



เปลี่ยน
ตามพระฉายา
Transformed In His Image พระองค์

เปลี่ยนตาม พระฉายพระองค์

โดย

เรจิน่า แพรงคลิน

บทนำ



เปลี่ยนตาม พระฉายพระองค์

หากลองค้นดูข้อมูลในอินเทอร์เน็ตด้วยคำว่า “ผู้หญิง + สวย” คุณจะได้ผลการค้นหาถึงสองพันล้านรายการ! ทั้งหน้าปกนิตยสาร ป้ายโฆษณา ห้างสรรพสินค้า และโฆษณาทางโทรทัศน์ ต่างก็ป่าว

ประกาศข้อความที่ว่า ความสวยงามของร่างกาย เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต และเราก็เชื่อด้วย! ในใจของเราทุกคนล้วนมีความอยากลองสินค้าตัวใหม่ล่าสุดที่ให้คำมั่นว่าจะช่วยยกกระชับ ทำให้รูปร่างดี ผอมเพรียว หรือช่วยแก้ไขในด้านอื่นๆ

แม้แต่ผู้ชายก็ไม่ยกเว้น พวกผู้ชายก็เชื่อเช่นกันว่า รูปร่างหน้าตาภายนอกเป็นตัวชี้วัดสำคัญถึงคุณค่าของบุคคล ทำให้พวกเขาต้องซื้อเสื้อผ้าแบบใหม่ล่าสุด พยายามออกกำลังกายด้วยโปรแกรมใหม่ๆ และทำตัวมีสไตล์ให้เท่เข้าไว้ คำโกหกเหล่านี้ล่อลวงให้พวกเขามองภาพพจน์ของตัวเองผิดเพี้ยนไป รวมถึงมอมมองเกี่ยวกับผู้หญิงด้วย

เรจิน่า แฟรงคลิน ผู้เขียนได้หนุนใจให้เรามองตนเองโดยผ่านสายพระเนตรของพระเจ้า และให้เราเรียนรู้ว่าพระองค์ทรงต้องการฟื้นฟูภาพลักษณ์ที่เปราะบางของเรา ไม่ใช่โดยการใช้ครีมมหัศจรรย์ การเป็นสมาชิกฟิตเนส การทำศัลยกรรมเก็บหน้า

ห้อง หรือแพชั่นใหม่ล่าสุดของดีไซเนอร์ใดๆ แต่
โดยผ่านความรักที่ไม่มีเงื่อนไขของพระเจ้าที่มีต่อ
เรา ผู้เขียนหนุนใจให้เรามีค่านิยมใหม่ที่ดีกว่าใน
เรื่องของความงามที่แท้จริง คือ “ฉันต้องเลือกที่จะ
มองตนเองในแบบที่พระเจ้าทรงมองเห็น ฉันต้อง
เลือกที่จะวางความงามตามค่านิยมของโลกนี้ลง
แทนที่จะคอยจัดแต่งผมให้อยู่ทรง ฉันต้องแน่ใจ
ว่าหัวใจของฉันอยู่ถูกที่แล้ว แทนที่จะกังวลว่า
เครื่องประดับของฉันจะไม่เข้ากับเสื้อผ้า ฉันควรจะ
ใคร่ครวญว่าทัศนคติของฉันสอดคล้องกับสิ่งที่
ฉันเชื่อไหม แทนที่จะสงสัยว่าคนอื่นเห็นฉันเป็น
คนสวยหรือไม่ ฉันควรสนใจว่าคนอื่นจะเห็นความ
งามของพระคริสต์ที่อยู่ในฉัน แต่การจะเปลี่ยน
มาคิดแบบนี้ได้ไม่ใช่ขั้นตอนที่ง่าย”

สิ่งที่เรจิน่าได้ตกผลึกไว้ในหนังสือเล่มนี้
สามารถให้ข้อคิดแก่พวกเราได้ทุกคน ไม่ว่าจะเป็น
ชายหรือหญิง วัยรุ่นหรือคนแก่ เราหวังว่าคุณจะได้
รับการหนุนน้ำใจจากการที่คุณเดินทางไปสู่ความ

เข้าใจร่วมกับผู้เขียน และหวังว่าคุณจะชื่นชมกับ
ขุมทรัพย์ล้ำค่าที่พระเจ้าทรงมอบไว้ในตัวเราทุกคน

