



โอกาสเพื่อนเยาวชน

ปีที่ 25 ฉบับที่ 95 เดือนกันยายน 2012
(ฉบับพิเศษ โอกาสวันเยาวชนแห่งชาติ 20 ก.ย. 2012)

มีอะไรในเล่ม



2



4



6



7



8



9



10



12



13



14

ปีแห่ง “ความเชื่อ”

สมเด็จพระสันตะปาปาเบเนดิกต์ที่ 16 ทรงประกาศ เมื่อวันที่ 11 ต.ค. 2011 เรื่องปีแห่งความเชื่อ เริ่มตั้งแต่วันที่ 11 ต.ค. 2012 โอกาสครบ 50 ปีของการเปิดสภาสังคายนาวาติกันที่ 2 และครบ 20 ปี การพิมพ์หนังสือคำสอนพระศาสนจักรคาทอลิก ถึงวันที่ 24 พ.ย. 2013 สมโภชพระเยซูเจ้ากษัตริย์แห่งสากลจักรวาล “ประตูแห่งความเชื่อ” เปิดเสมอสำหรับเรา เพื่อให้เรามีชีวิตสนิทสัมพันธ์กับพระเจ้า และเป็นสมาชิกในพระศาสนจักร อาศัยศีลล้างบาปเราจึงสามารถเรียกพระเจ้าว่า พระบิดา เมื่อสิ้นใจจะเข้าสู่ชีวิตนิรันดร์ ซึ่งเป็นผลของการกลับคืนพระชนม์ชีพของพระเยซู

โอกาสสุวรรณสมโภช (50ปี) การเปิดประชุมสภาสังคายนาวาติกันที่ 2 น่าจะเป็นโอกาสดีช่วยประชาชนให้เข้าใจเอกสารของสภาซึ่งเป็นคำสอนสำคัญของพระศาสนจักร “เพราะความรักของพระคริสตเจ้าผลักดันเรา” (2 คร.5:14) ให้ไปประกาศข่าวดีสมัยปัจจุบัน ประชาชนต้องการให้เราอุทิศตน ประกาศข่าวดีกับคริสตชนที่ละทิ้งความเชื่อ ให้พวกเขากลับมากินพบความยินดี ค้นพบความรักเมตตาของพระเจ้าในชีวิตประจำวัน ความเชื่อเติบโตขึ้นเมื่อเราดำเนินชีวิต(ตามความเชื่อ) มีประสบการณ์ความรักที่เราได้รับ และถ่ายทอดความรักตั้งประสบการณ์แห่งพระพรหรรษาและความยินดี ทำให้เรากล้าดำเนินชีวิตเป็นพยานจนผู้อื่นตอบรับคำเชิญของพระเยซูเจ้า สนใจพระวาจา และกลายเป็นศิษย์ของพระองค์

พระอัครสังฆราชซีโร ฟิสิเชลล่า ประธานสมณสภาเพื่อการส่งเสริมการประกาศพระวรสารใหม่ได้กล่าวกับสื่อมวลชน ถึง **โลโก้ปีแห่งความเชื่อ** ว่ามีความหมายเรียบง่าย คือ

รูปเรือ สัญลักษณ์ถึงพระศาสนจักร มีลักษณะเคลื่อนไหวด้วย

กางเขน สัญลักษณ์ถึงความรักและความเชื่อของเรา

ศีลมหาสนิท เป็นศูนย์กลางชีวิตคริสตชนและศูนย์กลางชีวิตความเชื่อของเรา

(IHS มาจากภาษาละติน Iesus Hominum Salvator แปลว่า พระเยซู พระผู้ไถ่ของมนุษย์)

I Believe, Lord, increase our faith

ข้าพเจ้าเชื่อ พระเจ้าข้า

โปรดทวีความเชื่อของเรา



YEAR OF FAITH 2012 2013

สาส์นจากพระสังฆราช สิริพงษ์ จรัสศรี

ประธานคณะกรรมการคาทอลิกเพื่อคริสตชนฆราวาส แผนกเยาวชน

โอกาสวันเยาวชนแห่งชาติ 20 กันยายน 2012

บรรดาเยาวชนที่รัก

พ่ออยากเริ่มต้นคำทักทายพวกลูก ในวันเยาวชนแห่งชาติปี 2012 นี้ ด้วยถ้อยคำเดียวกับที่พระสันตะปาปา เจริญชวนพวกลูกให้คิดถึงในวันเยาวชนโลกครั้งที่ 27 ว่า “จงชื่นชมยินดีในองค์พระผู้เป็นเจ้าทุกเวลาเถิด” (ฟป.4.4) ความยินดีที่เราเป็นหนึ่งเดียวกัน ความยินดีที่เราต่างเป็นคริสตชน ความยินดีแห่งความเชื่อ ความยินดีที่เราได้มีโอกาส เป็นพลังส่วนหนึ่งของพระศาสนจักร และเป็นเครื่องมือที่จะนำความชื่นชมยินดีนี้ ไปสู่ทุกคนที่อยู่ล้อมรอบตัวเรา จงชื่นชมยินดีทุกเวลา ไม่ว่าเราจะพบกับปัญหาต่าง ๆ มากมายในชีวิตของเราที่ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธได้ แต่ถ้าเราเชื่อว่า พระเจ้ามีพระพรเพียงพอสำหรับปัญหาทุกอย่าง มีพระพรชานมากพอที่จะทำให้เราเอาชนะ ความยากลำบากต่าง ๆ นั้น เราก็จะสามารถพบกับความยินดีนั้นได้ เพราะพระเจ้าทรงเป็นบ่อเกิดแห่งความชื่นชม ยินดีที่แท้จริง

สมเด็จพระสันตะปาปาเบเนดิกต์ที่ 16 ได้ทรงประกาศ “ปีแห่งความเชื่อ” ซึ่งจะเริ่มต้นในวันที่ 11 ตุลาคม 2012 ถึงวันที่ 24 พฤศจิกายน 2013 เพื่อเป็นช่วงเวลาเพื่อกระตุ้นคริสตชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกเราเยาวชนเอง ให้เข้าสู่ยุคแห่งการประกาศพระวรสารใหม่ หันกลับมาค้นพบหนทางสู่ความเชื่อ กระตือรือร้นที่จะมีประสบการณ์พบปะ กับพระคริสตเจ้า “ประตูแห่งความเชื่อ” เปิดเสมอสำหรับเรา เพื่อให้เรามีชีวิตสนิทสัมพันธ์กับพระเจ้า และเป็นสมาชิก ในพระศาสนจักร อาศัยศีลล้างบาป เราจึงสามารถเรียกพระเจ้าว่าพระบิดา และมีส่วนร่วมในชีวิตนิรันดร์กับพระองค์

เรา...เยาวชนยุคใหม่...หัวใจติดตล ถูกทำลายให้อุทิศตน กล่าวดำเนินชีวิตเป็นพยาน และประกาศข่าวดีกับเพื่อน เยาวชนและพี่น้องคริสตชนที่เห็นห่างจากพระเจ้า ให้พวกเขากลับมาค้นพบความยินดี ค้นพบความรักเมตตาของพระเจ้า ในชีวิตประจำวัน เยาวชนที่รัก เราต้องกล้าที่จะเสี่ยงชีวิตและให้พระเจ้า พระวาจาของพระองค์ครอบครองพื้นที่ของหัวใจ และชีวิตของเรา จงเรียนรู้ว่าพระเจ้าทรงกระทำกริ่งใหญ่ในตัวของพวกเขาอย่างไร ถ้าเราเชื่อว่า พระเจ้าจะไม่ทอดทิ้ง เรา และทรงซื่อสัตย์ต่อคำสัญญาที่พระองค์ทรงกระทำกับเราในวันที่เรารับศีลล้างบาป เรา...เยาวชน จะต้องไม่รู้จักกับความเศร้า เพราะเราได้พบกับพระคริสตเจ้าผู้ทรงมอบชีวิตของพระองค์เองให้แก่เรา เป็นความรักอันยิ่งใหญ่ซึ่งนำมา ซึ่งความหวังและความยินดีแก่ดวงใจของเรา ซึ่งไม่มีสิ่งใดจะมาทำลายลงได้

พร้อมกับสมเด็จพระสันตะปาปา พ่อขอเชิญชวนให้เยาวชนเป็น**ธรรมทูตแห่งความชื่นชมยินดี** เราไม่อาจจะ มีความสุขได้ ถ้าคนรอบข้างของเรามีความทุกข์ ความชื่นชมยินดีนี้จะต้องถูกแบ่งและปันออกไป เพราะเราไม่อาจจะ เก็บความชื่นชมยินดีแห่งความเชื่อไว้ตามลำพังได้ **จงไปหาผู้อื่นที่ทนทุกข์ลำบาก และมอบความยินดีที่ พระคริสตเจ้าต้องการให้แก่พวกเขา จงนำความชื่นชมยินดีแห่งความเชื่อนี้ไปสู่อุปกรณ์ โรงเรียน มหาวิทยาลัย ที่ทำงาน และห้องเพื่อนของพวกเขา จงประกาศ “ข่าวดี” ที่ว่า พระเจ้าทรงรักเรา และเรา แต่ละคนมีความสำคัญต่อพระองค์**

ขอพระมารดามารีย์ ร่วมเดินทางไปกับเรา เยาวชนของพระคริสตเจ้า ขอให้พระแม่ นำเราไปสู่ความยินดีนั้น ซึ่งเป็นความยินดีที่ไม่มีผู้ใดสามารถพรากไปจากเราได้

ขออำนวยการ

+ 

(พระสังฆราชซิลวีโอ สิริพงษ์ จรัสศรี)

