



โอกาสเพื่อนเยาว์

ปีที่ 25 ฉบับที่ 90 เดือนเมษายน 2012

มีอะไรในเล่ม

- 1 
- 2 
- 3 
- 4 
- 5 
- 6 
- 7 
- 8 

MAN ...บ้านเกิด...



ในรอบหนึ่งปีเราจะมีวันและเทศกาลต่าง ๆ ที่นำความยินดีมาสู่วิถีชีวิตของเราที่เป็นเหตุให้เราได้ฉลองกันอย่างสนุกสนานโดยเฉพาะพวกเราเยาวชน ไม่ว่าจะเป็นวันเกิด เทศกาลหรือวันสำคัญต่าง ๆ ตามปฏิทินทางโลก... ในด้านความเชื่อ ตามปฏิทินพระศาสนจักรเราก็มีวันและเทศกาลต่าง ๆ ที่นำความชื่นชมยินดีมาสู่วิถีชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณของเรา ตอนนี้อยู่ในช่วงของเทศกาลปัสกา ซึ่งถือว่าเป็นเทศกาลที่นำความชื่นชมยินดีมากที่สุดสำหรับเราผู้มีความเชื่อในองค์พระเยซูเจ้า ...ลองนึกถึงหน้าพระเยซูแล้วก็ถามย้อนกลับเข้าไปในใจของเราแต่ละคนว่าเป็นอย่างนั้นจริง ๆ รึเปล่า... **ความชื่นชมยินดีที่แท้จริงนี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราได้ดำเนินชีวิตตามความหมายอย่างดีในเทศกาลมหาพรตที่ผ่านมา** ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจความหมายของความยากลำบากในชีวิตก่อนจะนำมาซึ่งความยินดีอันแท้จริงเหมือนอย่างที่พระเยซูเจ้าได้ทรงเป็นแบบอย่างกับไม้กางเขนของพระองค์... ปัสกาที่แปลว่าการข้ามผ่านกำลังจะผ่านไปอีกปี...ผลของปัสกาได้นำความชื่นชมยินดีมาสู่วิถีชีวิตฝ่ายจิต เพื่อให้เราเข้มแข็งในความเชื่อด้วยการข้ามผ่านความเห็นแก่ตัว การเอาแต่ใจตัวเองและสิ่งที่ไม่ดีต่าง ๆ ที่เราเรียกว่าบาปในชีวิตมากกว่าปีที่ผ่านมาบ้างรึเปล่า... ?

...แม้การฉลองปัสกา กำลังจะผ่านไป แต่ความหมายและผลของปัสกายังคงอยู่และเกิดขึ้นได้ในทุก ๆ วันในชีวิตของเรา...



WHAT'S UP?

เป็นยังไงกันบ้าง?



นอกจากเป็นคำท้าทายเพื่อถามไถ่สารทุกข์สุกดิบแล้ว ก็ยังเป็นชื่อละครเกาหลี ที่เพิ่งจบไปเมื่อไม่นานมานี้ ออนแอร์ที่เกาหลีนั้นคะ ยังไม่ได้เข้ามาฉายในบ้านเรา ชื่อเรื่องชวนให้ติดตาม ว่าทำไมต้อง What's up? ชื่อในภาษาเกาหลีตรงตัวแบบนี้หรือเปล่าไม่แน่ใจคะ แต่เนื้อเรื่องนั้น น่าสนใจและชวนติดตามมาก โดยรวมเป็นเรื่องราวของเยาวชนที่เข้าเรียนในมหาวิทยาลัย คณะศิลปการแสดง และเป็นเรื่องราวของนักศึกษาปีหนึ่ง วิชาเอกการแสดงละครเวที เนื้อเรื่องโดยรวมของละครเรื่องนี้ ได้สะท้อนพื้นเพชีวิต เป้าหมายชีวิต ความใฝ่ฝันที่พวกเขาอยากเป็น รวมทั้งบอกเล่าถึงเป้าหมายที่แท้จริงของการเรียนและการเป็นนักแสดงละครเวทีแบบละครเพลง แน่ละเรื่องนี้มีความเกี่ยวข้องกับอาจารย์ในคณะ ที่ก็มี ภูมิหลังที่ปวดร้าว แต่เขาก็เป็นคนที่มีความใฝ่ฝันที่เกี่ยวกับละครเวทีแบบละครเพลงที่ชัดเจน และเป็นอาจารย์ ตัวจริงที่ช่วยให้นักศึกษาได้ค้นพบตัวเองและค้นพบเป้าหมายที่แท้จริงของละครเวทีแบบละครเพลง

เรื่องราวชีวิต มิตรภาพ ความรัก และความใฝ่ฝันของนักศึกษาในกลุ่มนี้ และของอาจารย์ผู้สอน น่าสนใจมากคะ อาจารย์ผู้มีความเข้าใจคุณค่า ความหมายของ “ชีวิต” เข้าใจปรัชญา จิตวิญญาณ และเป้าหมายที่แท้จริงของ “ละครเวทีแบบละครเพลง” หรือที่เราคุ้นกับคำว่า มิวสิคคัล (Musical) นั้นได้กระตุ้น และช่วยให้นักศึกษาได้ค้นพบความจริงเกี่ยวกับการละครเวทีแบบละครเพลง ช่วยให้พวกเขามีความกระตือรือร้นที่จะรังสรรค์ผลงานที่ใช้หัวใจ ที่มอบความสุข ความประทับใจให้กับผู้ชมเป็นเป้าหมายหลักมากกว่าทำเพื่อชื่อเสียงและเงินตรา นั่นคือการให้ความหมายและมีเป้าหมายที่ **“คุณค่า” มากกว่า “มูลค่า”**

