเราก็คงเย็นชาลง ฤดูร้อนคงจะธรรมดามากขึ้น เคยถามฝรั่งว่า ถ้าโลกนี้ไม่มีไอศกรีมจะเป็นอย่างไร เขาตอบว่า “ อืม...คงจะแย่มากนะเพราะ **I scream , You scream ...We all scream!!!**”





# IDEA Can Do...



## “กางเขน”

มีให้เห็นเสมอ

หมายถึงความทุกข์ที่เจอ

และหมายถึงตัวเธอที่เจอทุกข์

แต่เลยไปจากกางเขนนั้น

คือการมอบชีวิตเพื่อปันความสุข

คือเรื่องราวเล่าขานผ่านมาทุกยุค

ที่ยังปลุกปลอบใจให้เปี่ยมล้นความหวัง

ความหมายและคุณค่าของกางเขนหนัก

จึงหมายถึงความรักสุดสุดที่ไม่เคยหยุดยั้ง

เสียสละ ให้อภัย และหัวใจก็จะยัง-

รักมากล้น จนกระทั่ง เลยข้ามความทุกข์นั้นไป.

# Open your mind OPEN THE DOOR OF MERCY



## “ผู้มีใจเมตตาย่อมเป็นสุข เพราะเขาจะได้รับพระเมตตา” (มธ. 5: 7)

พระสันตะปาปาฟรังซิส ทรงเชิญชวนเยาวชน ร่วมปฏิบัติกิจเมตตา เพื่อให้เราเจริญชีวิตได้อย่างมีความสุขแท้จริง พอลจึงอยากให้พวกเขาปฏิบัติงานเมตตาธรรมกัน เช่น เลี้ยงคนที่หิวโหย ให้นำน้ำดื่มกับคนที่กระหาย ให้เสื้อผ้ากับคนที่ไม่มียี่สิบห้าเซ็นต์ใส่ต้อนรับคนแปลกหน้า ช่วยเหลือคนป่วย เยี่ยมผู้ต้องขัง และช่วยฝังคนตาย เป็นต้น ขณะเดียวกัน เราก็มองข้ามงานเมตตาฝ่ายจิตด้วย เช่น ให้อาหารแก่คนที่มีความสงสัย สอนคนที่ไม่รู้ ตกเดือนคนบาป ให้ความบรรมหาใจกับคนที่เป็ทุกขให้อภัยต่อคนที่ผิดใจเรา อดทนกับคนที่ชอบก่อกวน และสวดภาวนาสำหรับผู้เป็นและผู้ตาย เธอคงจะเห็นแล้วว่าความเมตตาไม่ได้หมายถึงแค่เป็น “คนดี” หรือ แค่เป็นคนที่มีความรู้สึกสงสารเท่านั้น แต่เป็นมาตรการวัดการเป็นศิษย์ที่แท้จริงของพระเยซูเจ้า และการเป็นคริสตชนที่น่าเชื่อถือในโลกปัจจุบัน หากเธอต้องการให้ทุกอย่างเจาจง

พอลขอเสนอว่าสำหรับ 7 เดือนแรกของปี 2016 ให้เธอเลือกปฏิบัติงานเมตตาฝ่ายกายและฝ่ายจิต เดือนละครั้งเพื่อฝึกปฏิบัติ พร้อมทั้งให้หา แรงบันดาลใจจากคำภาวนาของนักบุญโพลตินา อัครสาวกผู้ถ่อมตนแห่งพระเมตตาของพระเจ้าในยุคของเรา

“ข้าแต่พระคริสตเจ้า โปรดเสด็จมาช่วยข้าพเจ้า

... เพื่อที่สายตาของข้าพเจ้าจะได้มีเมตตา เพื่อที่ข้าพเจ้าจะไม่สงสัยหรือตัดสินด้วยสิ่งทีปรากฏภายนอก แต่มองไปยังดวงวิญญาณของเพื่อนบ้านที่มีความสวยงามเสมอและคอยช่วยเหลือพวกเขา

... เพื่อที่หูของข้าพเจ้าจะได้มีเมตตา ในความตั้งใจฟังความเดือดร้อนของเพื่อนบ้าน

ไม่มีสิ่งใดต่อความเจ็บปวดและการบ่นของพวกเขา

... เพื่อที่ลิ้นของข้าพเจ้าจะได้มีเมตตา ในการไม่พูดร้ายถึงผู้อื่น แต่ให้ความบรรมหาใจและให้อภัยทุกคน

... เพื่อมือของข้าพเจ้าจะได้มีเมตตาและทำแต่กิจการดี

... เพื่อเท้าของข้าพเจ้าจะได้มีเมตตา เพื่อข้าพเจ้าจะไปช่วยเพื่อนบ้าน

ถึงแม้ข้าพเจ้าจะเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า

... เพื่อหัวใจของข้าพเจ้าจะได้มีเมตตา เพื่อที่ข้าพเจ้าจะได้มีส่วนร่วมในความทุกข์ของเพื่อนบ้าน”

สารพระเมตตาของพระเจ้าเป็นแผนการชีวิต ที่ระบุนอย่างชัดเจนถึงการลงมือทำ หนึ่งในกรลงมือปฏิบัติเมตตาก็ที่ชัดเจนและยากที่สุดคือ การให้อภัยแก่ผู้อื่นที่รุกรานเรา แก่ผู้ที่กระทำผิดต่อเรา และแก่ผู้ที่เรารู้ว่าเป็นศัตรู “บางครั้งดูเหมือนเป็นสิ่งที่ยากมาก แต่การให้อภัยก็เป็นเครื่องมือที่พระเจ้าทรงมอบให้ไว้ในมือของเราเพื่อที่ได้มาซึ่งความสงบสุขของจิตใจ การสลัดทิ้งซึ่งความโกรธ โทษะ การใช้ความรุนแรงและการแก้แค้น เป็นเงื่อนไขจำเป็นที่จะทำให้เราเจริญชีวิตได้อย่างมีความสุข” (Misericordiae Vultus, 9)

