

ดอสมงาม ที่แท้จริง

นิโคล
วิหะเคอร์



แคโรลีน
มาเฮนนีย์

“หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยข้อมูลที่น่าสนใจมากและช่วยให้เราตาสว่างเกี่ยวกับสิ่งที่เราทำเพื่อรักษาความงามของเรา แคโรลีนและนิโคลทำหน้าที่เป็นเหมือนผู้ช่วยวิจัยที่ช่วยเปิดตาให้เรามองเห็นความเปลาประโยชน์ของความงามทางกายและช่วยเปิดใจของเราให้มองเห็นพลังของความงามที่แท้จริง”

แดนนาห์ เกรช นักเขียนหนังสือขายดีและผู้แต่ง *Secret Keeper Girl*

“สังคมของเราหมกมุ่นอยู่กับลัทธิความงาม และถึงเวลาแล้วที่เราต้องตระหนักว่าลัทธินี้ไม่ได้แตกต่างอะไรไปจากการบูชารูปเคารพเลย แคโรลีน มาเซนเนียและนิโคล วิทอะเคอร์ ได้กล่าวคำถ้อยคำแห่งความจริงเพื่อต่อต้านการบูชารูปเคารพ และที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้นคือ พวกเขาช่วยให้สาว ๆ ทั้งหลายพ้นจากเงื้อมมือของรูปเคารพ และนำเสนอความเข้าใจที่สอดคล้องตามที่พระคัมภีร์ได้กล่าวไว้เกี่ยวกับความงามที่แท้จริง ผู้หญิงที่เชื่อในพระเจ้าทุกคนควรอ่านหนังสือเล่มนี้ และควรให้เด็กสาวทั้งหลายได้อ่านทันทีเมื่อพวกเขาอยู่ในวัยที่พร้อมเข้าใจได้ ทั้งสองคนเป็นนักเขียนที่มีพรสวรรค์ พวกเขาไม่เพียงแต่เขียนหนังสือได้เท่านั้น พวกเขาได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอีกด้วย”

อาร์ อัลเบิร์ต โมห์เลอร์ จูเนียร์ และแมรี เค. โมห์เลอร์ ประธาน, The Southern Baptist Theological Seminary และภรรยาของเขา แมรี ผู้อำนวยการ the Seminary Wives Institute at The Southern Baptist Theological Seminary

“ในโลกที่อัตลักษณ์ของผู้หญิงสามารถกำหนดได้อย่างง่ายดายจากรูปลักษณ์ภายนอก หรือจากสิ่งที่เธอสวมใส่ หรือจากความรู้สึกรู้สึกของเธอเกี่ยวกับตัวเอง แต่แคโรลีน มาเซนเนียและนิโคล วิทอะเคอร์ได้ท้าทายเราให้ทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่า ได้แก่ การค้นพบความจริงเกี่ยวกับว่าจริง ๆ แล้วเราเป็นใครในการทรงสร้างของพระเจ้า ไม่ว่าเราจะเป็นโสด หรือแต่งงานแล้ว ไม่ว่าเราจะเป็นผู้หญิงที่เป็นภรรยา, เป็นแม่, เป็นผู้ชายที่เป็นสามี, เป็นพ่อ, เป็นพี่ชาย หรือเป็นแฟน **ความงามที่แท้จริง** คือ หนังสือที่ต้องอ่าน เพราะเป็นหนังสือที่เปี่ยมด้วยปัญญา ความรู้และคำแนะนำที่สามารถนำไปใช้ได้จริง หนังสือเล่มนี้จะปลุกจิตวิญญาณของคุณให้เข้าใจ ลุกขึ้นต่อสู้ สร้างแรงบันดาลใจ และเพื่อที่จะรัก

เวบบ์และดอว์ด คีธ ชิมป์สัน นักกอล์ฟมืออาชีพของ PGA Tour และภรรยาผู้ซึ่งเป็นแม่ของลูกสามคน

“**ชื่นชมยินดีในการออกแบบอันไร้ที่ติของพระองค์**” เป็นข้อความที่น่าทึ่งจากหน้าหนังสือที่สร้างแรงบันดาลใจเล่มนี้ คุณจะชื่นชมยินดีในหลักการและความจริงอันไร้กาลเวลาซึ่งสะท้อนถึงพระราชกิจของพระเจ้าผู้สร้างผู้ยิ่งใหญ่ของเราเมื่อนำมาใช้”

คาเรน ลอริตต์ นักเขียน; วิทยากรในการประชุม; บล็อกเกอร์ *MomLife Today*; เป็นคุณแม่ลูกสี่และเป็นคุณยายที่มีหลาน ๆ อีก 8 คน

“ในที่สุดก็มีหนังสือเกี่ยวกับความงามที่เข้าถึงหัวใจของประเด็นนี้ ถึงแม้ว่าฉันรู้สึกอยากจะทำหน้าที่ความบกพร่องของตัวเองเพราะเกร็ดมาศคว่ำไม่คมพอ หรือที่ฉันมีบุคลิกที่พูดตรงไปตรงมา หรือเพราะการออกกำลังกายที่ขาด ๆ หาย ๆ ของฉัน แต่แคโรลีนและนิโคลก็ได้เตือนฉันว่า จริง ๆ แล้วปัญหาของฉันมันลึกซึ้งกว่านั้นมาก มันไม่ใช่เพียงแค่ฉันกังวลมากเกินไป หรือน้อยเกินไปกับรูปร่างหน้าตาของตัวเอง แต่มันคือการที่ฉันกังวลกับสิ่งที่ผิด **ความงามที่แท้จริง**ได้วางแหล่งที่มาของทุกสิ่งทั้งงดงามและดึງามไว้ในที่ที่ถูกต้อง และขอให้ฉันมองที่นั่น แทนที่จะมองกระจกที่ฉันส่อง มันถึงเวลาแล้ว มันช่างสดชื่นเสียใจที่อะไรที่ในที่สุดฉันก็ละลายตาจากตัวเองได้!”

ลิซ่า แอนเดอร์สัน ผู้อำนวยการฝ่ายคนหนุ่มสาวของ *Focus on the Family*; ผู้จัด *The Boundless Show*

“หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่ยอดเยี่ยม เพลิดเพลิน และน่าอ่านมาก เป็นหนังสือที่สอนมาตรฐานความงามที่แท้จริงของพระเจ้าซึ่งตรงกันข้ามกับมาตรฐานที่นำเราไปในทางที่ผิดแต่กลับเป็นสิ่งที่วัฒนธรรมในปัจจุบันนิยมทำกัน”

เวย์นและมาการีต กรูม ศาสตราจารย์ด้านการวิจัยของ Theology and Biblical Studies และ Phoenix Seminary เวย์นและมารีการีตแต่งงานกันมา 44 ปีแล้ว พวกเขามีลูก 3 คนและหลาน ๆ อีก 3 คน