ประธานคณะกรรมการคาทอลิกเพื่อคริสตชนฆราวาส แผนกเยาวชน

สารจากคุณพ่อปราโมทย์ นิลเพ็ชร

ผู้อำนวยการคณะกรรมการคาทอลิกเพื่อคริสตชนฆราวาส แผนกเยาวชน

โอกาสวันเยาวชนแห่งชาติ 2012

20 กันยายน "วันเยาวชนแห่งชาติ" เป็นหนึ่งวันจาก 365 วันในรอบปีที่จัดให้เป็นวันของเยาวชนโดยเฉพาะ เราเชื่อกันว่าเยาวชนคืออนาคตของชาติ เพราะเยาวชนคือผู้ที่เติบโตขึ้นมาพร้อมบทบาทหน้าที่ต่างๆ ที่ผู้ใหญ่ในยุคปัจจุบันดำรงอยู่ และเพราะเชื่อเช่นนั้น เยาวชนจึงเป็นความหวังของการดำรงอยู่ต่อไปของสังคมที่ติงามในอนาคต ความเชื่อก่อให้เกิดความหวัง ดังนั้นความหวังของสังคมและของชาติจะสดใสหรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับความเป็นเยาวชนในปัจจุบัน จึงเป็นสิ่งที่ท้าทายว่าเยาวชนในปัจจุบันนั้นเชื่ออะไร อะไรคือสิ่งที่เยาวชนยึดถือเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต สังคมปัจจุบันเป็นสังคมแห่งความสะดวกสบาย อันเป็นผลมาจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ซึ่งส่งผลให้มนุษย์พึ่งพาคนอื่นน้อยลง และมีโลกส่วนตัวสูงขึ้น โดยเฉพาะในหมู่พวกเราเยาวชน อันเป็นช่วงวัยของการแสวงหา และเทคโนโลยีที่ทันสมัย ก็เข้ามาเป็นทางเลือกหนึ่งของการแสวงหานั้น ทางเลือกนี้เป็นที่น่าสนใจและดึงดูดเยาวชนมากมายให้หลงไปกับมันแบบไม่รู้ตัว ความสะดวกสบายกลายเป็นสิ่งสำคัญในชีวิต จนบางครั้งก่อให้เกิดการแข่งขันที่นำไปสู่การแตกแยก เอรัดเอาเปรียบกันในสังคม ยอมเอาศักดิ์ศรีเข้าแลกเพื่อให้ได้มาซึ่งความสะดวกสบายนั้น ทำให้เยาวชนหลาย ๆ คน ต้องสูญเสียจุดยืนที่มั่นคงในการมุ่งไปสู่อนาคตที่ดี เพราะหลงไปกับความทันสมัยที่หวังว่าจะนำมาซึ่งความสบาย

สำหรับเราเยาวชนคาทอลิกเป็นพิเศษ ปีนี้พระศาสนจักรประกาศให้เป็น "ปีแห่งความเชื่อ" เป็นการเริ่มต้นการประกาศพระวรสารใหม่ด้วยการกลับไปสู่พื้นฐานที่สำคัญของการเป็นศิษย์ติดตามพระเยซูเจ้า นั่นก็คือ "ความเชื่อ" ความเชื่อเป็นเสมือนเข็มทิศ ในการชี้ให้เห็นแนวทางที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิต เราแต่ละคนดำเนินชีวิตภายใต้อิทธิพลของความเชื่อบางอย่างที่มีอยู่ในชีวิตเรา จึงถือเป็นโอกาสดีที่พระศาสนจักรเริ่มต้น การประกาศพระวรสารใหม่อีกครั้ง ด้วยการเชิญชวนเราทุกคนทบทวนความเชื่อคริสตชน เพื่อก่อให้เกิดการฟื้นฟูความเชื่อขึ้น ให้เข้มแข็งมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การประกาศความเชื่ออันเป็นชาวดีนั้นต่อไป ความเชื่อของเราคาทอลิกเป็นความเชื่อ ซึ่งมาจากชีวิตและคำสั่งสอนของพระเยซูเจ้า โดยมีจุดประสงค์มิใช่เพียงเพื่อความสบายในโลกนี้เท่านั้น แต่มุ่งไปสู่ความสุขแท้จริงอันเป็นผลมาจากความรอดทั้งครบที่เราจะได้รับอาศัยความเชื่อและการดำเนินชีวิตตามคำสั่งสอนและแบบอย่างของพระเยซูเจ้า ซึ่งเริ่มแล้วตั้งแต่ในโลกนี้ภายใต้เครื่องหมายของการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขของคนในสังคมด้วยความรักและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน....

โอกาสวันเยาวชนแห่งชาติ และปีแห่งความเชื่อของพระศาสนจักร จึงท้าทายเราเยาวชนเป็นพิเศษ ในฐานะที่เราทุกคนเป็นความหวังของพระศาสนจักรและของประเทศชาติ การดำเนินชีวิตของเราในแต่ละวันอยู่บนความเชื่อในเรื่องใด? คำสอน ชีวิตของพระเยซูเจ้า ตลอดจนการปฏิบัติศาสนกิจต่างๆ ผ่านทางพระศาสนจักร ยังคงเป็นหลักยึดที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของเราเยาวชนหรือเปล่า? ความเชื่อที่ถูกสะท้อนออกมาเป็นกิจศรัทธา ยังคงเด่นชัดและยังปฏิบัติอย่างสม่ำเสมออยู่ในชีวิตของเรามากน้อยแค่ไหน? ท่ามกลางสังคมที่เต็มไปด้วยการชวนเชื่อเพื่อนำไปสู่ความสะดวกสบาย? ความเชื่อคริสตชนที่ได้รับมาจากปู่ย่าตายายพ่อแม่ ยังเข้มแข็งอยู่ในชีวิตของเราเพียงพอเพื่อเอาตัวรอดได้ในที่สุดหรือเปล่า?

การทบทวนความเชื่อ คือการกลับมาทบทวนจุดยืนในความเป็นคาทอลิกของเราซึ่งได้รับการปลูกฝังมาตั้งแต่เด็กให้ชัดเจนและเป็นจุดยืนที่แท้จริงมากยิ่งขึ้น รู้และเข้าใจว่าจะต้องใช้ทรัพย์สมบัติในโลกนี้อย่างไร เพื่อสามารถเอาตัวและวิญญาณรอดได้ในที่สุด เพราะเมื่อเราสามารถเป็นเยาวชนคาทอลิกที่ดี ยึดคำสั่งสอนและรูปแบบการดำเนินชีวิตของพระเยซูเจ้าเป็นหลัก เราก็จะสามารถเป็นเยาวชนที่ดีของชาติที่พร้อมจะเคารพกฎระเบียบและข้อปฏิบัติอันดีงาม ในสถานที่ที่เราอยู่ และใช้ความสามารถเพื่อประโยชน์สุขของสังคมได้ในที่สุด

พระเยซูเจ้ารักพวกเธอ



(คุณพ่อปราโมทย์ นิลเพ็ชร)

ผู้อำนวยการคณะกรรมการคาทอลิกเพื่อคริสตชนฆราวาส แผนกเยาวชน

Rejoice in the Lord always,
and again I say, Rejoice.

Philippians 4:4



พระสันตะปาปาเบเนดิกต์ที่ 16 เขียนสาส์นถึงเยาวชนทั่วโลกในปี 2012 โดยเชิญชวนให้เยาวชนได้คิดไตร่ตรองจดหมายของนักบุญเปาโลถึงชาวฟิลิปปินส์ บทที่ 4 ข้อ 4 ที่ว่า **“จงชื่นชมยินดีในองค์พระผู้เป็นเจ้าทุกเวลาเถิด”** (ฟป 4:4) หรือ **“Rejoice to the Lord always”** (Phil 4:4) ถ้อยคำจากพระวรสารตอนนี้ทำให้เกิดถึงประสบการณ์ครั้งหนึ่งที่มีโอกาสได้เข้าค่ายเยาวชนซึ่งทำให้ได้รู้จักเพลงนี้เป็นครั้งแรก พี่ๆ ในค่ายฯ สอนให้ขับร้อง

Rejoice to the Lord always, say again I say rejoice!

Rejoice to the Lord always, say again I say rejoice!

Rejoice, rejoice, say again I say rejoice!

Rejoice, rejoice, say again I say rejoice!

เมื่อขับร้องประสานเสียง และร้องไล่กัน (Cannon) ไพเราะมาก ยิ่งขับร้องเป็นกลุ่มเป็นหมู่ยิ่งไพเราะมากขึ้น เป็นเพลงที่เรียบง่าย สนุก และกินใจ ตอนนั้นพี่ก็ยังไม่รู้ความหมายของเพลงมากนัก คำที่งงที่สุดก็คือคำว่า Rejoice นี่แหละ ^^ ถามพี่ๆ เขาก็ตอบว่ามันคือความร่าเริงยินดี เมื่อได้รับคำตอบก็ดีใจตามประสาเด็ก แต่ก็อดสงสัยไม่ได้ ความร่าเริงยินดี มันคืออะไรนะ? แล้วร่าเริงยินดีในองค์พระเจ้า มันเป็นอย่างไหน? ก็เพิ่งมารู้เมื่อโตแล้วว่าเพลงที่เราขับร้องด้วยความสุขและสนุกสนานนั้นเป็นประโยคที่มาจากพระธรรมใหม่ ^__^ นี่เอง! และเริ่มมีประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับความชื่นชมยินดีในองค์พระเจ้าทุกเวลา

พระสันตะปาปาเบเนดิกต์ ได้ถามคำถามเดียวกันนี้เช่นกัน เหมือนที่เรามักจะถามตัวเองบ่อยๆ **“ความสุข ความร่าเริงยินดี ความชื่นบาน กับองค์พระเจ้าทุกเวลา” จะเป็นไปได้อย่างไร?** ขณะที่เรายังอดมือกินมือ ขณะที่น้ำกำลังจะมาท่วมบ้านท่วมเมืองอีกครั้ง ขณะที่บ้านเมืองกำลังวุ่นวาย เต็มไปด้วยความขัดแย้ง ขาดซึ่งความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

