



RATCHABURI

DIOCESE MAGAZINE

Issue 33-1 January-March 2014

สันติภาพและการคืนดี
อัจฉรา สมแสงสรวง

- วิธีดูแลสุขภาพรับมือกับหน้าร้อน

- การถดถอยของกระแสเรียกการเป็นพระสงฆ์
ปัญหาที่ต้องรีบแก้ไขหรือปล่อยให้ถึงวิกฤติ

RATCHABURI

DIOCESE MAGAZINE

Issue 33 - 1 January - March 2014

จากใจบรรณาธิการ

คุณพ่อเสนอ ดำเนินสววก

สันติสุขที่เราต้องเลียนแบบ

หายหน้าหายตากันไปนานนะครับแต่อย่างไรก็แล้วแต่กลับมาพบกันอีกจนได้ และเรื่องที่ฮิตที่สุดในสังคมปัจจุบันก็คือ เหตุบ้านการเมือง ฟังมากๆ ก็ปวดหัว ดีไม่ดี อาจจะทะเลาะกันเสียด้วย แต่เราก็ต้องติดตามข่าว มิฉะนั้น จะพูดคุยกับคนอื่นไม่รู้เรื่อง

ผมมีโอกาสติดตามข่าวของประเทศวันดา น่าตกใจครับ ชนเผ่าทุตซ์กับฮูตู ใช้เวลาเพียง 100 วัน ฆ่ากันตายเกือบล้านคน ก็เพราะใช้วิธีปลุกระดมทั้งวิทยุ โทรทัศน์และสื่อต่างๆ เรื่องความแตกต่าง ความไม่เป็นธรรม เราอยู่ได้เขาก็อยู่ ไม่ได้ ทำให้ทั้งสองเผ่ามีความเกลียดชังกัน จนความเกลียดชังเติบโตขึ้นในใจของทุกคน และเมื่อเจออีกเผ่าหนึ่งก็ต้องฆ่า ไม่ว่าเด็ก ผู้หญิง หรือเพื่อน แม้แต่วงการ ศาสนาก็ไม่เว้น

คำถาม ? คำถาม? ชีวิตของเรามีใครเป็นผู้นำชีวิต พระเยซู หรือ ความเกลียดชัง หรือนักการเมือง ถ้าเราเลือกพระเยซู เราควรเลือก ติดตามคำสอนและชีวิตของพระองค์พระเยซูไม่เคยสอนให้เราเกลียดใคร ไม่ว่าคนดีหรือคนเลว พระองค์ให้เราแยกกิจการ จากความเป็นบุคคล “กลับไป และอย่าทำบาปอีก” พระองค์ไม่เคยทำร้ายบุคคล แต่ให้เราทิ้งความเลว

ตั้งแต่ประสูติ จนสิ้นพระชนม์ พระเยซู โดนรังแกโดนทำร้ายตลอด แต่พระองค์กลับไม่แค้น เพราะพระองค์มาเพื่อมอบความรัก การอภัย และการไถ่บาปให้มนุษย์ ถ้ามีการแค้น มีความเกลียดในจิตใจของพระองค์ ก็ย่อมไม่มีความรอดอย่างแน่นอน และนี่คือสันติสุขที่เราต้องเลียนแบบ เป็นแม่บทของชีวิตเรา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นสื่อกลางระหว่างพระสงฆ์ นักบวชและฆราวาสทั่วไป
2. เพื่อนำเสนอข่าวสารและความเป็นไปในสังฆมณฑลราชบุรี
3. เพื่อนำเสนอบทความและคอลัมน์ที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตคริสตชน
4. เพื่อเสริมสร้างความเป็นหนึ่งเดียวในครอบครัวของพระเจ้า

เจ้าของ สังฆมณฑลราชบุรี
ที่ปรึกษา คุณพ่อไผ่ยม มนिरาช อุปสังฆราช
บรรณาธิการ คุณพ่อเสนอ ดำเนินสววก
กองบรรณาธิการ คุณณัฐพล สัตถาผล คุณกิตติพงษ์ รั้วขวงษ์
Graphic Design คุณกิตติพงษ์ รั้วขวงษ์

พิธีกรอักษร

ภาพ จารุพรรณ เพ็ชรพราว
 คุณพนิดา แหวกกาวรี คุณชนินทร์ คำวงษ์

ขอขอบคุณ

คุณพ่อสุรชาติ แก้วเสนีย์ คุณพ่อไพศาล ยอแซฟ
ครูฤกษติยา อุตสาหะ ครูศิริลักษณ์ เบญจภูมิรินทร์
คุณเจนยารัตน์ เล้าบุญทวีพรผล คุณอนันต์กานต์ มงคลปทุมพร
คุณสุวนีย์ วิจิตรโชติ คุณปาริฉัตร อิตติธรรม
สามเณรใหญ่สังฆมณฑลราชบุรี
ติดต่อประชาสัมพันธ์ - ลงเนื้อหา

E-mail.: loveisradio@hotmail.com

โทรศัพท์ 032 310 686

นทาทปรคปถึ “เรอะเล็เกอะรเ็เกบั้ง เพ็หะช่วยท้ะห้คณถึนร้ะรยขึ้น”

คณครกฏถึย ฤตส้ะหะ



เทศกาลมหาพรต มีชื่อเป็นภาษาละตินว่า “Quadragesima” ซึ่งแปลว่า “ที่สี่สิบ” ภาษาอังกฤษเรียกเทศกาลนี้ว่า “Lent” ซึ่งเริ่มต้นในวันพุธรับเถ้า และจบลงในวันพฤหัสบดีศักดิ์สิทธิ์ก่อนพิธีบูชาขอบพระคุณ ตอนเย็นระลึกถึงการเลี้ยงของพระคริสต์เจ้า เทศกาลมหาพรตเตือนใจให้เราระลึกถึงเหตุการณ์ที่ พระเยซูเจ้าทรงรับทรมาน ล้นพระชนม์และทรงกลับคืนพระชนม์ชีพ เพื่อกอบกู้มนุษยชาติให้คืนดีกับพระเจ้า และเตือนใจคริสตชนให้รื้อฟื้นถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของศีลล้างบาปที่เราได้รับ

เทศกาลมหาพรต เป็นช่วงเวลา...ของการกลับใจมาหาพระเจ้า ละทิ้งบาปและกิจการชั่วร้ายทุกประการ เป็นช่วงเวลาของการกลับมาคืนดีกับพระเจ้าและเพื่อนพี่น้อง ในศีลอภัยบาป เป็นช่วงเวลาของการดำเนินชีวิต ร่วมเป็นหนึ่งในเดียวกับพระเยซูเจ้าในพระทรมานบนเส้นทางแห่งไม้กางเขนของพระองค์



พระศาสนจักรเตือนใจ...ให้เราอธิษฐานภาวนามากขึ้น มีชีวิตใกล้ชิดกับพระเจ้ามากยิ่งขึ้น คิดถึงความรักของพระเจ้าในชีวิตของเรา ให้เราอดอาหาร เพราะการอดอาหาร ทำให้รู้จักประมาณตนในการกินและดื่ม ให้เราละความต้องการและความเห็นแก่ตัวลง ให้เราทำบุญให้ทาน เพราะการให้ทานเป็นกิจการที่เราตอบสนองความรักของเราต่อพระเจ้า ผ่านทางเพื่อน

พี่น้องของเรา ด้วยการแสดงความรัก เจื้อจุนช่วยเหลือต่อความขัดสนของเขา เสียสละเงินทอง ช่วยเหลือผู้วิτωโหยและขาดแคลนอาหาร



ในสัณมหาพรตของสมเด็จพระสันตะปาปาฟรังซิส ประจำปี 2014 กล่าวว่า...

