

Knock Out ความเหงา

(เนื้อหาจากงานสัมมนา GCF วันที่ 28/8/2011)



ความเหงา คือ ความรู้สึกที่บางสิ่งหายไป อาจจะเป็นบุคคล หรือ สิ่งของที่เราต้องการในชีวิต และสิ่งนั้นเราไม่สามารถต่อเชื่อมได้ ณ ขณะนั้น

ความเหงา เป็นสัญญาณเตือนว่าบางสิ่งต้องได้รับการเปลี่ยนแปลง ความเหงาไม่จำเป็นต้องอยู่กับเราเสมอไป หากมันอยู่นานเกิน เราต้อง หาความช่วยเหลือ - ดร.เน็ด สจ๊วต

สาเหตุที่ทำให้เหงา?

- เป็นส่วนหนึ่งของภาวะซึมเศร้า (ไม่ต้องมีเหตุผล)
- ความสามารถในการเข้าสังคมยังไม่พอ
- ความคิดบางอย่างเกี่ยวกับตนเอง
- ฟังคนอื่นมากเกินไป
- ความตึงเครียดเวลาอยู่ในสังคม - คุณทำอะไรบางอย่างที่พยายามจะได้รับการยอมรับแต่กลับเป็นการ ผลักคนอื่นออกไป
- สถานการณ์บางอย่างในชีวิต
- ความเจ็บป่วยบางอย่างในฝ่ายร่างกาย
- อายุ
- ความคาดหวัง - ความต้องการ (ที่จำเป็น) สำหรับความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพและปริมาณมากกว่านี้

ความเหงาดีอย่างไร?

- ความเหงาไม่ใช่สิ่งเลวร้าย แต่เป็นสิ่งที่ยอมรับได้เพราะพระเจ้ายังทรงรู้เลยว่าการ สามัคคีธรรมนั้นเป็นสิ่งที่ควรจะมี ดังนั้นความต้องการผู้อื่นจึงเป็นความต้องการที่มาจาก พระเจ้า (ปฐมกาล 2:18; 1 โครินธ์ 12:21)
 - ความเหงาสามารถถูกเปลี่ยนเป็นความสันโดษที่ดี หรือเป็นแรงกระตุ้นที่นำไปสู่การ เปลี่ยนแปลงที่สำคัญของชีวิต
- ตัวอย่างในพระคัมภีร์ คือ กษัตริย์ดาวิด (สดุดี 25:16, 102:7, 142:4, ปัญญาจารย์ 4:8; 1 ทิโมธี 5:5)
- บางครั้งพระเจ้าเรียกให้เราแยกตัวออกจากคนอื่นเพื่อพระองค์จะสอนเราได้ (สดุดี 4:3)

ความเหงาไม่ดีอย่างไร?

- ทำให้เราหมดแรง
- ความเหงาเพิ่มน้ำหนักหรือความยุ่งยากให้กับปัญหาที่เราเผชิญแล้ว



- ความเหงาทำให้เราหมดหวังและเพิ่มความรู้สึกเหงาและความรู้สึกอยากแยกตัวจากคนอื่น
- ความคิดที่ไม่ต้องการคนอื่นก็ไม่ใช้ลักษณะนิสัยที่ดี และแท้จริงเป็นปัญหาฝ่ายวิญญาณเพราะ
 1. เป็นผลมาจากความเยอหยิ่งส่วนตัวหรือฝ่ายวิญญาณ
 2. การไม่ยอมยกตอบคนอื่นก็อาจมาจากรากของความผิด
 3. ถ้าเราอยากได้อยู่สันโดษ อาจเป็นผลมาจากมาร เช่น โยบรู้สึกว่ามีคนเข้าใจและถูกทอดทิ้งจากเพื่อน ๆ เขาอยากตาย (โยบ 7:16)
 4. ความรู้สึกไม่ยอมยกให้ใครรู้จัก อาจมาจากความรู้สึกผิด ไม่ยอมยกให้ความบาปที่ซ่อนอยู่ถูกเปิดเผย
 5. เป็นการหลอกหลวงของศัตรูเพื่อให้เราออกจากฝูงเพื่อจะได้ถูกทำลาย เพราะเมื่อเราออกจากคริสตจักรเราก็จะขาดสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิตฝ่ายวิญญาณ เช่น การสอน วินัย การนมัสการร่วมกัน การอธิษฐาน โอกาสในการรับใช้ และอื่นๆ (1 โครินธ์ 12:21; โรม 14:19; กาลาเทีย 6:2; ฮีบรู 10:24-26; ยากอบ 5:16; 1 เธสะโลนิกา 2:11-12)

หลีกเลี่ยงความเหงาอย่างไร?

- สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนและครอบครัว
- หาอะไรทำ เช่น ทำงานอดิเรก เลี้ยงสัตว์ หรือเข้าร่วมกลุ่มที่มีจุดประสงค์ร่วมกัน
- ทำทนายตนเองโดยการตั้งกิจกรรมอะไรขึ้นมาสักอย่าง (และคิดถึงคนอื่นที่อาจจะเหงาด้วย) และเริ่มต้นทำเลย
- ต่อสู้การถูกปฏิเสธและความเข้าใจผิด



ยอมรับความเหงาอย่างไร?