(คัดลอกจากสารสนของสมเด็จพระสันตะปาปาฟรังซิส ในโอกาสวันเยาวชนโลกปี 2016 บางส่วนจากข้อ 3 “ความชื่นชมยินดีนำพิศวงของการเป็นเครื่องมือแห่งพระเมตตาของพระเจ้า”) ท่านสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้ที่ <http://youth@cbct.net>

# ภาพข่าวจากแผนกเยาวชน สัปดาห์มณฑลจันทบุรี

วันที่ 4 มิถุนายน 2016...หลังจากฉลองชุมชนแห่งความเชื่อวัดพระทศกัณฑ์แห่งพระเยซูเจ้า ของบรรดาเยาวชนแขวงจันท โดยการนำของพ่อธีรพงษ์ ก้านพิบูล คุณพ่อจิตตาทิบาลเยาวชน พี่เปื้อ ประธานเยาวชนแขวง ได้ร่วมมือกันจัด**กีฬาเยาวชนสัมพันธ์**กันภายในแขวงเพื่อสร้างบรรยากาศความรัก ความสามัคคีกันในแขวง ...ขอบคุณน้องๆ เยาวชนทุกคนด้วยนะครับ



วันอาทิตย์ที่ 12 มิ.ย. 2016 ...**ผู้ประสานงานเยาวชนแขวงหัวไผ่** มีการประชุมแขวงประจำเดือน โดยการนำของพี่เปื้อรี่ ประธานเยาวชนแขวง คุณพ่อโสภณ ลือตั้ง จิตตาทิบาลเยาวชนแขวง และยังถือโอกาสต้อนรับคุณพ่อนุพันธ์ และสังฆานุกรสุทธิพงษ์ (ม.โอ) ที่จะมาร่วมดูแลเยาวชนในแขวงนี้ด้วย



**สัมมนาจิตตาศึกษาเยาวชน** แผนกเยาวชนสังฆมณฑลจันทบุรีสัมมนาจิตตาศึกษาและผู้ประสานงานเยาวชน โดย พระสังฆราช ซิลวีโอ สิริพงษ์ จรัสศรี เป็น ประธานในพิธีบูชามิสซาเปิดการสัมมนา ระหว่างวันที่ 17-18 มิถุนายน ณ วัดแม่พระประจักษ์ที่ลูร์ด บางคล้า



เด็กและเยาวชนวัดธรรมมาสน์นักบุญเปโตร ทำแฉลบ ได้ร่วมกันทำ “วิถีชุมชนวัด” อ่านพระวาจา ร่วมกับลุงๆ ป้าๆ ในชุมชน โดยมีพี่ๆ ผู้ฝึกหัดเป็นผู้ช่วยแนะนำ (ขอบคุณภาพจาก FB: [Kwanriam Pienraksa](#))



**ประชุมคณะกรรมการบริหาร ครั้งที่ 1/2559** แผนกเยาวชนได้จัดประชุมคณะกรรมการบริหารเพื่อที่จะกำหนดนโยบายการทำงานประจำปี 2559 โดยมีคุณพ่อที่ปรึกษา คุณพ่อจิตตาทิบาลเยาวชน และตัวแทนเยาวชนเข้าร่วมกันในครั้งนี้ เมื่อวันที่ 8 มิถุนายน ที่ผ่านมา



**กระซับมิตรน้อง พี่ เยาวชน แขวงศรีราชา** ในวันที่ 19 มิถุนายน 2559 เนื่องด้วยเป็นวันฉลองวัดศรีราชา ทางคุณพ่อในแขวงและพี่ๆ น้องๆ ได้จัดกิจกรรม กระซับมิตรพี่น้อง เยาวชนแขวงศรีราชา เพื่อให้พี่น้องๆ ในแขวงได้มารู้จักกันและทำกิจกรรมร่วมกัน ขอขอบคุณคุณพ่อในแขวงทุกท่านที่สนับสนุนพวกเรา และที่สำคัญขอขอบคุณน้องๆ เยาวชนแขวงศรีราชาทุกคน รักพวกเขา



**" หากว่าใครต้องการจะรู้ถึงความสุขแท้ "** คุณพ่อไขดาวซ้อมร้องเพลงให้กับเยาวชน วันอาทิตย์ที่ 25 มิถุนายน หลังมิสซาเย็น ขอพระเจ้าอวยพร



**อบรมเด็กช่วยมิสซา** วันที่ 26 มิถุนายน 2016 คุณพ่ออนุพันธ์ ทัศนาลี และสังฆานุกรสุทธิพงษ์ (ม.โอ) ร่วมกันอบรมเด็กช่วยมิสซา เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยในพิธีกรรม (ขอบคุณภาพจาก Facebook: วัดนักบุญยอแซฟ พนัสนิคม)



**ประชาสัมพันธ์** น้อง ๆ เยาวชน หรือ บุคคลที่สนใจ ...ที่สนใจอยากเป็นเจ้าของ เสื้อโปโลเยาวชน สังฆมณฑลจันทบุรี ในราคา 300 บาท ส่งฟรี ...**มีจำนวนจำกัดนะครับ**

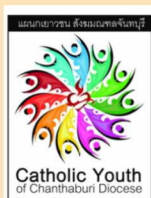
...น้อง ๆ เยาวชนที่สนใจ inbox มาได้ที่ FACEBOOK - เยาวชนสังฆมณฑลจันทบุรี คอยจ ครับ

S รอบอก 38 (8 ตัว)