“การล้นหวังเป็นความยากจนที่ปราศจากซึ่งความเชื่อ ปราศจากซึ่งความช่วยเหลือ และปราศจากซึ่งความหวัง มีความล้นหวังอยู่ 3 อย่างด้วยกันคือ ล้นหวังทางด้านวัตถุ ด้านศีลธรรม และด้านจิตวิญญาณ” เป็นการดีมากที่เราจะถามตัวเองว่า... เราจะเล็เกอะรเ็เกบั้ง เพ็หะช่วยท้ะห้คณถึนร้ะรยขึ้น ตามแบบอย่างของพระเยซูเจ้า “แม้ทรงร้ะรย พระองค์ก็ย้งทรงยอมเป็นคนยากจนเพราะเห็นแก่ท่าน เพื่อท่านจะได้ร้ะรยเพราะความยากจนของพระองค์ (2 โครินธ์ 8:9)

ช่วงเวลา 40 วัน ในเทศกาลมหาพรตนี้ ขอพระเจ้าช่วยเรากลับใจ สวดภาวนา ใช้โทษบาปและช่วยเหลือเพื่อนพี่น้องที่ล้นหวัง ขอให้เราเป็นผู้มีเมตตา และกระทำการกิจการดีต่างๆ ด้วยใจกว้าง เพื่อแสดงให้เห็นถึงความหวังขององค์พระคริสต์เจ้าในชีวิตของเรา

อย่าลืม ภาวนาให้สมเด็จพระสันตะปาปา ฟรังซิสด้วย เพราะพระองค์ทรงภาวนาให้เราด้วย



การถดถอยของกระแสเรียกการเป็นพระสงฆ์ : ปัญหาที่ต้องรับมือหรือปล่อยทิ้งไว้จนถูก คุณพ่อ ยอแซฟ ไพศาล ยอแซฟ

พระศาสนจักรคาทอลิกแห่งประเทศไทยกำลังเผชิญกับการถดถอยของกระแสเรียกการเป็นพระสงฆ์ ตัวบ่งชี้ที่สำคัญซึ่งยืนยันว่ากระแสเรียกการเป็นพระสงฆ์ของเราถดถอยก็คือ จำนวนสามเณรที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง ในอดีตสามเณรลัวยี่ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นของสังฆมณฑลหรือของคณะนักบวชมีเยาวชนชายสมัครเป็นสามเณร เพื่อมารับการอบรมเตรียมตัวเป็นพระสงฆ์เป็นจำนวนมาก ซึ่งบางแห่งมีจำนวนเยาวชนชายสมัครเข้ามามากเกินจนไม่สามารถรับได้หมดก็มี แต่ปัจจุบันนี้สามเณรลัวยี่ส่วนมากมีจำนวนเยาวชนชายที่จะสมัครเป็นสามเณรลดลง บางแห่งลดลงถึงเกือบห้าสิบเปอร์เซ็นต์

ไม่อย่าง เพราะเป็นสามเณรแล้วลำบาก ในสามเณรลัวยี่มีกฎระเบียบที่พวกเขาไม่สามารถทำในสิ่งที่พวกเขาอยากทำได้ เหมือนอยู่บ้าน เช่น การเล่นเกม การใช้โทรศัพท์มือถือ ฯลฯ



สาเหตุซึ่งทำให้เกิดการถดถอยของกระแสเรียกการเป็นพระสงฆ์มีอยู่ด้วยกันหลายประการ แต่สาเหตุที่มีผลกระทบอย่างมากที่สุดก็คือ ความเจริญทางด้านวัตถุและเทคโนโลยี ซึ่งทำให้บรรดาเยาวชนติดกับความเจริญเหล่านี้ที่มีแรงดึงดูดความสนใจของพวกเขา มากกว่าจนทำให้พวกเขาขาดความสนใจในกระแสเรียกการเป็นพระสงฆ์ เยาวชนหลายคนเมื่อถูกถามว่าอยากเป็นสามเณรหรือไม่? พวกเขาตอบอย่างไม่ต้องคิดหรือต้องลังเลเลยว่า

พระศาสนจักรคาทอลิกในทวีปยุโรปและอเมริกาได้เผชิญกับปัญหาเหล่านี้มาแล้ว ทุกวันนี้ในประเทศเหล่านี้ไม่มีสามเณรลัวยี่เล็กอีกแล้ว เพราะว่าไม่มีเยาวชนชายสมัครเข้ามารับการอบรม จะมีแต่สามเณรลัวยี่ใหญ่เท่านั้น ซึ่งผู้ที่สมัครมาเป็นสามเณรก็จะเป็นผู้ที่ได้ผ่านการใช้ชีวิตในสังคม จนกระทั่งเขาถึงจุดอิ่มตัวในการแสวงหาความสุขจากวัตถุและเทคโนโลยี แล้วจึงตัดสินใจเลือกที่จะมาเตรียมตัวเป็นพระสงฆ์ ซึ่งเราเรียกว่ากระแสเรียกในวัยผู้ใหญ่ (Late Vocations) ซึ่งแน่นอนว่าในส่วนหนึ่งก็มีด้านบวกคือ ผู้ที่ผ่านการมีชีวิตมาแล้วและได้ตัดสินใจมารับการอบรมเพื่อเตรียมตัวเป็นพระสงฆ์เหล่านี้ จะมีวุฒิภาวะในการตัดสินใจที่มั่นคง แต่ในขณะเดียวกันก็มีด้านลบคือ เรื่องบางเรื่องหากได้รับการอบรมตั้งแต่ในวัยเด็กก็จะปลูกฝังได้ง่าย แต่หากมาปลูกฝังในตอนโตบางครั้งก็ยากที่จะปลูกฝังได้ ดังคำที่ว่าไม้อ่อนดัดง่าย ไม้แก่ดัดยาก นั่นเอง





ที่อยากให้ลูกของตนไปเป็นพระสงฆ์ หรือพูดเรื่องกระแสเรียก
การเป็นพระสงฆ์ให้ลูกฟัง ถ้าให้ยกมือก็แทบจะไม่มีใครยก แล้ว
คำภาวนาของเราจะเป็นจริงได้อย่างไร ในเมื่อเราเองก็ไม่เคยคิด
จะร่วมมือที่จะทำให้คำภาวนาของเราเป็นจริง



เรา... เราจะรับกระแสเรียกหรือปล่อยให้ถึงวิกฤติ และ
การแก้ไขก็ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจกันของทุกภาคส่วน จึง
จะทำให้วิกฤติเหล่านี้เบาบางลงหรืออาจจะผ่านพ้นไปได้ก็เป็นได้



พระศาสนจักรในบราซิล...
ระหว่างการเข้าสู่วิกฤติ หากเราปล่อยให้เป็นอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ
แน่นอนว่าเราก็คงจะเดินตามรอยทวีปยุโรปและอเมริกาที่ก้าวไป
ก่อนหน้านี้แล้ว แต่ถ้าหากเรารีบแก้ปัญหาตั้งแต่ตอนนี้ เราก็
อาจจะเผชิญกับวิกฤติน้อยกว่าเป็นแน่ แต่คำถามที่สำคัญคือ
“ใครต้องมีหน้าที่?” พระสังฆราชหรือ? พระสงฆ์หรือ? พ่อแม่
หรือ? คำตอบคือ “เป็นหน้าที่ของทุกคน” ที่ต้องร่วมมือกัน
ในการปลุกฝังกระแสเรียกให้กับเยาวชนของเรา

แน่นอนว่าพระสังฆราชในฐานะประมุขก็ต้องให้ความสำคัญ
สำคัญกับกระแสเรียกการเป็นพระสงฆ์ เพราะถ้าไม่มีพระสงฆ์
วัดและสังฆมณฑลที่มีอยู่ก็ไม่มีคามหมายอะไร ส่วนพระสงฆ์
เองก็ต้องเอาใจใส่เยาวชนให้พวกเขาได้เห็นแบบอย่างที่ดีของการ
เป็นพระสงฆ์ เยาวชนอยากจะเป็นพระสงฆ์ได้อย่างไรถ้าเขาไม่ได้
เห็นว่าการเป็นพระสงฆ์มีอะไรดี พ่อแม่ก็เป็นผู้มีส่วนสำคัญใน
การปลุกฝังกระแสเรียกให้แก่ลูกของตนเอง ต้องเอาใจใส่ให้เขา
ได้เรียนคำสอนและรับศีลศักดิ์สิทธิ์ ไปปฏิบัติศาสนกิจที่วัดตาม
หน้าที่ของคริสตชน และสอนให้เขาไม่เป็นที่สาของความจริง
ทางด้านวัตถุและเทคโนโลยี จนกระทั่งมองว่าการเป็นสามเณร
ลำบากและไม่อยากมารับการอบรมเพื่อเตรียมตัวเป็นพระสงฆ์
ในสามเณรลัย



