

เริ่ม
ต้น
รัก



LOST
AND
FOUND



เริ่มต้นรัก

lost and found





สารบัญ

เริ่มต้น

06



01

เหงา

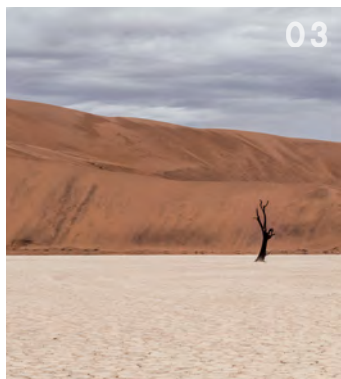
09

ไม่มั่นคง

17



02

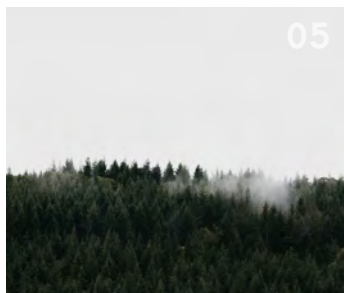
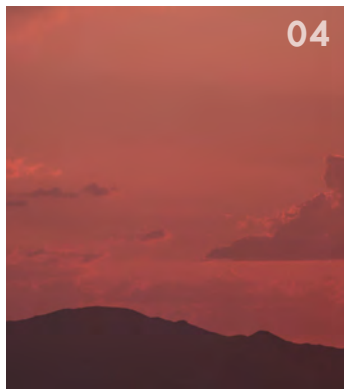


03

อิจฉา

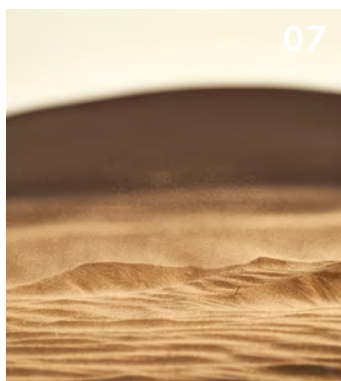
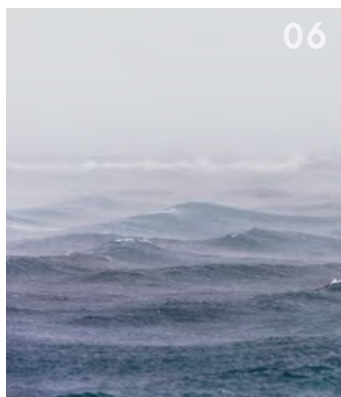
27

โกรธ 37



กลัว 47

เศร้า 57



เปราะบาง 65

ส่วนสุดท้าย 74

เริ่มต้น

ต้นไม้ที่มีขนาดใหญ่นั้น บางต้นไม่ต้อง
พึ่งพาให้คนมารดน้ำหรือเอาใจใส่แต่
ก็ยังเติบโตได้ นั่นก็เป็นเพราะ
ปัจจัยที่สำคัญคือ ดิน เรื่องนี้แม้แต่
คนที่เคยปลูกต้นไม้เล็กๆ ก็ยังรู้
ว่าดินคือส่วนสำคัญที่ทำให้เมล็ด
นั้นเติบโต ดินที่ไม่ดีหรือไม่
เหมาะสม แม้จะลงต้นกล้าได้
แต่ก็จะตายในที่สุด คนปลูก
จึงใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการ
ปรับปรุงดินก่อนที่จะเริ่มต้น
ปลูกอะไรก็ตาม



ในทุกๆ วันที่เรายังมีลมหายใจ ชีวิตของเราล้วนเคลื่อนไปด้วยความหวัง สิ่งนี้เรียกร้องให้เราเริ่มที่จะปลูกบางอย่างลงไปหัวใจ อย่างเช่นความรัก เราปลูกความรักลงในหัวใจของเราด้วยความหวังที่จะเห็นมันเติบโต เฝ้ารอผลแห่งความสุข เราเฝ้าดูการเติบโตของมันและคอยทะนุบำรุงเอาใจใส่เป็นอย่างดี

วันเวลาพาต้นอ่อนให้เติบโต งอกงาม และอบอุ่นในหัวใจ แต่เมื่อเวลาผ่านไป ความหวังที่เคยมีก็ไม่เป็นอย่างที่คิด ความสัมพันธ์และอารมณ์ของเราล้วนแปราะบางกว่าที่คาด แม้จะระมัดระวังแค่ไหน ความรักที่เราปลูกไว้กลับแปราะบางขึ้นเรื่อยๆ แล้วมันก็จะจบลงเหมือนครั้งก่อนๆ ความสุขที่หวังไว้ในตอนเริ่มต้นต้องจบลงที่ความเจ็บปวด

