

เมื่อเผชิญกับความเครียด...

มองปัญหาและแก้ไขปัญหามาจากมุมมองของคริสตชน

ศจ.ดร.นันทชัย มีชูชน

“การดำรงชีวิตที่เต็มไปด้วยความวิตกกังวล และมีความเครียดที่ทำลายชีวิต คุณไม่น่าจะใช้เวลาชีวิตที่พระเจ้าปรารถนาจะให้มนุษย์ดำเนินตั้งแต่แรก เพราะจะขัดกับคำสอนต่าง ๆ ในพระคัมภีร์ เพราะพระเจ้าสอนว่า อย่าวิตกกังวลหรือร้อนแต่ให้บอกปัญหานี้ต่อพระเจ้า และมอบชีวิตของเราต่อพระองค์”

หลังจากที่มนุษย์ทำบาปต่อพระเจ้า และแยกตัวออกจากพระเจ้า และไม่ยอมให้พระเจ้านำทางชีวิต มนุษย์เลิกสัมพันธ์กับพระเจ้าที่มีต่อพระองค์ มนุษย์ก็เริ่มตระหนักถึงความขาดต่าง ๆ ของตัวเอง มนุษย์เริ่มมีความวิตกกังวลและมีความเครียด มีความไม่พอใจในชีวิต มีปัญหาต่าง ๆ และเกิดการฆ่ากันเกิดขึ้น หลังจากมนุษย์ล้มลงในความบาปแล้วทั้งสิ้น

ด้วยเหตุนี้กระมังที่มนุษย์พบว่า ชีวิตของตนมีความไม่แน่นอนอยู่มาก แต่กระนั้นมนุษย์จำนวนไม่น้อยก็ปรารถนาจะควบคุมชีวิต ให้อยู่ในอำนาจของตนมากที่สุด ความเครียดของเราส่วนหนึ่งอาจเกิดขึ้นจากสิ่งนี้ได้ เพราะความจริงที่มนุษย์ควรค้นให้พบก็คือ มนุษย์ไม่สามารถควบคุมสรรพสิ่งในชีวิตของตนได้ทุกเรื่อง

เราพบอีกว่า เมื่อความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับพระเจ้ามีปัญหาแล้ว ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกันในครอบครัวและในสังคม จึงมีปัญหาตามมาด้วย มนุษย์มีปัญหาเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมกับตัวเอง ในที่สุด ด้วยเหตุนี้เราอาจพูดได้ว่า ความเครียดในตัวมนุษย์ เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์ล้มลงในบาป ขบถต่อพระเจ้า และไม่ให้พระเจ้านำทางชีวิตของตนอีกต่อไป..

วิถีชีวิตที่เรียบง่ายดังเช่นพระเยซู เป็นวิถีที่ลดความเครียด แต่เมื่อมีความเครียด การรับประทานอาหาร การนอนหลับ และการพักผ่อนให้เพียงพอ จะช่วยลดความเครียดได้ ดังที่เราจะเห็นจากชีวิตผู้เผยพระวจนะพระเจ้าที่ชื่อเอลียาห์ เมื่อเอลียาห์ทำงานหนักสุด ๆ ท่านก็หมดไฟ อยากตายและไปนอนใต้ต้นซาก พระเจ้าทรงทราบและ ทรงประทานอาหาร น้ำ และการพักผ่อนให้กับเอลียาห์ (1 พงศกษัตริย์ 19:5) การมีสุขภาพที่ดีเป็นพระประสงค์ของพระเจ้า (3 ยอห์น 2)

ในบรรดาคนที่เครียด ไม่มีใครที่เครียดมากไปกว่าพระเยซู ตอนที่พระเยซูต้องตัดสินใจเลือกสิ่งสองสิ่ง คือทำตามใจพระบิดา โดยยอมไปตายที่ไม้กางเขน เพื่อรับแบกบาปของมนุษย์โลก หรือเลือกทำตามใจตนเอง

ในระหว่างที่พระองค์มีชีวิตอยู่ พระองค์มีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย การที่พระองค์ออกไปปฏิบัติกรช่วยเหลือคนในเวลากลางวัน และปลีกตัวไปหาที่เงียบสงบคนเดียวในตอนค่ำและในตอนเช้าตรู่ คุณจะเห็นวิถีที่สมดุลเหมือนการแกว่งของลูกตุ้มนาฬิกาซึ่งน่าจะเป็นแบบฉบับในการดำรงชีวิตของเราทุกคน ได้เป็นอย่างดีหมายถึงการมีเวลาอธิษฐานไคร้ครวญพระธรรม และพักผ่อนในจิตใจทุก ๆ วัน ทั้งก่อนเริ่มต้นชีวิตประจำวัน และหลังจากรับภาระในชีวิตมาตลอดวัน (ลูกา 6:12)”

คัดจากหนังสือ “แนวปรัชญาศาสนาคริสต์กับการเผชิญความเครียด” โดย ศจ.ดร.นันทชัย มีชูธน ศิษยาภิบาล คริสตจักรเมืองไทย (6/17 ซอยวัดไผ่ตัน ถนนพหลโยธิน 15 สามเสนใน พญาไท กทม. 10400 โทร.278-0609-10)

ที่มา : พระคริสตธรรมประจำปี สหกิจคริสเตียนแห่งประเทศไทย, ฉบับที่ 292 พฤษภาคม – มิถุนายน 2003, หน้า 49.