ประเทศอิตาลี ที่จัดโดยสถาบันแห่งหนึ่งของพระศาสนจักร และ
มีวิทยากรท่านหนึ่งกล่าวได้ดีมากกว่า เราพูดกันมากเรื่องการส่งเสริม
กระแสเรียก ในบทภาวนาเพื่อมวลชนทุกอาทิตย์เราภาวนา
ให้เยาวชนจะได้สนใจเป็นพระสงฆ์ แต่ถามจริง ๆ ว่ามีพ่อแม่กี่คน



ศูนย์ศาสนา บอกข่าว



ชุมนุมครูคำสอนระดับสังฆมณฑล ครั้งที่ 25 "จงมีความเชื่อมั่นดัง"
ณ โรงเรียนอุดมวิทยา วันเสาร์ที่ 14 ธันวาคม 2556/2013



วันชุมนุมครูคาทอลิก ครั้งที่ 20 "ข้าพเจ้าเชื่อ" ณ โรงเรียนดำเนินวิทยา วันพฤหัสบดีที่ 16 มกราคม 2557/2014





งานใบไม้ลดคอนเทสต์ ครั้งที่ 12 "ข้าพเจ้าเชื่อ" ณ โรงเรียนดรุณธารานุรี
วันเสาร์ที่ 18 มกราคม 2557/2014



วันชุมนุมบูรณธรรมทูตสังฆมณฑลธารานุรี ครั้งที่ 10 ณ โรงเรียนดรุณธารานุรีวิเทศศึกษา วันเสาร์ที่ 8 กุมภาพันธ์ 2557/2014





สันติภาพและการคืนดี (Peace and Reconciliation)

MAKE THIS WORLD A PLACE OF PEACE

อัจฉรา สมแสงสรวง ศูนย์การศึกษาต่อเนื่องด้านสังคม

สันติภาพ

หากเราถูกถามว่า สันติภาพหมายถึงอะไร ก็คงจะมีหลายคำตอบที่อธิบายภาวะแห่งสันตินั้น อาทิ ภาวะไร้สงคราม ความผาสุกกลมกลืน ความปรองดอง ความเงียบสงบ ความเยือกเย็น ความแจ่มใส ความไม่กังวล ความพอใจ และยอมรับสภาพของตนเอง ฯลฯ แต่สันติภาพที่แท้จริงนั้น อยู่สูงกว่าและลึกซึ้งกว่าภาวะความสงบทั้งในระดับส่วนตัวและสังคม และสันติภาพมิใช่เรื่องของโครงสร้างและกลไก (นิติบัญญัติ การเมือง เศรษฐกิจ) แต่เป็นเรื่องของประชาชนผู้สร้างสันติ สันติภาพที่แท้จริง เกิดขึ้นจากการยอมรับว่า เรามนุษย์มาจากพระเป็นเจ้าองค์เดียวกัน และเป็นพี่น้องกัน(มธ.25:40) นั่นหมายถึง คนไม่ดี คนไม่น่ารัก คนที่มีความบกพร่องทางด้านร่างกาย คนยากจน และคนด้อยอื่นๆ ก็เป็นพี่น้องของเรา ใครที่ดีตัวออกห่างจากคนเหล่านี้ ใครไม่สนิทกับผู้อื่น ก็เท่ากับเขากำลังตีตัวออกห่างหรือไม่สนิทกับพระเยซูคริสต์ เช่น คำว่าสันติภาพ ในภาษาฮีบรู คือ Shalom เป็นคำกล่าวทักทายกันในปาเลสไตน์สมัยของพระเยซูเจ้า ที่แสดงออกถึงความปรารถนาดีให้แก่ผู้รับว่า ขอให้ปลอดภัย ในพระคัมภีร์ของชาวฮีบรู shalom หมายถึง ความผาสุก ซึ่งเป็นการขอให้คุณได้รับพระพรในสิ่งที่ดี หรือในพื้นที่ของมุสลิม คำว่า Salaam คือสันติภาพ ซึ่งเป็นคำที่ใช้ทักทายเมื่อเจอกัน หมายถึงขอให้สันติอยู่กับท่าน ซึ่งแสดงออกถึงความปรารถนาดีที่มีต่อกัน



ในพระธรรมใหม่ ‘สันติภาพ’ เป็นสิ่งแสดงถึงภาวะความสัมพันธ์อย่างมีเอกภาพและลึกซึ้งที่มนุษย์มีต่อพระเจ้า ต่อเพื่อนมนุษย์ และต่อสรรพสิ่งรอบข้าง สันติภาพคือการยอมเป็นหนึ่งเดียวกับทุกคน เพราะการยอมเป็นหนึ่งเดียวกับผู้อื่น เป็นพื้นฐานและเงื่อนไขของการสร้างสันติภาพที่แท้จริง (บทเรียนจากสถานการณ์ภาคใต้ เป็นโจทย์สำคัญว่า ฝ่ายปกครอง ผู้นำถือศาสนาพุทธ และชาวคริสต์ ได้เป็นหนึ่งเดียวกับความทุกข์ยากของพี่น้องชาวมุสลิมหรือยัง) นักบุญอิกญาซิโอ แห่งอันตีโอค ได้กล่าวอุปมาเรื่องสันติภาพไว้ว่า เมล็ดข้าวสาลียอมสลายเข้าไปอยู่ในขนมปังฉันใด คริสตชนก็ยอมสลายตัว หรือสลายชีวิตของตนเข้าดำรงชีวิตอยู่ในองค์พระคริสต์ฉันนั้น สันติภาพจึงเกิดขึ้น เพราะไม่มีสองฝ่ายแล้ว

แต่มีร่างกายเดียวกัน มีคำสอนสมัยพระเยซูที่น่าสนใจ พระองค์ทรงสอนว่า ถ้าท่านนำเครื่องบูชามาถึงแท่นบูชาแล้ว และนึกขึ้นได้ว่า ท่านมีเหตุขัดเคืองข้อหนึ่งข้อใดกับพี่น้องของท่าน จงวางเครื่องบูชาไว้หน้าแท่นบูชา และกลับไปคืนดีกับผู้นั้นเสียก่อน แล้วจึงค่อยถวายเครื่องบูชาของท่าน (มธ.5:23-24) ซึ่งหมายถึง หากเราไม่คืนดีกับเพื่อนที่เราทำความชุนชองหมองใจให้เขา ก็ไม่มีประโยชน์อันใดที่จะเข้าไปถวายเครื่องบูชา