จุดพีคของเรื่องอยู่ที่ตอนจบของละคร ในขณะที่อาจารย์ผู้สอนได้ถ่ายทอดมรดกล้ำค่านี้ให้กับลูกศิษย์ของเขา ก่อนที่เขาจากโลกนี้ไปด้วยโรคมะเร็งตับ เพื่อช่วยให้นักศึกษาเข้าถึงหัวใจที่แท้จริงของละครเวทีแบบละครเพลง (Musical) เป็นตอนจบที่ช่วยให้นักศึกษาก้าวต่อไปด้วยหัวใจที่ได้รับการเติมเต็ม ด้วยหัวใจที่เปี่ยมด้วยความรัก ความจริงใจ และดำเนินชีวิตต่อไปด้วยความสุข

ในช่วงเทศกาลปัสกา เราคริสตชนได้รับการถ่ายทอดมรดกล้ำค่าจากพระเยซูเจ้า พระอาจารย์ของเรา ด้วยการยอมรับ ยอมรับการเสียนิติ และยอมแบกกางเขน ยอมรับการใส่ร้าย สบประมาท ต่ำทอ สบแช่ง การประจานหยามหมิ่น เพื่อเติมเต็มหัวใจที่ว่างเปล่าของเรามนุษย์ด้วยความรักอันยิ่งใหญ่นี้ ความรักที่พระองค์บอกกับศิษย์ของพระองค์ที่ห้องชั้นบน ขณะร่วมรับประทานอาหารค่ำมื้อสุดท้ายว่า **“ไม่มีความรักใดยิ่งใหญ่กว่านี้ คือการที่ผู้หนึ่งผู้ใดจะสละชีวิตของตนเพื่อมิตรสหายของตน” (ยอห์น 15:13)**

จากสุดท้ายของความรักอันยิ่งใหญ่นี้ไม่ใช่ความตายบนไม้กางเขนของพระเยซูเจ้า แต่เป็นการฟื้นคืนพระชนม์ของพระองค์ เป็นสิ่งที่ยืนยันถึงพระสัญญาของพระองค์ เป็นสิ่งที่ยืนยันถึงความรักของพระบิดาเจ้าว่าทรงรักมนุษยทุกคน ด้วยการส่งพระบุตรมาช่วยให้เรารอดพ้นจากความตาย และสามารถกลับไปหาพระบิดาในบ้านของพระองค์ได้ทางพระเยซูคริสต์

อะไรคือมรดกที่พระเยซูเจ้า พระอาจารย์ของเราได้ทรงมอบให้กับเรา?

“จงรักกันและกัน เราชรักเจ้าทั้งหลายมาแล้วอย่างไร เจ้าจงรักกันและกันด้วยอย่างนั้น ถ้าเจ้าทั้งหลายรักกันและกัน ดังนี้แหละคนทั้งปวงก็จะรู้ว่าเจ้าทั้งหลายเป็นศิษย์ของเรา” (อ้อ ยน 13: 34-35) นี่คือนิยาม นี่คือนิยาม และนี่คือมรดกที่พระเยซูเจ้าทรงสอนเพื่อเราคริสตชนจะสามารถสืบสานการประกาศเรื่อง **“ความรัก”** ของพระเยซูเจ้าซึ่งเป็นความรักของพระบิดาเจ้าด้วยชีวิตของเราเอง มรดกที่บ่งบอกถึงหัวใจของการเป็นคริสตชน (ผู้ติดตามพระคริสต์) ที่แท้จริง ที่ดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีความหวัง เป็นผู้นำความหวังให้กับผู้ที่สิ้นหวัง เป็นผู้ช่วยเหลือบรรเทาแก่ผู้ที่กำลังทุกข์ร้อนอดอยาก เป็นผู้ปลอบประโลมให้ผู้ที่กำลังท้อแท้หมดกำลังใจ เป็นคนแรกที่จะรักผู้อื่นก่อน และเป็นคนแรกที่จะยกโทษให้ผู้อื่นก่อน

.... What's up? เป็นยังไงกันบ้างคะ? ขอให้เราก้าวต่อไปด้วยหัวใจของพระเยซูเจ้า และขอสันติสุขของพระเยซูเจ้าสถิตกับท่านเสมอไป



ถาม: เมื่อเราตำหนิ ตัดสิน ต่อว่าตนเองและคนอื่น เราจะทำอย่างไรดีคะ

ตอบ : น้องครับ...มีข่าวดีอย่างหนึ่งที่ยากจะบอกครับว่า...“เราสามารถค้นพบความงดงาม(ที่ซ่อนอยู่)ภายใต้คำตำหนิ ตัดสิน ต่อว่า หรือกล่าวโทษตนเองและคนอื่นได้ครับ” ลองมาพิจารณาดูกันได้เลยครับ...

คำตำหนิ คำตัดสินที่เรามีต่อตนเองและคนอื่นนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราอยู่บ่อยๆ และเราอาจรู้สึกไม่สบายใจกับคำตำหนิ คำตัดสิน ต่อว่า เหล่านี้ เช่น “ฉันเป็นคนไม่ดี ทำงานไม่ได้เรื่อง” “เขาเป็นคนไม่จริงใจเลย ไว้วางใจไม่ได้”

คำตำหนิ คำตัดสิน กล่าวโทษตนเองและคนอื่นนั้นมีความหมายซ่อนอยู่ การค้นหาคุณค่าที่ซ่อนอยู่นี้จะช่วยให้เราก้าวพ้นคำตัดสิน ตนเองและตัดสินคนอื่นได้ครับ

อย่างเช่นประโยคที่ว่า “ฉันเป็นคนไม่ดี ทำงานไม่ได้เรื่อง” เราสามารถหาความงดงามที่ซ่อนอยู่ได้... คำตำหนิตนเองนี้อาจมาจากการให้ **คุณค่ากับประสิทธิภาพ หรือความไว้วางใจในตนเอง** เมื่อเรายังไม่ได้สิ่งนี้เราจึงรู้สึกไม่สบายใจ ผิดหวัง และตำหนิตนเอง... พอเรารู้ตัวแล้ว จะช่วยให้เราสบายใจขึ้น ต่อจากนั้นเราสามารถหาวิธีการที่จะทำให้เกิดประสิทธิภาพหรือความไว้วางใจในตนเองต่อไป เช่น การพัฒนาตน ฝึกฝนตนเองในเรื่องที่เราต้องการ ก็จะช่วยให้เรารู้สึกทางบวกกับตนเองได้

