

## พิชิตอาการจิตตกเรื่องรกสมอง

➤ คำถาม ที่ผ่านมามีเรื่องอะไรที่มักรบกวนความคิดของเรา ทำให้เราจิตตกเป็นระลอก ๆ ?

- ศัตรูใจมืดมักจะเริ่มโจมตีที่ความคิด มักมักใช้ความวิตกกังวลขโมยความชื่นบานจากเรา
- คำว่า กังวล ภาษาเดิมแปลว่าการบีบคอก หรือการทำให้หายใจไม่ออก นั่นคือเหตุผลว่าทำไมเวลาเรา กังวลเราจะรู้สึกอึดอัด ไม่มีความสุข ไม่มีประสิทธิภาพในการทำเรื่องอื่นๆ

● **ความจริงคือ : สิ่งที่คุณกำลังวิตก คือสิ่งที่คุณกำลังอุทิศตัวให้มากที่สุด**

- คุณห่วงอะไรมากที่สุด กังวลเรื่องอะไรมากที่สุด? แสดงว่าของคุณให้ใจกับเรื่องนั้นมากที่สุด
- เราไม่มีเวลาอุทิศให้กับทุกสิ่ง ลมหายใจมีวันหมดอายุเราต้องอุทิศใจให้ถูกที่ถูกทาง ไม่งั้นเราจะ วิตกกังวลกับเรื่องไม่เป็นเรื่องที่ไม่ได้ช่วยให้ชีวิตเราดีขึ้น มีแต่จะทำให้ตกต่ำลง
- พระเยซูรู้ดี พระองค์จึงสอนเราเรื่องความวิตกกังวล โดยเปรียบเทียบกับเรื่องเงินที่คนมักกังวลที่สุด

**มัทธิว 6:24** “ไม่มีผู้ใดเป็น ข้าสองเจ้า บ่าวสองนายได้ เพราะว่าจะซังนายข้างหนึ่ง และจะรักนายอีกข้าง หนึ่ง หรือจะนับถือนายฝ่ายหนึ่ง และจะดูหมิ่นนายอีกฝ่ายหนึ่ง ท่านจะปฏิบัติพระเจ้าและจะปฏิบัติเงินทองพร้อมกันไม่ได้

- คำว่าเงิน หรือความมั่งคั่ง หรือคำว่าทรัพย์สินสมบัติ มาจากรากศัพท์ภาษาฮีบรูที่แปลว่าการสะสม หรือ การมอบความไว้วางใจ

➤ คำถาม อะไรที่เป็นรากฐานความมั่นคงในชีวิตของคุณ พระเจ้าหรือเงินทอง ?

- คำว่านายในที่นี้ไม่ใช่ นายจ้าง แต่เป็นนายทาส และทาสต้องมีนายเดียว เราจึงต้องตัดสินใจว่า จะอยู่เพื่อตอบสนองน้ำพระทัยพระเจ้า หรือจะอยู่เพื่อตอบสนองความต้องการของตัวเอง

## วิธีเอาชนะอาการจิตตกเรื่องรกสมอง

### ประการ 1 อย่ากังวล

**มัทธิว 6:25** “เหตุฉะนั้น เราบอกท่านทั้งหลายว่า อย่ากระวนกระวายถึงชีวิตของตนว่า จะเอาอะไรกิน หรือจะเอาอะไรดื่ม และอย่ากระวนกระวายถึงร่างกายของตนว่า จะเอาอะไรนุ่งห่ม ชีวิตสำคัญยิ่งกว่า อาหารมิใช่หรือ และร่างกายสำคัญยิ่งกว่าเครื่องนุ่งห่มมิใช่หรือ

- อย่ากระวนกระวาย นี่คือการสั่งในปัจจุบัน หมายความว่าให้หยุดในสิ่งที่กำลังทำอยู่ คือหยุดกังวล ชะ หลีกเลี้ยง ต่อต้านและถ้ามันเกิดขึ้นแล้วคุณต้องหยุดมันให้ได้ เอาชนะมันให้ได้
- เพราะถ้าคุณหยุดมันไม่ได้ มันจะเล่นงานคุณ มันจะทำให้คุณแ่่ง ทำให้คุณห่างจากพระเจ้า ทำให้คุณ เสียดาย ทำให้คุณหมกมุ่น ทำให้ชีวิตคุณตกต่ำอับเฉา ทำให้เราไม่มีเสรีภาพเหมือนคนที่ถูกบีบคอกไว้