สันติภาพ = ความรัก + ความยุติธรรม

สันติในตัวของบุคคลอยู่รอดได้ด้วยความรัก สันติของสังคมอยู่รอดได้ด้วยความยุติธรรม ความยุติธรรมและความรักเป็นสิ่งที่ใกล้ชิดกันมากเกินกว่าที่เราจะจินตนาการได้ ตัวอย่างต่อเรื่องนี้ ในสมัยพระเยซูเจ้า ถ้าทหารโรมันคนใดบังคับท่านให้แบกสัมภาระของเขาไปในระยะทางหนึ่งกิโลเมตร จงแบกไปกับเขาต่อไปสองกิโลเมตร นี่เป็นกฎหมายชาวโรม ที่เข้ามาปกครองชาวยิว ในสมัยก่อนไม่มียานพาหนะบรรทุก พวกเขามีสิทธิ์เกณฑ์ชาวบ้านแบกสัมภาระจากหมู่บ้านหนึ่งไปอีกหมู่บ้านหนึ่ง แต่บางครั้งหมู่บ้านอยู่ห่างไกล เขาจึงเกณฑ์ชาวบ้านให้แบกไปเพียงครึ่งทาง อันที่จริงแล้ว ทหารเหล่านั้น ก็เป็นชาวโรมัน ที่ไม่มีสิทธิมาสั่งชาวบ้าน พระเยซูเจ้าบอกว่า อย่าไปเอาเรื่องกับทหารเหล่านั้น เขาก็ต่างบ้านต่างเมืองมา และบางคนก็คงไม่อยากมา ดังนั้น เมื่อเขาอยู่ในสภาพเดือดร้อน เราก็น่าที่จะแบ่งปัน โดยยอมรับภาระแบกสัมภาระของเขาต่อไปอีก ที่จริงเรื่องนี้ ชาวยิวบอกว่า ไม่ยุติธรรม แต่พระเยซูเจ้าบอกว่า เรื่องยุติธรรมนั้น ต้องมีความรักเข้ามาเกี่ยวข้อง แม้ว่าทหารจะเป็นพวกอื่น เราต้องเห็นว่าเขาลำบาก เขาเป็นพี่น้อง เขาเป็นลูกของพระเจ้าเช่นกัน

ความจริงในโลกนี้ คือ โลกที่เต็มไปด้วยความขัดแย้งระหว่างผู้มีอำนาจมากกว่า กับผู้ที่มีอำนาจน้อยกว่า และบ่อยครั้งที่การอ้างเรื่องความดี ความชอบธรรม เพื่อเป็นเครื่องมือ

ต่อสู้ในสนามขัดแย้ง อาทิ ความหวังโยที่แฝงเร้นไว้ด้วยความโลภ (การพัฒนาทางเศรษฐกิจ / WB/ADB)* การสร้างเสรีภาพทางการค้า (FTA)** ที่นำไปสู่การสร้างความเป็นทาส การต่อต้าน (ผู้ก่อการร้าย) อย่างอดทนนำความโหดร้ายมาสู่ประชาชน สงครามและการประหัตประหาร บ่อยครั้งมักอ้างว่ากระทำในนามศาสนา เพื่อขจัดความชั่วร้ายและสร้างสันติ แต่แท้จริงเป็นการยึดติดในความดีที่ตนเข้าใจ หรือความยึดมั่นถือมั่นใน ตัวกู ของกู (ท่านพุทธทาส) ความคิดเห็นของคนอื่นที่ต่างจากตน ถือว่าเป็นศัตรู ดังนั้น เมื่อสันติภาพเกิดขึ้นจากบุคคลที่มีชีวิตอยู่ด้วยความรัก สังคมดำรงอยู่ด้วยความยุติธรรม จึงจำเป็นที่ความยุติธรรมในสังคม จะต้องมีการปฏิบัติความรัก มาเป็นสหายร่วมเดินทางเสมอ

คุณธรรมหลักของสันติภาพ

พระสมณสาสน์ สันติในโลก (Pacem in Terris) ปี 1963 เป็นเอกสารที่พระศาสนจักรแสดงจุดยืนของตนเองต่อเหตุการณ์ของโลก โดยเฉพาะต่อประชาชนผู้ได้รับผลกระทบจากปัญหาต่างๆ โดยกล่าวถึงหลักคุณธรรม 4 ประการ ซึ่งเปรียบเสมือนเสาหลักในการสร้างสันติภาพ คือ ความจริง ความยุติธรรม ความรัก และเสรีภาพ

ความจริง คือ การตระหนักรู้และยอมรับในศักดิ์ศรีและสิทธิของมนุษย์ทุกคน รวมทั้งการรู้ถึง หน้าที่ของตนที่ต้องปฏิบัติต่อผู้อื่น และในมิติของศาสนสัมพันธ์ ต้องเข้าใจว่า ไม่ใช่ตัวฉันเท่านั้นที่ตระหนักรู้ในความจริงดังกล่าว ส่วนคนอื่นไม่ตระหนักรู้ แต่ด้วยความถ่อมตัว เราต้องกล่าวว่า ชาวพุทธ ชาวมุสลิม ชาวฮินดู ฯลฯ พวกเราต่างร่วมแสวงหาความจริง

ความยุติธรรม คือ การที่ทุกคนปฏิบัติต่อกันอื่นด้วยการเคารพในสิทธิของเขา อย่างไม่เลือกที่รักมักที่ชัง (เลือกปฏิบัติ) ยิ่งกว่านั้น เราต้องอ่อนไหวต่อสิ่งที่จะทำให้ความยุติธรรมถูกบั่นทอน และต้องเชื่อมั่นว่า เพื่อนร่วมสังคมที่เป็นชาวพุทธ ชาวมุสลิม ก็อ่อนไหวในสิ่งที่เป็นความยุติธรรมเช่นกัน ดังนั้น เราต้องร่วมกันแสวงหาแนวร่วมเพื่อปฏิบัติความยุติธรรม



When you close your eyes and think of peace, what do you see?

ความรัก คือ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา และแบ่งปันในสิ่งที่เรามีให้แก่ผู้อื่น โดยเฉพาะในเรื่องของปัญญา คุณธรรม (จิตใจที่งดงาม) กล่าวอีกนัยหนึ่ง เป็นการเคารพในความเป็นตัวตนของผู้อื่น เคารพว่าชาวมุสลิม คือชาวมุสลิม มิใช่เขาเป็นแค่มนุษย์คนหนึ่ง และต้องฟังผู้อื่น และจารีกร่วมไปกับเขา ความรักที่แท้คือความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข

เสรีภาพ คือ การที่เราแต่ละคนมีอิสระในการกระทำตามเหตุผลของตน (ไม่ทำตามอำเภอใจหรือตกเป็นทาสอารมณ์ตนเอง) และมีความรับผิดชอบในสิ่งที่เรากระทำ (สามารถบังคับใจตนเอง)

พระศาสนจักรคาทอลิกในเอเชียเอง ก็ได้เพิ่มองค์ประกอบอีก 4 เรื่อง ที่มีส่วนสำคัญในวัฒนธรรมของการสร้างสันติภาพ นั่นคือ

1. **การฟังซึ่งกันและกัน** การที่เราฟังผู้อื่นถือเป็นสิ่งที่ต้องมาก่อน เราต้องถามตัวเองเสมอว่า ในฐานะที่เป็นคริสตชน เราพูดมากเกินไป และฟังคนอื่นน้อยไปหรือไม่ เราได้ตั้งใจฟังคนอื่นเพื่อเข้าใจถึงความจริง เห็นอกเห็นใจในความทุกข์ และร่วมยินดีกับความสุขในตัวตนๆ นั้นหรือยัง

2. **การแบ่งปัน** คือการแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตของเรากับผู้อื่น

3. **การทำงานร่วมกัน** โดยเฉพาะการทำงานเพื่อนำไปสู่สันติ และการอยู่อย่างกลมกลืนกับธรรมชาติ

4. **การภาวนาร่วมกัน** ซึ่งมีได้หมายถึง การมาออกเสียงสวดร่วมกัน แต่อาจจะเป็นการที่แต่ละคนได้มาไตร่ตรองถึงชีวิตภายในของตนเองอย่างเงียบๆ ซึ่งการภาวนาแบบหลังนี้ จะช่วยให้แต่ละคนค้นพบความหมายของชีวิต มากกว่าการเปล่งเสียงหรืออ่านบทภาวนา (silent = listen)

ทั้งหมดนี้ เป็นพันธะหน้าที่ของคริสตชน และผู้ยึดถือในคุณธรรมความดี เพราะการเป็นคริสตชน คือการอยู่เพื่อ

ผู้อื่น เราทุกคนได้รับกระแสเรียกให้ทำอะไรอย่างหนึ่งในสังคม เพื่อประโยชน์ของผู้อื่น เราต้องสำรวจตนเองเสมอว่า แต่ละวันเราได้ทำอะไรให้คนอื่นมีความสุขสันติหรือยัง สันติที่เกิดขึ้นในผู้อื่น เป็นสันติที่เกิดขึ้นในตัวเราด้วย