“การผสมผสานการปฏิบัติที่โดดเด่นที่สามารถนำไปใช้ได้จริงและหลักศาสนศาสตร์ที่สำคัญ แคโรลีนและนิโคลทำให้เรามีทางออกที่ทันสมัยอย่างน่าเหลือเชื่อและมีรากฐานมาจากพระคำที่ไม่เปลี่ยนแปลงของพระเจ้า ด้วยเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยส่วนตัวมากมายและรูปแบบการพูดคุยที่น่าดึงดูดใจ **ความงามที่แท้จริง**มีแนวทางปฏิบัติให้กับผู้หญิงทุกรายไม่ว่าพวกเขาจะกำลังเผชิญอะไรอยู่ก็ตาม! แคโรลีนและนิโคลเปิดเผยคำโกหกของโลกนี้ที่เราหลงเชื่อและคำแนะนำจากผู้เชื่อที่มีเจตนาดีแต่เป็นความจริงเพียงแค่ครั้งเดียวและมักจะทำให้เราหลงทาง เราจะแนะนำหนังสือเล่มนี้ให้คนอื่นบ่อย ๆ และจะเก็บไว้ให้ลูกสาวของเราอ่านเมื่อโตขึ้น”

เควินและทริชา เดอเย้ง ศิษยาภิบาลอาวุโส University Reformed Church เมืองอีสต์แลนซิง รัฐมิชิแกน เควินและทริชาแต่งงานกันมา 12 ปีแล้วและมีลูก 6 คน

“จะมีผู้หญิงคนไหนไหมที่ไม่ต่อสู้กับมาตรฐานความงามที่ไม่มีความทำได้จริงที่โหมกระหน่ำเข้ามาในความคิดของพวกเขาตั้งแต่ปณิทยสารไปจนถึงกระจกของเธอเอง เรารู้สึกขอบคุณแคโรลีน มาเฮนนี่และนิโคล วิทอะเคอร์เป็นอย่างยิ่งที่พูดถึง ‘วิกฤตแห่งความงาม’ อันน่าสับสนนี้ ตั้งแต่ความเกลียดชังตนเองไปจนถึงการทำทุกสิ่งเพื่อให้ได้มาซึ่งการยอมรับ จากผู้เลื่อมล้ำออกไปจนถึงริมถนน จากคอเสื้อลงไปถึงการทำลายกรรม ผู้เขียนช่วยเราขุดลึกลงไปถึงปัญหาที่แท้จริง นั่นก็คือการที่เราพิจารณาให้คนอื่นสรรเสริญและยอมรับในตัวเรา พวกเขาแสดงให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างหัวใจของผู้หญิงกับความบริสุทธิ์ ความสุภาพ

เรียบง่าย และรูปกายภายนอกของเธอ **ความงามที่แท้จริง** คือ ความปราดเปรื่องทางศาสนา ศาสตร์และการสามารถนำไปใช้ได้จริง หนังสือเล่มนี้ให้คำแนะนำที่สุ่มรอบคอบแต่ไม่ตีกรอบ และเปี่ยมบังคับ ทำให้เราสามารถที่จะมีรสนิยทางความงามที่เป็นของเราเองแต่ยังถวายพระเกียรติแด่พระคริสต์ได้ไปพร้อม ๆ กับการได้เห็นและลิ้มรสความงามที่แท้จริงในพระเจ้า และในพระวาระของพระองค์ **ความงามที่แท้จริง**จะช่วยให้ผู้อ่านทุกคนดูแลความงามของตนเองเพื่อพระคริสต์อย่างยอดเยี่ยมมากยิ่งขึ้น นี่คือนหนังสือที่ต้องอ่าน ฉันแทบรอไม่ไหวที่จะเห็นผลลัพธ์!”

จานี ออร์ตแลนด์ รองประธานบริหาร Renewal Ministries;

ผู้เขียน *Fearlessly Feminine and His Loving Law, Our Lasting Legacy*

“ในที่สุด.....ก็มีหนังสือที่ฉันอยากให้ใครสักคนเขียน คือ หนังสือที่ช่วยให้ผู้หญิงอย่างฉันที่หมกมุ่นอยู่กับความงามของตัวเอง (หรือถ้าจะพูดให้ถูกกว่านั้นคือหมกมุ่นอยู่กับความงามที่เราไม่มี) ที่นำไปสู่ความทศุศโทรมในจิตวิญญาณของเรา รวมไปถึงลดทอนการเป็นพยานถึงความงามและความเพียงพอของพระคริสต์ คำตอบที่แคโรลีนและนิโคลให้กับความปรารถนาอันแรงกล้าของเราที่จะอยากจะเป็นคนสวยตามแบบของโลกนั้นไม่ใช่คำตอบที่ตอบแบบกว้าง ๆ หรือตอบเพียงแค่ว่าเป็นพิธี แต่เป็นคำตอบที่สอดคล้องกับพระคัมภีร์อย่างสมบูรณ์และน่าอิมเมใจเป็นอย่างยิ่ง”

แนนซี กัทธรี ครูสอนพระคัมภีร์; ผู้เขียน *Seeing Jesus in the Old Testament Bible study series*

“ในวัฒนธรรมที่สับสนวุ่นวายเกี่ยวกับความเป็นผู้หญิง **ความงามที่แท้จริง**ช่วยกำหนดสิ่งที่ผู้หญิงกำลังมองหาอย่างแท้จริงในการแสวงหาสิ่งลวงตาที่เรียกว่าความงาม แคโรลีนและนิโคลได้จัดการกับหัวข้อที่ผู้หญิงทั่วโลกให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งและปรารถนาที่จะเข้าใจอย่างถ่องแท้ แม้ว่าโลกนี้จะมีกระบอกเสียงอันดังที่คอยกรอกหูของเร่ว่าความงามควรเป็นอย่างไร แต่ผลที่ได้ก็ไม่เคยทำให้อิมเมใจ หนังสือเล่มนี้ช่วยให้ผู้หญิงรู้ว่าจะตอบสนองได้อย่างไรให้สอดคล้องกับสิ่งที่พระคัมภีร์ได้กล่าวไว้”

แนนซี วิลสัน ภรรยาศิษยาภิบาล; ผู้เขียน *Fruit of Her Hands; True Companion; Our Mother Tongue*

“ความเข้าใจผิดว่าจริง ๆ แล้วความงามคืออะไรที่จะพันนาการเราและขัดขวางเราไม่ให้ดำเนินชีวิตอย่างมีเสรีภาพ เป็นเสรีภาพที่ผู้ที่วางใจในพระเจ้าช่วยให้รอดสามารถชื่นชมยินดี หนังสือเล่มนี้ได้ทำให้ฉันตระหนักถึงปัญหาที่ฉันมี ฉันได้รับกำลังใจและได้รับการฟื้นฟูจิตใจโดยความจริงที่ได้เปิดเผยต่อหน้าของฉัน เป็นความจริงที่งดงามมากยิ่งขึ้น เป็นนิรันดร์มากยิ่งขึ้น กว้างและสูงขึ้นกว่าเดิม คือ การถูกสร้างและเติบโตและถูกยึดไว้ในพระคริสต์”