M รอบอก 40 (14 ตัว)

L รอบอก 42 (12 ตัว)

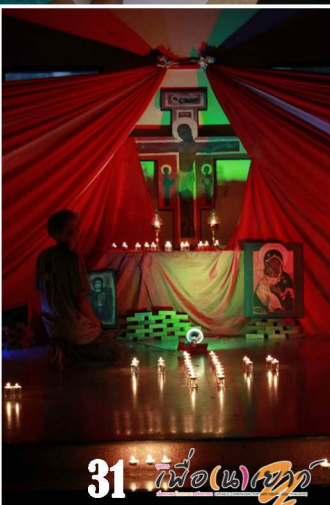
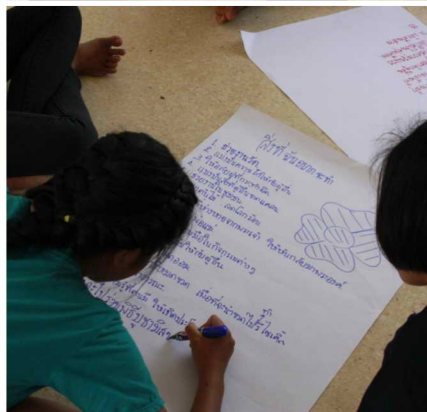
XL (หมดครับ)



**เมื่อเวลา 30**

# ภาพข่าวจากแผนกเยาวชน สัปดาห์นมทนลอบลราชธานี

“เก็บตก” ข่าวสัมภาษณ์ผู้นำเยาวชนสังฆมณฑลลอบลราชธานี เยาวชน “ปีศาจดีสี่ฤทธิ์แห่งเมตตาธรรม” "จงเป็นผู้เมตตากรุณาตั้งพระบิดาของท่าน" (ลก 6.36) ระหว่างวันที่ 29-30 เมษายน 2016 ณ วัดนักบุญยอห์นตัน บ้านดวงเจริญ สังฆมณฑลลอบลราชธานี



# ภาพข่าวจากศูนย์ประสานงานเยาวชน สักขมณฑลนครราชสีมา

"ประชุมผู้นำเยาวชนสักขมณฑลนครราชสีมา" คุณพ่ออัมรินทร์ พันธุ์โล จิตตภิบาลเยาวชนสักขมณฑลนครราชสีมา ได้ประชุมผู้นำเยาวชนสักขมณฑลนครราชสีมา เพื่อวางแผนงานและแจ้งปฏิทินประจำปี 2016 ของแผนกเยาวชนสักขมณฑลนครราชสีมา กับผู้นำเยาวชน อีกทั้งยังติดตามเรื่องการทำงานร่วมกับวัดและชุมชนของเยาวชนในแต่ละเขตวัด ซึ่งเยาวชนได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับวัดและชุมชนเป็นอย่างดี ในการประชุมครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมประชุมทั้งหมด 28 คน เมื่อวันที่ 28 พฤษภาคม ค.ศ 2016 ณ ห้องประชุมใหญ่สำนักมิสซังนครราชสีมา



**"ชุมนุมเยาวชนชนชั้นมัณฑลนครราชสีมา เขตชัยภูมิ"** คุณพ่ออัมรินทร์ พันธุ์ไล จิตตภาบาล  
เยาวชนชั้นมัณฑลนครราชสีมา ได้จัดกิจกรรมชุมนุมเยาวชนชั้นมัณฑลนครราชสีมา เขตชัยภูมิ โดย  
มี บร.ศุภชัย แก้วพวง บร.คณะศตึกมาตินให้ความรู้และแบ่งปันข้อคิดเกี่ยวกับคุณพ่อกัสปาร์ แบร์  
โทนี กับงานอภิบาลเยาวชน โอกาสก่อตั้งคณะนักบวชศตึกมาติน ครบ 200 ปี ณ บ้านเณรกลาง  
พระวิสุทธีวงศ์ นครราชสีมา เยาวชนเข้าร่วมกิจกรรม 121 คน เมื่อวันที่ 11 มิถุนายน ค.ศ. 2016



# ภาพข่าวจาก ศูนย์ประสานงานเยาวชน สัจจมนมถลเชียงใหม่

เยาวชนบ้านสวนพระหฤทัยฝักสมามิ ภราดา ชุมพล ดีสุดจิต เป็นวิทยากรอบรมการฝึกสมาธิ ให้กับ เยาวชนของบ้านสวนพระหฤทัย จ.ลำปาง เพื่อเตรียมตัวในการเริ่มต้นเปิดปีการศึกษาใหม่อย่างมี ประสิทธิภาพ เมื่อวันที่ 11 พฤษภาคม และ วันที่ 14 พฤษภาคม 2016



**บวชป่าต้นน้ำ บ้านดอกแดง อ.ฮอด จ.เชียงใหม่** เมื่อวันที่ 31 พฤษภาคม 2559 ตัวแทนจาก เจ้าหน้าที่แผนกเยาวชนคาทอลิกสังฆมณฑลเชียงใหม่ ได้ร่วมงานคืนความศักดิ์สิทธิ์ให้ธรรมชาติด้วยการร้อยรักปลั่งความเชื่อและวัฒนธรรม เพื่อรักษาบ้านเรือนส่วนรวมของเรา ณ บ้านดอกแดง อ.ฮอด จ.เชียงใหม่ โดยการนำของ ดร.สุนทร วงศ์จอมพร เจ้าหน้าที่ศูนย์สังคัมพัฒนาสังฆมณฑล เชียงใหม่ร่วมกับผู้ใหญ่บ้านดอกแดง รองปลัดอำเภอฮอด รองปลัดนายกอบต. บ่อสลี รองนายก อบต.บ่อสลี ผู้อำนวยการโรงเรียนดอกแดงและชาวบ้านได้ร่วมกันจัดบวชป่าต้นน้ำ อนุรักษ์พันธุ์ สัตว์ป่า ขึ้นประจำปี 2559