แคโรล โฮลควิสต์ ผู้จัดพิมพ์
สำนักพิมพ์ดิสคัฟเวอรีเฮ้าส์

สารบัญ

หนึ่ง
09 เสียงจากภายนอก

สอง
21 เสียงจากภายใน

สาม
51 มุมมองใหม่

หนึ่ง



เสียงจากภายนอก

K ากจะพูดว่าฉันคิดถึงพ่อเหลือเกินก็น่าจะรู้สึกเหมือนกับการพูดว่าน้ำทะเลมีรสเค็มอ่อนๆ ท่านเสียชีวิตเพราะโรคมะเร็งไม่นานก่อนที่จะได้ฉลองวันเกิดอายุครบห้าสิบเอ็ดปี ท่านรู้ว่าเราจะสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ให้เกิดขึ้นได้อย่างไร ตั้งแต่การว่ายน้ำเล่นใน “ลำธาร” เล็กๆ หลังบ้านไปจนถึงการจบปริญญาเอกด้านทฤษฎีดนตรีและการประพันธ์เพลง พ่อของฉันสามารถทำให้ประสบการณ์ธรรมดาๆ กลายเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ได้

พ่อเป็นลูกชายคนสุดท้ายของนักเทศน์ในเมืองเล็กๆ จากทางใต้ที่ไกลปืนเที่ยง พ่อรู้ตัวตั้งแต่ยังเป็นหนุ่มน้อยว่าความฝันของพ่อนั้นอยู่ห่างไกลออกไปจากเมืองแวนซ์เบรธ รัฐนอร์ทแคโรไลนา ดังนั้นพ่อจึงทำในสิ่งที่คนหนุ่มมากมายตัดสินใจทำเมื่อพวกเขาอยากออกไปท่องโลกกว้าง ก็คือการสมัครเข้าเป็นทหาร

พ่อละทิ้งพระเจ้าเมื่อท่านออกจากบ้านมา แต่ในไม่ช้าพ่อก็พบว่า พระเจ้าทรงหาท่านพบได้แม้จะอยู่นอกเมืองแวนซ์เบรธ ท่านได้ค้นพบความปรารถนาอันยิ่งใหญ่และติดตามการทรงเรียกของพระเจ้าเข้าสู่การรับใช้ ท่านใช้เวลาในอีก 31 ปีต่อมาในการถักทอชีวิตของท่านด้วยสิ่งที่ท่านรักที่สุดคือ พระเจ้า ครอบครัว ดนตรี และการเรียนรู้

เมื่อพ่อเสียชีวิตลง ไม่มีอะไรถมช่องว่างที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉันได้นอกจากพระเจ้า เมื่อฉันเริ่มจมอยู่กับความสูญเสียในการจากไปของพ่อ พระเจ้าทรงเตือนให้ฉันคิดถึงพระพรที่ได้จากชีวิตของท่าน พ่อสอนฉันถึงความยิ่งใหญ่ของพระเจ้าและความมหัศจรรย์ของการเรียนรู้ และท่านสอนว่าทั้งสองสิ่งนี้จับมือเดินไปด้วยกัน นั่นคือ การรักพระเจ้าคือการปรารถนาที่จะรู้จักพระองค์มากยิ่งขึ้น

ถึงแม้พ่อจะประสบความสำเร็จมากมายในชีวิต แต่พ่อกลับรู้สึกคับข้องใจกับรูปร่างภายนอกของพ่อเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องน้ำหนักตัว พ่อมอง

เห็นแต่ภาพของชายที่ประสบความสำเร็จตามแบบ
อย่างของโลกนี้ และยอมให้ตัวเองรู้สึกตัวหดเล็กลง
เมื่อเทียบกับมาตรฐานของโลก ท่านมองไม่เห็นถึง
สิ่งที่ทำให้ท่านมีคุณค่าอย่างแท้จริง ทั้งๆ ที่พ่อเป็น
นักดนตรีที่มีพรสวรรค์ เป็นครูที่มีความเชี่ยวชาญ
และเป็นชายที่ไว้วางใจได้ แต่กลับเป็นเรื่องยากที่
ท่านจะสามารถยอมรับในคุณค่าของตนเองได้

ถึงแม้พ่อจะไม่ได้พูดถึงเรื่องนี้ออกมาให้ได้ยิน
แต่ท่านได้ยิน “เสียงจากภายนอก” ที่คอยบอกว่า
ท่านดูไม่เหมือนคนที่เป็นผู้รับใช้เอาเสียเลย ยิ่งท่าน
ได้เห็นศิษยาภิบาลอาวุโสให้การยอมรับผู้ชายที่ดู
เป็นคนที่ประสบความสำเร็จ และเห็นคณะกรรมการ
จ้างงานเลือกพนักงานจากภาพลักษณ์ภายนอก
แทนที่จะเลือกที่คุณสมบัติ พ่อก็ได้ยินข้อความที่
ไร้เสียงนี้อย่างดังและชัดเจนว่า ภาพลักษณ์คือสิ่ง
ที่บ่งชี้ถึงคุณค่าของผู้ที่ยืนอยู่หลังธรรมาสน์นั่นเอง