ขณะเดียวกันเมื่อเราตำหนิ ตัดสิน กล่าวโทษคนอื่น เช่น ประโยคที่ว่า “เขาเป็นคนไม่จริงใจเลย ไว้วางใจไม่ได้” อาจเป็นเพราะเราให้ **คุณค่ากับความจริงใจ**... เมื่อเรายังไม่เห็นสิ่งนี้เราจึงรู้สึกหงุดหงิด ขัดเคืองใจ และตำหนิคนอื่น... พอเราพบว่าเราให้คุณค่ากับความจริงใจแล้ว จะช่วยให้เราคลายความรู้สึกทางลบได้... หลังจากนั้นเราสามารถหาวิธีที่ช่วยให้เราได้รับความจริงใจ เช่น เปิดใจพูดคุยกับคนที่เรัดัดสินเขา หรือ อาจหาความจริงใจจากคนอื่นที่มีความจริงใจต่อเราแทน ก็ช่วยให้เรามีความสุข ความสบายใจได้เช่นกัน...

ขอให้กำลังใจและสันติสุขอยู่กับน้องๆ ทุกคนในครอบครัว และบุคคลรอบข้างนะคะ

- 1) **ขอเชิญชวนนักศึกษาทุกท่าน** ร่วมค่ายอาสาพัฒนาชนบทสร้างโรงเรียนที่หมู่บ้านขอแชรกะลา จ.ตาก ในวันที่ 2-18 พฤษภาคม 2555 ติดต่อได้ที่ประธาน(ฟิค) กลุ่มค่ายนิสิตนักศึกษาอาสาพัฒนา บ้านเซเวียร์ โทร 081-771-2696 และที่ www.carefor.org/workcamp
- 2) **ขอเชิญชวนนักศึกษาคาทอลิกทุกสถาบัน** ร่วมค่าย “เพ(จ)ารัก ออกแบบได้” ท่ามกลางบรรยากาศมิตรภาพอันอบอุ่น ในวันที่ 23-27 พฤษภาคม 2555 ณ บ้านชายทะเลเย็นนชาเรีท เพชรบุรี ติดต่อได้ที่ประธาน(คังโป้ย) โทร 082-444-6652 และที่ www.carefor.org/student
- 3) **เชิญชมเว็บไซต์บ้านใส่ใจ** www.carefor.org เพื่อชีวิต ความรัก มิตรภาพ กำลังใจ สื่อสารอย่างสันติ ปันน้ำใจ ถามตอบปัญหาชีวิต บ้านใส่ใจบนเฟซบุ๊ก www.facebook.com/carefor.org
- 4) **เชิญทุกท่านทั้งเยาวชน ผู้นำเยาวชน จิตตาศิบาล ฆราวาสชาย-หญิง นักบวชชาย-หญิงสมัครเข้าร่วมฝึกอบรมการสื่อสารด้วยหัวใจ สื่อสารเพื่อสร้างสันติ** วันที่ 18-21 มิถุนายน 2555 และ **การเป็นคนกลางตามแนวทางการสื่อสารด้วยหัวใจ** วันที่ 6-9 สิงหาคม 2555 ณ ศูนย์นักบวชหญิง สามพราน สมุทรใต้ที่ โทร 02-429-0367

ก่อตั้งกลุ่มเยาวชนในเขตวัด



คุณพ่ออภิบาลโกตระหนกอยู่เสมอว่า การอบรมเยาวชนให้พร้อมที่จะเจริญชีวิตในสังคมนั้น ต้องอบรมให้เยาวชนเป็นทั้งศาสนิกชนที่ดีของศาสนาของตนและเป็นพลเมืองที่ดีของสังคม ท่านได้บิ่บนักบุญและผู้นำหลายต่อหลายคนให้เป็นดังดอกไม้แห่งคุณธรรมท่ามกลางเพื่อน ๆ ที่อยู่รอบข้าง ด้วยการชี้แนะของท่านเยาวชนมากมายได้อุทิศตนเพื่อแพร่ธรรมในเขตวัดและในสังคมที่พวกเขาดำเนินชีวิตอยู่

ชีวิตในวัยเรียนของเด็กหลาย ๆ คนต้องวนเวียนอยู่กับบ้าน โรงเรียน สนามฟุตบอล ห้างสรรพสินค้า และร้านอินเทอร์เน็ต เขาใช้ชีวิตตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ที่โรงเรียน และวันเสาร์อาทิตย์ก็ยังมีเด็กบางคนต้องไปโรงเรียนเพื่อทำกิจกรรมและเพื่อเรียนพิเศษ จนทำให้หลายคนให้ความสำคัญแก่ความสำเร็จทางวิชาการมากกว่าด้านจิตใจ การปฏิบัติตนเช่นนี้เป็นสาเหตุให้เขาเสื่อมสังคมที่เขาดำรงชีวิตอยู่ หลายคนมักพูดว่า มีเยาวชนจำนวนมากไม่ยอมเข้าร่วมกิจกรรมของวัด ซึ่งก็เป็นความจริง แต่ในเวลาเดียวกัน บางวัดก็ไม่มีกิจกรรมแม้แต่กิจกรรมเดียวที่น่าสนใจและพร้อมที่จะเชิญชวนให้เยาวชนได้มีส่วนร่วม คุณพ่อเจ้าวัดมักมีงานยุ่งวายจนลืมที่จะเอาใจใส่ต่อกลุ่มเยาวชนในเขตวัดของตน ซึ่งการไม่เอาใจใส่ต่อกลุ่มเยาวชนนี้เป็นการพลาดโอกาสอันงดงามที่จะเข้าหาพวกเขาและไม่อาจชี้แนะให้เยาวชนได้ใช้พลังอันร้อนแรงของพวกเขาในทางที่ถูกที่ควร เพื่อรับใช้พระศาสนจักรท้องถิ่นของตน