การคืนดี (Reconciliation)

คำจำกัดความของ การคืนดี นั้นมีแตกต่างกันไป ความหมายแรกคือ การรื้อฟื้นความกลมกลืนขึ้นมาใหม่หลังจากเกิดความขัดแย้ง หรือหมายถึง การยุติการเป็นปฏิปักษ์ระหว่างสองฝ่าย และแม้ว่าความหมายของการคืนดีจะไปทางแก้ไข ฟันฟูให้ดี แต่สิ่งที่สำคัญกว่าคือกระบวนการคืนดี ต้องเริ่มต้นด้วยการให้อภัยต่อการกระทำ (ไม่ดี) ในอดีต และลงเอยด้วยความสันติ

ในพระคัมภีร์ คำว่า ‘การคืนดี’ นี้ไม่ค่อยมีปรากฏในพระธรรมเก่า แม้ว่าจะมีเรื่องเล่าต่างๆ มากมายที่เกี่ยวข้องกับการคืนดีกัน เช่น การคืนดีกันของยาโคบและเอซาว (ปฐม.33) หรือ โยเซฟ กับพี่น้อง (ปฐม.45) แต่สาระสำคัญของพระธรรมเก่า คือ การลบล้างบาป โดยผ่านพิธีกรรม ซึ่งจะทำให้บาป / ความผิดชั่วของมนุษย์ถูกชำระไป และเป็นการสร้างสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า (ลนต.16)

ในพระธรรมใหม่ ก็มีเรื่องราวเกี่ยวกับการคืนดีเช่นกัน อาทิ นิทานเปรียบเทียบเรื่องลูกที่หายไป (ลก. 15) : การจาก

บ้านของบิดาไปใช้ชีวิตตามลำพัง และใช้จ่ายทรัพย์สินของตนอย่างสุรุ่ยสุร่าย ใช้ชีวิตอย่างเหลวแหลกและว่างเปล่า ในที่สุดก็หมดตัว และตกอยู่ในสภาพที่หิวโหย ไปกินอาหารของหนู ซึ่งหมายถึงการสูญเสียศักดิ์ศรี ต้องทนรับสภาพต่ำต้อย และความอดสู ในที่สุด เขาโหยหาคิดถึงบ้าน (มนุษย์ผู้รู้จักความอ่อนแอ ความผิดพลาดของตนเอง คือมีมโนธรรมสำนึก) และกลับกลับไปยังบ้านของตน เขาพบว่าพ่อรอคอยการกลับมาของเขา พ่อไม่เคยลืมลูกของตน และต้อนรับเขาอย่างดี ซึ่งเป็นการต้อนรับที่สะท้อนว่า ความรักของพ่อและการคืนศักดิ์ศรีแก่เขา เป็นเครื่องหมายถึงความเมตตากรุณาของพระเจ้า ผู้พร้อมเสมอที่จะให้อภัย เพื่อให้การคืนดีมีความหมายที่สมบูรณ์

ในขณะที่อีกตัวละครหนึ่ง คือลูกชายคนโตปฏิเสธไม่ยอมร่วมงานนี้ เขาตำหนิทั้งพ่อและน้องชาย และมองว่าตนเองเป็นคนขยันไม่เคยเที่ยวเตร่ แต่ไม่เคยได้รับอนุญาตจากพ่อให้จัดงานเลี้ยงใดๆ ตัวละครหลังนี้ สะท้อนถึงมนุษย์ทุกคนที่จิตใจแข็งกระด้าง เห็นแก่ตัว และมีดุดต่อต้านคนอื่นและต่อพระเป็นเจ้า มนุษย์ที่หวังจะได้รับรางวัลและการตอบแทน มนุษย์ที่หวังจะได้รับการยกย่องเชิดชู เมื่อเป็นเช่นนี้ เขาก็ยากที่จะยอมรับและเข้าใจความผิดพลาดของคนอื่น ที่สำคัญคือ จิตใจของเขาไม่รู้จักที่จะรักผู้อื่น

คำว่า การคืนดี (Reconciliation) ปรากฏขึ้นในภายหลัง อาทิ จากบทจดหมายของนักบุญเปาโล ที่กล่าวถึงภารกิจของพระเยซูเจ้าในโลกนี้ ทำให้มนุษย์กลับคืนดีกับพระเจ้า (รม. 5:11) และการคืนดีของชาวียกับพวกต่างชาติ (อฟ 2:12-16) หรือการคืนดีของบรรดาสรรพสิ่งกับพระเจ้า (คส. 1:19-20) รวมทั้งพันธกิจแห่งการคืนดีกันที่พระคริสต์มอบไว้แก่พระศาสนจักร (2 คร.5:11-21)



การให้อภัยเป็นหัวใจของการคืนดี

ในกระบวนการคืนดี มีเรื่องของความยุติธรรม (ตามกฎหมาย) เข้ามาเกี่ยวข้อง หลายๆ ครั้ง เราเรียกร้องให้มีการลงโทษผู้กระทำความผิด เพื่อแสดงความยุติธรรมให้แก่ผู้ถูกกระทำหลังจากเหตุการณ์ความรุนแรงเกิดขึ้น ทั้งนี้เราถือว่าเป็นความยุติธรรมที่จะใช้การลงโทษชดใช้ความผิด แต่นั่นไม่ใช่วิถีของการคืนดี ในทางกลับกันก็เป็นสาเหตุของการแบ่งแยกกันในสังคม ยิ่งกว่านั้น ในหลายเหตุการณ์ที่ผู้กระทำความผิด ยังคงมีอำนาจล้นฟ้า และไม่มีใครกล้าเอาโทษได้

ดังนั้น การฟื้นฟูสันติไม่สำเร็จได้ หากในกระบวนการคืนดีจะยึดถือแต่ความยุติธรรมตามกฎหมายของสังคม ทั้งนี้ ยังมีอีกเรื่องที่เป็นหัวใจสำคัญ นั่นคือ การให้อภัย ซึ่งเป็นเรื่องของส่วนตัว เป็นเรื่องของจิตใจที่มุ่งมั่นต่อต้านสัญชาตญาณตามธรรมชาติมนุษย์ ที่จะตอบแทนความชั่วร้ายด้วยความชั่วร้าย ดังนี้ ผู้ถูกกระทำ (อันที่จริง คือพวกเราทุกคน) ต้องมีทัศนคติแห่งการให้อภัยอย่างจริงจัง การให้อภัยเป็นการปฏิบัติความรัก ผู้ให้อภัยต้องชำระบาปแผล ความเจ็บปวด ความเคียดแค้นที่เกิดขึ้นในใจ (ดังที่พระเยซูเจ้า ทรงทราบดีในขณะที่พระองค์ตรึงอยู่บนกางเขนว่า “พระบิดาเจ้า โปรดทรงให้อภัยพวกเขา เพราะพวกเขาไม่รู้วาทนกำลังทำอะไร” ลก.23: 34) เพราะหากไม่มีการให้อภัย ก็เท่ากับว่า เราปิดกั้นตัวเองจากการให้อภัยของพระเป็นเจ้า ดังบทภาวนา โปรดยกโทษข้าพเจ้า เหมือนข้าพเจ้ายกให้อภัยผู้อื่น (มธ.6: 12) บาปแผลในใจก็ยังพุดองอยู่ เปรียบเสมือนเชื้อเพลิงที่คอยปะทุขึ้นอยู่เรื่อยๆ อันจะนำไปสู่ความเกลียดชัง การแค้นเคือง ตอบโต้กัน และในส่วนของผู้กระทำความผิด ก็ต้องมีการสำนึกผิด ซึ่งการให้และรับการอภัยนี้ เป็นองค์ประกอบสำคัญในการคืนดี หากผู้ถูกกระทำไม่อาจให้อภัย (ซึ่งจะต้องให้อภัยก่อน โดยที่ไม่ต้องรอจนกว่า คนทำผิดรู้สำนึกและมาขอรับการอภัย) และคนทำความผิดไม่สำนึกผิด สันติก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้

