

เรื่อง เทคนิคพิชิตความเครียด

(มัทธิว 26: 36-46)

อ.ธวัช เย็นใจ

(1) คำนำ

คุณเคยมีอาการอย่างนี้บ้างไหม? รู้สึกวิตกกังวล ตื่นเต้นเกินเหตุ รู้สึกไม่ปลอดภัย หลับยาก สับสน จี้หลังจี๊ดๆ ครั้นเมื่อครั้นตัวเจ็บไข้ได้ป่วยง่าย หวาดกลัว และพูดมากกว่าปกติ

แล้วอย่างนี้จะเคยเป็นบ้างไหม? รู้สึกว่ากระเพาะปั่นป่วน ท้องเสียเป็นประจำ ใจเต้นแรงเหงื่อออกที่มือโดยไม่ทราบสาเหตุ บางครั้งรู้สึกว่าตัวเบาโหวง ใจหายแว็บ หน้าร้อนวูบวาบ ปากแห้ง หนูแหว่ ได้ยินเสียง คลื่นไส้อยากอาเจียน รู้สึกปวดหัว ปวดเมื่อยเนื้อตัว กล้ามเนื้อสั่นกระตุก พูดติดอ่าง คอแข็ง เหลียวไม่ค่อยได้

แน่นอน นี่คือนิยามอาการของความเครียด

(2) ความเครียดเป็นเรื่องปกติ

ปัญญาจารย์บอกแก่เราว่า “ไม่มีสิ่งใดใหม่ภายใต้ดวงอาทิตย์” (ปัญญาจารย์ 1:10) เปาโลยืนยันว่าเหตุการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเรานั้นเคยเกิดขึ้นกับบุคคลในอดีตมาแล้วทั้งสิ้น (1 โครินธ์ 10:13)

อาดัมกับเอวา รู้สึกเครียดกับการทดลองของมารซาตาน (ปฐมกาล 3) จนทนไม่ไหวจึงพ่ายแพ้ อย่างสิ้นเชิง

โมเสสรู้สึกเครียดกับการบริหารชุมชน และเครียดกับเสียงประท้วงของชนชาติอิสราเอล (อพยพ 18: 14) พวกเขาเรียกร้องน้ำ อาหาร และความปลอดภัย ด้วยคำแนะนำของเยโรฟอตา ทำให้โมเสสสามารถแก้ปัญหาได้

เอลิยาห์เครียดกับการต่อต้านของกษัตริย์อาหับและเยเซเบล (1 พงษ์กษัตริย์ 19:3) จนต้องวิ่งหนีเข้าป่าสามวัน จนกระทั่ง พระเจ้าส่งอีกาและทูตสวรรค์มาหามุนกำลังใจ

ยาโคบเครียดกับปัญหาครอบครัว เสียงข่มขู่ของนางราเชลภรรยาที่ “ต้องการมีบุตร” ให้ได้ ไม่งั้นเธอจะตาย (ปฐมกาล 30:1-2)

(3) พระเยซูคริสต์ทรงเผชิญความเครียด

พระเยซูทรงเป็นพระเจ้าแท้และเป็นมนุษย์แท้ 100% สิ่งที่น่าประหลาดในพระธรรม มัทธิว 26:36-46 แสดงถึงลักษณะความเครียดของพระองค์อย่างชัดเจน เพราะพระเยซูรู้ว่าจะต้องพบกับความตายในอีกสิบชั่วโมงข้างหน้า

1) พระองค์ทรงแยกตัวออกจากกลุ่มคน “ไกลประมาณขว้างหินตก” (ลูกา 22:41)

ข้อสังเกตที่ง่ายนิดเดียว คนที่เครียดมักจะชอบอยู่คนเดียว ไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร

2) พระเยซูทรงโศกเศร้า (ข้อ 37) พระธรรมมาระโกบอกว่า “วิตกกังวล” (มาระโก 14:13) ไม่มี ความชื่นชมยินดีเลย ซึ่งคนปกติจะจะสามารถสังเกตเห็นได้

3) พระเยซูทรงรู้สึกหนักใจ (37) ลูกาบอกว่า “เป็นทุกข์มาก” (ลูกา 22:44) ส่วนมาระโกบอกว่า พระเยซูคริสต์ตรัสว่า “ใจเป็นทุกข์แทบจะตาย” (มาระโก 14:34)

4) เรียกร้องความสนใจ (ข้อ 40) พระองค์ถามบรรดาสาวกว่า “ท่านจะคอยเฝ้าอยู่กับเราสักทุ่มเดียวไม่ได้หรือ”

5) ออกอาการทางร่างกาย “เหงื่อเม็ดโตไหลหยดลงมาเหมือนเลือด” (ข้อ 44)

ความหมายในภาษาเดิม

ความเครียด **Eutress** (ภาษากรีก) ความเครียดแบบนี้ดี มีประโยชน์ และทำท่าย จะช่วยผลักดันให้มนุษย์ทำงานจนประสบความสำเร็จ

ความเครียดแบบ **Distress** (ภาษาลาติน) เป็นความเครียดที่ไม่ดี ทำให้เกิดความท้อแท้ใจหมดหวัง หมดกำลังใจ ห่อเหี่ยว หวาดกลัว มีผลกระทบต่อหัวใจ ปอด กล้ามเนื้อ และมีผลกระทบต่อระบบทางเดินอาหารด้วย

(4) พระเยซูจัดการความเครียดอย่างไร

คุณคิดว่าใครมีความเครียดมากกว่าพระเยซู? มีใครที่รู้ตัวว่าจะต้องถูกตรึงตายบนไม้กางเขนในอีกไม่กี่ชั่วโมงข้างหน้า ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ทำความผิดประการใดเลย?

1) พระเยซูหาเวลาส่วนตัวที่บนภูเขามะกอกเทศเพื่อจะคิดและใคร่ครวญ (ลูกา 22:39)

2) พระองค์มีเวลาที่จะถ่อมใจลงอธิษฐาน (ลูกา 22:31) มาระโกบอกว่า พระองค์ทรงชบสลายลงที่ดิน (มาระโก 14:35)

3) พระเยซูคริสต์ทรงเป็นพระเจ้า แต่ถึงกระนั้นพระองค์ก็แสวงหาน้ำพระทัยของพระบิดาโดยการอธิษฐานว่า ถ้าเป็นน้ำพระทัยของพระเจ้าที่จะให้จอกแห่งความตายเลื่อนผ่านไป แต่ถ้าไม่มีกำลังเพียงพอที่จะรับได้

4) ให้เรายอมรับว่ามีความเครียด ขอพระวิญญาณทรงควบคุมความคิดของเรา ใช้เวลาในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง หาเวลาเพื่อออกกำลังกายบ้าง รับประทานอาหารจำพวกผักมาก ๆ ลดสารจำพวกเสพติด (เช่น น้ำชา กาแฟ น้ำอัดลม ชอคโกแลต) หลับนอนพักผ่อนให้เพียงพอ เรียนรู้จักมองโลกในแง่ดี (จงขอบพระคุณพระเจ้าในทุกกรณี 1 เธสะโลนิกา 5: 18) แบ่งปันปัญหาให้กับคนของพระเจ้า เพื่อการอธิษฐานเผื่อและหัดเป็นคนมีอารมณ์ขัน

(5) สรุป

พายุทำให้ต้นไม้หักรากลึกแข็งแรงฉันใด ความเครียดและปัญหาต่าง ๆ ย่อมทำให้ชีวิตของคริสเตียนเข้มแข็งและก้าวหน้าฉันนั้น

จงเลียนแบบอย่างจากพระเยซูคริสต์