ถึงแม้ความจริงใจของพ่อจะดึงดูดผู้คนให้เข้า
มาหาท่าน แต่พ่อกลับทำลายกำลังใจของตัวเอง

“

การมองดูตัวเองในแง่ลบ
แทรกซึมผ่านออกมาทางคำพูด
ต่างๆ ของท่าน และฉันก็ได้เรียนรู้
ทัศนคติการประเมินตัวเองแย่ๆ
เช่นเดียวกัน

”

ด้วยการบอกตัวเองว่าผู้คนที่ต้องการให้ท่านเป็นในสิ่งที่ต่างออกไป หนึ่งในความขัดแย้งในตัวเองของพ่อก็คือ ท่านแทบจะไม่เคยปฏิบัติตามสิ่งที่ท่านสอนฉันในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จและการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง สิ่งเดียวที่พ่อคาดหวังจากฉันคือท่านต้องการให้ฉันทำให้ดีที่สุด พระเจ้าจะทรงทำกิจอันยิ่งใหญ่แม้ว่าฉันจะอ่อนแอ แต่ฉันก็ไม่เห็นหลักการนี้สะท้อนออกมาจากทัศนคติที่พ่อมองดูตัวเองเลย

การมองดูตัวเองในแง่ลบแทรกซึมผ่านออกมาทางคำพูดต่างๆของท่าน และฉันก็ได้เรียนรู้ทัศนคติการประเมินตัวเองแย่ๆ เช่นเดียวกันนั้น จากทั้งหมดนี้ฉันจะมองเห็นว่ารูปร่างหน้าตาและความสำเร็จของฉันเป็นที่ยอมรับได้อย่างไร ในเมื่อผู้ชายที่ฉันนับถือมากที่สุดคิดว่าตัวเขาเองไม่เป็นที่ยอมรับ

ฉันเติบโตมากับคำว่า *การควบคุมอาหาร* ที่พ่อพูดแทบทุกวัน ฉันจึงคิดว่าโยเกิร์ต ส้มโอ และไค้กชีโร่ คือสิ่งจำเป็นสำหรับการลดน้ำหนัก ใน

โปรแกรมลดน้ำหนักแบบใหม่ๆ ก็จะมีกฎเกณฑ์ในการออกกำลังกายแนวใหม่เสมอๆ ในชีวิตของพ่อนอกจากโปรแกรมควบคุมอาหารและออกกำลังกายต่างๆ แล้ว สิ่งเดียวที่เป็นความปรารถนาสูงสุดในหัวใจของพ่อตลอดมาก็คือ การลดน้ำหนัก

ผลจากความปรารถนา
นี้ ฉันได้เห็นถึงส่วนหนึ่ง
เป็นปัญหาในความสัมพันธ์
ระหว่างพ่อกับแม่ คือการที่
พ่อคาดหวังให้แม่ทำหน้าที่
เฝ้าดูเย็นเอาไว้ แม่เลย
กลายเป็นผู้กุมชะตาชีวิตใน
การควบคุมอาหารของพ่อ
ตัวฉันเองก็เฝ้ามองหาคนที่
จะมาช่วยรับเอาภาระเรื่อง
การลดน้ำหนักของฉันไป ใครสักคนที่ไม่เพียงแต่
จะช่วยให้ฉันลดน้ำหนักลงได้สำเร็จ แต่ยังเป็นคน
ที่ฉันจะโทษเขาได้ด้วยเมื่อฉันรู้สึกตัวเองอ้วน



ฟิลิปปี 2:5-11 ให้ตัวอย่าง
ที่ชัดเจนของการเห็นคุณค่า
ในตัวเอง ซึ่งก็คือการมี
สุขภาพที่ดีและความพอใจ
พระเยซูคิดถึงพระองค์เอง
อย่างเหมาะสมไม่มากหรือน้อย
เกินไป ความเชื่อมั่น
ในตนเองที่ถูกต้องนั้นมา
จากการที่เรามีพระทัยของ
พระคริสต์



วันหนึ่ง ขณะที่พ่อกับแม่กำลังนั่งคุยกันอยู่ที่โต๊ะในห้องครัว ฉันเดินอาดๆ เข้าไปหาพวกท่านและประกาศว่า ฉันต้องการให้ท่านทั้งสองคอยตรวจดูว่าฉันกินมันฝรั่งทอดไปกี่แผ่นแล้ว ตอนนั้นฉันไม่ได้มีน้ำหนักเกิน และไม่ได้เป็นคนที่ยินจุยกินไปแต่อย่างใด แต่ฉันกลับรู้สึกว่าคุณเองน่าเกลียดและไม่มีใครอยากรักฉัน ฉันต้องการให้ใครสักคนมาช่วยฉันเปลี่ยนแปลงตัวตนภายนอกเพื่อที่ฉันจะรักตัวตนภายในของฉันได้