สิ่งใหญ่โตสามารถมาจากเมล็ดที่เล็กที่สุดที่ถูกปลูกด้วยความรักและด้วยการดูแลอย่างอ่อนหวานในหัวใจของผู้อื่น

(มก.4: 26-29)





บรรยายการในวันงานชุมนุมแพร่ธรรม ณ วัดอัครเทวดามีคาแอล ดอนกระเปื้อง 19 ตุลาคม 2556 บุคคลที่มาร่วม มีดังนี้ ฆราวาสแพร่ธรรมรุ่น 1 -7 บรรดา พระสงฆ์นักบวช ชาย หญิงที่ทำงานในมิสซังราชบุรี พิธีการเริ่มโดย พระสังฆราช ปัญญา กฤษเจริญ เป็นประธานเปิดงานจะพิธีกรรม ให้โอวาท หลังจากนั้นมีการแนะนำ คณะนักบวชที่มาร่วมงาน แนะนำฆราวาสจากทุกกลุ่ม ตามด้วยเสวนาเรื่องพระสมณะ สารของพระสันตะปาปาฟรังซิส โดยคุณพ่อวัชศิลป์ กฤษเจริญ เชิญฆราวาสแบ่งปัน ประสบการณ์ชีวิตกับพระเจ้า โดยคุณกัญจน์ฐ์ อังคณาสุศรี สัตบุรุษวัดแม่พระมหา การุณย์ ปากเกร็ด ต่อจากนั้นเป็นตัวแทน จากกลุ่มฆราวาส PMG ตามด้วยตัวแทน จากกลุ่มแพร่ธรรม ราชบุรี มีการมอบของขวัญให้กับบรรดาอาสาสมัครจิตอาสา เช่น พยาบาล ช่างตัดผม โดยพระคุณเจ้าปัญญา กฤษเจริญ เป็นผู้มอบให้ ปิดท้ายโดย คุณพ่อสมบุญ แสงประสิทธิ์ สรุปจบปิดงาน



วันที่ 21 - 22 ธันวาคม 2013 เดินทางแสวงบุญพญา - ศรีราชา เยี่ยม มูลนิธิคพ.เรย์ บ้านเด็กพิการ คณะพระมหาไถ่เป็นอันดับแรก โดยอ.เกรียงไกร มูลตรี ได้เป็นผู้พาชมสถานที่ พบปะพูดคุยกับเยาวชนผู้พิการ ต่อจากนั้น ได้ไป ขอพร ณ วัดเขนสนิโคตส์ พญา ขอขอบคุณคพ.กฤษดา สุขพัฒน์ เจ้าอาวาส ให้การต้อนรับเป็นอย่างดี หลังจากนั้น ก็มุ่งตรงไป มูลนิธิบ้านเด็กกำพร้า ของ มิสซังจันทบุรี มีคพ.วิระ ผังรักษ์เป็นผู้ดูแลและพิธีกรรมต้อนรับเป็นอย่างดี หลังจากนั้นกลับมายังศูนย์มิสซังศรีราชา ซึ่งเป็นที่พักของพวกเราด้วย ช่วงอาหารเย็น พระคุณเจ้าสิริพงษ์ ได้เดินทางมาโดยการปั่นจักรยานมาร่วมทาน ข้าวกับพวกเรา และได้พูดคุยแบ่งปันอย่างเป็นกันเอง คพ.อาทร พระสงฆ์อาวุโส ก็มาเยี่ยมพวกเรา ในตอนเช้ามิสซาโดยพระคุณเจ้าสิริพงษ์ หลังจากมิสซาก็รับ อาหารเช้าพร้อมกับพวกเรา ได้อำลาและเดินทางกลับราชบุรี





วันเสาร์ที่ 22 กพ. 57 ขวราสแพร่ธรรมรุ่น 7 ออกบำเพ็ญ
ประโยชน์ ชุมชนกระเหรี่ยงบ้านท่ากุลา ในความดูแลของ
คุณพ่อประสิทธิ์ รุจิรัตน์ ผอ.ศูนย์สังคมพัฒนา ราชบุรี มีศูนย์
พัฒนาเด็กเล็กของหมู่บ้านเป็นศูนย์กลาง ส่วนใหญ่ชาวบ้านเป็น
ชนเผ่ากระเหรี่ยงทั้งหมู่บ้าน มีทั้ง
คาทอลิกและโปแตสแตนท์ อยู่รวม
กัน ทางกลุ่มได้จัดการรักษาพยาบาล
ขั้นพื้นฐาน ตัดผม กิจกรรมเด็ก
และผู้ใหญ่ นำของมอบให้ผู้สูงอายุ
ครอบครัว และเด็ก เลี้ยงอาหาร
กลางวัน



วันที่ 25 มกราคม 2014 ได้ออกพื้นที่ โรงเรียนบ้านพระรูป
และ โรงเรียนบ้านพี่เลี้ยงอ.เมือง จ.เพชรบุรี เด็กส่วนใหญ่เป็น
ลูกชาวนา ยากจน บ้างก็บวชเป็นสามเณร และเข้าร่วมกิจกรรม
กับเรา ผู้ปกครอง ผู้สูงอายุก็มาให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรม
อย่างสนุกสนาน มารับการตรวจรักษาโรค ตัดผม เป็นส่วนหนึ่ง
ของการแบ่งปันความรัก ความเห็นใจร่วมกัน แม้ว่าจะไม่ได้
นับถือศาสนาเดียวกัน แต่เราก็เป็นพี่น้องร่วมโลกเดียวกัน
ขอขอบคุณทีมงานสัตบุรุษวัดนักบุญเวนนซีโอ
เพชรบุรี คุณพ่อวิชาญ กิจเจริญ พ่อเจ้าอาวาส
ที่มาร่วมจัดกิจกรรมให้กับเด็กๆ ขอ
พระอวยพร





การนำสาส์นจากสันตะสำนักไปร่วมแสดงความยินดีเนื่องในวันวิสาขบูชา

คณะกรรมการศาสนสัมพันธ์สังฆมณฑลราชบุรี โดย คุณพ่อเสนอ ดำเนินสะดวก จิตตภากร ได้นำสาส์นจากสันตสำนักไปร่วมแสดงความยินดีเนื่องในวันวิสาขบูชา แต่พระธรรมปัญญาภรณ์ เจ้าคณะจังหวัดราชบุรี ณ วัดมหาธาตุวรวิหาร อ.เมือง จ.ราชบุรี



งานพิธีภาวนาศาสนสัมพันธ์อริยฐานเพื่อสันติสุขในประเทศไทยและโลกมนุษย์ ครั้งที่ 12 เพื่อร่วมฉลองพระชันษา 100 ปี สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก และน้อนเกล้าฯ ถวายพระราชกุศล แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ และ พระบรมวงศานุวงศ์ทุกพระองค์ ณ ลานภาวนา อุทยานศาสนา พระโศภิต์วามิม อ.แก่งกระจาน จ.เพชรบุรี เมื่อวันที่ 24 ตุลาคม 2556



งานศาสนสัมพันธ์พิธีถวายพระพรพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2556 ณ โรงเรียนดรุณราชบุรี ร่วมงานถวายพระพร พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รวม 3 ศาสนา พุทธ คริสต์ อิสลาม และพี่น้องประชาชนทุกหมู่เหล่า หน่วยงานต่างๆทั้งภาครัฐและเอกชนได้มาร่วมงาน และลงนามถวายพระพร โดยผู้นำศาสนาต่างๆ ได้กล่าวถวายพระพรและภาวนาอธิษฐาน และได้รับเกียรติจาก นายนิสิต จันทร์สมวงศ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี ได้มาเป็นประธานในพิธีถวายพระพร