**เยาวชนบ้านสวนพระหฤทัยลำปางแท้แม่พระ** เย็นวันอังคารที่ 31 พฤษภาคม 2016 เยาวชนบ้านสวนพระหฤทัยลำปาง (เขต 3) ร่วมพิธีบูชาขอบพระคุณ โอกาสปิดเดือนแม่พระ หลังมิสซาทุกคนร่วมกันแท้แม่พระไปรอบๆ บริเวณบ้าน พร้อมกับสวดสายประคำ เพื่อขอพรจากแม่พระ จากนั้นมีการสังสรรค์ร่วมกันในบรรยากาศครอบครัว



**มิสซาสวมโภชพระหฤทัยกับนักเรียนคาทอลิกมงฟอร์ต** นักเรียนคาทอลิกของโรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย (มัธยม) จ.เชียงใหม่ ร่วมมิสซาสวมโภชพระหฤทัย โดย คุณพ่อเอกสิทธิ์ ทัพทะกุลธร จิตตภาภิบาลเยาวชนเชียงใหม่เป็นประธาน เมื่อวันที่ 3 มิถุนายน 2016 นอกนั้นในปีนี้มี การเลือกตั้งประธานนักเรียนคาทอลิกคนใหม่ของโรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย ผู้ที่ได้รับเลือกได้แก่ นายวัชรกร เจริญตระกูล ชั้น ม.5 ทำหน้าที่ประสานงานในกิจกรรมคาทอลิกต่างๆ



**ตัวแทนนักศึกษาคาทอลิกเชียงใหม่ร่วมประชุมสมานิสิตคาทอลิก** ตัวแทนนักศึกษาชมรมคาทอลิกเชียงใหม่จำนวน 8 คน ร่วมประชุมสมานิสิตนักศึกษาคาทอลิกครั้งที่ 2 ระหว่างวันที่ 3-5 มิถุนายน 2016 ที่ภูตวันรีสอร์ท ต.แสมสาร อ.สัทธิบ จ.ชลบุรี การประชุมดังกล่าวมีจุดประสงค์เพื่อเตรียมการประชุมสัมมนาประจำปี และเพื่อแบ่งปันประสบการณ์การทำงานในปีที่ผ่านมาของแต่ละชมรมให้กับเพื่อนๆ อีกทั้งเป็นโอกาสสร้างความสัมพันธ์อันดีในระหว่างกันด้วย



**เยี่ยมผู้เจ็บป่วย** เมื่อวันที่ 6 มิถุนายน 2016 คุณพ่อเอกสิทธิ์ ทัพทะกุลธร จิตตากริบาลเยาวยงเชียงใหม่ เยาวยงและนักศึกษาไปสวดภาวนาและเยี่ยมผู้เจ็บป่วยตามบ้านและโรงพยาบาลในเขตอ.แม่ริม



**เยาวชนกับการเรียนคำสอน** หัวใจของงานอภิบาลเยาวชนคือ "การสอนคำสอน" การสอนคำสอน และงานอภิบาลเยาวชนเป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้ เด็กๆ และเยาวชน ซึ่งไม่ได้เรียนในโรงเรียนคาทอลิก ในเขตวัดพระคริสตเจ้าแสดงองค์ อ.ผาง (เขต 4) ซึ่งอยู่ในหมู่บ้านป่าแดง, บ่อแร่, บุญศิริธรรม, ปางปอย, สันตันหม้อ จะมาเรียนคำสอนที่วัดในหมู่บ้านของตน หลังจากโรงเรียนเลิก เวลา 18.00-20.00 น. ตามวันที่กำหนดเป็นประจำทุกอาทิตย์โดยมีครูคำสอนจากศูนย์ผางมาสอน ทำให้นึกถึงพระดำรัสของสมเด็จพระสันตะปาปาเบเนดิกต์ที่ 16 ว่า "...เยาวชนปัจจุบัน ไม่ใช่คนผิวเผินอย่างที่หลายคนคิด พวกเขาต้องการทราบว่ามีสิ่งสำคัญในชีวิตคืออะไร..."



**คริสตชนไทย รวมใจภักดิ์ เทิดไท้องค์ราชัน** เมื่อวันที่ 9 มิถุนายน 2559 เวลา 09.09 น. ตัวแทนจากเจ้าหน้าที่แผนกเยาวชนคาทอลิกสังฆมณฑลเชียงใหม่ได้ร่วมงานคริสตชนไทย รวมใจภักดิ์ เทิดไท้องค์ราชัน เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสมหามงคลเถลิงถวัลย์ราชสมบัติ ครบ 70 ปี ณ คริสตจักรประทีปแห่งเชียงใหม่ ดอยสะเก็ด เชียงใหม่ มีผู้เข้าร่วมงานประมาณ 1,000 คน จากตัวแทนคริสตชนคาทอลิก สภาคริสตจักร สหกิจคริสเตียน แบปติสต์และเซเวนเดย์แอดเวนติส



**งานอภิบาลที่โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เชียงใหม่** คุณพ่อจิตตาทิบาลเยาวชนเชียงใหม่ เจ้าหน้าที่และนักศึกษาของศูนย์แมร์มัม ไปทำงานอภิบาลเยาวชนที่โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เชียงใหม่ เมื่อวันที่ 12 มิถุนายน 2016 โดยจัดกิจกรรมสนทนา การสอนคำสอน การซ้อมเพลง การฝึกตอบรับในมิสซา การร่วมมิสซา และรับประทานอาหารว่างด้วยกัน มีเด็กและเยาวชนกลุ่มชาติพันธุ์ในระดับชั้นป.1-ม.6 มาร่วมกิจกรรมประมาณ 80 คน