พระศาสนจักรได้เสนอแนวทางอันจำเป็นเพื่อการอบรมแบบคริสตชนจะได้บังเกิดผลโดยแนะนำว่า

1. การสอนคำสอน “ต้องให้ความกระจ่าง และกระตุ้นความเชื่อให้เร้าร้อน หล่อเลี้ยงพวกเขาให้ดำเนินชีวิตตามจิตตารมณ์ของพระคริสตเจ้า อีกทั้งให้ความรู้ และแนะนำให้เขาเข้าร่วมในกิจกรรมของธรรมล้ำลึกทางพิธีกรรมทั้งสนับสนุนงานแพร่ธรรม” (อ้าง “หลักการอบรมแบบคริสตชน” ข้อ 4)
2. “...โรงเรียนคาทอลิกควรตื่นตัวอยู่เสมอโดยปรับตัวตามสภาพแวดล้อมและเวลาที่ก้าวไปอย่างไม่หยุดยั้ง การให้การอบรมที่ตั้นเป็นการส่งเสริมให้เด็กมุ่งจรโลงโลกให้ศิวิไลซ์ อีกทั้งเตรียมพวกเขาให้พร้อมเพื่อรับพระอาณาจักรของพระเจ้าที่จะมาถึง ดังนั้นจุดมุ่งหมายในแง่จึงอยู่ที่การพยายามดำเนินตนเป็นแบบอย่างที่ดี และเจริญชีวิตเยี่ยงธรรมทูต **ชีวิตคริสชนในอุดมการคือ การทำตนเป็นเชื้อแป้งท่ามกลางเพื่อนพี่น้อง**” (อ้าง “หลักการอบรมแบบคริสตชน” ข้อที่ 8)
3. การแพร่ธรรมในระดับชุมชนนั้นสัตบุรุษควรมีส่วนทำงานเพื่อวัดโดยประสานกับคุณพ่อเจ้าวัดของตนอย่างใกล้ชิด และถ้าเป็นไปได้ **ฆราวาสควรมีส่วนร่วมอย่างสุดกำลังในงานแพร่ธรรม** ที่ได้รับความเห็นชอบจากคุณพ่อเจ้าอาวาส” (อ้าง “การแพร่ธรรมของฆราวาส ข้อ 10”)

สำหรับผู้ทำงานอภิบาลเยาวชนนั้นพวกเราควรส่งเสริมให้มีการจัดตั้งกลุ่มเยาวชน และให้กลุ่มมีกิจกรรมที่มีชีวิตชีวา โดยมีเป้าหมายเพื่ออบรมพวกเขาให้ช่วยเหลือสังคมและสนับสนุนงานแพร่ธรรม โดยการปฏิบัติเช่นนี้ เยาวชนจะมีความสำนึกที่จะให้ความช่วยเหลือต่างๆ ที่จำเป็นต่อการเสริมสร้างพระศาสนจักรให้เจริญขึ้น พร้อมไปกับการเปลี่ยนแปลงโลกด้วยเอกลักษณ์ของการเป็นคริสตชน

ภายในเขตวัดซึ่งเป็นศูนย์รวมประชากรของพระเจ้านั้น ควรเป็นดังสนามงานแห่งการอบรมและการฝึกการเป็นผู้นำของเยาวชนในเขตวัดนั้น อย่าปล่อยให้วัดเป็นเพียงสถานที่ที่มีไว้เพื่อร่วมมิสซาอย่างเดียวแต่จำเป็นต้องทำให้ผลของการอบรมที่เด็กได้รับจากบ้านและโรงเรียนได้รับการปฏิบัติ

เพื่อให้เป้าหมายการมีส่วนร่วมในกิจกรรมแพร่ธรรมของชุมชนในเขตวัดนั้นๆ สำเร็จไป จำต้องได้รับการเกื้อกูลจากครูอาจารย์, ผู้ปกครอง, คุณพ่อเจ้าอาวาส และตัวเด็กเอง ปัจจัยสำคัญในการชี้แนะให้เยาวชนได้มีส่วนร่วมในงานแพร่ธรรมท่ามกลางชุมชนในเขตวัดนั้นๆ ขึ้นอยู่กับภาระกระตุ้นเตือนในช่วงเวลาที่เหมาะสม ควรชี้แนะและเกื้อกูลให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น

สัตบุรุษทุกคนควรให้ความสำคัญกับมีส่วนร่วมอย่างจริงจังในกิจกรรมของวัด ตลอดจนบทบาทที่แต่ละคนมีต่อกิจกรรมเหล่านั้นบ่อยครั้งเยาวชนไม่ทราบ ว่าตนมีสิทธิและหน้าที่อะไรต่อวัดของตน เมื่อคุณพ่อเจ้าวัดเทศน์สอนเกี่ยวกับวัด ท่านควรให้คำแนะนำแก่เยาวชนเหล่านั้นพร้อมทั้งแนะนำแนวทางที่พวกเขาจะมีส่วนร่วมได้ และถ้าเป็นไปได้ควรมีการประสานงานระหว่างสมาชิกของวัดด้วย

สำหรับคุณพ่อเจ้าวัดเองก็ควรปฏิบัติอย่างเอาใจจริงเอาใจใส่ กล่าวคือ ท่านต้องทุ่มเทความสนใจเป็นพิเศษแก่บรรดาเยาวชน และถ้าไม่สามารถเอาใจใส่พวกเขาโดยตรงได้ ท่านควรหาฆราวาสสักคนหนึ่งที่สามารถเข้ากับกลุ่มเยาวชนได้เป็นอย่างดี ให้คอยเอาใจใส่เยาวชนเหล่านั้นแทน ควรจัดตั้งกลุ่มชมรมและสมาคมต่างๆ สำหรับเยาวชนบ้าง อาทิ กลุ่มนักขับร้อง, กลุ่มผู้ช่วยมิสซา, กลุ่มพลมารี, ชมรมเพื่อนซาริโอ, กลุ่ม YCS ฯลฯ

ผู้ปกครองเองก็ไม่ควรขัดขวางกิจกรรมแพร่ธรรมของลูกๆ ของท่าน ควรจะมองด้วยทัศนะที่ว่า กิจกรรมเหล่านี้ไม่ได้นำความเสียหายมาสู่การเรียนของลูกแต่อย่างใด แม้ว่าบางครั้งมันจะเป็นกิจกรรมที่มีจำนวนสมาชิกไม่ค่อยแน่นอนก็ตาม แต่ท่านก็ควรกระตุ้นให้บุตรหลานของท่านเข้าร่วมในงานต่างๆ ของวัดสม่ำเสมอ...