“ความสุข ความร่าเริงยินดี ความชื่นบาน กับองค์พระเจ้าทุกเวลา” จะเป็นไปได้หรือ? ขณะที่ยังมีความทุกข์ ความกังวล ความผิดหวัง ความเจ็บปวดต่างๆ เกิดขึ้นมากมายในชีวิตประจำวัน และรวมทั้งสารพันปัญหาที่รุมล้อม ซ้ำซาก เหมือนว่าความทุกข์เหล่านี้ไม่มีวันสิ้นสุด ได้ยินเสียงบัน ได้เห็นทางออกของความทุกข์ของผู้คนรอบข้างก็สัมผัสได้ถึงความเจ็บปวด ความทุกข์ทรมาน และความหวังที่จะมีความสุขในชีวิต อย่างน้อยขอให้ได้พ้นทุกข์เหล่านั้นไปสักที...!!! ทำให้เกิดเห็นใจ และเข้าใจในความหวังเล็กๆ ของผู้คนเหล่านั้น

อย่าท้อแท้ อย่าสิ้นหวัง อย่าหมดกำลังใจเลยคะ มีประสบการณ์ของบางคน เมื่อพี่ได้รับฟังแล้วทำให้ยืนยันว่า **ความสุข ความร่าเริงยินดี ความชื่นบาน กับองค์พระเจ้าทุกเวลานั้น เป็นไปได้จริง** พี่ขอนำมาแบ่งปันให้ฟังกันนะคะ

นี่เป็นเรื่องราววิเศษที่ชีวิตระหว่างความเป็นกับความตายของเพื่อนคนหนึ่ง เกิดขึ้นก่อนวันเกิดของเขาไม่กี่วัน เขาได้เล่าวิเศษที่ชีวิตนั้นให้พวกเราฟังซึ่งได้สะท้อนถึง ความชื่นชมยินดีในเหตุการณ์ **เป็น** หรือ **ตาย** นั่นคืออะไร? เขาเล่าว่าในวินาทีชีวิตของการเกิดอุบัติเหตุ นั้น เขามีสติสัมปชัญญะเต็มร้อย เขาได้เห็นวินาทีที่รถพุ่งออกนอกเส้นทาง...รถของเขาพุ่งผ่านเสาไฟฟ้าต้นนั้นไปอย่างเฉียดฉิว เขามองเห็นทุ่งกระถินเบื้องหน้าซึ่งเขาคาดว่าตรงนั้นต้องมีน้ำแน่ๆ แต่ไม่ใช่ที่นั่นเป็นเพียงดินหมาตน้ำ ทำให้การกระแทกของรถไม่ต้องเจอน้ำและไม่ต้องเจอดินแข็งๆ สิ่งที่เขาเจอคือซังของต้นกระถิน และดงกระถินเท่านั้น เขาก็เจ็บเล็กน้อยจากการบาดของซังและต้นกระถินเหล่านั้น นั่นคือความยินดีประการแรก ความยินดีอีกประการหนึ่งท่ามกลางความกังวลสงสัย คือมีคุณลุงคนหนึ่งขี่มอเตอร์ไซด์ผ่านมาเห็นเหตุการณ์ทั้งหมดและอาสาอยู่เป็นเพื่อนเขาจนกว่าเพื่อนและประกันจะมาถึง ลุงคนนั้นบอกเขาว่า บ้านเขาอยู่ใกล้ๆ นี่เอง จุดนี้มันเขี่ย คนขับรถลงไปบ่อยๆ สงสัยเพราะไม่มั่นใจว่าลุงคนนั้นเป็นใคร เขาหวังดีกับเราจริงๆ หรือ แต่เมื่อเวลาผ่านไปและเพื่อนของเขามาถึงจุดเกิดเหตุ เขาก็พบว่าการมีลุงคนนั้นอยู่เป็นเพื่อนเป็นความอุ่นใจอย่างหนึ่ง เมื่อเหตุการณ์ผ่านไปเขาได้ทบทวนว่า เขาได้แสดงความรักต่อแม่ ได้กอดแม่ หอมแก้มแม่ ทำให้แม่มีความสุข หากเขาต้องตายในวินาทีนั้น เขาก็ไม่เสียใจเลย เพราะเขาได้ทำในสิ่งที่ต้องทำต่อคุณแม่อย่างเต็มกำลังความสามารถแล้ว ที่สุดอุบัติเหตุครั้งนั้นทำให้เขาเข้าใจคำว่า **“ชีวิต”** และคำว่า **“เป็น กับ ตาย”** อย่างกระจ่างแจ้ง เขาเหมือนได้เกิดใหม่ และทำให้เขาอยากใช้ชีวิตที่เหลือนี้อย่างมีคุณค่ามากที่สุด

นอกจากประสบการณ์ของเพื่อนคนนี้แล้ว ก็ยังมีประสบการณ์ของผู้คนอีกมากมายที่ต่างกำลังแสวงหา**ความสุข ความยินดีในชีวิต** ซึ่งเขาจะพบได้ใน**องค์พระเยซูคริสต์พระเจ้าของเราเท่านั้น** ซึ่งพระสันตะปาปาทรงย้ำความจริงนี้อย่างจริงจังในสาส์นของพระองค์ที่เขียนถึงเยาวชนทั่วโลกเช่นกัน

อีกประสบการณ์หนึ่ง เมื่อเร็วๆ นี้ได้มีโอกาสคุยแชตในเฟสบุ๊กกับเยาวชนจากต่างประเทศคนหนึ่ง เขาเป็นผู้นำเยาวชนที่ได้รับเลือกให้ไปศึกษาเล่าเรียนกับสถาบัน IFFA ที่ประเทศฟิลิปปินส์ หลังจากกล่าวทักทายกันและคุยกันพักใหญ่ เขาก็เริ่มแสดงความหนักใจ ความกังวลใจในชีวิต ซึ่งตนเองก็ได้เชิญชวนให้เขาเล่าให้ฟังและเมื่อเล่าจบ พร้อมกับการไตร่ตรองสิ่งต่างๆ เหล่านั้นก็เชิญชวนให้ร่วมกันภาวนาขอบพระคุณพระเจ้าด้วยกันในช่วงที่กำลังแชตคุยกันทางเฟส เขาบอกว่านี่เป็นครั้งแรกที่มีคนชวนเขาภาวนาในเฟสบุ๊ก มันเขิน แต่ก็ทำให้เขารู้สึกดี และมีความสุขมาก ตนเองจึงขออนุญาตเขาในการนำบทภาวนานี้ไปแบ่งปันกับเพื่อนคนอื่นๆ ซึ่งเขาก็ยินดี และคำภาวนาของเขาก็คือ (ในบทภาวนานี้มีการแก้ไขคำศัพท์ให้สะกดอย่างถูกต้อง และยังคงศัพท์และสำนวนเดิมบางคำของเขาไว้)

“พระบิดาเจ้าข้า พวกลูก พี่..และ ผม วอนขอพระองค์

ขอพระองค์จงได้ประทานพระพรให้แก่ทุกคนที่ทำงานเพื่อพระองค์

ขอพระองค์โปรดประทานพระจิตของพระองค์ลงมาในดวงใจของข้ารับใช้ของพระองค์

ขอพระองค์จงประทาน ความรัก ความเข้าใจ ความมีน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

ให้กับเยาวชนในประเทศของผมทุกคน

ขอพระองค์เจ้า อวยพระพร ให้มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน

และสุดท้าย ขอพระองค์อวยพร แก่ค่ายเยาวชน ระดับชาติที่เมืองไทยให้ได้รับมหากผล

ให้ทุกคนที่เข้าร่วมค่ายจงได้รับน้ำบันดาลชีวิต และ แสงสว่างในการดำเนินชีวิต ด้วยเถิด

ขอขอบพระคุณพระองค์ อาแมน”

ความยินดีที่ประทับในดวงใจของเขา ไม่ได้เกิดขึ้นจากการสนทนากันแล้วทำให้เขาสบายใจ แต่เกิดจากการที่เขาได้รู้ว่าพระเจ้าทรงประทับอยู่เคียงข้างเขา โดยเฉพาะในยามที่เขาหนักใจ และในยามที่เขาสับสนกังวลใจ

ความจริงนี้เกิดขึ้นตลอดเวลา เพียงเราเปิดตา เปิดหัวใจ เราก็จะได้รับรู้ว่า พระองค์อยู่ที่นั่นจริงๆ อยู่เคียงข้างเรา รับฟังเรา ให้คำแนะนำเรา เมื่อเราได้เห็น ได้ยิน และยอมทำตามคำแนะนำเหล่านั้น ความชื่นชมยินดี ความสุขต่างๆ ก็เกิดขึ้นในบัดดล ท้ายสุดอยากจะฝากเพลงนี้ให้เพื่อนๆ น้องๆ ได้ฟังกันทั่วหน้า ซึ่งขับร้องและเล่นดนตรีโดยกลุ่มศิลปิน Cross Over แล้วพบกันในค่ายผู้นำเยาวชนคาทอลิกระดับชาติ ครั้งที่ 29 ที่หมู่บ้านโนนแก้ว จ.นครราชสีมา นะคะ

ชื่อเพลง *อยากให้อำนาจ (Never Alone).....ศิลปิน Cross Over*

ในเวลาที่เราเจอแต่ทสลายและมองไม่เห็นใคร เหมือนไม่มีใครคอยช่วยเหลือฟังเธอเลยสักคน แต่รู้ไหมมีใครได้ยินทุกอย่างที่ใจของเธอคิดกังวล ยังมีคนบางคนเป็นห่วงเป็นใยเธอมากมาย