ปัญหาที่ทำให้ความสัมพันธ์ส่วนใหญ่เหี่ยวเฉาและจบลง มักเริ่มต้นจากความอ่อนไหวของตัวเราที่นำไปสู่ความแปราะบางทางอารมณ์ ก่อนที่ต่างฝ่ายจะหยิบยกจุดอ่อนของตัวเองมาเป็นข้ออ้างในการจบความสัมพันธ์นั้นๆ

หากเราายังต้องเตรียมดินก่อนที่จะลงมือปลูกเมล็ดใดๆ อารมณ์อันแปราะบางเหล่านั้นก็เหมือนดินที่ควรสำรวจเอาใจใส่และหาวิธีปรับปรุงให้ดีขึ้น

หากดินในหัวใจของคุณพร้อม การ “เริ่มต้นครั้งใหม่” อาจไม่จบลงอย่างที่ผ่านมา

มาเริ่มต้นรักไปด้วยกัน



คุณเคยเริ่มต้นความรัก
ด้วยการมองหา
ใครสักคนมาเติมเต็ม
“ความเหงา” หรือไม่เล่า?

”

01
เหงา

กาย วินซ์ นักจิตวิทยาผู้เขียนหนังสือ “การปฐมพยาบาลอารมณ์ (Emotional First Aid)”
กล่าวว่า “ความเหงาไม่ได้แค่ทำร้ายเรา แต่มันฆ่าเราได้”

ความเหงาผลักดันให้เราแสวงหาบางสิ่งบางอย่างมาเติมเต็มอย่างไม่สิ้นสุด เหมือนหลุมลึกสีดำที่ไม่มีวันถมให้เต็มได้ ความรู้สึกว่างเปล่านี้ยังส่งผลต่อร่างกายด้วย มีหลักฐานในงานวิจัยบ่งชี้ว่า ความเหงาเป็นอันตรายต่อสุขภาพเทียบเท่าได้กับโรคอ้วน เสี่ยงต่อการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร เสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้า และนำไปสู่การฆ่าตัวตาย

เราอยู่ในยุคที่ความเหงาเป็นวิกฤตระดับชาติ

ในประเทศอังกฤษ “ความเหงา” เป็นปัญหาใหญ่จนถึงกับต้องตั้ง “กระทรวงความเหงา (Ministries of Loneliness)” และแต่งตั้งรัฐมนตรีเพื่อมากำกับดูแลปัญหาเรื่องความเหงาของประชาชนโดยเฉพาะ

ความเหงาเปล่าเปลี่ยวในยุคปัจจุบันไม่เลือกอายุ คนสูงวัยอาจรู้สึกโดดเดี่ยวเพราะถูกทอดทิ้ง และคนหนุ่มสาวก็รู้สึกเดียวดายไม่ต่างกัน ที่น่าตกใจกว่านั้นก็คือ เรากำลังเผชิญหน้ากับการระบาดของโรคเหงากันทั้งโลก

แต่บางครั้งเราก็ไม่ยอมรับว่าเราเหงา

คนที่เหงามักจะรู้สึกว่าตัวเองกำลังโดดเดี่ยว ไม่เหลือใคร ราวกับสายไฟที่ขาดการเชื่อมต่อ ความรู้สึกแบบนี้ทำให้เราพยายามจะเชื่อมต่อกับใครสักคนอยู่เสมอ

แม้ว่าเทคโนโลยียุคปัจจุบันจะเข้ามาช่วยให้เราทุกคน
เชื่อมโยงถึงกันได้ตลอดเวลา แต่เราก็ได้คำตอบ
เหมือนเดิมว่า จำนวนเพื่อนที่เรามีบนโลกโซเชียลนั้น
ไม่ได้ทำให้ความเหงาหายไป

ทางออกจึงไม่น่าจะใช้การหาคนมาเติมเต็มความเหงา
ที่ไม่มีวันหมดของคุณ หากแต่เป็นการเริ่มต้นสร้าง
ความสัมพันธ์อย่างถูกวิธีกับผู้อื่นมากกว่า เช่น การ
สื่อสารด้วยคำพูดมากกว่าตัวหนังสือ การพบปะกัน
ต่อหน้ามากกว่าพบกันผ่านเครื่องมือสื่อสาร และการ
ได้ใช้เวลาร่วมกันจริงๆ