YOU+1 DAY



โดย....เกศณี ไทยสนธิ

แบกไว้...ขนข้า

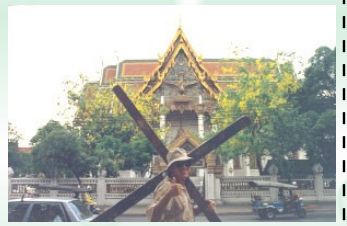
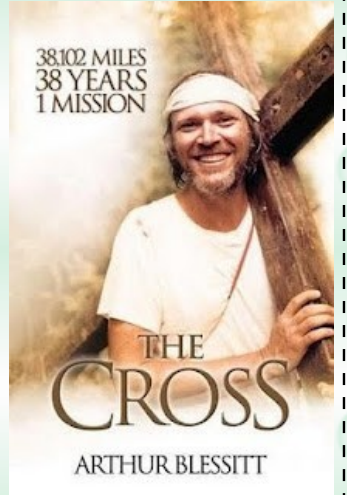
(อย่าบสัความลจุ)

กาลครั้งหนึ่ง เมื่อ 44 ปีที่แล้ว ในปี 1968 ชายคนหนึ่งมีชื่อว่า อาเธอร์ เบลสซีส ทำไม้กางเขนขึ้นมาอันหนึ่ง ยาว 12 ฟุต กว้าง 6 ฟุต แล้วในปี 1969 ก็แบกมันไปรอบโลก ชายคนนี้ใช้เวลาทั้งหมด 38 ปี ในภารกิจเดียว คือ...แบกกางเขน...ระยะทางที่เขาเดินเท้าทั้งหมด 63,844 กิโลเมตร ผ่าน 7 ทวีป ใน 314 ประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย และถูกจับถึง 24 ครั้ง (เพราะในแต่ละที่ ผู้คนยอมไม่เหมือนกัน บางที่อาจจะไม่ได้รับการต้อนรับ) เป็นชาวดัง จนติดอันดับกินเนสบุ๊ค เขาได้พบผู้คนมากมาย เขาก็กินบ้านที่เชื่อเชิญ และรับประทานอาหารทุกรูปแบบ ผ่านถนนทั้งทางขรุขระและทางเรียบ เรียกว่าแบกกางเขนตั้งแต่หนุ่มจนแก่ ถ้าใครเคยเห็นหนังสือชื่อเรื่อง (The Cross) จะเห็นว่าหน้าปกเป็นรูปของอาเธอร์ กำลังแบกกางเขนด้วยหน้าตาที่ยิ้มแย้มแจ่มใส

ยอมรับว่า...ในตอนแรกก็คิดเหมือนกันว่า เฮ้ย! ในโลกแห่งความจริง ยังมีคนที่คิดจะเอากางเขนมาแบกขนบ่าจริง ๆ ด้วยเหรอ?!? แต่เมื่อได้ลองอ่านหนังสือเล่มนี้อย่างจริงจัง จึงค้นพบว่า อาเธอร์มีความเชื่อและความวางใจในพระเจ้าและภารกิจของเขาเป็นอันมาก แม้ว่ากางเขนที่เขาทำขึ้นมาจะมีน้ำหนักเบาว่ากางเขนในพระคัมภีร์ แถมยังมีล้อเล็ก ๆ อยู่ข้างท้าย เพื่อให้การแบกง่ายขึ้น แต่ 38 ปีของชีวิตนั้น ไม่ใช่เรื่องเล่น ๆ

มีคนมากมายวิพากษ์วิจารณ์เขาด้วยว่า การเป็นพยานถึงพระเยซูเจ้า จะต้องทำขนาดนี้เลยเหรอ? แต่การดำเนินชีวิตเป็นคริสตชนที่ดียังไม่พอเหรอ? ถ้าทำขนาดนี้ ไปบวชเลยไม่ได้เหรอ? ทำให้ติดกินเนสบุ๊คหรือเปล่า? ทำให้ดังหรือเปล่า? คำตอบของอาเธอร์นั้นสร้างความประทับใจให้อยู่ไม่น้อย เพราะเขารู้ดีว่า เขากำลังทำอะไร เขาต้องการอะไร เขามั่นใจว่าพระเจ้าเรียกเขา แต่ไม่ได้เรียกให้เป็นนักบวชหรือเปลี่ยนนิกายให้ติดเครื่องขลังหรือให้ดูศักดิ์สิทธิ์ เขาไม่ได้ต้องการเป็นนักบวช เขาอยากมีภรรยา อาเธอร์มีภรรยาชื่อเดนิส และมีลูกด้วยกันถึง 7 คน (อา) เขาชอบผจญภัย ชอบเดินทางเป็นอันมาก เขามีเวลาและจัดสรรทุนทรัพย์บางส่วนเพื่อภารกิจในครั้งนี้ เขาอยากดัง? อาจจะใช่ แต่ดังไปพร้อมกับเครื่องหมายของกางเขน เขามั่นใจว่าสิ่งที่เขาทำ สามารถทำให้คนหันมามองและนึกถึงพระเจ้าในชีวิตได้บ้าง มากน้อยก็แล้วแต่ปริมาณความศรัทธา และความหนาความบางบนเส้นที่เรียกว่าความศรัทธาของแต่ละคน เขาร่วมสวดภาวนากับคริสตชนในท้องถิ่นนั้น ๆ แบ่งปันเรื่องราวที่ได้พบเจอมาระหว่างทางที่เขาแบกกางเขน สิ่งที่มีค่าคือสิ่งที่เขาเก็บเกี่ยวมา ระหว่างทาง และเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเพื่อนพี่น้อง เหมือนสุภาษิตเก่า ๆ ยอดฮิตที่บอกว่า การเดินทางสำคัญกว่าจุดหมาย

มาคิด ๆ ดู การแบกกางเขนในชีวิตประจำวันของเรา อาจจะไม่ต้องทำหน้าที่หน้าเศร้าก็ได้ เพราะจริง ๆ แล้ว...มันก็มีวิธีแบกให้มีความสุข หรือที่เรียกว่าติดล้อไว้ที่กางเขน แล้วก็แบกไว้บนบ่าอย่างร่าเริงอย่างน้อย ๆ อาเธอร์ก็ทำมาแล้ว...