ศาสนสัมพันธ์ ราชบุรี



1. คณะกรรมการศาสนสัมพันธ์ โดย คุณนฤชัย เสนางค์นารถ ประธานฯ ได้นำกรรมการไปเยี่ยมเยียน คุณป้าซัวยิ่น กรนพเกล้า กรรมการศาสนสัมพันธ์ผู้อาวุโส และผู้มีพระคุณต่อหน่วยงานของเรา เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันเกิดของคุณป้า คุณป้ามีของฝากให้พวกเราทุกคน
2. คณะกรรมการศาสนสัมพันธ์และคริสตจักรภาคที่ 8 ได้ร่วมกันจัดงานถวายพระพรสมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินีนาถ เนื่องในโอกาสวันแม่แห่งชาติ ปี 2556 ณ วัดอัครเทวดามีคาแอล ดอนกระเบื้อง 10 สิงหาคม 2556 แม่ตัวอย่างได้แก่ คุณแม่สิริพร ปรมัตถ์วิโรจน์ (วัดดอนกระเบื้อง) และ คุณแม่กาญจนา ไชยเจริญ (วัดราชบุรี)
3. คณะกรรมการศาสนสัมพันธ์ โดย คุณพ่อเสนอ ดำเนินสะดวก ได้นำสาส์นจากสันตสำนักและของขวัญ ไปมอบแด่ อีหาม่า อดิศักดิ์ ภัทรโชคชัย ประธานกรรมการอิสลามประจำจังหวัดราชบุรี เนื่องในโอกาสสิ้นสุดเดือนรอมฎอน (ถือศีลอด) ท่านได้ให้การต้อนรับพวกเราอย่างเป็นกันเอง



อบรมโครงการป้องกันภัยโดยอาศัยชุมชนเป็นฐาน

เมื่อวันที่ 10 - 12 กุมภาพันธ์ 2557 ศูนย์สังคมพัฒนาราชบุรีจัดกิจกรรม
อบรมโครงการป้องกันภัยโดยอาศัยชุมชนเป็นฐานครั้งที่ 1 ณ ตำบลด่านทับตะโก
อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี ทั้งหมด 3 หมู่บ้าน ได้แก่ บ้านเก่ากระเหรียง
บ้านด่านโน บ้านท่ามะเดื่อ มีผู้เข้าร่วมหมู่บ้านละ 30 คน วิทยากรโดยคุณสฤติ
แก้วมณี จากสำนักงานป้องกันภัยและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัดราชบุรี



สังคมพัฒนา ราชบุรี



กิจกรรมหน่วยแพทย์เคลื่อนที่

เมื่อวันที่ 25 มกราคม 2557 ศูนย์สังคมพัฒนาฯ ราชบุรีจัดกิจกรรมหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ที่บ้านวังโค อ.สวนผึ้ง จ.ราชบุรี โดยมีคณะคุณหมอจากเสียมเวชบุคคลของสังฆมณฑลราชบุรี นักศึกษาจากวิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณราชบุรี เข้าร่วมกิจกรรมและมีผู้ป่วยเข้ารับการตรวจสุขภาพจำนวน 34 คน ได้รับการยาถ่ายพยาธิจำนวน 48 คน



วิธีดูแลสุขภาพรับมือกับหน้าร้อน

คุณสุณีย์ วิจิตรโชติ

เข้าสู่ฤดูร้อนอีกแล้ว หน้าร้อนที่ไร เดี่ยวปวดหัว เดี่ยวปวดท้อง ท้องเสียบ้างล่ะ แล้ว เราจะมีวิธีดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรงอย่างไรบ้าง?

1. ไม่ควรกินน้ำแข็งหรือดื่มน้ำเย็นจัด ฤดูร้อน อากาศร้อน ต้องหาทางช่วยดับความร้อน เพื่อป้องกันความร้อนกระทบร่างกายมากเกินไป เป็นหลักการที่ถูกต้อง ซึ่งช่วยให้คุณเจ็บป่วยน้อยลง

2. ควรดื่มน้ำเยอะ ๆ เพราะหน้าร้อนจะสูญเสียเหงื่อมาก และควรดื่มน้ำเปล่าที่สุกแล้วหรือจะเสริมปรุงแต่งด้วยน้ำตาลเกลือแร่ หรือสมุนไพรรื่น ๆ ก็สามารถรับประทานได้

3. ไม่ควรนอนให้ลมหรือความเย็นโกรก ความร้อนจากแดดทำให้เสียเหงื่อ เสียพลัง เมื่อนอนหลับตาก ลมในขณะที่เหงื่อออก จะทำให้อุณหภูมิร่างกายลดต่ำลง ถ้าอุณหภูมิภายนอกยังสูงอยู่ แล้วเหงื่อไม่สามารถระบายออกมาได้ จะมีความร้อนสะสมอยู่ข้างใน ทำให้เวียนหัว รู้สึกหนักหัว ไม่สดชื่นแจ่มใส หรืออาจทำให้เป็นไข้หวัดได้

4. การนอนพักผ่อน ควรนอนหลับให้เพียงพอ



5. ควรเลือกทานอาหารอ่อนๆ ตอนเช้า เช่น ข้าวต้ม เพราะในช่วงเช้ายังไม่ควรทานอาหารที่หนักๆ แค่ทานผักผลไม้เยอะๆ และหลีกเลี่ยงอาหารทอดๆ มันๆ แห้งๆ

6. ควรดูแลสุขภาพของเด็กๆ โดยเฉพาะเรื่องเสื้อผ้า อาหาร ที่อยู่อาศัย และการดำเนินชีวิต

7. อากาศร้อนจัดมีผลต่อ อารมณ์ หงุดหงิด และ หดหู่ (SAD - Seasonal Affective Disorder) จากสถิติ ผู้หญิงจะเป็นมากกว่า ผู้ชาย ดังนั้นลองออกไปเดินเล่นช่วงบ่ายแก่ๆ หรือช่วงที่คนไม่มาก สิ่งสำคัญคือ พยายามกระฉับกระเฉงเข้าไป

8. หากผิวสบร้อนจากการโดนแดด

แพทย์ผิวหนัง แนะนำให้กินยาแอสไพริน เพื่อลดอาการเจ็บปวด แล้วลองแช่ตัวในอ่างน้ำ อุณหภูมิร่างกายโดยใส่ของเย็นสำหรับแช่อาบ จากนั้นบำรุงผิวด้วยโลชั่นที่มีส่วนผสมของว่านหางจระเข้ หรืออาฟเตอร์ซันเจล และหลีกเลี่ยงแดด ในวันถัดไป

9. ลองทำสเปรย์บรรเทาผิวไหม้เกรียมอย่างง่าย ๆ คือ น้ำกรองบริสุทธิ์ 2 ออนซ์ ใส่ เอสเซ้นเซียลออยล์ กลิ่นลาเวนเดอร์ 9 หยด กลิ่นเปเปเปอร์มินต์ 2 หยด และ สเปียร์มินต์ 1 หยด ผสมรวมกันแล้วใส่ในกระบอกฉีด สำหรับพอกติดตัว

10. หากต้องออกไปเผชิญอากาศร้อนภายนอก ควรใช้เครื่องสำอาง เนื้อครีม ที่ปัจจุบันมีเนื้อแห้งเหมือนแป้ง หากหน้ามัน ปิดทับด้วยบรอนเซอร์ หรือแป้งชนิดฝุ่น

แล้วฤดูร้อนจะเป็นฤดูกาลที่มีความสุข ถ้าคุณดูแลสุขภาพ



ประมวลภาพงานที่พวกเรา
ทำ มีหลายภาพที่น่าสนใจ
อยากให้ทุกท่านได้ติดตาม



16 ก.พ. 2014 ตัวแทนเวชบุคคลคาทอลิก สังฆมณฑลราชบุรี ออกหน่วยตรวจ
สุขภาพและให้คำปรึกษาและดูแลสุขภาพเบื้องต้น ณ วัดนักบุญอัสสัมชัญ ชอนด้า
โอกาสฉลองวัด โดย ผู้มารับบริการจำนวนกว่า 40 คน