อาจเริ่มจากเพื่อนเพียงไม่กี่คนที่พร้อมจะใช้เวลา
กับคุณ คนที่พร้อมจะรับฟังและเข้าใจ คนที่พร้อม
จะสร้างความสัมพันธ์กับคุณอย่างเหมาะสมในแบบที่
ควรจะเป็น

ทางออกของความเหงาจึงไม่ใช่การหาใครมาเติมเต็ม
แต่เป็นการก้าวออกมาจากหลุมดำอันว่างเปล่า แล้ว
เริ่มต้นสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

การมองหาความรักจากความเหงา บ่อยครั้งจึงจบลง
ไม่ค่อยดีนัก แต่ถ้าเรามองหาความรักจากการพัฒนา
ความสัมพันธ์ที่ถูกต้องอาจไปได้ไกลกว่า



ไม่ใช่การนาคน

มาเติมเต็ม

ความเหงา

แต่เป็นการ
เริ่มต้นสร้าง
ความสัมพันธ์
ที่ถูกต้องกับผู้อื่น

ผู้ดูแลความโดดเดี่ยว

หลังจากที่สามีเสียชีวิต เบ็ตซีอยู่แต่ในห้อง นั่งดูโทรทัศน์ทั้งวันและดื่มชาอย่างโดดเดี่ยว ไม่ใช่เธอคนเดียวที่โดดเดี่ยว พลเมืองสหราชอาณาจักรมากกว่าเก้าล้านคน (ร้อยละ 15 ของประชากร) บอกว่ามักจะมีรู้สึกโดดเดี่ยว และรัฐบาลได้แต่งตั้งรัฐมนตรีความโดดเดี่ยวเพื่อศึกษาสาเหตุของปัญหา และหาแนวทางช่วยเหลือ

สาเหตุบางอย่างของความโดดเดี่ยวก็เป็นที่ยอมรับกัน เช่นเราย้ายบ่อยจึงยังไม่ปักหลักที่ไหน เราเชื่อว่าเราดูแลตัวเองได้ จึงไม่จำเป็นต้องเข้าหาใคร เทคโนโลยีที่แยกเราออกจากกัน ทำให้เราอยู่กับหน้าจอทั้งวัน

ผมสัมผัสได้ถึงข้อเสียของความโดดเดี่ยว คุณก็คงเช่นกัน นี่จึงเป็นเหตุผลหนึ่งที่เรากำลังหาเพื่อนผู้เชื่อ พระธรรมฮีบรูกล่าวถึงการสละพระชนม์ชีพของพระเยซูและสละโดยหนุนใจให้เรามีสามัคคีธรรมกันอย่างต่อเนื่อง เราเป็นส่วนหนึ่งในครอบครัวของพระเจ้า จึงต้องรัก “ฉันพี่น้อง” และ “ต้อนรับแขกแปลกหน้า” หากเราแต่ละคนพยายามปฏิบัติเช่นนี้ ทุกคนก็จะรู้สึกถึงความเอาใจใส่ต่อกัน

คนที่โดดเดี่ยวอาจไม่ตอบสนองน้ำใจที่เรามอบให้ แต่ไม่ใช่เหตุผลที่เราจะลี้ภัย พระเยซูสัญญาว่าจะไม่ละเราหรือทอดทิ้งเราเลย ขอให้สัมพันธ์ภาพของพระเยซูหนุนใจให้เรารักผู้อื่น คุณกำลังโดดเดี่ยวอยู่หรือไม่ คุณจะปรนนิบัติครอบครัวของพระเจ้าได้อย่างไรบ้าง มิตรภาพที่คุณสร้างในพระเยซูจะดำรงอยู่ตลอดไปทั้งในชีวิตนี้และหลังจากนั้น



ครอบครัวของพระเจ้ายอห์นเป็นคำตอบยามโดดเดี่ยว

รักสุดใจ

หลายปีก่อน ห้องทำงานในเมืองบอสตันของผมมองออกไปเห็นสุสาน
กรานารีที่วีรบุรุษชาวอเมริกันหลายคนถูกฝังอยู่ ที่นั่นมีป้ายหินสลักชื่อ
จอห์น แชนค็อกและชามูเอล อดัมส์ ที่ลงนามในคำประกาศอิสรภาพ ถัด
ไปอีกนิดมีป้ายหินของพอล รีเวียร์