- แม้ชีวิตบางด้านอาจจะไม่ราบรื่น แต่ยังไงก็ตามไม่จำเป็นที่จะต้องกังวล เพราะวิธีเดียวที่จะสู้กับความไม่แน่นอนของวันพรุ่งนี้คือคุณต้องพึ่งพาพระเจ้า ไม่วิตกกังวล

#### 4 เหตุผลที่เราไม่ควรจะกังวล

##### 1.1 เราไม่ควรกังวลเพราะไม่คุ้ม เพราะชีวิตสำคัญกว่าทุกสิ่ง

- เมื่อเรากังวล จดจ่อกับเรื่องต่างๆ เราจะเครียด และไม่มีกระจิตกระใจทำอย่างอื่นไม่แม้แต่พึ่งพระเจ้า
  - ✓ ชีวิตสำคัญกว่าเงินกว่าตำแหน่งไหม ?
  - ✓ ชีวิตของเราสำคัญกว่ารูปร่างไหม?
  - ✓ ชีวิตของเราสำคัญกว่าโปรเจค ที่คุณทำแบบหามรุ่งหามค่ำจนร่างพังไหม ? ๗
- พระเยซูไม่ต้องการให้เรากังวลกับเรื่องเหล่านี้ ไม่ใช่ว่ามันไม่สำคัญ แต่มันมีสิ่งที่สำคัญกว่านั่นคือชีวิตคุณ ที่พระองค์ซื้อมาด้วยชีวิตของพระบุตร ชีวิตของคุณสำคัญกว่าทุกสิ่ง

##### 1.2 เราไม่ควรกังวลเพราะไม่จำเป็น เพราะพระเจ้าทรงรักและห่วงใยเรา

มัทธิว 6:26 จงดูนกในอากาศ มันมิได้หว่าน มิได้เกี่ยว มิได้ล่าสมไว้ในยุ้งฉาง แต่พระบิดาของท่านทั้งหลาย ผู้ทรงสถิตในสวรรค์ทรงเลี้ยงนกไว้ ท่านทั้งหลายมิประเสริฐกว่านกหรือ

- นกไม่ต้องหว่าน ไม่ต้องเก็บเกี่ยว ไม่ต้องสะสมเมล็ดพืชไว้ในยุ้งฉาง นกไม่เคยถึงแตก ไม่เคยเครียดจนต้องกระโดดตึกตาย ถ้าพระเจ้าจัดเตรียมเพื่อนก พระเจ้าจะทรงจัดเตรียมเพื่อเราด้วย
  - ✓ วิธีชีวิตนก มันทำทุกอย่างเป็นธรรมชาติมาก ๆ มันไม่วิตกอะไรเลย

➤ คำถาม เราไม่มีค่ามากกว่านกเหล่านั้นหรือ? พระเจ้าทรงห่วงใยนกมากกว่าเรา หรือห่วงใยเรามากกว่านก ?

- เราถูกสร้างตามพระฉายา เมื่อพระเจ้าทรงสร้างเราขึ้นพระองค์นึกถึงพระองค์เอง และเมื่อเราเห็นตัวเองในกระจก ขอให้เราจะจำไว้เสมอว่าพระเจ้ารักเรา พระเจ้าห่วงเรา พระเจ้าแคร์เรา ถ้าเรามั่นใจว่าเรามีค่ามากๆ และพระเจ้าจะไม่มีวันทิ้งเรา และถ้าเราเชื่ออย่างนั้นจริงๆ เราสบายใจได้ ไม่จำเป็นต้องมานั่งกังวลเกี่ยวกับเรื่องรอกสมองอีกต่อไป
- แต่เราก็ต้องไม่ตกขอบโดย ไม่ทำงาน ไม่อ่านหนังสือ ไม่ดูแลครอบครัว ไม่ดูแลสุขภาพ ปล่อยชีวิตไปวันๆ ไม่สนใจอะไร ประมาท เกียจคร้าน ไม่มีความรับผิดชอบ อะไรจะเกิดก็ปล่อยให้มันเกิดฯ แต่เราต้องทำส่วนของเราให้ดีที่สุด ไปสมัครงาน ขายของ ตั้งใจเรียน ตั้งใจอ่านหนังสือ ดูแลครอบครัวให้ดีที่สุด ตั้งเป้าหมายในแต่ละเรื่อง แล้วหลังจากเราทำทุกอย่างที่เราทำได้แล้วก็ให้เราวางใจในพระองค์

มัทธิว 6:28-30 28 ท่านกระวนกระวายถึงเครื่องนุ่งห่มทำไม จงพิจารณาดอกไม้ที่ทุ่งนาว่า มันงอกงามเจริญขึ้นได้อย่างไร มันไม่ทำงาน มันไม่ปั่นด้าย 29 แต่เราบอกท่านทั้งหลายว่ากษัตริย์ซาโลมอนเมื่อ