หยุดคิดสักนิด ก่อนซื้อ (สินค้า IT ใหม่) ดีไหม?

เอ่ยทำห้ทักทายแบบไทยๆว่า "สวัสดีครับ" เนื่องจากเดือนเมษายนนี้ ไม้รู้ว่าอากาศจะร้อนเหมือนปีก่อน หรือจะร้อนกว่าปีก่อนๆ มากเพียงใด แต่ "สตีฟ ใจ" ก็เชื่อว่าเพื่อนๆผู้อ่านทุกท่านจะสุขกายสบายใจ เพราะจะได้ถือโอกาสวันหยุดยาวสงกรานต์ปีนี้ ได้พักผ่อนตามอัธยาศัยเป็นแน่แท้ :D

ความเดิมตอนที่แล้ว "สตีฟ ใจ" บอกกล่าวกับทุกท่านว่าจะนำเรื่องราวเกี่ยวกับการเปิดตัว iPad รุ่นใหม่ (สรุปว่าชื่อ The New iPad นะครับ อย่าเรียก iPad3 เดียวพวก Geek จะหาว่าเขย) ที่เปิดตัวไปเมื่อวันที่ 7 มีนาคมที่ผ่านมา แต่ถ้าเล่าเกี่ยวกับสเปค สมรรถนะ ประสิทธิภาพของผลิตภัณฑ์ที่ว่ามีประโยชน์อันใด เพราะเพื่อนๆผู้อ่านสามารถหาอ่านได้จากสื่อทั่วไป แต่ใน Episode นี้ขอเสนอเรื่องที่น่าสนใจกว่านั้นครับ เพราะ "สตีฟ ใจ" ได้ไปอ่านบทความหนึ่งของคุณ Susan Krauss Whitbourne ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา แห่งมหาวิทยาลัย Massachusetts Amherst ในเว็บไซต์ Time.com ที่เสนอเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้คนที่ต้องการจับจองเป็นเจ้าของอุปกรณ์ IT หรือ Gadget ขึ้นใหม่ รุ่นใหม่ที่สุด เป็นที่นิยมที่สุดถึงขนาดลงทุนไปต่อแถวยาวเหยียดนั้น เป็นพฤติกรรมที่น่าสนใจศึกษาอย่างยิ่ง

ในบทความนี้ระบุว่า คนเรานั้นมีความต้องการที่จะเป็นเจ้าของสิ่งใหม่ๆ ในระดับที่แตกต่างกันไป เรียกว่า การแสวงหาความแปลกใหม่ (Novelty-Seeking) หรือ ทางเลือกที่น่าเสนาหากว่าอยู่แล้ว และแรงบันดาลใจให้อยากรู้ ทั้งจากมนุษย์และวัตถุสิ่งของที่มีอยู่ในตัวเราในระดับที่แตกต่างเช่นกัน ซึ่งพฤติกรรมนี้เองที่กระตุ้นให้คนเรานั้นต้องการจับจองเป็นเจ้าของสิ่งต่างๆ และจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ โดยจัดเป็นบุคลิกภาพทางอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์อยู่แล้ว ดังนั้นผู้ที่มีระดับการแสวงหาความแปลกใหม่สูงมักจะแสวงหาสิ่งของเพื่อให้สัมผัสประสบการณ์ใหม่ๆ รวมทั้งครอบครองสิ่งของใหม่ด้วย คนกลุ่มนี้มักจะตัดสินใจแบบหุนหัน ไร้ระเบียบ รวมทั้งให้ความสำคัญกับการค้นหาและให้รางวัลกับตนเอง ซึ่งพฤติกรรมที่ว่ามาทั้งหมดนี้สัมพันธ์กับอาการป่วยจากการเสพติด (รวมทั้งยาเสพติดด้วย)



แปลความพฤติกรรมเหล่านี้ได้ว่า เป็นโรคชอบลองของใหม่ ชอบเทคโนโลยีใหม่ล่าสุด และพร้อมจะโปรอควิวยาวเหยียดเป็นคนแรกให้ได้ เมื่อได้ข่าวว่าสินค้า IT หรือ Gadget ออกวางขาย ซึ่งประสบการณ์ที่คนกลุ่มนี้ได้รับจากการครอบครองอุปกรณ์ IT ใหม่ เหมือนความสุขต่างๆหลังไหลเข้าสู่ศูนย์กลางของสมองก็ไม่ปาน เมื่ออาการเสพติดนี้ได้รับการเติมเต็ม แต่น่าเสียดายที่ความรู้สึกต่างๆเหล่านี้จะจางหายไปอย่างรวดเร็ว และจะพยายามแสวงหาสิ่งใหม่มาเป็นรางวัลให้กับตนเองทดแทนอีก (อย่างไม่สิ้นสุด) เข้าตำรับ สำนวนสุภาษิตไทยที่ว่า "รักง่าย...หน่ายเร็ว" ยกตัวอย่างเปรียบเทียบได้กับคนกลุ่มนี้ที่เคยรักกันติดกับ "iPad 2" แต่จะถูกทิ้งไปและไร้ประโยชน์ทันที เมื่อ "The New iPad" เปิดตัว และแน่นอนในอนาคตก็จะถูกเบียดเบียนกัน (ทั้งๆที่คุณสมบัติไม่ได้แตกต่างกันมากนัก หากเทียบกับประโยชน์การใช้งานจริง!!) ลองคิดดูว่าอาการเหล่านี้นำมาซึ่งความทุกข์ ทั้งยังสูญเสียเวลา พลังงาน และเงินไปอย่างเปล่าประโยชน์