* รู้บ้างไหม...ในคืนที่เธอนั้นร้องไห้ เขาอยู่ไม่ไกล เธอไม่ได้ทนทุกข์เสียใจอยู่คนเดียว

**** อยากให้อำนาจทุกครั้งเมื่อใจเธอเรียกหา**

ยังมีความรักที่ไม่ทอดทิ้งให้เธอเหงาเดียวดาย

ทุกๆ หยดน้ำตา และทุกความเสียใจ รู้ไหมเขาคอยนับไว้เสมอ

อยากให้อำนาจรู้ว่ารักของเขาไม่เปลี่ยนไป

ไม่ว่าวันไหนยังคอยดูแลและอยู่ข้างกายเธอ

แค่เพียงเปิดหัวใจ เธอจะได้พบเจอ

ความรักที่ไม่เหมือนรักของใคร ความรักพระเยซู

(แรพ) มีความพระองค์ตรงนี้ ทุกนาที่ไมห่างไกล

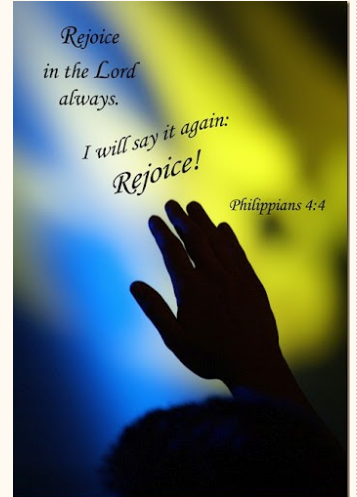
เพียงแค่อะไรเปิดใจให้พระองค์ช่วยดูแล แม้จะรู้สึกแย่วันที่เธอแพ้

พระองค์ยังแคร์ถึงแม้ว่าเธอไม่เหลือใคร มีเรื่องราวมากมายไม่อาจจะบอให้ใครได้รับฟัง

เพียงเธออธิษฐานทุกอย่างพระองค์ทรงเข้าใจ

ให้ความรักที่แสนงดงาม ช่วยเปลี่ยนคำคืนให้เป็นเหมือนวันใหม่

เพียงแค่อะไรวางใจ ทุกอย่างฝากไว้กับพระองค์



ขอสันติสุขขององค์พระเจ้าประทับอยู่กับทุกท่านเสมอไป

ร้องเร่ียงออกมาเป็น...

"กำลังใจในชีวิต"



พี่คะ น้องเรียนหนักมาก ทั้งรายงาน ทั้งสอบ ทั้งกิจกรรมที่จัดขึ้น น้องพยายามเต็มที่แล้ว เครียดมาก กลัวสอบไม่ผ่าน คะแนนไม่ดี ทำให้พ่อแม่ผิดหวัง ทั้งที่พยายามเต็มที่แล้ว...น้องขอคำแนะนำด้วยนะคะ... จากน้องตาล



ตอบน้องตาล และแบ่งปันกับน้องนักเรียน นักศึกษา เยาวชนที่กำลังเรียนอยู่ทุกคนนะคะ... พี่รับรู้และเห็นใจในความยากลำบากที่น้องประสบอยู่ครับ สิ่งนี้คงเป็นความทุกข์ของชีวิตนักเรียนนักศึกษาครับ...

พี่เชื่อว่า ถ้าน้องๆ มีเวลาหาคุณค่าว่า สำหรับน้องแล้ว น้องเรียนไปทำไม... แล้วกำลังใจจะเกิดขึ้นจากภายในใจของน้องได้เองครับ... น้องอาจเริ่มด้วยการตั้งคำถามกับตนเองว่า “เราเรียนไปเพื่ออะไร เพื่อใคร” “เราเรียนเพื่อรักและรับใช้... หรือเรียนไปเพื่อทำงานและเพื่อดูแลคนที่เรารัก ดูแลครอบครัวเรา”... “เราเรียนเพื่อน้องๆ เพื่อพ่อแม่ หรืออย่างน้อยก็เพื่อดูแลตนเองได้ ไม่ต้องให้พ่อแม่ต้องมาเดือดร้อนเพราะเรื่องของเรา?”

กำลังใจที่เกิดขึ้นภายในใจของน้องแบบนี้ จะช่วยให้น้องพร้อมเผชิญกับความยากลำบาก ความเครียดต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในการเรียน การสอบได้ครับ

ตัวอย่างจากชีวิตจริงของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์คนหนึ่งเรียนหนักมาก เธอบอกว่าเธอต้องรู้ให้จริง เพราะงานที่จะทำในอนาคตมีผลต่อคนไข้ที่ใช้ยา เธอต้องการให้คนไข้ได้รับความเอาใจใส่เป็นอย่างดี แทนข้อผิดพลาดที่จะก่อให้เกิดผลเสียหายต่อชีวิตของคนไข้และครอบครัวของเขา... ปัจจุบันนักศึกษาคนนี้เรียนจบและเป็นเภสัชกรที่ประสบความสำเร็จในอาชีพในระดับอินเตอร์ มีครอบครัว และยังให้การสนับสนุนงานรับใช้สังคมอย่างสม่ำเสมออีกด้วยครับ

ขอให้น้องตาล และน้องๆ ทุกคนมีกำลังใจ... มีแรงบันดาลใจ...ที่จะก้าวต่อไปอย่างมีความสุข และมีความหมายนะคะ... รวมทั้งขอให้สนุกกับชีวิต การเรียน และความรักด้วยนะคะ...

1) เชิญชมเว็บไซต์บ้านใส่ใจ www.carefor.org เพื่อชีวิต ความรัก มิตรภาพ กำลังใจ สื่อสารอย่างสันติ บันน้ำใจ ถามตอบปัญหาชีวิต บ้านใส่ใจบนเฟซบุ๊ก www.facebook.com/carefor.org

2) ขอเชิญชวนนิสิตนักศึกษาคาทอลิกทุกสถาบันทั่วประเทศไทยเข้าร่วม “ค่ายปลูกป่า : ฟิ้นคืนชีวิตและจิตใจ...ชุมชนเชียงคาน จังหวัดเลย” ร่วมเคียงข้างกับเพื่อนๆ และพ่อแม่พี่น้องชาวเชียงคานปลูกป่าด้วยความรักต่อเพื่อนมนุษย์และสิ่งสร้างของพระเจ้า... วันที่ 23-28 ตุลาคม 2555 ดูรายละเอียดและสมัครได้ตั้งแต่วันที่ 20 กันยายนเป็นต้นไป www.carefor.org/student

ปัน...ปัน

By...บุ๋มบุ๋ม



สวัสดีค่ะเพื่อน ๆ ้วยเยาว์ทุกท่าน ในเดือนกันยายนี่ ประเทศไทยเราได้ให้ความสำคัญเป็นพิเศษแก่เยาวชน และประกาศให้วันที่ 20 กันยายน ของทุกปีเป็นวันเยาวชนแห่งชาติ ในวันที่เเองทางหน่วยงานภาครัฐและเอกชน และจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้ ความสามารถต่าง ๆ มากมายรวมถึงแสดงผลงานที่สร้างสรรค์ของเยาวชนอีกด้วย

พระศาสนจักรคาทอลิกเอง ก็ให้ความสำคัญกับเยาวชนเป็นอย่างมาก ถึงกับกล่าวว่า “เยาวชนคือความหวังของพระศาสนจักร” โดยจัดตั้งศูนย์ประสานงานเยาวชนขึ้นทุกสังฆมณฑล และมีองค์กรต่าง ๆ ที่ดูแลเยาวชนอย่างใกล้ชิด ทั้งเยาวชนในโรงเรียนและนอกโรงเรียน และเชิญชวนให้เยาวชนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของพระศาสนจักร โดยเริ่มตั้งแต่เด็กเล็ก ๆ ที่ทางวัดเชิญชวนให้มาร่วมเป็นเด็กช่วยมิสซา การเรียนคำสอน และการรับศีลศักดิ์สิทธิ์ ที่เราคริสตชนเรียนตั้งแต่เล็กแต่น้อย เพื่อให้เด็กเล็ก ๆ เหล่านั้นใกล้ชิดพระเจ้า ให้มีความเชื่อที่หยั่งรากลึกลงในพระองค์ และเสริมสร้างขึ้นมาอย่างมั่นคงค่ะ

พอเยาวชนเติบโตขึ้นมาหน่อย ทางวัดก็จะเชิญชวนให้เข้ากลุ่มเยาวชน ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของทางวัด ทั้งฉลองวัด คริสตมาส ช่วยกันทำใบลาน ตกแต่งไปป์สกา สวดตามบ้านในเดือนแม่พระ รวมถึงส่งเสริมเยาวชนทั้งด้านความรู้ เข้าร่วมอบรม ร่วมค่ายกับเพื่อน ๆ เยาวชนในวัดเอง และเยาวชนต่างวัดด้วย พลังเยาวชนยังไม่สิ้นสุดเพียงเท่านี้ เมื่อเขาเข้มแข็งขึ้น ทางวัดก็จะเชิญชวนให้เป็นสภาอภิบาลวัด และร่วมกิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ ทั้งเครดิตยูเนียน กลุ่มวินเซนต์ เดอ ปอล ที่ออกช่วยเหลือผู้ยากไร้ กลุ่มพลมารี ที่มีจิตตารมณ์แห่งการภาวนา ,กลุ่มโคเออร์ ที่มีจิตอาสาให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ฯลฯ กิจกรรมต่าง ๆ ที่พระศาสนจักรเชิญชวนให้เด็ก ๆ และเยาวชนเข้าร่วมนั้น ล้วนช่วยเสริมสร้างให้เยาวชนมีความเชื่ออย่างมั่นคง และมีภูมิคุ้มกันโลกปัจจุบัน เยาวชนเป็นวัยที่กำลังแสวงหา ดังนั้นถ้าเราส่งเสริมเยาวชนให้ค้นพบ “ไข่มุกที่มีค่าสูงสุด” พลังที่ซ่อนอยู่ในตัวเขา และใช้พระพรนั้นให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และผู้อื่นรอบข้าง... และผู้ที่ส่งเสริมเขาได้ดีที่สุดคือ พ่อแม่และคนในครอบครัวค่ะ



YOUTH DAY



โดย....เกศณี ไทยสนธิ...gassanee@yahoo.com

เชลล์แมน ผู้ชายสวรรค์...