- ปลูกสร้างมุมมองและท่าทีที่เป็นบวก ในระดับหนึ่งแล้ว ความสันโดษมีประโยชน์ในชีวิตของเรา (มีความแตกต่างระหว่างความเหงาและความโดดเดี่ยว)

พระเยซูทรงพบว่าความสันโดษเป็นสิ่งจำเป็น แล้วเราก็ควรที่จะเห็นด้วยมากกว่าคัดค้าน "เมื่อพระเยซูได้ทรงทราบแล้วจึงลงเรือเสด็จไปจากที่นั่นไปยังที่เปลี่ยวแต่ลำพัง..." (มัทธิว 14:23) "ครั้นเวลาเช้ามีดีพระองค์ได้ทรงลุกขึ้นเสด็จออกไปยังที่เปลี่ยวและทรงอธิษฐานที่นั่น" (มาระโก 1:35)

- ปรับเปลี่ยนทัศนคติและมีใจขอบพระคุณในทุกสถานการณ์
- ความเหงาอาจเกิดขึ้นขณะที่เรามีความเชื่อและกำลังปรนนิบัติพระเจ้า

ผู้เผยพระวจนะเยเรมีย์รู้สึกโดดเดี่ยว (นั่งอยู่คนเดียว) เป็นผลมาจากการรับภารกิจสำคัญที่พระเจ้าใช้เขาในการเผยพระวจนะ "ข้าพระองค์มิได้นั่งอยู่ในหมู่คนที่สนุกสนานกัน ทั้งข้าพระองค์มิได้เปรมปรีดี ข้าพระองค์นั่งอยู่คนเดียวเพราะว่าพระหัตถ์ของพระองค์อยู่บนข้าพระองค์ เพราะพระองค์ทรงให้ข้าพระองค์เต็มด้วยความกริ้ว" (เยเรมีย์ 15:17)

ผู้เผยพระวจนะเอลียาห์รู้สึกโดดเดี่ยวและอยากตาย (1 พงษ์กษัตริย์ 19:3-5, 10, 14)

ผู้เชื่อเองก็อาจถูกปฏิเสธโดยครอบครัวและเพื่อนเพราะความเชื่อของเราตามที่พระคัมภีร์กล่าวไว้ "ผู้ใดได้สละบ้าน หรือพี่น้องชายหญิง หรือบิดามารดา หรือลูก หรือไร่นาเพราะเห็นแก่นามของเรา ผู้นั้นจะได้ผลร้อยเท่าและจะได้ชีวิตนิรันดร์ด้วย" (มัทธิว 19:29)

เอาความเหงามาเป็นส่วนดีของเราอย่างไร?

- เป็นการใช้เวลามากขึ้นเพื่อการอธิษฐาน แท้จริงสิ่งนี้ควรจะทำประจำให้เป็นนิสัย ไม่ใช่เป็นทางออกสุดท้าย ให้เป็นกฎ ไม่ใช่เป็นข้อยกเว้น "แต่พระองค์เสด็จออกไปในที่เปลี่ยวและทรงอธิษฐาน" (ลูกา 5:16)

- ในเวลาแห่งความโดดเดี่ยว ในส่วนลึกที่สุดแห่งความต้องการของเรา ในเวลาที่เราไม่สามารถหันไปหาใครได้ นั่นแหละพระเจ้าจะเสด็จมาพบเรา พระพรฝ่ายวิญญาณได้ถูกมอบให้กับผู้ที่ต่อสู้อภัยวิญญาณตามลำพัง "ยาโคบอยู่ที่นั่นแต่ผู้เดียว มีบุรุษผู้หนึ่งมาปล้ำกับเขาจนเวลารุ่งสาง" (ปฐมกาล 32:24)

- นิमितจากพระเจ้ามักถูกเผยเมื่อบุคคลอยู่ตามลำพัง ในเวลาที่จิตวิญญาณของเขาจดจ่อและมุ่งตรงที่พระเจ้าอย่างเต็มที่ "แล้วข้าพเจ้าอยู่แต่ลำพังและข้าพเจ้าได้เห็นนิมิตใหญ่ยิ่งนี้ ข้าพเจ้าก็สิ้นเรี่ยวสิ้นแรง หน้าตาสุกใสของข้าพเจ้าก็เปลี่ยนเป็นหน้าซีด ข้าพเจ้าหมดแรง..." (ดาเนียล 10:8)

เกี่ยวกับผู้เขียน

อ.เน็ด สจวร์ต เป็นผู้ให้คำปรึกษาคริสเตียนมืออาชีพ ปัจจุบันสอนอยู่สถาบันศาสนศาสตร์แบ็บติสต์ ท่านอยู่ในประเทศไทยเป็นเวลาแปดปีครึ่ง สมรสแล้วกับคุณแวนด้า มีบุตรสองคนที่โตแล้วและอาศัยอยู่ในประเทศสหรัฐอเมริกา ท่านชื่นชอบการขี่ม้า และท่านชื่นชมความคิดของคุณไดอาน่า ดิว ซึ่งเขียนหนังสือเกี่ยวกับหัวข้อนี้

-Life-