แต่ไม่มีใครรู้ว่าที่จริงแล้วร่างของแต่ละคนถูกฝังไว้ตรงไหน เพราะป้ายหิน
ถูกย้ายหลายต่อหลายครั้ง บางครั้งก็เพื่อความสวยงาม เพื่อให้เครื่องตัด
หญ้าผ่านไปได้ ที่นั่นมีป้ายหลุมศพอยู่ทีราว 2,300 ป้าย แต่มีร่างที่ถูกฝังไว้
เกือบ 5,000 ร่าง แม้ในยามที่จากไปแล้ว ดูเหมือนคนบางคนก็ยังไม่ใคร
รู้จัก

บางครั้งเราอาจรู้สึกเหมือนร่างที่ถูกฝังไว้ที่กรานารี คือไม่มีป้ายสลักชื่อ
ไม่มีใครรู้จัก ไม่มีใครเห็น ความเหงาอาจทำให้รู้สึกเหมือนไม่มีใครเห็นเรา
แม้แต่พระเจ้า แต่เราต้องเตือนตัวเองว่า ถึงแม้เราจะรู้สึกว่พระเจ้าผู้สร้าง
ทรงลืมเราแล้ว แต่เปล่าเลย พระเจ้าไม่เพียงทรงสร้างเราตามพระฉายา
ของพระองค์เท่านั้น แต่ยังทรงเห็นคุณค่าของเราแต่ละคนและประทาน
พระบุตรของพระองค์มาเพื่อช่วยเรา

แม้ในเวลาที่มีดมืดที่สุด เราวางใจได้ทีรู้ว่าเราไม่เคยอยู่ตามลำพัง เพราะ
พระเจ้าผู้ทรงรักทรงอยู่กับเรา



เราสำคัญ เพราะพระเจ้าทรงรักเรา

เพื่อนที่ดีที่สุด

ถ้อยคำแห่งสติปัญญาตอนที่ผมรู้สึกชื่นชมคือคำพูดที่พ่อพูดซ้ำว่า “ใจ การมีเพื่อนดีคือสมบัติอันล้ำค่าของชีวิต” นี่เป็นความจริง ถ้ามีเพื่อนที่ดีแล้ว คุณจะไม่มีวันเดียวดาย พวกเขาจะเอาใจใส่ความต้องการของคุณและยินดีแบ่งปันทั้งสุขและทุกข์ในชีวิตคุณ

ก่อนที่พระเยซูจะเสด็จมาในโลก มีคนเพียงสองคนที่ได้ชื่อว่าเป็นสหายของพระเจ้า พระเจ้าตรัสกับโมเสส “เหมือนมิตรสหายสนิทกัน” และอับราฮัม “ได้ชื่อว่าเป็นสหายของพระเจ้า”

ผมรู้สึกอัศจรรย์ใจที่พระเยซูทรงเรียกเราทุกคน ซึ่งเป็นของพระองค์ว่าเพื่อน “แต่เราเรียกท่านว่ามิตรสหาย เพราะว่าทุกสิ่งที่เราได้ยินจากพระบิดาของเรา เราได้สำแดงแก่ท่านแล้ว” และมิตรภาพของพระองค์นั้นลึกซึ้งจนทรงยอมสละพระชนม์ของพระองค์เพื่อเรา ยอห์นกล่าวว่า “ไม่มีใครมีความรักที่ยิ่งใหญ่กว่านี้ คือการที่ผู้หนึ่งผู้ใดจะสละชีวิตของตนเพื่อมิตรสหายของตน”

นับเป็นสิทธิพิเศษและเป็นพระพรที่เรามีพระเยซูเป็นสหาย พระองค์ทรงเป็นเพื่อนที่ไม่มีวันละหรือทอดทิ้งเรา ทรงอธิษฐานเพื่อเราต่อหน้าพระพักตร์พระบิดาและทรงจัดเตรียมทุกสิ่งที่เราจำเป็นต้องมี ทรงยกบาปทั้งสิ้นของเรา ทรงเข้าใจในความโศกเศร้าของเรา และประทานพระคุณอันเหลือล้นในยามที่เรามีปัญหา ทรงเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของเราจริงๆ









เริ่มต้นรัก

lost and found



ฉันพบแล้ว
ความรักนั้น



พัสถ์

มานาประจำวัน



QF872