บิลลี เกรแฮม เป็นผู้ประกาศที่มีชีวิตที่น่าอัศจรรย์มาก ไม่น่าเชื่อว่าคนธรรมดาคนหนึ่ง ดาราาก็ไม่ใช่ นักร้องก็ไม่ใช่ นักการเมืองก็ไม่ใช่ แต่มีคนฟังเขาพูดเป็นหมื่นเป็นแสนทุกครั้ง แถมยังพูดเรื่องศาสนา เทศนาข่าวดีเกี่ยวกับพระเจ้าเท่านั้น แต่มีคนฟังเป็นแสนเป็นล้าน...เขาเป็นใคร ?

บิลลี เกรแฮมเกิดวันที่ 7 พฤศจิกายน 1918 (4 วันก่อนที่สงครามโลกครั้งที่ 2 จะสิ้นสุดลง) ตอนเด็ก ๆ พ่อของเขายกวัว 75 ตัวให้ดูแล เพราะฉะนั้นหน้าที่ของเขาตั้งแต่เด็ก ๆ ก็คือรีดนมวัวก่อนไปโรงเรียนและหลังจากกลับมาจากโรงเรียนทุกวัน ขยันขันแข็ง ทำงานเก่งมากตั้งแต่เด็ก แต่เนื่องจากเป็นเด็กที่แฉะทีฟมากจนถึงขั้นไฮเปอร์ เพราะชอบปีนต้นไม้ ชอบอ่านหนังสือเรื่องทาร์ซาน ปีนต้นไม้ได้ก็จะให้ร้องเป็นทาร์ซาน (ซึ่งภายหลังคุณพ่อของบิลลีเคยแอบกระซิบกับสื่อต่าง ๆ ด้วยอารมณ์ขันว่า อาจเป็นเพราะการชอบตะโกนร้องเป็นทาร์ซานตั้งแต่เด็ก เลยทำให้เสียงของบิลลีก็อังกังวาน กลายเป็นผู้ประกาศข่าวดีของพระเจ้าที่มีก้องเสียงดีมาก) ไปพูดที่ไหนก็จะมีคนฟังเป็นจำนวนมากทุกครั้ง แม้ว่าบิลลีจะเป็นพี่น้องคริสเตียน แต่เราก็คงอดทึ่งไม่ได้ว่าชาวบ้านธรรมดาคนหนึ่ง จะมีความสามารถในการประกาศตั้งแต่อายุยังน้อย เรียกว่าในช่วงที่เป็นเยาวชนก็ว่าได้ แถมยังมีคนตามมาฟังกันมืดฟ้ามืดดินขนาดนั้น ย่อมไม่ธรรมดา เขาเดินทางไปทั่วโลก ทั้งในและต่างประเทศปีละมากกว่าสองแสนไมล์ จนสายการบินยูไนเต็ดแอร์ไลน์ถึงกับเคยประกาศว่า บิลลี เกรแฮมเป็นคนที่เดินทางเยอะมาก จนมีไมล์สะสมมากที่สุดในช่วงนั้น

ครั้งหนึ่งในปี 1978 ก็ได้รับเชิญให้ไปเทศนาที่ประเทศโปแลนด์ ที่นั่นมีพี่น้องคาทอลิกถึง 90% แต่เขาได้รับความร่วมมืออย่างดีจากศาสนาคริสต์ทุกนิกาย เขาถูกเชิญให้ไปเทศนาที่โบสถ์เซนต์แอนน์ ซึ่งเป็นโบสถ์คาทอลิกที่มีอายุเก่าแก่ 700 กว่าปี ในวันนั้นมีคนมาฟังเขาแบบฟ้าถล่มดินทลาย จนล้นทะลักออกมานอกโบสถ์ ในวันนั้น เขาได้ดื่มชากับพระคาร์ดินัลคาร์โรล โวจทิลาเพียงครู่เดียวเท่านั้น (เพราะพระคาร์ดินัลองค์นี้ต้องรีบเดินทางขึ้นเครื่องบินไปกรุงโรม และไม่ทันต่อมาพระคาร์ดินัลองค์นี้ก็ได้รับเลือกเป็นพระสันตะปาปาจอห์น ปอลที่ 2 นั่นเอง) บิลลีเชื่อในพระเจ้ามาก เขาทำภารกิจของพระเจ้ามาตลอดชีวิต ครั้งหนึ่งเขาเป็นแขกรับเชิญในรายการของพิธีกรถามเขาว่า คุณเชื่อในพระเจ้าของคุณมาก คุณทราบไหมว่าถ้าคุณตายแล้วคุณจะไปไหน บิลลีตอบแบบไม่ต้องคิดเลยว่า **“ก็สวรรค์ของคุณ! ผมรู้ว่า สดท้ายแล้ว ผมจะไปอยู่กับพระเจ้าบนสวรรค์แน่นอน!”** จนถึงวันนี้บิลลี เกรแฮมมีอายุ 94 ปี เขาเป็นโรคพาร์คินสัน ผู้คนยังคงศรัทธาในนักเทศน์ผู้น้อยอย่างเหนียวแน่น ครั้งหนึ่งมีคนเชิญไปร่วมงานเลี้ยง คนเชิญบอกเขาว่า “ไม่ต้องห่วงนะครับ ท่านไม่ต้องเทศน์ก็ได้ เพียงแค่ท่านมาร่วมงานพวกเราก็มีความสุขมากแล้ว” พอบิลลี เกรแฮมไปถึง พวกเขา ก็เชิญให้กล่าวอะไรสักเล็กน้อยเพื่อเป็นเกียรติแก่เจ้าภาพ บิลลี เกรแฮมในวัย 94 ปี ไม่ปฏิเสธแต่อย่างใด เขาเล่าเรื่องๆหนึ่ง ให้กับผู้คนในวันนั้นฟังว่า ครั้งหนึ่งไอน์สไตน์ขึ้นรถไฟจากสถานีหนึ่งไปยังอีกสถานีหนึ่ง เมื่อคนตรวจตั๋วมาถึงที่นั่งของไอน์สไตน์ ปรากฏว่าไอน์สไตน์ทำตัวหายไป แต่เพราะเขาโง่งมงายมาก ไอน์สไตน์ได้รับรางวัลโนเบล ใคร ๆ ก็รู้จัก คนตรวจตั๋วเห็นหน้าก็จำได้ ละล่ำละลักบอกไปว่า “ โอ้ !ท่าน ดร.ไอน์สไตน์ ครับ ไม่เป็นไรครับผมเชื่อว่าท่านซื้อตั๋วมาแล้วอย่างแน่นอน ไม่เป็นไรครับ ” แล้วคนตรวจตั๋วก็เดินจากไป พอคนตรวจตั๋วหันมาอีกครั้ง ก็ยังเห็นไอน์สไตน์ยังคงล้วงกระเป๋าซ้าย กระเป๋าขวาหาตั๋วอยู่ คนตรวจตั๋วก็เดินมาที่ไอน์สไตน์อีกครั้ง บอกว่า “ ไม่เป็นครับ ดร.ไอน์สไตน์ ครับ อย่ากังวลใจเลยครับ ผมรู้ครับว่าท่านคือดร.ไอน์สไตน์ ไม่เป็นไรจริง ๆ ครับ ” ไอน์สไตน์ก็ยังคงก้มๆ เงยๆ หาตั๋วอยู่เหมือนเดิม พลังหันมาบอกคนตรวจตั๋วว่า “ แฮม...ผมก็รู้นะว่าผมเป็นใคร แต่ที่ผมหาตั๋วเนี่ย เพราะผมไม่รู้ว่าผมจะไปไหน ผมจำไม่ได้ ต้องดูที่ตั๋วว่าผมจะลงสถานีไหน!! ” ทุกคนในงานเลี้ยงหัวเราะครื้นเครง เมื่อเสียงหัวเราะเริ่มจางลงจนเกือบเป็นความเงียบ บิลลีก็พูดต่อไปว่า **“ส่วนผมนั้น ผมอายุขนาดนี้ วันหนึ่งผมอาจจะไม่รู้ก็ได้ว่าผมเป็นใคร แต่ผมมีจุดหมายครับ เพราะผมรู้แน่ ๆ ว่าผมจะไปไหน ผมจะไปสวรรค์”** แฮม...ฟังแล้วแขกในงานต่างพากันอึ้ง แต่ก็ปรบมือให้บิลลี เกรแฮมกันกึกก้อง แล้วคุณละ...รู้ไหมว่าคุณจะไปไหน?.....

เก็บ...เก็บริมทาง

...ขนาดหน้าดับเบบเนอ...