คริสติน เก็ตตี้ นักเขียนเพลงฮิม นักร้อง และศิลปิน

“หาได้ยากผู้หญิงที่จะไม่มีปัญหากับรูปร่างหน้าตาของตัวเอง ด้วยความที่เรามีลูกสาวสี่คน และมีหลานสาวห้าคนนี่คือสิ่งที่เราควรรู้ หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่มาทันเวลา ตรงประเด็น และเป็นที่ต้องการเป็นอย่างยิ่ง เป็นหนังสือที่เต็มไปด้วยคำแนะนำที่ตั้งอยู่บนข่าวประเสริฐ และสอดคล้องตามหลักศาสนาคริสต์ แม้ว่าหนังสือเล่มนี้จะไม่ยาวสักเท่าไร แต่ก็เปี่ยมด้วยความหวังและแนวทางมากมายสำหรับผู้หญิงที่กำลังต้องเผชิญหน้ากับคำโกหกที่มาจากวัฒนธรรมของตนและที่อยู่ในหัวใจของพวกเธอ แครอลีนและนิโคลให้แนวทางอย่างชัดเจนที่สามารถนำไปใช้ได้จริงโดยปราศจากการยึดเยื้อดและบังคับ รวมถึงได้แบ่งปันเรื่องราวที่สร้างแรงบันดาลใจของบรรดาผู้หญิงที่ได้พบกับพระคุณเมื่อพวกเธอ อยู่ท่ามกลางปัญหาเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของตน ไม่ว่าตอนนี้คุณกำลังเผชิญสิ่งใดอยู่ **ความงามที่แท้จริงจะนำคุณไปสู่การมองเห็นและสะท้อนความงามของพระเจ้า** ผู้ช่วยให้รอดผู้ทรงคู่ควรกับความรักและการสรรเสริญทั้งหมดของเรา”

บ็อบและจูลี คอฟลิน, ผู้อำนวยการ Sovereign Grace Music และภรรยา

“นี่เป็นมากกว่าหนังสือเกี่ยวกับความงามหรือหนังสือเกี่ยวกับการมองเห็นตนเองนั่น ‘สวยามในสายพระเนตรของพระเจ้า’ **ความงามที่แท้จริง**ชี้ให้เราเห็นถึงพระเจ้าแต่เพียงผู้เดียวเท่านั้น ที่ทรงงดงาม ผู้เขียนช่วยให้เราเห็นแบบแผนของพระเจ้าในการสะท้อนความงดงามของพระคริสต์ในใจเราเป็นอันดับแรกและเป็นสิ่งสำคัญที่สุด อีกทั้งการสะท้อนนี้ยังอยู่ในการดูแลร่างกายของเราและในแฟชั่นการแต่งตัวที่เราเลือก รวมถึงในด้านอื่น ๆ ที่ความงามอาจจะล่อลวงให้เราหลงไป ขอให้ทุกคนที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้มีความปรารถนามากขึ้นที่จะสะท้อนความงดงามของพระเจ้าตลอดชีวิตของตน”

ทาบีตีและคริสตี อันยิวิล ศิษยาภิบาลอาควาโซ First Baptist Church of Grand Cayman และภรรยา

“ช่างเป็นสิ่งที่น่าชื่นใจอะไรเช่นนี้ที่หนังสือเล่มนี้ทำให้ความสัมพันธ์ซับซ้อนและหมกหมุ่นมากเกินไประหว่างผู้หญิงกับความงามของตนเองคลี่คลายลง วัฒนธรรมของเราท่วมทับไปด้วยการพยายามแสวงหาความงามทางกายที่เกือบจะไม่มีวันที่จะทำได้จริง และเราทุกคนก็ได้รับอิทธิพลมากเกินไปที่เราตระหนักได้ หนังสือเล่มนี้เตือนเราให้หันถึงความจริงที่มีข่าวประเสริฐเป็นศูนย์กลางและสอดคล้องกับสิ่งที่พระคัมภีร์ได้เขียนไว้ ผู้เขียนช่วยให้เรามองเห็นว่าตัวเราหมกหมุ่นอยู่กับตนเองในด้านใดบ้างและให้เราสัมผัสปัญญาที่จะรู้ว่าจะสามารถจดจ่อที่พระเจ้าและที่พระสิริของพระองค์ขึ้นได้อย่างไร พวกเขาช่วยให้เราตรวจสอบหัวใจของเราและสร้างแรงบันดาลใจที่เราจะให้ความสำคัญกับการเป็นผู้หญิงที่ทำดีมากกว่าสนใจเพียงแค่การเป็นผู้หญิงที่ ‘หน้าตาดี’ ฉันขอแนะนำหนังสือเล่มนี้ให้กับผู้หญิงทุกวัย เพื่อที่เราจะได้จดจ่อที่มุมมองของพระเจ้าเกี่ยวกับความงามทั้งภายในและภายนอกมากยิ่งขึ้น”

โจดี แวร์ แม่บ้าน; อาจารย์ผู้สอนใน the Seminary Wives Institute, The Southern Baptist Theological Seminary

ความงาม ที่แท้จริง True Beauty

แคโรลีน มาเฮนนิย์
และนิโคล วิทอะเคอร์



ความงาม ที่แท้จริง eBook
True Beauty eBook
© 2025 โดย เกรซบรรณสาร (Grace Bannasan)

สงวนลิขสิทธิ์. ห้ามนำส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ไปใช้หรือทำซ้ำในลักษณะใดๆ โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร ยกเว้นในกรณีของใบเสนอราคาสั้นๆ ที่รวมอยู่ในบทความและบทวิจารณ์สำคัญ ส่งคำขอของคุณไปยังผู้จัดพิมพ์ตามที่อยู่ต่อไปนี้:

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews. Direct your request to the publisher at the following address:

เกรซบรรณสาร
Grace Bannasan
บ้านเลขที่ 10 หมู่ 1
ต.ตลาดใหญ่ อ.ดอยสะเก็ด
จ.เชียงใหม่ 50220
โทรศัพท์ 098-757-3257
gracebannasan@gmail.com
hisbygrace@me.com
www.gracebannasan.com

พิมพ์ในประเทศไทย
Printed in Thailand.

คัดลอกหรืออ้างอิงชื่อพระคัมภีร์จาก พระคริสตธรรมคัมภีร์ฉบับอมตธรรมร่วมสมัย สงวนลิขสิทธิ์โดยองค์การอมตธรรม

พระคริสตธรรมคัมภีร์ ฉบับมาตรฐาน 2011 สงวนลิขสิทธิ์โดยสมาคมพระคริสตธรรมไทย

จัดพิมพ์โดย เกรซ บรรณสาร/Grace Bannasaan
โครงการภายใต้มูลนิธิมหากษัตริย์ของคุณของแบ็บติสต์ในประเทศไทย

เผยแพร่ครั้งแรกเป็นภาษาอังกฤษภายใต้ชื่อ True Beauty หนังสือเล่มนี้ได้รับการตีพิมพ์ครั้งแรกในสหรัฐอเมริกาโดย Crossway: a publishing ministry of Good News Publishers. Wheaton, IL 60187, USA © 2014 โดย Carolyn Mahaney and Nicole Whitacre. แปลโดยได้รับอนุญาต

ผู้แปล: วาสนา วราดิเดชชัย (Watt Wassana)
ตรวจสอบโดย: เบญริสา มหานนท์ (Editor: Benrisa Mahanon)

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

มาเฮนนีย์, แคโรลีน.
ความงาม ที่แท้จริง-- เชียงใหม่ : มูลนิธิมหากษัตริย์ของคุณของแบ็บติสต์ในประเทศไทย, 2568.
173 หน้า.
1. สุนทรียศาสตร์ -- แก่งสาสนา -- คริสต์ศาสนา. I. วิฑะเคอร์, นิโคล, ผู้แต่งร่วม.
II. วาสนา วราดิเดชชัย, ผู้แปล. III. ชื่อเรื่อง.
248.843
ISBN (eBook) 978-616-94652-7-0