กล่าวมาเสียยืดยาว เพื่อนๆ ผู้อ่านอาจคิดทบทวนว่า ตัวเองมีพฤติกรรมเลวร้ายเหล่านี้หรือไม่ หรือเข้าขั้นรุนแรงเพียงใด แต่หากมองในแง่ดี พฤติกรรมแสวงหาความแปลกใหม่ไม่ได้เลวร้ายเสมอไป เพราะมันสะท้อนว่าคุณสามารถปรับตัวได้ง่าย ไม่ยึดติดอดีต เพียงแต่ต้องควบคุมไม่ให้พฤติกรรมที่ว่านี้มาบงการชีวิตเรา โดยอาจจะลดการตัดสินใจซื้อไปสักระยะ หรือวางบัตรเครดิตและเงินให้ห่างจากการนำมาใช้โดยง่ายตาย แล้ว

ค่อยศึกษาข้อมูล มองประโยชน์จากการใช้งานจริง รวมทั้งคำวิจารณ์เพื่อประกอบการตัดสินใจ แม้ใครๆจะว่า "ซื้อก่อน ได้เล่น/ใช้ก่อน" แต่วลีนี้ไม่ได้เป็นจริงเสมอไปครับ หากว่ามันเป็นภัยคุกคามต่อเงินในกระเป๋าของคุณ รวมทั้งสุขภาพจิตที่อาจเสพติดอุปกรณ์ IT โดยไม่รู้ตัว เพื่อนๆผู้อ่านลองคิดดูนะครับว่า สิ่งที่น่าเสนอเหล่านี้มีประโยชน์ต่อท่านหรือไม่ "สตีฟ ใจ" ไม่อาจตัดสินใจแทนท่านได้ แต่ตอนนี้ขอไปเก็บสมุดบัญชีเล่มเล็กที่บรรจุตัวเลขอันน้อยนิดไว้ห่างๆ มือก่อน

ขอลาไปก่อนครับ "สตีฟ ใจ"



ที่มา "Why you want the New iPad so badly" โดย Susan Krauss Whitbourne

มะระขี้นก สมุนไพรประโยชน์



สวัสดีครับผู้อ่านทุกท่าน สำหรับฉบับนี้ผมอยากให้คุณทุกคนได้มารู้จักสมุนไพรไทยอีกตัวหนึ่งซึ่งมีคุณประโยชน์อันนับไม่แพ้สมุนไพรอื่น ๆ ที่กำลังดังโครมครามตามกระแสสุขภาพขณะนี้ สมุนไพรที่ว่าได้แก่ **มะระขี้นก (Momordica charantia L.)** ซึ่งเป็นสมุนไพรที่ใช้มานานนับพันปี ในเอเชีย แอฟริกาและละตินอเมริกา อายุรเวทใช้ผลมะระรักษาเบาหวาน โรคตับ บรรเทาอาการโรคเกาต์และข้ออักเสบ ตำรายาไทยใช้ใบมะระในตำรับยาเขียวลดไข้ รากในตำรับยาแก้โลหิตเป็นพิษ และโรคตับ



งานวิจัยสมุนไพรมะระได้ดำเนินการอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่ ค.ศ. 1962 ซึ่ง Lotlika และ Rao ได้ค้นพบซาแรนตินในผลมะระที่แสดงฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดของสัตว์ทดลอง ในปี 1977 Baldwa และคณะ ได้แยกสารคล้ายอินซูลินจากผลมะระและมีฤทธิ์ลดน้ำตาล ในปี 1981 Khana และคณะได้พิสูจน์โครงสร้างของสารคล้ายอินซูลินพบว่าเป็น โพลีเปปไทด์ที่มีน้ำหนักโมเลกุล 11,000 ดาลตัน และมีกรดอะมิโน 166 residues เรียกสารเหล่านี้ว่า โพลีเปปไทด์ พี สารขมกลุ่ม คิวเคอร์บิตาซิน ซึ่งได้แก่ momordicosides, momordicins, karaviloside K1 และ charantoside มีรายงานว่าสารขมดังกล่าวแสดงฤทธิ์ลดน้ำตาล



ในมะระขี้นกมีสารหลายชนิดที่ต้านเบาหวาน และมีหลายกลไกที่ออกฤทธิ์ต้านเบาหวาน ได้แก่ เสริมการหลั่งอินซูลินจากตับอ่อน ลดการสร้างน้ำตาลจากตับ เสริมการเผาผลาญน้ำตาล เพิ่มความไวต่ออินซูลิน เพิ่มความทนต่อกลูโคส นอกจากนี้ยังยับยั้งการหลั่งกลูโคสในลำไส้เล็ก และยับยั้งเอนไซม์กลูโคไซด์เอส



น้ำคั้นจากผลมะระขี้นกแสดงฤทธิ์ต้านเบาหวานในกระต่ายและหนูขาว นอกจากนี้ ยังมีรายงานว่ามะระสามารถชะลอความผิดปกติของไต การเกิดต่อกระจก การเสื่อมของเส้นประสาทที่เป็นผลมาจากการที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานาน หรือไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้เป็นปกติ

การศึกษาทางคลินิกในผู้ป่วยเบาหวาน พบว่าผู้ป่วยทนต่อกลูโคสได้ดีขึ้น ลดระดับน้ำตาลขณะอด และลดความถี่ของการถ่ายปัสสาวะ จึงขอแนะนำให้ผู้ป่วยเบาหวานบริโภคมะระขี้นกเป็นอาหาร หรือในรูปแบบน้ำคั้นเป็นอาหารเสริม เพื่อช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้เป็นปกติ และชะลออาการต่างๆที่เป็นผลเสียจากโรคเบาหวานที่เป็นมานาน