ฉบับก่อนหน้าได้บอกเล่ากันไปแล้ว เกี่ยวกับงานนักศึกษาคาทอลิกระดับชาติ ที่ทำให้เราได้พบเจอกับเพื่อนคาทอลิก จากหลากหลายสถาบัน ฉบับนี้จึงขอลองเปลี่ยนบรรยากาศสัมผัส กับกิจกรรมนักศึกษาคาทอลิกระดับมหาวิทยาลัย เพื่อความหลากหลายกัน ค่ะ และโอกาสนี้ ขอนำเรื่องราวของนิสิตน้องใหม่ จากชมรมคาทอลิก มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่เพิ่งจะไปเข้าร่วมกิจกรรมรับน้องของชมรมในค่าย “เพราะรักน้องพี่อย่างพอเพียง ตามแนวพระราชดำริฯ ตอน ทรัพย์ในดิน” มาแบ่งปันให้ท่านผู้อ่านได้รับทราบกันบ้างค่ะ บรรยากาศชมรมคาทอลิกที่นี่เป็นอย่างไร และมีกิจกรรมอะไรที่ดึงดูดให้น้องทั้งสองคนนี้เข้าร่วมชมรมกันบ้าง ไปติดตามพร้อมๆ กัน เลยค่ะ



น้องปาน... ปานะวิวัฒน์ บัชย คณะวิศวกรรมศาสตร์ ปี 1



เป็นอีกหนึ่งคน ที่เคยผ่านกิจกรรมคาทอลิกในระดับเยาวชนวัดมาแล้ว แต่ ก็ยังแคล้ว มาลองร่วมกิจกรรมชมรมคาทอลิกในระดับมหาวิทยาลัย ด้วยเหตุเรียบ ๆ ไม่ต่างกับน้องแจ้วว่า **ผมเป็นคาทอลิก!!!** น้องปานเล่าความประทับใจ กับการไปค่ายรับน้องอย่างสั้นๆ ว่า “การไปค่ายเหมือนการทำ **OUTLINE ชีวิต**” ฟังครั้งแรก แอบงงพักหนึ่ง!!! ปานเลยเสริมให้ฟังว่า เป็นการเสริมเส้นชีวิตที่อาจจะแลดูงงววย และสนับสนุนให้กลับเข้มแข็งและชัดเจนขึ้น ให้เราารู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้นกว่าเดิมครับ และการได้สัมผัสกับสถานที่ ที่เต็มไปด้วยต้นไม้ใหญ่อย่างสันติวนา ได้เพิ่มความสงบให้กับปานอย่างบอกไม่ถูก

สิ่งที่ดึงดูดแจ้วให้เข้าชมรมคาทอลิก แจ้วตอบสั้นๆ “เพราะหนูเป็นคาทอลิก ถ้าว่างหนุกก็อยากมาเมาท์มอยกับเพื่อน ๆ ในชมรมค่ะ” ส่วนสิ่งที่แจ้วประทับใจเมื่อไปร่วมกิจกรรมรับน้องของชมรม คือ การได้พูดคุยอย่างสนุกสนาน ทั้งกับรุ่นพี่ศิษย์เก่าชมรมเกษตรฯ ที่กลับมาชมรมเพื่อช่วยจัดกิจกรรมให้น้องได้เห็นคุณค่าของธรรมชาติ และการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น ที่เวลาเพียงสั้นๆ กลับทำให้สนิทสนมกับพี่ๆ ได้อย่างรวดเร็ว รวมถึงการพูดคุยกับเพื่อนชมรม อาจารย์ที่ปรึกษา และคุณพ่อด้วย ค่ายรับน้องนี้ ทำให้แจ้วได้รู้ว่า “การกระทำของเราทุกอย่าง อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกับผู้อื่นได้เสมอ แจ้วจึงเตือนตัวเองให้รู้จักคิดก่อนที่จะทำสิ่งใดๆ ก็ตาม และค่ายนี้เองที่ทำให้แจ้วได้เห็นมุมมองจากเพื่อนๆ ที่ไปทำกิจกรรมร่วมกันด้วย”



น้องแจ้ว...นิจารีย์ ชัยสมทิพย์ คณะมนุษยศาสตร์ เอกภาษาอังกฤษ ปี 1

แล้วน้องสะคะ พร้อมมาเมาท์มอย และ **OUTLINE ชีวิต**กันบ้างหรือยัง ? มาเจอกันตัวมาเห็นกับตา เพราะที่คนอื่นเล่ามา...ไม่เคยเท่ากับ...ที่เราสัมผัสเอง ร่วมพบปะเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ จากชมรมคาทอลิกมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กันได้ที่ www.facebook.com/KuCatholicClub ค่ะ....