10 ม.1 ต.ตลาดใหญ่ อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่ 50220
10 Moo 1, TaladYai, Doi Saket, Chiang Mai 50220
โทร 098-757-3257 gracebannasan@gmail.com
www.GraceBannasan.com

แต่ บรรดาผู้ที่แบ่งปันเรื่องราว
ความงามในบล็อก *girltalk*

สารบัญ

คำขอบคุณ	11
1 ความงามที่แท้จริงและวัฒนธรรมของเรา	13
2 ความงามที่แท้จริงและพระเจ้าของเรา	33
3 ความงามที่แท้จริงและหัวใจของเรา	53
4 ความงามที่แท้จริงและร่างกายของเรา	71
5 ความงามที่แท้จริงและเสื้อผ้าของเรา	93
6 ความงามที่แท้จริงและความไว้วางใจของเรา	113
7 ความงามที่แท้จริงและสิ่งที่เราทำ	135
ภาคผนวก: ความงามที่แท้จริงและลูกหลานของเรา	153
หมายเหตุ	161

คำขอบคุณ

เรารู้สึกดีใจเป็นอย่างยิ่งที่ได้กลับมาทำงานร่วมกับผู้คนที่ยอดเยี่ยมใน Crossway อีกครั้ง ขอขอบคุณอีเบธ เดนนิส ผู้ซึ่งริเริ่มแนวคิดในการเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเป็นคนแรก อีกทั้งยังขอขอบคุณจัสติน เทย์เลอร์ (Justin Taylor) และทারা เดวิส (Tara Davis) ในการช่วยดูแลขั้นตอนการตรวจทานแก้ไขต้นฉบับ และรวมไปถึงต้องขอขอบคุณจอส เดนนิส (Josh Dennis) และเวย์น บรีซิงกา (Wayne Brezinka) ศิลปินผู้ซึ่งออกแบบหน้าปกหนังสือเล่มนี้

ขอขอบคุณคาเรน บอลลินเจอร์, วิกกี คูก, คริสติน จาเมสัน, เบตซี ริคซีย์ และเคธี สไปโร สำหรับความคิดเห็นและกำลังใจหลังจากที่ได้อ่านต้นฉบับของหนังสือเล่มนี้ นอกจากนี้เรายังขอขอบคุณแคนดิซ วัตเตอร์ เป็นพิเศษสำหรับข้อมูลเชิงลึกอันทรงคุณค่าและการตรวจทานแก้ไข

ขอขอบคุณลูก ๆ ของนิโคล ได้แก่ แจ็ค, จู๊ด, โทรี, และไซฟี ขอขอบคุณที่อธิษฐานขอให้พระเจ้าช่วยแม่และแม่ของแม่ให้เขียนหนังสือเล่มนี้ได้จนจบ

ขอขอบคุณจาแนลล์ และคริสติน - ผู้ซึ่งเป็นทั้งเพื่อนใน *girtalk* และเป็นลูกสาว รวมถึงน้องที่น่ารักตลอดไป - ขอขอบคุณสำหรับคำอธิษฐานและการสนับสนุนที่มีให้กับเราทั้งสองคนตั้งแต่เริ่มต้นเรื่อยมาจนถึงวันนี้ที่หนังสือเล่มนี้เสร็จสมบูรณ์

และเราทั้งสองคนจะไม่สามารถทำเช่นนี้ได้หากปราศจากสามีของเรา คือ ซี เจ และสตีฟ คุณทั้งสองคนคือผู้ที่ให้กำลังใจกับเรามากที่สุด รวมไปถึงยังเป็นบรรณาธิการที่เปี่ยมไปด้วยทักษะและประสบการณ์ อีกทั้งยังเป็นเพื่อนที่เราสนิทมากที่สุดในที่สุดอีกด้วย เราชักคุณ!

ความงามที่แท้จริง กับวัฒนธรรมของเรา

“ใหญ่ขึ้นทุกวัน จมูกคือสิ่งเดียวที่ฉันละลายตาไปไม่ได้เลย”

ด้วยความที่จัสมินรู้สึกว่าการจมูกของเธอดูใหญ่โตและน่าเกลียดมาก มันจึงทำให้จัสมินรู้สึกอับอายขายขี้หน้าเสมอ รูปร่างภายนอกเป็นสิ่งที่เดียวที่จัสมินหมกหมุ่นตั้งแต่เธอยังเป็นเด็ก:

ฉันคิดว่าเป็นเพราะจมูกของฉันนี่แหละที่เป็นต้นเหตุของปัญหาทั้งหมดในชีวิตที่ฉันมี รวมถึงปัญหากับเพศตรงข้ามด้วย มันทำให้ฉันไม่มีแฟนกับเขาสักที มันทำให้ใคร ๆ ก็ไม่ชอบฉัน ฉันก็เลยมีเพื่อนแค่ไม่กี่คน ฉันเชื่ออย่างไม่มีข้อสงสัยเลยว่า ถ้าหากฉัน “จัดการ” กับจมูกของฉันได้ ชีวิตของฉันคงดีขึ้นกว่านี้มาก

จัสมินจึงตัดสินใจทำบางสิ่งบางอย่างกับจมูกของเธอ โดยหวังว่าเมื่อทำแล้วมันจะทำให้เธอเป็นที่ชื่นชอบของคนอื่นมากขึ้นโดยเฉพาะกับเพศตรงข้าม และจะทำให้ปัญหาอื่น ๆ ในชีวิตหมดไปด้วย

ฉันก็เลยตัดสินใจเสริมจมูก เมื่อตอนฉันอายุ 18 ฉันยังจำวันที่ต้องผ่าตัดได้อย่างชัดเจน มันเต็มไปด้วยความรู้สึกกลัวและความไม่แน่ใจว่าผลลัพธ์จะเป็นอย่างไร แต่ก็เป็นเรื่องน่าตื่นเต้นด้วยที่คิดว่าอนาคตอันน่าสยดสยองครั้งใหม่กำลังรอฉันอยู่

ความงาม: สิ่งที่คุณทุกคนรู้สึกมีปัญหากับเรื่องนี้

จัสมินเป็นหนึ่งในผู้หญิงหลายคนที่มาบอกเล่าเรื่องราวของเธอให้ฉัน ฟังและมีปัญหากับเรื่องความสวยงามของตนเอง เมื่อฉันถามความคิดเห็นของคนอื่น ๆ ผ่านบล็อก *girltalk* ของเรา มีผู้หญิงจำนวนไม่น้อยที่พบเจอกับปัญหาคล้ายคลึงกันไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของน้ำหนักตัว ภาพลักษณ์ตนเอง การเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น รวมถึงปัญหากับเพศตรงข้าม