บริบูรณ์ด้วยสง่าราศี ก็มีได้ทรงเครื่องงามเท่าดอกไม้หนึ่งดอกหนึ่ง 30 แม้ว่าพระเจ้าทรงตกแต่งหญ้าที่ทุ่งนาอย่างนั้น ซึ่งเป็นอยู่วันนี้และรุ่งขึ้นต้องทิ้งในเตาไฟ โอ ผู้มีความเชื่อน้อย พระองค์จะไม่ทรงตกแต่งท่านมากยิ่งขึ้นหรือ

- ดอกไม้่งอกงามได้โดยไม่ต้องมาป่นด้ายให้กลายเป็นกลีบดอกอันสวยงามของมันเอง
- หญ้าก็ขึ้นได้ทุกที่ ฆ่าก็ยาก ถ้าพระเจ้าดูแลแม้กระทั่งดอกไม้ และต้นหญ้าที่ตายยาก คุณมั่นใจได้เลยพระเจ้าดูแลคุณได้ดีกว่าดอกไม้และต้นหญ้าแน่นอน

### 1.3 เราไม่ควรกังวลเพราะมันไม่มีประโยชน์ มันไม่ได้ช่วยให้ชีวิตดีขึ้น

มัทธิว 6:27 มีใครในพวกท่านโดยความกระวนกระวาย อาจต่อชีวิตให้ยาวออกไปอีกสักศอกหนึ่ง(อีกชั่วโหมงหนึ่ง)ได้หรือ

- พุดง่าย ๆ ความกังวลไม่ได้ช่วยให้อะไรดีขึ้นเลย เช่น ชาวนาฝนไม่ตกนึ่งกลุ้มก็ไม่ช่วยทำให้ฝนตก
- ถ้าวันนี้คุณทำทุกอย่างเรียบร้อยแล้ว ในสิ่งที่คุณพอจะควบคุมได้ ก็จงไว้วางใจพระเจ้าในไม่ส่วนที่เราควบคุมไม่ได้ มอบไว้ให้พระองค์ทรงควบคุม

#### ➤ คำถาม แก่นแท้ของทุก ๆ ความกังวลคืออะไร ?

- คือเรื่องของความเชื่อ เราไม่มีความเชื่อ หรือเรามีความเชื่อ น้อย ความเชื่อจึงไม่เติบโตไปถึงระดับของการไว้วางใจพระเจ้า

### 1.4 เราไม่ควรกังวลเพราะ ความกังวลทำให้เราเหมือนคนไม่มีพระเจ้า

มัทธิว 6:31-32 31 เหตุฉะนั้นอย่ากระวนกระวายว่า จะเอาอะไรกิน หรือจะเอาอะไรดื่ม หรือจะเอาอะไรนุ่งห่ม 32 เพราะว่าพวกต่างชาติแสวงหาสิ่งของของทั้งปวงนี้ แต่พระเจ้าบิดาของท่านผู้ทรงสถิตในสวรรค์ ทรงทราบแล้วว่า ท่านต้องการสิ่งทั้งปวงเหล่านี้

- ในเมื่อเราเชื่อว่ามีพระเจ้า เราเชื่อว่าพระเจ้ายิ่งใหญ่ แต่ถ้าเราเครียดและวิตก จดจ่อมากกับสิ่งเหล่านี้จนทำอย่างอื่นไม่ได้เลย เราก็กำลังทำตัวเหมือนคนไม่มีพระเจ้า
- คนทั่วไปเขาก็เจอเรื่องหนัก เรื่องเหนื่อยเหมือนเรา แต่เราควรทำให้เขาทิ้ง ให้เขาร้องว่า....WOW ดูซิ ดูเหมือนคุณไม่วิตกอะไรเท่าไรใช่ไหม คุณทำได้ยังไง ทำไมคุณยังยิ้มออก ?
  - ✓ และนั่นคือโอกาสที่คุณจะได้เล่าให้เขาฟังว่าคุณมีพระเจ้าที่ห่วงใย คุณมีพระเจ้าที่รักเรา คุณมีพระเจ้าที่ทราบถึงความต้องการของเรา

#### ➤ คำถาม คุณมั่นใจไหมว่าพระเจ้ารู้ว่าคุณต้องการอะไร? มั่นใจไหมว่าพระเจ้าทรงห่วงคุณ? มั่นใจไหมว่าพระเจ้าทรงรักษาสัญญาเสมอ? แล้วคุณจะจิตตกต่อไปทำไม ?