นอกจากนี้มะระขี้นกยังมีคุณค่าทางโภชนาการเนื่องจากมีวิตามินเอ (2,924 IU) ไนอะซิน (190 mg/100 g) และมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ

การเตรียมน้ำคั้นจากผลมะระขี้นก ขนาดที่ใช้ต่อวัน ผลสด 100 g นำมาผ่าครึ่ง ใช้ช้อนกาแฟขูดไส้ในและเมล็ดออก หั่นเนื้อผลเป็นชิ้นเล็กขนาดกว้าง 1 ซม. ใส่ในเครื่องปั่นแยกกาก จะได้น้ำมะระประมาณ 40 มล. ดื่มหลังอาหารเช้าหรือเย็น หวังว่าทุกๆ ท่านจะได้ประโยชน์จากมะระขี้นก ไม่มากก็น้อยนะครับ



คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อคริสตชนฆราวาส แผนกเยาวชน
 122/11 ซ.นนทรี 14 ถนนนทรี แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา
 กรุงเทพฯ 10120 THAILAND Tel. 02-681-3900 ต่อ 1504 - 5
 Fax : 02-681-5369-70 Website: <http://youth.cbct.net>
 E-mail : youth@cbct.net / cycctforever@hotmail.com



“ 20 ปี ของการทำงาน
 ท่ามกลางผู้คนเหล่านี้
 ทำให้ฉันตระหนักมากขึ้นเรื่อย ๆ ว่า...
 เชื้อโรคที่ร้ายแรงที่สุดของมนุษย์
 ก็คือการทำไม่เป็นที่ต้องการของใคร ๆ
 ปัจจุบันนี้ เราค้นพบยารักษาโรคเรื้อรังแล้ว
 โรคทุกชนิดล้วนมียารักษา
 แต่โรคไม่มีใครต้องการนี้สิ
 ฉันคิดว่าไม่มียาใดรักษาโรคร้ายนี้ได้
 นอกจากมือที่เต็มใจจะรับใช้
 และหัวใจที่พร้อมจะมอบความรักเท่านั้น”



จุลสารเพื่อนเยาว์

ปีที่ 25 ฉบับที่ 90 เดือนเมษายน 2012

กรุณาส่ง.....

ชุมชนศิษย์พระคริสต์ มีรากฐานอยู่ที่พระคริสตเจ้า และดำรงชีวิตอยู่ในพระองค์ เป็นเครื่องหมายที่มีชีวิตชีวา เป็นสังคมใหม่ที่มียากฐาน บนวัฒนธรรมแห่งความรัก เป็นเครื่องมือที่ดีในการอภิบาล และการเผยแผ่ธรรม เป็นความหวังอันยิ่งใหญ่ สำหรับความเป็นอยู่ของพระศาสนจักร

ที่ว่างใจ... หัวสาร... จาก... องค์การสมาชิก... แผนกเยาวชน



กำหนดการจาริกกางเขน ปีเยาวชน เขต 2 แม่แจ่ม แม่ปอน อมก๋อย
 จิตตภาวนา: คุณพ่อโยคีดี ดำรงอนุรักษ์
 เดือนเมษายน - พฤษภาคม 2555

- วันจันทร์ที่ 2 เม.ย. วัดแม่พระบังเกิด อมก๋อย
- วันพุธที่ 11 เม.ย. ศูนย์คาทอลิก บ้านป่าฝาง
- วันอังคารที่ 17 เม.ย. วัดแม่พระนางจามราราห์ บ้านดินขาว และ โรงเรียนเซนต์โยเซฟ แม่แจ่ม
- วันจันทร์ที่ 23 เม.ย. วัดนักบุญปาตริก ป่าตึง
- วันอาทิตย์ที่ 29 เม.ย. วัดนักบุญเปาโล หัวตอง
- วันอาทิตย์ที่ 6 พ.ค. บ่อแก้ว
- วันอังคารที่ 7 พ.ค. วัดแม่พระรับเกียรติยกขึ้นสวรรค์ แม่ปอน
- วันเสาร์ที่ 26 พ.ค. วัดนักบุญมีคาแอล การิกอยส์ จอมทอง
- วันอาทิตย์ที่ 27 พ.ค. ส่งวัดแม่พระราชินีแห่งสันติภาพ แจ่ม

คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อเยาวชน สังฆมณฑลพายัพ
 จัดโดย: คุณพ่อโยคีดี ดำรงอนุรักษ์

SEED OF FAITH

“เมล็ดพันธุ์แห่งความเชื่อ”

ภายใต้หัวข้อ
 “เยาวชนคืนพบความงดงามของศรัทธาเมื่อพระศาสนจักร”

จำนวนหน้า 14 เมษายน ถึง 4 พฤศจิกายน 22 เมษายน 2012
 ณ บ้านปงแม่ปอน อ.อมก๋อย จ.ลำพูน

สังฆมณฑลสุราษฎร์ธานี
 จัดค่ายเยาวชนระดับสังฆมณฑล
 “เยาวชนคาทอลิก
 ทลเมืองดี ในวิถีคริสต์”
 ระหว่างวันที่ 30 เม.ย. - 4 พ.ค. 2555
 ณ บ้านพรตตะวัน อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา

ถ่าย
 เยาวชนคาทอลิก
 ทลเมืองดี
 ในวิถีคริสต์
 2012

ขอเชิญชวนทุกท่านให้
 ร่วมเป็นผู้นำจิตรัก ใช้ศรัทธาอันงดงามในการดำเนินชีวิต
 โดย เข้าร่วมค่ายเยาวชนสังฆมณฑล ในวิถีคริสต์ -
 ระหว่างวันที่ 30 เม.ย. - 4 พ.ค. 2555
 ณ ศูนย์เยาวชนสังฆมณฑลแม่ปอน บ้านตอง
 อ.อมก๋อย จ.ลำพูน
 สนใจสมัครได้ที่ คุณพ่อโยคีดี ดำรงอนุรักษ์ โทร. 080-0984272 FAX : 077-282416