ปัญหาที่ใหญ่ที่สุดของฉันคือ ฉันรู้สึกอิจฉาผู้หญิงที่สวย

สมบูรณ์แบบราวกับว่าออกมาจากนิตยสาร

ฉันเป็นสาวโสดและอายุน้อยที่มีปัญหามากเหลือเกินใน

การยอมรับรูปลักษณ์ภายนอกทั้งหมดของตัวเอง

ฉันต้องทำให้ตัวเองดูดีกว่านี้

ฉันเคยผอมแต่ตอนนี้ฉันอ้วนขึ้นตั้ง 25 กิโลกรัม เวลาฉันส่องกระจก

ฉันมักจะสงสัยว่าใครกันที่ฉันมองเห็นในกระจก

หลังจากคลอตก ฉันรู้สึกตัวตัวเองไม่น่ามองอีกต่อไปสำหรับสามี

มันทำให้ฉันหมกมุ่นอยู่กับรูปลักษณ์ภายนอกของตัวเองทุกวัน

สิ่งที่ฉันได้ยินจากผู้หญิงหลายคนคือการที่พวกเขาต้องต่อสู้อย่างหนักกับปัญหาความงามของตนเองมาอย่างยาวนาน พวกเขาหมกมุ่นอยู่กับข้อบกพร่องบางอย่างหรือกังวลเรื่องน้ำหนักของตัวเอง ชีวิตของพวกเขาตกอยู่ในวังวนของการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายตลอดจนวิธีเสริมความงามแบบใหม่ ๆ ซึ่งมักจะจบลงด้วยความล้มเหลวและความสิ้นหวัง พวกเขาเต็มไปด้วยความรู้สึกเกลียดชังและซึมเศร้าเกี่ยวกับรูปลักษณ์ภายนอกของตน

สำหรับผู้หญิงหลายคน การรับมือกับปัญหาความงามก็ไม่ได้เป็นปัญหาใหญ่ร้ายแรงอะไรแต่มันก็มักจะมาทรมานใจพวกเขาอยู่เสมอ พวกเขาก็แค่กังวลใจนิดหน่อยตลอดเวลาเกี่ยวกับรูปลักษณ์ของพวกเขาเท่านั้นเอง

* เราทั้ง 2 คนเป็นแม่ (แคโรลีน) และลูก (นิโคล) กัน อีกทั้งเรายังเขียนทุกถ้อยคำใน *ความงามที่แท้จริง* ด้วยกันอีกด้วย แต่เพื่อความเรียบง่ายและชัดเจน ความคิดเห็นและเรื่องราวส่วนตัวจะมาจากแคโรลีน

เวลาเดินผ่านกระจกก็อดไม่ได้ที่จะต้องส่องสักหน่อยเพื่อดูว่าตนเองเป็นอย่างไรบ้าง เวลาเจอผู้หญิงคนอื่นก็มักจะอดไม่ได้เหมือนกันที่จะต้องเปรียบเทียบตัวเองกับผู้หญิงเหล่านั้น คำถามที่สำคัญที่พวกเธอมักจะถามตนเอง คือ อะไรคือระดับที่เหมาะสมในการลงทุนลงแรงเพื่อความงามสำหรับผู้หญิงที่เชื่อในพระเจ้า

นอกจากนี้ยังมีบรรดาคุณแม่ ๆ ที่มีปัญหาในการเลี้ยงลูกสาวที่ต้องเติบโตในวัฒนธรรมที่หมกหมุ่นและหลงใหลให้ค่ากับความงาม คุณแม่ ๆ เหล่านี้ต้องการปกป้องลูกสาวของตน แต่พวกเขากลับรู้สึกไร้พลังและสิ้นหวังหลังจากที่ต้องเลี้ยงดูลูกสาวสามคน จนเข้าใจความรู้สึกนี้ดี จนจำได้ว่ามันยากแค่ไหนที่จะช่วยให้ลูกสาวทั้งสามคนต้านทานแรงกดดันมหาศาลที่มาจากวัฒนธรรมของเราที่บอกว่า ผู้หญิงต้องสวย

ในฐานะภรรยาของศิษยาภิบาล ฉันได้พูดคุยกับผู้หญิงหลายคนตลอดหลายปีที่ผ่านมาเกี่ยวกับความยากลำบากและการทดลองเกี่ยวกับปัญหาความงามของพวกเธอ จากการสนทนาเหล่านี้และประสบการณ์ของตัวเอง ฉันรู้ว่าในฐานะผู้หญิง ปัญหาทางด้านความงามของเรามีนั้นอาจจะเป็นเพียงแค่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ หรืออาจจะกลายเป็นสิ่งที่ครอบงำชีวิตของเราก็เป็นได้ อีกทั้งปัญหาทางด้านความงามยังกลายเป็นความกดดันในชีวิตของเราทุกคนที่เป็นผู้หญิงอีกด้วยไม่ในระดับใดก็ในระดับหนึ่ง

มาตรวัดความงามที่เกินความเป็นจริง

ปัญหาความงามที่เราต้องต่อสู้อยู่เป็นผลมาจากวัฒนธรรมที่ให้คุณค่าและหมกหมุ่นอยู่กับความงามทางกาย

ทุก ๆ วันความคิดที่ชี้นำว่าผู้หญิงควรจะสวยอย่างไรได้โหมกระหน่ำเข้ามาในชีวิตของเราในทุกทาง ไม่ว่าจะเป็นทางโทรทัศน์ ภาพยนตร์ ป้ายโฆษณา หน้าร้าน และโฆษณาในนิตยสาร บนโทรศัพท์ไอแพด และหน้าจอคอมพิวเตอร์ของเรา ภาพลักษณ์เหล่านี้ทำให้เราเชื่อว่า รูปร่างหน้าตาของเราควรจะเป็นอย่างไร และนำเสนอมาตรฐานของความงามที่แคบมากจนพวกเราส่วนใหญ่รู้สึกว่ามันไม่สวยเมื่อเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น

มาตรฐานความงามในอุดมคตินี้คืออะไร เราต้องมีรูปร่างสวยงาม สมส่วนใช่ไหม หรือเราต้องมีใบหน้าทั้งดงามหรือเปล่า หรือผิวของเราจะต้องขาวกระจ่างใสไร้จุดด่างดำไหม นี่ยังไม่รวมถึงว่าเราต้องดูอ่อนเยาว์ หรืออย่างน้อยที่สุดก็ต้องทำให้ตัวเองดูอ่อนเยาว์ให้มากที่สุด รวมถึงมีสุขภาพที่ดีด้วย

และยังต้องคิดอย่างหนักอีกด้วยว่าจะต้องทำอะไรเพื่อให้ได้มาซึ่ง รูปลักษณ์ภายนอกที่วัฒนธรรมของเราได้ให้คุณค่าไว้อย่างมากมาย ในความเป็นจริงก็คือ นางแบบและดาราส่วนใหญ่ที่เราเห็นบนนิตยสารและในโลกโซเชียลล้วนแต่ใช้เวลานานนับไม่ถ้วนในการดูแลรักษาความงามของตนเอง อีกทั้งยังต้องเข้าคลินิกเสริมความงามที่มีราคาแพง รวมถึงการทำ ศัลยกรรมและการจ้างผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพและเทรนเนอร์เพื่อช่วยให้พวกเขาสามารถรักษารูปลักษณ์ภายนอกที่สมบูรณ์แบบไว้ได้

นักร้องที่มีชื่อเสียงโด่งดังรายหนึ่งกล่าวว่า เธอต้องเล่นโยคะ ทำพิลาทิส ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน ยกเวทและออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์พิเศษทุกวัน รวม ๆ กันแล้วไม่ต่ำกว่าวันละ 3 ชั่วโมง² ในขณะที่นักแสดงหญิงที่มีชื่อเสียงโด่งดังอีกรายดูเหมือนจะจ่ายเงินมากกว่า 20,000 ดอลลาร์สหรัฐ (หรือราว 660,000 บาท) ต่อเดือนเพื่อให้เธอมีรูปลักษณ์ภายนอกที่สวยงาม โดยเงินจำนวนนั้นนอกจากจะใช้เป็นค่าเครื่องบำรุงผิวต่าง ๆ แล้ว ยังเป็นค่าจ้างเทรนเนอร์ส่วนตัว ค่าครูสอนโยคะและค่าทรีตเมนต์พิเศษเพื่อป้องกันการเกิดเซลลูไลท์ อีกทั้งเธอยังมีพ่อครัวส่วนตัวที่เตรียมอาหารออร์แกนิกที่มีโปรตีนสูงและมีไขมันต่ำไว้ให้เธออีกด้วย³