Google Street View ประเทศไทย

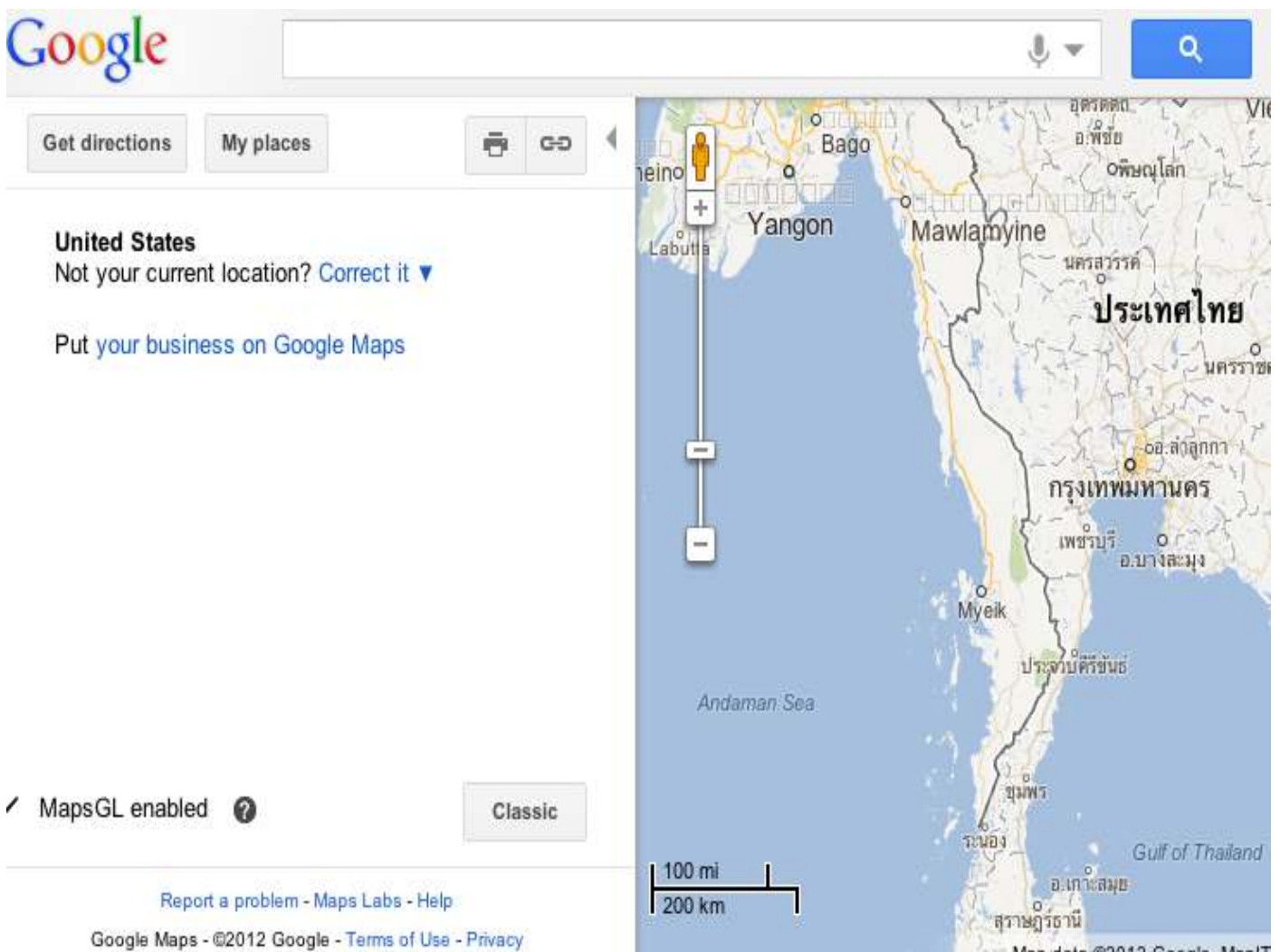
Episode 15



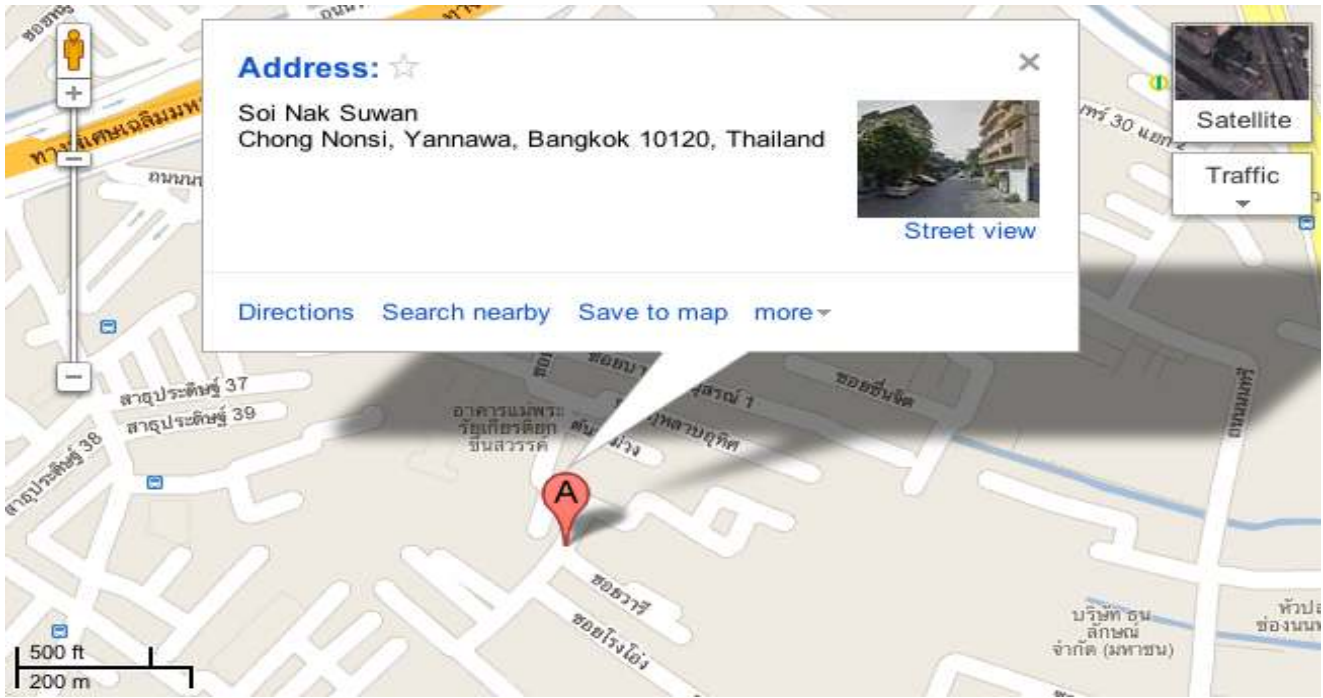
Hello friend! เพื่อนๆผู้อ่านของ "สติฟ ใจ" พบกันอีกครั้งครับ โดยใน Episode นี้ "สติฟ ใจ" อยากนำเสนอบริการที่น่าสนใจสุดๆ บน Google maps ซึ่งมีประโยชน์มาก โดยตามทรรศนะของ"สติฟ ใจ" คือ มันเหมาะกับคนที่ไม่คุ้นเคยกับการเดินทางไปยังสถานที่ต่างๆในเมืองใหญ่ บริการนั้นก็คือ "Google Street View" นั่นเองครับ อันที่จริงในต่างประเทศ ทาง Google ก็ได้เปิดบริการนี้มานานแล้ว แต่หลายท่านอาจทราบแล้วว่าในประเทศไทย โดยเฉพาะเมืองฟ้าอมรอย่าง "กรุงเทพมหานคร" เพิ่งจะทำการเปิดให้ใช้บริการนี้อย่างเป็นทางการเมื่อประมาณเดือนมีนาคมที่ผ่านมานี่เอง

แต่การใช้งานบริการนี้แหละ ต้องทำอะไร "สติฟ ใจ" ขอแฉลงไขอย่างย่อ....ดังนี้

1. เปิดเว็บไซต์ maps.google.co.th ซะก่อน (ถ้าเป็นบนอุปกรณ์โทรศัพท์มือถือ ก็ใช้ Application "Maps"ของ Google ได้ครับ)



2. เล็งตำแหน่งของสถานที่ที่ต้องการ โดยการสืบค้น หรือเลื่อนดูบนแผนที่



3. คลิกค้างที่ไอคอน "คนสีเหลือง" แล้วนำไปวางบนตำแหน่งสถานที่ที่ต้องการ



4. ปล่อยไอคอน "คนสีเหลือง" ลง ก็จะปรากฏภาพในรูปแบบมุมมองจริง เสมือนว่ากำลังยืนอยู่บนสถานที่จริง โดยมองได้แบบ 360 องศา หรือเลื่อนตำแหน่งไปมา คล้ายการเดินทางในสถานที่นั้นๆได้ หรือจะใช้ลูกศรบนจอ หรือบนคีย์บอร์ด เพื่อควบคุมการเดินทางก็ได้



บริการ "Google Street View" ไม่ได้ครอบคลุมทุกพื้นที่นะครับ โดยเฉพาะในประเทศไทยก็มีเพียงแค่เฉพาะในกรุงเทพฯ เส้นทางถนนเพชรเกษมเดินทางไปยังหัวตึกก็เกิด และในจังหวัดภูเก็ตเท่านั้น (คิดว่าในอนาคต คงมีเพิ่มเติมในสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญอื่นๆ ในต่างจังหวัดแน่นอน) นับว่าเป็นบริการที่มีประโยชน์มาก ทั้งในแง่การท่องเที่ยว และสำหรับความสะดวกสบายในการเดินทางไปยังสถานที่นั้นๆครั้งแรก โดยพื้นที่ที่รองรับการใช้งาน ก็สามารถเปิดดูได้ที่ <http://goo.gl/ZFzja> ครับ

สำหรับ Episode นี้ ขอลาไปก่อนครับ บ้ายบาย...."สติฟ ใจ"

ข้อมูลเพิ่มเติม : Using Street View <http://goo.gl/KjCkL> หรือชมวิธีใช้ทาง Youtube ที่ <http://youtu.be/MwCrjfmCgO0>



..BY...Pharm_New

วันนี้จะพาผู้อ่านทุกท่านไปทำความรู้จักกับ“ดาวร้าย” รางวัลตุ๊กตาทองยอดเยี่ยมแห่งปี

เรียกได้ว่าจะหาผู้ใดร้ายกาจเปรียบเทียบกับบริศมีไม่มีอีกแล้ว ซึ่งดาวร้ายที่กล่าวนี้ได้แก่ **มันฝรั่งทอดกรอบ** หรือที่เรียกติดปากกันว่า **เฟรนช์ฟรายส์** นั่นเองครับ สาเหตุที่ “มัน” ได้รับการขนานนามว่าเป็นดาวร้ายนั้น เป็นผลมาจากปัจจัยต่างๆ ดังนี้ครับ

1. **มันมีแป้งและน้ำตาลสูง** : การศึกษาแบบติดตามไปข้างหน้า (20 ปี) ในกลุ่มนางพยาบาลจำนวน 8 หมื่นกว่าราย พบว่าการรับประทานมันฝรั่งทั่วไปหรือการรับประทานเฟรนช์ฟรายส์เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานชนิดที่สอง และเป็นที่น่าตกใจที่ว่าการรับประทานอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาล (GI) สูง (เช่น มันฝรั่ง) จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานอยู่แล้ว ยิ่งถ้ารับประทานเฟรนช์ฟรายส์จะยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคนี้มากกว่าการรับประทานมันฝรั่งทั่วไป

2. **มันมีไขมันรวมสูงทั้งยังรวมญาติไขมันชนิดไม่ดี (ไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์) เอาไว้มาก**

ไขมันรวม : หากเทียบแคลอรีในอาหารที่มาจาก ไขมัน แป้ง น้ำตาล โปรตีน และแอลกอฮอล์ จะพบว่า ไขมันให้ปริมาณแคลอรีสูงสุด คือ 9 แคลอรีต่อน้ำหนัก (กรัม) ในขณะที่แป้ง หรือน้ำตาล หรือโปรตีน จะให้ปริมาณแคลอรีเพียงแค่ 4 แต่ที่เลวร้ายคือแอลกอฮอล์จะให้แคลอรีถึง 7 (มากกว่ารับประทานข้าวอีก)

ไขมันอิ่มตัว : ไขมันอิ่มตัวจากน้ำมันที่ใช้ในการทอดมันฝรั่งนั้นจะซึมเข้าสู่มันฝรั่งที่จุ่มอยู่นานได้โดยง่าย เด็กที่กินมันทอดแคว้นละหนึ่งถุงใหญ่จนป็นนิสัย จะเทียบเท่ากับการดื่มน้ำมันสะสม 5 ลิตรต่อปี อาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูงทำให้เกิดภาวะ**คอเลสเตอรอลในเลือดสูง**ซึ่งเป็นต้นเหตุสำคัญของโรคหลอดเลือดหัวใจแข็งและตีบตัน

ไขมันทรานส์ : จากผลสำรวจหนึ่งในประเทศแคนาดาเมื่อเกือบยี่สิบปีก่อนระบุว่า ในมันฝรั่งทอดมีส่วนของไขมันทรานส์อยู่เกินครึ่งของปริมาณไขมันในอาหารเลยทีเดียว ทั้งนี้ ไขมันทรานส์เป็นไขมันเทียมที่เกิดจากการเติมไฮโดรเจนลงไปในไขมันไม่อิ่มตัวเพื่อให้แข็งขึ้นจะได้เก็บได้นานขึ้น จึงนิยมใช้ในการประกอบอาหารอุตสาหกรรม บางครั้งผู้ผลิตเสี่ยงการติดฉลากว่ามีไขมันทรานส์ไปใช้คำอื่นเช่น Partial hydrogenated fat หรือ Hydrogenated oil แต่ก็ยังแปลว่ามีไขมันทรานส์อยู่นั่นเอง เมื่อเรารับประทานอาหารที่มีไขมันชนิดนี้จะทำให้ร่างกายได้รับไขมันแอลดีแอล(LDL-cholesterol) เพิ่มขึ้นซึ่งเป็นไขมันที่ไม่ดีต่อสุขภาพ นอกจากนี้ยังทำให้ไขมันที่ดีที่คอยปกป้องหลอดเลือดของเราคือไขมันเอชดีแอล (HDL-cholesterol) มีปริมาณลดน้อยลงอีกด้วย แม้เราจะทราบว่ามันชนิดอิมตัวจะมีอันตรายแต่ก็ไม่ทำให้ปริมาณไขมันเอชดีแอลน้อยลง ต่างจากไขมันทรานส์ที่ร้ายกาจกว่า เพราะไปลดปริมาณไขมันที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้หลอดเลือดโดยเฉพาะที่หัวใจมีความเสี่ยงมากขึ้น