**ร่วมอบรมผู้นำเยาวชน** เมื่อวันที่ 11-13 มิถุนายน 2559 ตัวแทนเยาวชนห้วยตอง (เขต 2) จำนวน 4 คน ได้แก่ 1.นายฤทัย สมศักดิ์ (ดอน) 2.นายพัสกร อดุลย์พรหทัย (โทนี่) 3.ญ.กฤตพร วอป้อ (น้ำ) 4.ด.ญ.บุญเปี่ยม ขมยินดี (พลอย) ได้เข้าอบรมเรื่อง "ผู้นำเยาวชน" ณ ห้องตอยคำ สถาบันวิจัยและพัฒนาที่สูง(องค์การมหาชน) ภายใต้ผู้จัดงานของทางมูลนิธิโครงการหลวง โดยมี อ.บุญเสริม ขุนตงพิทักษ์ เป็นผู้ประสานงานในการอบรมครั้งนี้



**กลุ่มกิจกรรมคาทอลิกที่โรงเรียนนุชนาถอนุสรณ์** โรงเรียนนุชนาถอนุสรณ์ อ.เวียงป่าเป้า จ.เชียงราย (เขต 4) จัดกลุ่มกิจกรรมคาทอลิกให้กับนักเรียนคาทอลิกและนักเรียนอื่นที่สนใจ โดย แบ่งเป็นระดับชั้น คือ ชั้น ป.1-ป.3 สังกัดยุวธรรมทูต / ชั้น ป.4-ป.6 สังกัดพลศีล / ชั้น ม.1-ม.3 สังกัด Y.C.S / ชั้น ม.ปลาย สังกัด พลมารีเยาวชน โดยทุกวันอังคารและวันศุกร์ จะมีการทำกิจกรรมดังกล่าวในตอนเช้า ทำให้เด็ก ๆ และเยาวชนได้รับการอบรมด้านความเชื่อและได้ทำหน้าที่แพร่ธรรมให้กับเพื่อนๆ ในโรงเรียน เพราะสถานศึกษาคาทอลิกเป็นสนามแห่งการอบรมและฐานเพื่อการประกาศข่าวดี



**ร่วมสัมมนาเสริมแรงบันดาลใจ “รักและรับใช้” ของเครือข่ายกองบุญข้าว** เมื่อวันที่ 14-15 มิถุนายน 2559 ที่ผ่านมา ตัวแทนจากเจ้าหน้าที่แผนกเยาวชนคาทอลิกสังฆมณฑลเชียงใหม่ ได้ร่วมประชุมสัมมนาเสริมแรงบันดาลใจ “รักและรับใช้” ของคณะกรรมการเครือข่ายกองบุญข้าว จังหวัดเชียงใหม่ ณ ศูนย์พันธกิจแห่งรักจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ มีผู้เข้าร่วมประมาณ 40 คนซึ่งเป็นคณะกรรมการจากหมู่บ้านและเขตต่างๆ โดยมีคุณพ่อธรรมบุญ จินดาตุจสายชล คุณพ่อจิตตาทิการ และทีมงานนำการประชุมเพื่องานอภิบาลจะได้เข้มแข็งและร่วมงานกันอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป



“save the world with a merciful heart” เริ่มต้นปีการศึกษาใหม่ เยาวชนธิดารักษ์ (เขต 2) อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ จำนวน 76 คน ได้ร่วมกิจกรรมฟื้นฟูจิตใจและถ่ายทอดอุดมการณ์ประจำปี “save the world with a merciful heart” โดยอบรมเนื้อหาหลักจากพระสมณสาส์น “ขอคำสรรเสริญ จงมีแต่พระเจ้า”(Laudato Si’) ขององค์สมเด็จพระสันตะปาปาฟรังซิส ซึ่งพระองค์ทรงย้ำเตือนทุกคนที่อาศัยบนโลกใบนี้ว่า “ให้เราาร่วมกันรักบ้านส่วนรวมของพวกเรา” โดยเยาวชนได้ทำกิจกรรมต่างๆ ดังนี้คือ

1. ภาวนาสวนตัวกับพระเจ้าในธรรมชาติ แบ่งปันคำภาวนาซึ่งกันด้วยความคิดและศิลปะของตน
2. ศึกษาพระสมณสาส์นร่วมกัน
3. ต่อจิกขอภาพธรรมชาติ
4. การสำรวจต้นไม้ ตั้งชื่อต้นไม้ติดชื่อของตนที่จะรับผิดชอบดูแลคนละ 2 ต้นตลอดปี
5. การทำปุ๋ยหมัก

ที่สุดเยาวชนได้สรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมต่างๆ โดยแสดงออกมาทางการปั้นดินน้ำมัน และสุดท้ายทุกคนไปชื่นชมและขอบพระคุณพระเจ้าร่วมกับสายธารน้ำตก และตอกย้ำความตระหนักด้วยการดูภาพยนตร์ “เมฆาสีลูกหมาป่า” ทุกคนได้สัมผัสกับธรรมชาติและรู้คุณค่าพระเจ้าที่พระองค์ทรงประทานธรรมชาติมาเพื่อเรานูญย์ เราจึงต้องพยายามทำตนให้สมกับที่พระองค์ทรงรักและให้เป็นที่พอพระทัยของพระองค์มากยิ่งขึ้นทุกวัน



**"ตัดผมสั้น ตั้งใจเรียน เป็นเด็กดี"** วันที่ 18 มิถุนายน 2016 ที่ผ่านมา ตัวแทนเจ้าหน้าที่แผนกเยาวชนคาทอลิกสังฆมณฑลเชียงใหม่ร่วมกับเยาวชนไปทำกิจกรรมจิตอาสา โดยร่วมกันตัดผมให้นักเรียนชายที่บ้านพรสวรรค์ทั้งหมด 20 หัวคน ตัดแล้วดูดีทุกคนเลยครับ ขอเป็นกำลังใจให้ทุกๆ ทุกคนครับ