นี่เป็นตัวอย่างจากผู้หญิงแค่ 2 คนเท่านั้น แต่เห็นได้ชัดว่าพวกเขาเป็นตัวแทนของผู้หญิงส่วนใหญ่ในการลงทุนทั้งเวลาและเงินทอง เพื่อให้บรรลุ มาตรฐานความงามที่สมบูรณ์แบบตามที่วัฒนธรรมของเราได้กำหนดไว้

เมื่อไรคือครั้งสุดท้ายที่คุณมีเวลาออกกำลังกายวันละ 3 ชั่วโมงหรือใช้เงินเดือนละ 20,000 ดอลลาร์สหรัฐ (หรือราว 660,000 บาท) เพื่อรักษาความงาม นั่นคือคนหนึ่งล่ะที่ไม่เคยมีโอกาสเหล่านี้เลยสักครั้งหนึ่งในชีวิต! ฉันกล้าพูดได้เลยว่าพวกเราส่วนใหญ่ไม่มีเวลาและอาจจะไม่มีเงินมากพอที่จะแข่งกับเหล่าบรรดานักแสดงและนางแบบเหล่านั้น

พวกเราส่วนใหญ่ นอกจากจะไม่มีเวลาในการดูแลความงามของตนเอง ให้ถึงมาตรฐานความงามในอุดมคติที่วัฒนธรรมของเรากำหนดขึ้นมาแล้ว แต่สำหรับหลายคนแล้วมาตรฐานที่พวกเธอใช้วัดความงามในตัวเองนั้น เป็นมาตรฐานที่ไม่มีวันทำให้เป็นจริงได้อีกด้วย ทุกวันนี้ รูปภาพมากมาย ที่เราเห็นในโลกโซเชียลหรือตามนิตยสารนั้นล้วนแล้วแต่ผ่านการโฟโต้ช้อป รีทัชและปรับแล้วปรับอีกจนทำให้ผู้หญิงในภาพที่เห็นดูงดงามไร้ที่ติ และก่อให้เกิดความเข้าใจผิดว่า มนุษย์ธรรมดาจะสามารถงดงามไร้ที่ติเช่นนั้นได้ เทคโนโลยีดิจิทัลสามารถทำให้ผู้หญิงมีรูปลักษณ์ตามจินตนาการที่ ไม่ได้มีอยู่จริงได้ สิ่งนี้ได้กระตุ้นให้จีน คลิบบอร์น ถึงกับต้องออกมาคร่ำครวญว่า

ภาพลักษณ์ [แห่งความงาม] กลายเป็นการกดขี่เข้มงวดอย่างโหดร้าย ที่คอยควบคุมผู้หญิงมากขึ้นยิ่งกว่าที่เคย แรงกดดันที่โถมทับใน ความคิดของผู้หญิงที่มีมาตั้งแต่เนิ่นนานแล้วกลับเลวร้ายกว่าที่เคย เพราะว่ารูปลักษณ์ในอุดมคติในตอนนี้นั้นสมบูรณ์แบบไร้ที่ติมาก จนเป็นไปได้เลยที่จะมีผู้หญิงสักคนหนึ่งที่จะมีรูปลักษณ์เช่นนั้นได้⁴

ดังนั้น ครั้งต่อไปที่คุณเห็นภาพของนางแบบที่มีหุ่นดีอย่างน่าเหลือเชื่อ หรือไม่มีผิวเนียนสวยจนเกินจริง ขอให้จำไว้เสมอว่า ภาพของเธอเหล่านั้น ที่คุณเห็นเป็นภาพผลงานขึ้นโบว์แดงที่ได้รับการปรับแต่งจนเกือบไม่เหลือเค้าเดิมของความเป็นจริง แม้แต่ผู้หญิงที่สวยงามที่สุดก็ไม่มีวันบรรลุมาตรฐานความงามที่วัฒนธรรมของเรากำหนดให้เราเป็นได้

ข่าวประเสริฐกับความงาม

แม้ว่าผู้หญิงเช่นเราซึ่งเป็นคนธรรมดา ๆ ทั่วไปจะรู้ดีอยู่แล้วว่า เราจะไม่สามารถใช้จ่ายเงิน เดือนละมหาศาลเพื่อความงามของตัวเอง หรือถ้าหากไม่มีเวลามากพอที่จะออกกำลังกายวันละ 3 ชั่วโมงได้ รวมถึงไม่สามารถจ้างมืออาชีพมาแต่งภาพเพื่อให้ตัวเองดูดีที่สุดเสมอก่อนโพสต์ลงโซเชียลได้ก็ตาม แต่ถึงกระนั้น พวกเราซึ่งเป็นผู้หญิงก็ยังคงไล่ตามมาตรฐานความงามที่ไม่มีวันทำได้จริงนี้อย่างบ้าคลั่ง

สถิติได้บอกบางสิ่งบางอย่างแก่เรา

มีผู้หญิงอเมริกันเพียงไม่กี่คนที่สามารถจ่ายเงินเดือนละ 20,000 ดอลลาร์สหรัฐ (หรือประมาณ 660,000 บาท) ได้ แต่ตามสถิติบางส่วนที่ได้แสดงให้เห็นว่า โดยเฉลี่ยแล้วผู้หญิงอเมริกันจะใช้จ่ายเงินถึง 12,000 - 15,000 (หรือประมาณ 340,000 - 500,000 บาท) ดอลลาร์สหรัฐต่อปีเพื่อซื้อผลิตภัณฑ์และบริการด้านความงาม⁵

จากการคำนวณของนักเขียนท่านหนึ่งระบุว่า “ในประเทศสหรัฐอเมริกา มีการใช้จ่ายเงินในด้านความงามมากกว่าการใช้จ่ายเงินในการการศึกษาและบริการสังคมรวมกัน”⁶

นี่ยังไม่รวมถึงเวลาที่พวกเธอใช้ในการใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านั้น ในช่วงชีวิตของผู้หญิงทั่วไปคนหนึ่ง พวกเธอจะใช้เวลารวมกันมากกว่า 1 ปี หรือโดยเฉลี่ย 474 วันในการแต่งหน้าซึ่งหมายถึงการใช้เวลาปีละ 1 สัปดาห์ในการแต่งหน้า⁷ และยังไม่นับรวมเวลาทั้งหมดอีก 52 วันที่เราต้องเสียไปเพื่อใช้ในการลบเครื่องสำอางเหล่านั้น⁸

อีกทั้งยังมีการใช้เวลาและเงินจำนวนมากสาปไปกับการลดน้ำหนักและการออกกำลังกายอีกด้วย อุตสาหกรรมลดน้ำหนักในประเทศสหรัฐอเมริกาสร้างรายได้มหาศาลมากถึง 2 หมื่นล้านดอลลาร์สหรัฐต่อปี (หรือประมาณ 660,000 ล้านบาท) จากจำนวนผู้ที่ประสงค์จะลดน้ำหนัก 108 ล้านคน ซึ่ง 85 เปอร์เซ็นต์เป็นผู้หญิง⁹