- ถ้าวันนี้มีความทุกข์ยากเกินขึ้น ให้ถือว่านี่คือโอกาสที่เราจะได้ฟังพระเจ้า โอกาสที่จะเชื่อในพระคุณความรักของพระองค์ โอกาสที่จะได้เห็นการจัดเตรียมของพระเจ้า และทำให้คนอื่นได้เห็นความยิ่งใหญ่ของพระเจ้าว่าพระเจ้าแสนดีพระองค์ช่วยเราได้
- แม้พรุ่งนี้ตื่นมาทุกอย่างยังคงเหมือนเดิมแต่เราต้องแน่ใจว่าพระเจ้ารู้ความจำเป็นของเรา เราไม่ต้องกังวลใจไม่ต้องกังวล เราไว้ใจได้เลยว่าพระองค์จะไม่นิ่งเฉย พระองค์จะไม่อยู่เฉยแน่ ๆ พระองค์จะทำอะไรบางอย่างแน่นอน

## ประกาศ 2 จงแสวงหาแผ่นดินของพระเจ้าและความชอบธรรมของพระองค์ก่อน

มัทธิว 6:33 แต่ท่านทั้งหลายจงแสวงหาแผ่นดินของพระเจ้า และความชอบธรรมของพระองค์ก่อน แล้วพระองค์จะทรงเพิ่มเติมสิ่งทั้งปวงเหล่านี้ให้

- คือให้พระเจ้ามาเป็นอันดับแรกในชีวิตเสมอ...ตลอดชีวิต นี่คือการย้ำว่าอาณาจักรของพระเจ้าสำคัญที่สุดเหนือสิ่งอื่นใด และเราต้องให้ความสำคัญเป็นอันดับแรก มาก่อนทุกอย่างทั้งสิ้น
  - คำถาม ที่ผ่านมาระแสวงหาอะไรก่อน ? ถ้าเราแสวงหาสิ่งอื่นๆ ก่อนดูง่าย ๆ คุณจะเครียด
- แสวงหาแผ่นดินของพระเจ้า... หมายถึงแสวงหาการปกครองของพระเจ้า การทำตามน้ำพระทัยของพระเจ้า การให้พระเจ้าเป็นกษัตริย์ปกครองในทุกด้านของชีวิต ทั้งในการทำงาน การเรียน ครอบครัว สุขภาพ ความสัมพันธ์ ในกลุ่มเซลล์ ในคริสตจักร ในชีวิตส่วนตัว ให้พระเจ้ามาก่อนเสมอ ขึ้นตรงต่อพระเจ้าแต่เพียงผู้เดียว
- แสวงหาความชอบธรรม... คือการทำสิ่งที่ถูกต้องในฐานะที่เราเป็นผู้ชอบธรรมของพระเจ้า โดยการเชื่อฟังทำตามพระคำด้วยเต็มใจ
  - ถ้าเราให้พระเจ้ามาก่อน ความวิตกกังวล ภาวะจิตตกจะหาย
  - แต่ถ้าสิ่งอื่นๆ มาก่อนเอาเงินมาก่อน เอาแฟนมาก่อน เอางานมาก่อน ๗ วิตกแน่!!
- สรุปวิธีแก้ความวิตกที่ทำให้จิตตกคือ เราต้องอุทิศตัวให้กับสิ่งที่ถูกต้องก่อน เพราะเมื่อเราอุทิศใจให้กับพระเจ้า ทุ่มเทเพื่อแผ่นดินของพระเจ้าดำเนินชีวิตในความชอบธรรมของพระองค์ พระเจ้าจะปกป้องเรา พระเจ้าจะให้สันติสุขกับเรา พระเจ้าจะให้ทิศทางการทรงนำกับเรา พระเจ้าจะให้ฤทธิ์เดชแก่เราที่จะอยู่เหนือสถานการณ์ต่างๆ ได้
- และเมื่อเราแสวงหาแผ่นดินของพระเจ้า และความชอบธรรมของพระองค์ก่อน พระสัญญาบอกต่อว่า
 

มัทธิว 6:33 ...แล้วพระองค์จะทรงเพิ่มเติมสิ่งทั้งปวงเหล่านี้ให้
- และเราเลือกพระเจ้าก่อน แสวงหาแผ่นดินของพระเจ้าก่อน ยอมให้พระเจ้าปกครองใจ เป็นเจ้านายเหนือทุกสิ่งในชีวิต ยอมฟังเสียง ทำตามทีพระเจ้าบอก ชีวิตของคุณจะไม่ต้องวิตกกังวลอีกต่อไป