**การอบรมให้ความรู้ด้านสุขภาพ** จิตใจที่แจ่มใส อยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ ถ้าคนเราร่างกายสมบูรณ์และแข็งแรงดี จิตใจก็จะแจ่มใส สดชื่น แจ่มใส เบิกบาน... เมื่อวันที่ 18 มิถุนายน 2559 บ้านสวนพระหฤทัย จ.ลำปาง จัดการอบรมในหัวข้อ “การดูแลสุขภาพเบื้องต้นเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค” ให้กับเยาวชนจำนวน 85 คน โดยนายประดิษฐ์ นิรัติศัย MPH. งานป้องกันโรคระบาดวิทยา กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลลำปาง ได้มาเป็นวิทยากร



**ร่วมสัมมนาสตรีระดับสังฆมณฑลเชียงใหม่ หัวข้อ “สุขแท้ที่เมตตา...สู่พันธกิจสตรี”** เมื่อวันที่ 17-19 มิถุนายน 2559 ที่ผ่านมา ตัวแทนจากเจ้าหน้าที่แผนกเยาวชนคาทอลิกสังฆมณฑลเชียงใหม่ได้ร่วมสัมมนาสตรีระดับสังฆมณฑลเชียงใหม่ หัวข้อ “สุขแท้ที่เมตตา...สู่พันธกิจสตรี ณ ห้องประชุมตึกแฮร์ริล ศูนย์มิสซังเชียงใหม่ โดยมีตัวแทนสตรีจากเขตวัด องค์กร หน่วยงาน และผู้ที่สนใจในงานสตรีประมาณ 70 คน



**งานอภิบาลที่บ้านไต้หลวง** คุณพ่อจิตตาทิบาลเยาวชนเชียงใหม่ นำเจ้าหน้าที่และนักศึกษาของศูนย์แม่ริม ไปทำงานอภิบาลที่วัด น.นิโคลาส บ้านไต้หลวง อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ โดยมีการจัดกิจกรรมสันตนาการกับเด็กๆ เตรียมจิตใจผู้ใหญ่กับบาป สอนคำสอนเด็ก ซ้อมเพลงและซ้อมเด็กช่วยมิสซา นอกจากนี้ หลังมิสซา มีการแจกขนมให้กับเด็กๆ ด้วย เมื่อวันที่ 19 มิถุนายน 2016



**สัมมนาผู้นำเยาวชนทูต** โรงเรียนสันติวิทยา จ.เชียงราย เป็นเจ้าภาพจัดสัมมนาผู้นำเยาวชนทูต ระหว่างวันที่ 17-18 มิถุนายน 2016 โดยมีคุณพ่อวัชศิลป์ กฤษเจริญ และคุณพ่อสมเกียรติ บุญอนันตบุตร เป็นวิทยากร มีผู้เข้ารับการอบรมจำนวน 27 คน จาก 6 โรงเรียนในเครือของสังฆมณฑลเชียงใหม่



**Y.C.S อัสสัมชัญลำปาง แบ่งปันข้อคิดปศัคดีสิทธิ์แห่งเมตตาคารม** สมาชิกกลุ่ม Y.C.S และนักเรียนคาทอลิกของโรงเรียนอัสสัมชัญลำปาง ศึกษาและแบ่งปันข้อคิดของปศัคดีสิทธิ์แห่งเมตตาคารมให้แก่เพื่อนๆ ในรูปแบบของกิจกรรมและเกม เมื่อวันที่ 21 มิถุนายน 2016



**Y.C.S อัสสัมชัญลำปางทำกิจกรรมจิตอาสา** สมาชิกกลุ่ม Y.C.S ของโรงเรียนอัสสัมชัญลำปาง ทำกิจกรรมจิตอาสาโดยการช่วยรอรบเพื่อนๆ และนักเรียนรุ่นน้อง ที่หน้าโรงเรียน ช่วยลดการจราจรที่ติดขัด โดยผลัดเปลี่ยนกันทำหน้าที่ตลอดเทอม



**แสวงบุญปศัคดีสิทธิ์แห่งเมตตาคารมที่ประเทศเมียนมาร์** เจ้าหน้าที่แผนกเยาวชนเชียงใหม่ร่วมจาริกแสวงบุญปศัคดีสิทธิ์แห่งเมตตาคารม จากสังฆมณฑลเชียงใหม่ สู่สังฆมณฑลห่ล่อยก่อประเทศเมียนมาร์ เมื่อวันที่ 20-21 มิถุนายน 2559 โดยได้เยี่ยมให้กำลัังใจพระสงฆ์นักบวช และได้มอบเครื่องอุปโภคบริโภคที่จำเป็นให้กำบวัดและศูนย์ต่างๆ ด้วย



**เยาวชนคาทอลิกพะเยาเสริมสร้างทักษะชีวิต** เมื่อวันที่ 25 มิถุนายน 2016 วัดนักบุญยอห์นอัครสาวก จ.พะเยา (เขต 4) จัดอบรมเยาวชนในเขตวัดในโครงการเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับเด็กและเยาวชนคาทอลิก โดยทีมงานจิตตาศาสนาของโรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย นำโดยคุณครูอึ้งอ้อย ชติยะ ซึ่งเป็นอดีตสมาชิกกลุ่มเยาวชนคาทอลิกรุ่นแรก ๆ ของสังฆมณฑลเชียงใหม่ เป็นวิทยากร มีเยาวชนมาร่วมกิจกรรมจำนวน 50 คน