ยิ่งไปกว่านั้น ผู้หญิงอเมริกันจำนวน 20 ล้านคนเคยมีช่วงหนึ่งในชีวิตที่ต้องทนทุกข์ทรมานจากโรคการรับประทานอาหารที่ผิดปกติอย่างรุนแรงจนต้องเข้ารับการรักษา¹⁰ จากงานศึกษาวิจัยชิ้นหนึ่งพบว่า ผู้หญิงอเมริกันร้อยละ 65 ยอมรับว่าตนเองเป็นโรคการรับประทานอาหารที่ผิดปกติ¹¹

นอกจากนี้ การทำศัลยกรรมเพื่อความงามยังคงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเพิ่มขึ้นกว่าร้อยละ 80 ในช่วง 15 ปีที่ผ่านมา โดยในปี 2012 เพียงปีเดียว คนอเมริกันใช้จ่ายมากกว่า 6 พันล้านดอลลาร์สหรัฐ (หรือประมาณ 200,000 ล้านบาท)¹² นี่ไม่ใช่ปัญหาเฉพาะของคนอเมริกันเท่านั้น หนังสือพิมพ์ในกรุงลอนดอนชื่อ *The Times* ได้คาดการณ์ว่า ผู้หญิงทั่วโลกจำนวน 80 เปอร์เซ็นต์ทำศัลยกรรมเสริมความงาม ณ จุดใดจุดหนึ่งบนร่างกาย¹³

ดร. อัลเบิร์ต โมห์เลอร์ ได้สรุปสถานการณ์นี้ไว้ว่า “อุตสาหกรรมความงามทั้งหมดที่มีมูลค่าหลายพันล้านดอลลาร์ถูกสร้างขึ้นบนคำโกหกที่หลอกให้เชื่อว่า หากคน ๆ หนึ่งสามารถทำได้มากพอ หรืออดทนได้มากพอ หรือทนเจ็บได้มากพอ หรือใช้ผลิตภัณฑ์เพื่อความงามได้มากพอ พวกเขาจะสามารถบรรลุความสุขงามที่แท้จริงได้”¹⁴

ทำไมผู้หญิงถึงหมกมุ่นอยู่กับความงามทางกาย เหตุใดเราจึงต้องพยายามอย่างถึงที่สุดเพื่อไปให้ถึงมาตรฐานแห่งความสมบูรณ์แบบตามที่วัฒนธรรมของเรากำหนดไว้

ผู้หญิงเชื่อว่าความงามเป็นสิ่งจำเป็นในการมีชีวิตที่มีความสุข เรายอมรับสิ่งที่วัฒนธรรมพยายามยัดเยียดให้กับเรา ซึ่งการยัดเยียดนั้นมักจะเกิดขึ้นผ่านทางสื่อและโฆษณาว่าความสุขเท่านั้นที่จะทำให้ผู้หญิงมีคุณค่าหรือได้ในสิ่งที่ต้องการ มันทำให้เราคิดไปว่า ถ้าหากเราสวยเราจะได้สมหวังในความรักแท้ที่ยั่งยืน ความสวยจะทำให้เราเป็นที่นิยมและเป็นที่ชื่นชอบ เราเชื่อว่าความงามทางกายเป็นกุญแจสำคัญสู่ความมั่นใจและการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นวิธีเดียวที่จะทำให้เรารู้สึกพึงพอใจ มีความหมาย และประสบความสำเร็จ

เช่นเดียวกับจัสมิน ผู้หญิงเรามักจะเชื่อมโยงทุกปัญหาว่าต้นเหตุมาจากความบกพร่องทางร่างกายหรือการที่รู้สึกว่าคุณเองสวยไม่พอ เรามักจะคิดไปเองเสมอว่า ถ้าหากเราสามารถทำให้ตัวเองสวยขึ้นกว่านี้ได้ “รูปลักษณ์ภายนอกใหม่ที่สวยโดดเด่น” จะนำไปสู่อนาคตใหม่ที่สดใสและมั่นใจมากกว่าเดิม จะนำไปสู่เส้นทางความรักอันแสนโรแมนติคที่ไม่เคยมีมาก่อน รวมถึงจะนำไปสู่อนาคตใหม่ที่เต็มไปด้วยความสุข

สังคมของเราได้ให้คุณค่ากับความงามแห่งรูปลักษณ์ภายนอกมากเกินไป จนยกให้สิ่งนี้กลายเป็นพระเจ้า ใจความสำคัญของความงามทางกายได้รับการเน้นย้ำให้ทุกที่ไม่ว่าจะเป็นในโฆษณาหรือในสื่อโซเชียลทุกสื่อ ตอกย้ำให้เชื่อว่า **ความงามคือความสุข ความสวยงามนำมาซึ่งความสมหวัง ความงามหมายถึงความสำเร็จ หากใครที่ไม่มีความงามทางกาย คน ๆ นั้นก็ควรสมควรถูกประณาม**

แต่นี่คือคำโกหก

ความงามทางรูปลักษณ์ภายนอกไม่ได้เป็นไปตามที่โฆษณาบอกไว้ มันไม่ได้เป็นเครื่องรับประกันความพึงพอใจและความสำเร็จดังที่เสียงลือลวงได้สัญญาไว้

ความน่าผิดหวัง (อย่างเหลือขนาด) อันแสนสวย

เพื่อพิสูจน์ข้อเท็จจริงที่ว่าความงามทางรูปกายภายนอกไม่สามารถนำมาซึ่งความสุขได้ ให้เรามาดูผู้หญิงที่สวยที่สุดสองคนในยุคปัจจุบันกัน

เจ้าหญิงไดอาน่าเป็นผู้หญิงคนหนึ่งที่เคยถูกถ่ายรูปรูปมากที่สุดเท่าที่เคยมีมา เธอกลายเป็นคนดังที่ผู้คนรู้จักไปทั่วโลก แต่เธอกลับมีปัญหาในชีวิตมากมาย การแต่งงานที่งดงามราวกับเทพนิยายของเธอกับเจ้าชายชาร์ลส์จบลงด้วยการหย่าร้าง ความสัมพันธ์ในเวลาต่อมาของเธอกับผู้ชายคนอื่น ๆ เต็มไปด้วยความทุกข์ เธอยอมรับว่า เธอมีอาการซึมเศร้าอย่างต่อเนื่อง และมีปัญหาเรื้อรังกับความรู้สึกโดดเดี่ยว อีกทั้งเธอยังมีปัญหายาอย่างต่อเนื่องกับโรคบูลิเมียเรื้อรัง รวมไปถึงการทำร้ายตัวเองอีกด้วย ชีวิตของเธอจบลงอย่างน่าเศร้าเมื่อเธออายุได้เพียง 36 ปี

นักแสดงหญิงสาวสวยอีกคนชื่อฮัลลี เบอริรี่ เธอเป็นชาวแอฟริกันอเมริกันคนแรกที่เป็นตัวแทนของประเทศสหรัฐอเมริกาในการประกวด Miss World เธอชนะการประกวดนางงามและได้รับรางวัลมากมายในด้านการแสดง แต่ให้เรามาดูกันว่าฮัลลี เบอริรี่คิดอย่างไรเกี่ยวกับความงามของเธอ