3. มันมีเกลือโซเดียมสูง มันฝรั่งยี่ห้อ ยอดนิยมนุ่มเล็ก ราคา 10 บาท (ขนาด 27-30 กรัม) มีโซเดียมอยู่ 160-180 มิลลิกรัม ต่อถุง (เกณฑ์จำกัดค่าโซเดียมในอาหารว่างของไทยคือไม่ควรเกิน 100 มิลลิกรัมต่อมื้อ) ขณะที่ ร่างกายของมนุษย์จำเป็นต้องใช้โซเดียมเพียง 230-460 มิลลิกรัมต่อวัน **ถึงแม้ไต่จะสามารถขับเกลือส่วนเกินออกจากร่างกายได้ก็จริง แต่เมื่อขับเกลือออกจากร่างกายก็ต้องขับแคลเซียมออกทางปัสสาวะด้วยเช่นกัน จึงเป็นเหตุให้ปริมาณแคลเซียมในร่างกายลดลงจนเสี่ยงต่อการเกิดภาวะกระดูกพรุนได้** นี่ยังไม่นับประเด็นของเกลือที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดอีกต่างหาก

4. มันมีสารพิษอะคริลาไมด์ปนเปื้อนสูงกว่าอาหารอื่น เมื่อปี ค.ศ.2002 นักวิจัยชาวสวีเดนได้แถลงข่าวเตือนภัยเรื่องสารอะคริลาไมด์หรือเอซีอาร์ (acrylamide; ACR) ซึ่งเป็นสารพิษที่พบในขนมแป้งหรือมันฝรั่งกรอบที่ผ่านความร้อนสูงอยู่เป็นเวลานาน การค้นพบสารพิษดังกล่าวอาจนำไปสู่คำอธิบายของสารก่อมะเร็งจากอาหารได้ ด้วยสมมติฐานที่ว่าความเสี่ยงต่อมะเร็งน่าจะสัมพันธ์กับการรับประทานอาหารที่สารเอซีอาร์อยู่สูง และเมื่อนำอาหารที่เข้าข่ายว่าจะมีสารนี้มาตรวจหาความเข้มข้นพบว่า มันฝรั่งทอดกรอบมีความเข้มข้นของสารอันตรายนี้สูงที่สุดและสูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ยที่มีอยู่ในอาหารที่อยู่ในข่าย มีสารนี้ปนเปื้อนอยู่แล้วถึง 2-3 เท่า เนื่องจากในกระบวนการทำให้กรอบกรอบนั้นมักจะต้องทอดหรืออบด้วยความร้อนสูงอยู่เป็นเวลานาน ทำให้เกิดสารพิษนี้ง่ายกว่าอาหารประเภทอื่น

ต่อมาในปี ค.ศ. 2011 นักวิจัยชาวจีนได้ศึกษาหนูทดลองที่สัมผัสสารเอซีอาร์ เบนโซไพรีน และโซมันทรานส์ พบว่าหนูทดลองเหล่านี้เติบโตช้าและสมองมีร่องรอยที่บ่งว่าความจำและการเรียนรู้ถูกทำลาย งานวิจัยดังกล่าวจึงสรุปว่า สารเหล่านี้เป็นพิษต่อสมองหนูได้ด้วย แม้ว่ายังไม่มียังไม่มีข้อมูลที่ชัดเจนในมนุษย์ เพื่อความปลอดภัยและลดโอกาสเสี่ยงในการสะสมสารนี้ในร่างกาย ก็ควรเลี่ยงการรับประทานมันฝรั่งทอด หรือไม่ควรรับประทานในปริมาณมากเกินไป

สุดท้ายนี้ขอเอาใจช่วยทุกคนที่กำลังสู้รบกับ “มัน” ดาวร้าย นางนั้นะครับ เพื่อสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรงนะครับ **๕๐**

ชวนให้คิด...



เปิดปณฉบับนี้เป็นตอนพิเศษ ที่ขอชวนผู้อ่านทุกท่านร่วมคิดไปด้วยกัน จากกรณีเมื่อต้นเดือนกันยายนที่ผ่านมา ที่มีข่าวในเรื่องกรณีผู้ขับรถยนต์หรู Ferrari คันหนึ่ง ขับรถชนดาบตำรวจจิเชียร กลั่น ประเสริฐ ที่กำลังขับรถจักรยานยนต์ จนทำให้เจ้าหน้าที่ตำรวจคนดังกล่าวนั้นเสียชีวิตในที่เกิดเหตุทันที ประเด็นที่น่าคิดด้วยกันคือ เมื่อมาลองดูข้อมูลของรถหรู คันก่อเหตุ จะพบว่า เป็นรถ Ferrari FF ราคาเกือบ 32 ล้านบาท และมีสมรรถนะคร่าว ๆ ดังนี้ 660 แรงม้า ที่ 8000 รอบต่อนาที อัตราเร็ว 0-100 กิโลเมตรในเวลาเพียง 3.7 วินาที และมีความเร็วสูงสุดถึง 335 กิโลเมตรต่อชั่วโมง เมื่อดูถึงตัวเลขดังกล่าว ถึงแม้คนขับรถไม่เป็นที่น่าเชื่อถือกว่า รถคันนี้มีความเร็วและแรงมาก ๆ และเมื่อมาดูสภาพถนนของเมืองไทยว่าเป็นอย่างไร จะเห็นได้ว่าเป็นถนนที่ไม่ได้มีความยาวมาก และถ้าในกรุงเทพฯ รถค่อนข้างติด และถนนไม่ได้เรียบตลอดเส้นทาง แต่จะมีหลุมและลูกคลื่นอยู่หลายจุด และถ้าทางด่วนถึงแม้ทำความเร็วรถได้ แต่บนทางด่วนเองก็มีการจำกัดความเร็ว เส้นทางไม่ได้ยาวมาก ยังมีทางแยกตลอดเส้นทาง และถ้ามามองที่ต่างจังหวัด ถนนต่างจังหวัดค่อนข้างสั้น แคบ มีรถเล็ก ๆ รถรับจ้าง และสัตว์เลี้ยงต่าง ๆ ที่เดินตามถนน และส่วนใหญ่ขับกันโดยใช้ความเร็วไม่มาก ดังนั้นจากสภาพถนนเมืองไทยที่ไม่ได้เอื้อในการใช้รถที่มีสมรรถนะความเร็วสูง ๆ อย่างนี้ และเมื่อเกิดเหตุมักจะมีรุนแรงมากกว่าปกติ และยิ่งถ้าผู้ขับประมาทในการใช้รถก็ยิ่งทำให้เกิดเหตุง่ายและรุนแรง **จึงอยากชวนให้คิดว่ารถหรูและมีความเร็วสูงอย่างนี้ เหมาะสมกับประเทศของเราหรือไม่**

ดาบแห่งนักบุญเปาโล 4/9/12



คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อคริสตชนฆราวาส แผนกเยาวชน
122/11 ซ.นนทรี 14 ถ.นนทรี 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 / cycforever@hotmail.com



ค่ายผู้นำเยาวชนคาทอลิกระดับชาติ ครั้งที่ 29
11 - 19 ตุลาคม 2012 สโมสรมณฑลนครราชสีมา

จุลสารเพื่อนเยาว์

ปีที่ 25 ฉบับที่ 95 เดือนกันยายน 2012

กรุณาส่ง.....

ชุมชนศิษย์พระคริสต์ มีรากฐานอยู่ที่พระคริสตเจ้า และดำรงชีวิตอยู่ในพระองค์ เป็นเครื่องหมายที่มีชีวิตชีวา เป็นสังคมใหม่ที่มีรากฐาน บนวัฒนธรรมแห่งความรัก เป็นเครื่องมือที่ดีในการอภิบาล และการเผยแผ่ธรรม เป็นความหวังอันยิ่งใหญ่ สำหรับความเป็นอยู่ของพระศาสนจักร

นโยบายเยาวชนแห่งชาติ “20 กันยายน 2012”

- ส่งเสริมและสนับสนุนให้สถาบันครอบครัวมีบทบาทหลักในการอบรมเลี้ยงดูเยาวชน ให้เกิดการพัฒนาศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่
- สนับสนุนให้องค์กรสำคัญอื่น ๆ ของสังคม เช่น สถาบันการศึกษา สถาบันศาสนา สถาบันวิชาชีพ สถาบันการเมืองการปกครองทุกระดับ โดยเฉพาะองค์การบริหารส่วนตำบล องค์การภาคเอกชน และสถาบันสื่อมวลชนมีบทบาท และประสานร่วมมืออย่างจริงจัง และต่อเนื่องในกระบวนการพัฒนาและในการเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิตของเยาวชน อย่างสร้างสรรค์
- สนับสนุนให้บริการแก่เยาวชนทั้งภาคราชการและนอกภาคราชการได้ปฏิบัติหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เลือกปฏิบัติ ทำงานอย่างโปร่งใส และสามารถตรวจสอบได้
- สนับสนุนการออกกฎหมาย และการบังคับใช้กฎหมายให้ทันต่อสถานการณ์และการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลกระทบต่อ การพัฒนาเยาวชน
- สนับสนุนให้มีการติดตามและประเมินผลการพัฒนาเยาวชนโดยมีดัชนีชี้วัดอย่างเป็นระบบ
- ส่งเสริมให้เยาวชนในแต่ละวัย ได้รับบริการตามสิทธิและความต้องการพื้นฐานตามมาตรฐานสากลทั้งทางด้านปริมาณและ คุณภาพ
- สนับสนุนให้เยาวชนรู้จักการวิเคราะห์ข้อมูล มีความคิด ความรับผิดชอบ และกล้าตัดสินใจบนพื้นฐานของเหตุผล คุณธรรม จริยธรรม ในกระบวนการปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่มีความเปลี่ยนแปลง ได้อย่างมีความสุข
- สนับสนุนให้เยาวชนสามารถใช้ความรู้ด้านวิทยาการสมัยใหม่บนพื้นฐานภูมิปัญญาหลักธรรมทางศาสนาและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงให้เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตและประกอบอาชีพ
- สนับสนุนให้เยาวชนแต่ละวัย มีส่วนร่วมในการส่งเสริมสังคมอย่างสร้างสรรค์ในกิจการของชุมชน และการเสริมสร้าง มิตรภาพระหว่างประเทศ