**เยี่ยมคริสตชนที่บ้านปางอึ๊ก** เมื่อวันที่ 26 มิถุนายน 2016 คุณพ่อจิตตาศาสนาเยาวชนเชียงใหม่ นำเจ้าหน้าที่และเยาวชนจำนวน 22 คนไปเยี่ยมคริสตชนที่บ้านปางอึ๊ก ต.แม่แรม อ.แมริม จ.เชียงใหม่ โดยบรรดาเยาวชนได้ทำกิจกรรมตาเยี่ยมผู้สูงอายุ ช่วยนำสวดสายประคำ ช่วยเล่าข่าวของพระศาสนจักรให้กับสัตบุรุษผู้สูงอายุได้รับฟัง จากนั้นมีการร่วมมิสซาและรับประทานอาหารว่างด้วยกัน



# ภาพข่าวกิจกรรมเยาวชน “อดีตนักเรียนบวชหญิง”

อดเปรี้ยวไว้กินหวาน ระหว่างวันที่ 31 พ.ค. ถึง 3 มิ.ย. 2559 โรงเรียนมารีย์อุปถัมภ์ อ.สามพราน จ.นครปฐม ได้จัดกิจกรรมตามโครงการ “วัยใส รู้คิด พิชิตฝัน” ต่อเนื่องจากปีการศึกษา 2558



ฝ่ายอภิบาลโรงเรียนมารีย์อุปถัมภ์ ได้พาเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 1 – 2 จำนวน 12 คน เข้าร่วม **ฟื้นฟูจิตใจนักเรียนคาทอลิกกับฝ่ายอภิบาล เขต 5** เมื่อวันที่ 7 มิถุนายน 2559 โดยมีนักเรียนเข้าร่วมทั้งหมด 133 คน ที่สัการสถานบุญราศี นิโคลาส บุญเกิด กฤษบำรุง โอกาสปีศักดิ์สิทธิ์ปีแห่งเมตตาธรรม ในหัวข้อ **“ภารกิจแห่งรัก”** ด้วยการศึกษาเอกสารในรูปแบบต่างๆ



“Beauty inside...” เข้าอันสไตน์ของวันเสาร์ที่ 11 มิถุนายน 2559 ซีสเตอร์มาร์กาเรตา เปเรซ และ ซีสเตอร์กาญจนา เตชาเลิศ ได้เดินทางมุ่งตรงไปยังชะอำ ณ บ้านสเตลลามารีส์ เพื่อร่วมกับบรรดาเยาวชนเกาหลีที่กำลังจัดค่ายฟื้นฟูจิตใจในหัวข้อ “Beauty inside”



**ปฐมนิเทศนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6** เมื่อวันที่ 18-19 มิถุนายน 2559 โรงเรียนมารีย์อุปถัมภ์ สามพราน ได้จัดกิจกรรมปฐมนิเทศนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ขึ้นที่บ้านธารพระพร สามพราน ในหัวข้อ “Life Purpose and Values”



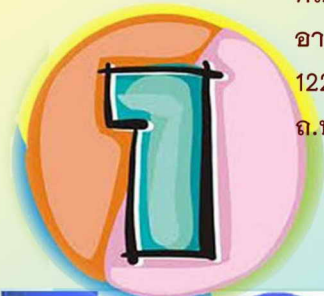
**ธมอ. ไทย...เปิดศูนย์เยาวชนออนไลน์...** เมื่อวันที่ 24 มิถุนายน 2559 ซิสเตอร์คณะธิดาแม่พระองค์อุปถัมภ์ ฝ่ายสื่อสารมวลชนระดับแขวง ได้จัดพิธีเปิดศูนย์เยาวชน ธมอ. ออนไลน์ อย่างเป็นทางการ โดยมีซิสเตอร์วรรรณี ฉัตรสุภาวงศ์ รองอธิการินีเจ้าคณะแขวง ผู้แทนอธิการินีเจ้าคณะแขวง ซิสเตอร์มารีอา ตอวิเชียร เป็นประธานในพิธี



# สื่อ...สิ่งพิมพ์...เพื่อการอธิษฐานภาวนา

Taize 3 “รัก วางใจ” บทเพลงเพื่อการอธิษฐานภาวนา  
ยังมีความเชื่อ ความหวังและความรักอยู่  
แต่ที่ยิ่งใหญ่กว่าสิ่งใดทั้งหมดคือ ความรัก (เทียบ 1 คร:4-8,13)

สนใจสามารถติดต่อสั่งซื้อได้ที่  
คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อคริสตชนฆราวาส แผนกเยาวชน  
อาคารสภาพระสังฆราชคาทอลิกแห่งประเทศไทย  
122/11 (แผนกเยาวชน ชั้น 5 ) ซ.นนทรี 14  
ถ.นนทรี แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120



Taize 3 “รัก วางใจ”  
บทเพลงเพื่อการอธิษฐานภาวนานี้ ประกอบด้วย

CD “รัก...วางใจ” (ขับร้องประสานเสียง) ราคา 100 บาท  
สัมผัสบทเพลงจาก “เทเซ” นำมาขับร้องประสานเสียง  
เป็นภาษาไทย 17 เพลง พร้อมบทสวดดี บทพระวรสาร  
และคำอธิษฐานวิงวอน (ภาวนาเพื่อมวลชน)

CD “รัก...วางใจ” (บรรเลง) ราคา 100 บาท  
ดื่มด่ำไปกับท่วงทำนองอันแผ่วพลีวของเครื่องดนตรี  
อาทิเช่น กีตาร์ ฟลูท โอโบ คลาริเน็ต ฯลฯ รวม 15 เพลง  
เหมาะสำหรับใช้ประกอบการขับร้องอธิษฐานภาวนา  
และฟังเพื่อผ่อนคลาย (ดีตบ่าบัด)