ดีที่พ่อกับแม่ปฏิเสธ ฉันร้องไห้โฮออกมาทันทีและบอกว่า ถ้าพวกท่านไม่ยอมช่วย ฉันอาจจะกลายเป็นคนที่มีความผิดปกติในการกินอาหารได้ ฉันคิดเหมือนกับพ่อว่า การควบคุมสิ่งที่กินเข้าไปจะทำให้ฉันมีรูปร่างอย่างที่ต้องการ และฉันจะรู้สึกถึงความพึงพอใจอย่างที่ฉันปรารถนา ฉันกำลังพลาดสิ่งที่สำคัญที่สุดไปเช่นเดียวกับพ่อ

แม้ว่าพ่อจะจากไปก่อนที่จะฉันจะได้เข้าใจถึงความจริงในเรื่องการมองเห็นตัวเอง แต่ท่านก็คง

“

การมองเห็นคุณค่าของตนเอง
ฝังรากลึกลงไปในชีวิตวิญญาณ
ความปรารถนาในส่วนลึก
ที่ต้องการจะรู้จักตัวตนของเรา
ในพระคริสต์ ไม่อาจได้รับคำตอบ
โดยการแก้ไขปรับปรุงรูปร่าง
หน้าตาภายนอก

”

รู้สึกเสียใจอย่างมากหากได้รู้ว่าการมองเห็นเองของท่านส่งผลกระทบอย่างรุนแรงเพียงใดต่อฉัน พ่อคิดว่าพฤติกรรมของพ่อส่งผลกระทบต่อตัวของพ่อเพียงคนเดียว แต่คำพูดทรงพลังที่สามารถทะลวงกำแพงหนาได้นั้น ได้สร้างบรรยากาศแบบหนึ่งขึ้นมา ซึ่งส่งผลต่อทุกคนที่อยู่ในบรรยากาศนั้น

คุณได้ยินเสียงอะไรจากภายนอก? เสียงของเพื่อนวัยเด็กที่คอยล้อเลียนคุณยังคงดังก้องในหูทุกๆ ที่คุณโตเป็นผู้ใหญ่แล้วหรือไม่? หรือเสียงของพ่อแม่ที่คุณไม่เคยทำอะไรถูกใจท่านเลย? หรือจะเป็นเสียงของคู่ครองที่แทบไม่เคยบอกคุณเลยว่าคุณมีเสน่ห์ และความเจียบของเขา/เธอเป็นเสียงที่สะท้อนก้องไปมาในกำแพงแห่งหัวใจของคุณ?

เมื่อเราได้ยินเสียงเหล่านี้ เราต่างก็พยายามหาวิธีทำให้เสียงเจียบลง เช่นการควบคุมอาหารที่ได้ผล โปรแกรมการออกกำลังกายที่สมบูรณ์แบบ หรือการศัลยกรรม แต่เสียงเหล่านั้นก็ไม่เคยจาง

หายไป บางครั้งกลับยิ่งตั้งขึ้นจนเราแทบไม่ได้ยิน
ความจริงเกี่ยวกับตัวเราเองเลย

เพราะว่าการมองเห็น
คุณค่าของตนเองนั้นฝังราก
ลึกลงไปในชีวิตวิญญาณของ
เรา ความปรารถนาในส่วน
ลึกที่ต้องการจะรู้จักตัวตน
ของเราในพระคริสต์ ไม่อาจ
ได้รับคำตอบโดยการแก้ไขปรับปรุงรูปร่างหน้าตา
ภายนอก



การพยายามแสวงหาการ
ยอมรับจากผู้อื่นจะนำไปสู่
ความผิดหวัง เพราะความ
คาดหวังเหล่านั้นจะไม่ได้รับ
การตอบสนอง



ความพยายามต่างๆ นี้ไม่สามารถสงบเสียง
เหล่านั้นลงได้ และทำให้ความปรารถนาฝ่าย
วิญญาณของเราไม่ได้รับคำตอบ ในที่สุดเสียงจาก
ภายนอกเหล่านั้นก็หลอมรวมเข้ากับเสียงจาก
ภายใน

พระเจ้าทรงมอบขุมทรัพย์ล้ำค่า
ไว้ในตัวเราทุกคน

www.oddb.org | www.thaioddb.org

 พันธกิจ®
มานาประจำวัน



SY212