เวชบุคคลคาทอลิก ราชบุรี

3 มี.ค. 2014 เลี้ยงสังสรรค์ ลักษณาวดี ฤกษ์บำรุง อดีตคณะกรรมการเวชบุคคล
ระดับชาติ โดยพระสังฆราชปัญญา ฤกษ์เจริญ คุณพ่อไพรัช ศรีประเสริฐ และคุณพ่อ
วุฒิกร พันธุ์ยิ่งยง ร่วมรับประทานอาหารกับคณะเวชบุคคลคาทอลิก สังฆมณฑลราชบุรี
โอกาสเลี้ยงสังสรรค์ ลักษณาวดี ย้ายไปทำงาน ณ เมืองตูริน อิตาลี



1 ก.พ. 2014 ฉลองวัดนักบุญฟรังซิสอัสซีซี หาดแตง กลุ่มเวชบุคคลคาทอลิกฯสังฆมณฑลราชบุรีลงพื้นที่ตรวจสุขภาพ
เบื้องต้น ให้บริการประชาชน เนื่องในโอกาสฉลองวัดนักบุญฟรังซิสอัสซีซี หาดแตง อ.ศรีสวัสดิ์ จ.กาญจนบุรี มีผู้มาขอใช้
บริการ จำนวนรวม 36 คน

23 ก.พ. 2014 ฉลองวัดพระวิสุทธิวงศ์ แพรกหนามแดง กลุ่มเวชบุคคลคาทอลิกฯสังฆมณฑลราชบุรี ลงพื้นที่ตรวจ
สุขภาพเบื้องต้น ให้บริการประชาชนเนื่องในโอกาสฉลองวัดพระวิสุทธิวงศ์ แพรกหนามแดง อําเภอมอพวา จ.สมุทรสาคร
มีผู้มาขอใช้บริการ จำนวน รวม 50 คน



9 ม.ค. 2014 พิธีบูชาขอบพระคุณ สมาชิกเวชบุคคลคาทอลิก

พระสังฆราชปัญญา ฤกษ์เจริญ คุณพ่อไพรัช ศรีประเสริฐ พระสงฆ์
ซิสเตอร์ และสมาชิกกลุ่มเวชบุคคลคาทอลิกสังฆมณฑลราชบุรี ร่วมกัน
จัดงานระลึกถึงการจากไปของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับชมรมเวชบุคคล ซึ่ง
มีรายนามดังต่อไปนี้

1. คุณพ่อ สิริพนธ์ สรรเพ็ชร อดีตจิตตาดิการเวชบุคคลคาทอลิก ราชบุรี
 2. นายแพทย์ บุญนำ นำชัยวิสุทธิ
 3. คุณ เยาวดี พรศิริกาญจน์
 4. คุณ กาญจนา จิตต์เจริญ
- ณ วัดน้อยคามิลโล บ้านโป่ง จ.ราชบุรี

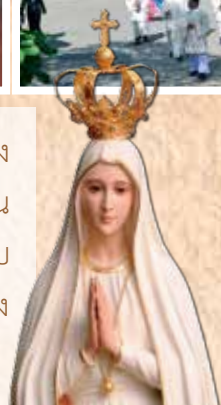




2 ก.พ. 2014 ฉลองวัดนักบุญฟรังซิสอัสซีซี หาดแดง
ปีนี้ บรรยากาศในปีนี้ การต้อนรับอย่างอลังการด้วย
การฟ้อนรำแบบพื้นบ้าน ผู้มาร่วมงานต่างสนุกและได้บุญ



9 ก.พ. 2014 ฉลองวัดแม่พระประจักษ์ที่เมืองลัวร์ด์ ทำเรื่อ ปีนี้ฉลอง
ครบรอบ 25 ปี ของวัด แม่เป็นวัดเล็กๆ แต่วัดนี้มีผู้คนเดินทางมาร่วมงาน
มากมาย เพื่อมาขอพรจากแม่พระเป็นพิเศษและมาร่วมแสดงความยินดีกับ
ชุมชนแห่งความเชื่อแห่งนี้ สำหรับประธานในพิธีปีนี้เป็นพระสังฆราชของ
เรา พระสังฆราชยอห์น บอสโก ปัญญา กฤษเจริญ



แม่พระประจักษ์ที่เมืองลัวร์ด์





12 ก.พ. 2014 ฉลองวัดนักบุญฟาบีอาโน ห้วยลึก
ปีนี้ในช่วงก่อนเริ่มพิธีบูชาขอบพระคุณ ดูเหมือนผู้คนที่มา
ร่วมงานอาจน้อย แต่พอเริ่มพิธีกรรมในวัด ฟีน้องจาก
วัดต่างๆ เริ่มทยอยเดินทางร่วมงาน นับว่าในปีนี้อัตบุรุษ
จากวัดต่างๆ มาร่วมงานกันเป็นจำนวนมากเป็นพิเศษ

หลังพิธีฟีน้องจากวัดอัครเทวดามีคาแอล
ดอนกระเบื้อง ได้ร่วมกันทำข้าวหม้อแกงหม้อ โดยทุกคน
ต่างเลือกรับประทานกันอย่างมีความสุข



16 ก.พ. 2014 เวลา 06.30 น. พระสังฆราชยอห์นบอสโกปัญญา กฤษเจริญ

เป็นประธานในพิธีบูชาขอบพระคุณและโปรดศีลศักดิ์สิทธิ์ให้กับนักเรียนของโรงเรียนดรุณราชบุรี โรงเรียนนารีวิทยาและ
โรงเรียนดรุณราชบุรีวิเทศศึกษา จำนวน 75 คน ณ วัดนักบุญยอห์นบอสโก ราชบุรี โดยมีบรรดาคณะครู พ่อแม่ทูนหัว
ผู้ปกครอง ร่วมให้กำลังใจ



16 ก.พ. 2014 ฉลองวัดนักบุญอัสยา ซอนต้า อ.จอมบึง จ.ราชบุรี
สำหรับปีนี้ การฉลองวัด จัดขึ้นภายในวัด ซึ่งเป็นบรรยากาศที่ทุกคนติดตามได้จาก
วงจรปิดภายนอกได้ นอกจากนี้ พี่น้องจากอัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ ได้ร่วมงาน
เป็นประจำทุกปี และได้นำอาหารที่หลากหลายมาบริการให้กับผู้มาร่วมงานทั้งก่อน
และหลังพิธีบูชาขอบพระคุณ อีกด้วย



2 มี.ค. 2014 ฉลองวัดนักบุญเปาโลโลกลับใจ อ.โพธาราม จ.ราชบุรี สำหรับ
วัดแห่งนี้ แม้จะเป็นวัดเล็กๆ แต่สัตบุรุษวัดนี้ต่างแสดงน้ำใจของตนเองและร่วม
เป็นหนึ่งในเดียวกับการออกแรงกายของตน เพื่อความประทับใจของผู้มาร่วมงาน
และเป็นพิเศษในปีนี้มีกรมอบรางวัลสำหรับแม่ดีเด่น ผู้สูงอายุดีเด่น ลูกกตัญญูและ
ผู้ทำงานเพื่อพระศาสนจักรท้องถิ่น ทั้งนี้เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจสำหรับผู้รับรางวัล
ในปี



ติดตามคอลัมภ์...ใหม่ๆ ได้ในฉบับหน้า...



ท่านใดมีความประสงค์ ในการนำข้อมูล ภาพที่เป็นประโยชน์
ขององค์กร หน่วยงานต่างๆ ภายในสังคมทลราชบุรี
ลงใน สารสังคมทลราชบุรี

ท่านสามารถติดต่อโดยตรงที่
สื่อมวลชนคาทอลิก สังคมทลราชบุรี
เบอร์โทรศัพท์ (032) 310 686 ในวันและเวลาทำการ
หรือ ส่งข้อมูลมาที่ e - mail : loveisradio@hotmail.com

The background of the entire page is a dark, textured blue. In the upper right, a hand in a lighter blue tone holds a small, white, irregularly shaped object, possibly a piece of food or a small toy, over a dark, shadowed bowl. In the lower right foreground, a light blue spoon is partially visible, resting on a light blue surface. The text is centered in the middle of the page.

มหาพรต

เทศกาลของการเตรียมตัว