หนังสือ “บทเพลงเทเซเพื่อการอธิษฐานภาวนา” ราคา 50 บาท  
โดยรวบรวมบทเพลงจากเทเซชุดที่ 1 – 3 รวม 42 เพลง  
พร้อมโน้ตประสานเสียง สำหรับนักขับร้อง  
คอร์ดีสำหรับนักดนตรี และแนะนำวิธีการภาวนาแบบเทเซ

# สื่อ...สิ่งพิมพ์...เพื่อการอภิบาลเยาวชน



ถ้าผู้ใดสนใจสั่งซื้อ

สามารถติดต่อได้ที่แผนกเยาวชน  
คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อคริสตชนฆราวาส  
โทร 02-681-3900 ต่อ 1504-5 หรือ  
E-mail : youth@cbct.net

หนังสือ “บ้นทางกางเขน” (มรรคาคักดีลัทธิสำหรับเยาวชน) ราคา 50 บาท  
พระสันตะปาปาจอห์น ปอลที่ 2 ได้ตรัสแก่เยาวชนในปี ค.ศ.1984 ว่า “จงรับกางเขน  
แบกไปทั่วโลก เป็นดั่งเครื่องหมายแห่งความรักของพระคริสตเจ้าต่อมวลมนุษย และ  
ประกาศให้ทุกคนรับรู้ว่า เราจะพบกับความรอดและการไถ่กู้ ก็มีแต่ในการสิ้นพระชนม์ชีพ  
ของพระคริสตเจ้าเท่านั้น” ตั้งแต่นั้นมา การเดินทางของกางเขนกับเยาวชนก็ได้เริ่มต้นขึ้น  
หนังสือเล่มนี้ เป็นการรวบรวมการเดินทางของเยาวชนในโอกาสต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง  
ในช่วงวันเยาวชนโลกบางช่วงที่ผ่านมา เพื่อว่าทุกครั้งที่เรามองดูกางเขนของพระเยซู  
จะทำให้เรานิ่งและสัมผัสถึงความรักอันยิ่งใหญ่ที่พระองค์ทรงมีต่อเรา....

## หนังสือคำสอนคาทอลิกสำหรับเยาวชน

เล่ม 1 "เราเชื่ออะไร"

ราคาเล่มละ 70 บาท

เล่ม 2 “เราเฉลิมฉลองธรรมล้ำลึกของคริสตชนอย่างไร”

ราคาเล่มละ 100 บาท

เล่ม 3 “เรามีชีวิตในพระคริสตเจ้าอย่างไร”

ราคาเล่มละ 80 บาท

เล่ม 4 “เราควรภาวนาอย่างไร”

ราคาเล่มละ 80 บาท



สนใจสั่งซื้อติดต่อ...

คณะกรรมการฯเพื่อคริสตศาสนธรรม

แผนกคริสตศาสนธรรม

โทร 0-2681-3900 ต่อ 1303



20+JM+16  
CRACOVIE



# วันเยาวชนโลก 2016 ณ เมืองคราญฟ ประเทศโปแลนด์

“ผู้พิพากษาตาย่อมเป็นสุข เพราะเขาจะได้รับพระเมตตา” (มธ 5:7)

[www.krakow2016.com](http://www.krakow2016.com)



บทกวีเพื่องานวันเยาวชนโลก ณ เมืองคราญฟ

“ข้าแต่พระบิดา องค์ความรักเมตตา  
พระองค์ทรงเผยแสดงความรักของพระองค์ผ่านทางพระเยซูคริสต์  
พระบุตรของพระองค์ และโดยทางพระจิตเจ้า องค์แห่งความบรรเทา  
ลูกทั้งหลายเชื่อและวางใจในพระองค์  
ผู้ทรงเป็นเป้าหมายชีวิตของหญิงชายในโลกปัจจุบัน”  
ลูกเชื่อและวางใจในหนทางพิเศษ  
ที่ทรงประทานให้บรรดาเยาวชนทุกคน ทุกเชื้อชาติ ทุกภาษา  
โปรดทรงนำทางและปกป้องรักษาพวกเขาให้รอดพ้นจาก  
หนทางที่ซับซ้อนสับสนของโลกทุกวันนี้  
และโปรดประทานพระพรพระหรรษทานให้พวกเขาสามารถเก็บเกี่ยว  
ประสบการณ์มากมายของงานวันเยาวชนโลกที่คราญฟ ด้วยเทอญ  
ข้าแต่พระบิดาเจ้าสวรรค์ โปรดช่วยลูกทั้งหลายให้สามารถดำเนินชีวิต  
เป็นประจักษ์พยานแห่งความรักเมตตาของพระองค์  
โปรดสอนลูกให้นำความเชื่อไปยังผู้ที่สงสัย  
นำความหวังไปยังผู้สิ้นหวัง หมดกำลังใจ  
นำความรักไปยังผู้ที่ถูกเมินเฉย นำการให้อภัยไปยังผู้ที่กระทำผิด  
นำความสุขไปยังผู้ที่กำลังเป็นทุกข์  
โปรดจุดประกายแห่งรักเมตตาของพระองค์ในใจลูก  
เพื่อให้ลูกจะได้มีไฟรอนรนในหัวใจที่พร้อมจะรักเมตตาผู้อื่น  
และนำไปสู่การฟื้นฟูโลกในปัจจุบัน  
พระแม่มาเรีย พระมารดาแห่งรักเมตตา ช่วยวิงวอนเทอญ  
นักบุญยอห์น ปอลที่ 2 พระสันตะปาปา ช่วยวิงวอนเทอญ  
นักบุญโพลติน่า ช่วยวิงวอนเทอญ