ฉันอยากจะบอกอะไรกับคุณสักอย่างหนึ่ง - การถูกมองว่าเป็นผู้หญิงที่สวยไม่ได้ทำให้ชีวิตฉันมีความสุขน้อยลงเลย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาหรือความทุกข์ ความรักยังเป็นเรื่องยาก โดยสาระแล้วความงามนั้นไม่มีความหมายเลยและมันก็เป็นเพียงสิ่งชั่วคราวเสมอ¹⁵

สิ่งที่คุณต้องทำก็เพียงแค่ฆ่าเลื่องตูปกนิตยสารตามทางเดินในร้านขายของชำหรืออ่านบทความออนไลน์เพื่ออ่านเรื่องราวที่น่าสะเพื่อนใจเกี่ยวกับ

ผู้หญิงหลายต่อหลายคนที่ได้ชื่อว่าสวยที่สุดในโลก ไม่ว่าจะเป็นการที่พวกเธอถูกสามีหรือแฟนนอกใจ หรือมีปัญหาการรับประทานอาหารที่ผิดปกติ หรือไม่ก็ตกอยู่ในภาวะซึมเศร้าอย่างต่อเนื่อง รวมไปถึงการใช้สารเสพติดและบางครั้งอาจจะถึงกับต้องโทษจำคุก

แต่ไม่ใช่แค่นักแสดงเท่านั้นที่ผิดหวังจากคำสัญญาเท็จที่ความงามหลอกให้พวกเธอเชื่อ ความงามทางรูปร่างภายนอกจะทำให้เราทุกคนผิดหวังด้วย

เรื่องราวของจัสมิน: สิ่งที่ไม่เห็นใหม่ของเธอช่วยไม่ได้

จัสมินเรียนรู้ความจริงข้อนี้อย่างยากลำบาก นี่คือบทสรุปของเรื่องราวของเธอ:

วันที่เอาผ้าพันแผลออกซึ่งเป็นเวลาประมาณ 2 สัปดาห์หลังจากการทำศัลยกรรม มันเป็นวันที่ฉันรู้สึกวิตกกังวลอย่างมาก ในที่สุดฉันก็ได้เห็นใบหน้าใหม่ของฉันเป็นครั้งแรก มันเกือบจะเหมือนได้เกิดใหม่

ฉันยังคงดูเกือบจะเหมือนเดิมทุกอย่าง มีเพียงแค่จมูกของฉันเท่านั้นที่แตกต่างอย่างเห็นได้ชัด แต่พูดตามตรงฉันก็ยังเป็นคนเดิมนิสัยเหมือนเดิมไม่เปลี่ยนแปลง

ฉันคงจะโกหกถ้าฉันจะบอกว่า การทำศัลยกรรมไม่ได้ทำให้ฉันมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้นแน่นอนฉันรู้สึกมั่นใจมากขึ้นเพราะจมูกของฉันไม่ได้ใหญ่เหมือนเดิมอีกแล้ว แต่การทำศัลยกรรมก็ไม่ได้ทำให้เกิดความพึงพอใจอย่างที่คิด ห้าปีผ่านไปและฉันก็ยังโสดอยู่เหมือนเดิม

ทุกวันนี้ฉันส่องกระจกและเห็นจมูกใหม่ที่ฉันไปทำศัลยกรรมมา ฉันไม่ได้เห็นใบหน้าจริง ๆ ที่พระเจ้ามอบให้ฉันมานานกว่า 5 ปีแล้ว มันทำให้ฉันเศร้าเล็กน้อย แต่อดีตก็คืออดีต เพราะตอนนี้ฉันทำอะไรไม่ได้อีกแล้วเพื่อเปลี่ยนจมูกของฉันให้กลับไปเป็น เหมือนเดิม

ฉันรู้สึกเสียใจในวันที่ฉันต้องบอกสามีในอนาคตว่าใบหน้าที่เขารักมากไม่ใช่ใบหน้าที่จริง ๆ ของฉัน นี่เป็นความลับข้อหนึ่งที่ฉันเก็บซ่อนไว้ เพราะรู้สึกละอายใจที่จะแบ่งปันกับเพื่อนฝูงหรือแม้แต่กับสมาชิกบางคนในครอบครัว

ความงามเป็นสิ่งที่ฉันต้องจ่ายราคาสูงมาก แต่การทำเช่นนั้น
มันก่อให้เกิดประโยชน์อะไรกับฉันบ้าง คำตอบคือ ไม่มีเลย

สองคำที่ผู้ลงโฆษณาไม่อยากให้คุณได้ยิน

จัสตินลงทุนไปมหาศาล เธอมั่นใจว่า รูปร่างภายนอกที่งดงามจะทำให้ชีวิตที่
เธอต้องการได้ แต่มันไม่คุ้มกันเลย ความผิดหวังของจัสตินสะท้อนให้เห็น
ความจริงจากสิ่งที่พระคัมภีร์สอน “เสน่ห์เป็นของหลอกลวง และความงาม
ก็ไม่จีรัง” (สภษ. 31:30) เสน่ห์ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งหมายถึงรูปร่างภายนอก
คือ **เป็นของหลอกลวง** “มันให้คำมั่นสัญญาในสิ่งที่มันไม่มีวันให้ได้ คือ
ความสุขชั่วชีวิต”¹⁶

ความงดงามทางรูปร่างภายนอกหลอกลวงเราโดยการทำให้เรารู้สึกว่า
การที่เราดูสวยขึ้นนั้นจะทำให้ชีวิตในด้านต่าง ๆ ดีขึ้น ถึงแม้ว่ามันจะเป็น
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระยะแรก ๆ เท่านั้นก็ตาม แต่มันก็เพียงพอที่จะทำให้
เราติดกับ และหลอกลวงให้เราคิดว่า การที่ทุ่มทั้งหมดลงไปนั้นไม่ว่าจะเป็น
ความหวัง เวลา เงินทองและกำลังนั้นคุ้มค่ามาก ตัวอย่างเช่น คนที่สวยกว่า
จะถูกจ้างมากกว่าคนที่สวยน้อยกว่า ผู้หญิงเซ็กซี่ได้รับความสนใจจากผู้ชาย
ส่วนใหญ่มากกว่าผู้หญิงที่ไม่เซ็กซี่ ดังที่จัสตินยอมรับ จมูกใหม่ของเธอ
ทำให้เธอมีความมั่นใจมากขึ้น

แต่การที่เราวางใจในความงดงามทางรูปร่างภายนอก คือ การตกลง
ไปสู่แผนการชั่วร้ายตั้งแต่เริ่มแรกของซาตาน (ปฐก. 3:6) สารที่สำคัญของ
ความงดงามทางรูปร่างภายนอกนั้นเป็นเพียงการหลอกลวงเท่านั้น มันอาจ
จะช่วยเติมเต็มความปรารถนาได้ชั่วคราว แต่ในที่สุดแล้วมันจะทำให้คุณ
สิ้นหวัง มันอาจจะทำให้คุณได้รับความสนใจแต่มันจะไม่สามารถทำให้
คุณมีความสุขได้ มันอาจจะทำให้คุณมั่นใจแต่จะไม่สามารถเพิ่มคุณค่า
ที่แท้จริงให้ตัวคุณได้

พระคำของพระเจ้าเผยให้เห็นความหลอกลวงของความงามทางกาย
ความงดงามไม่ได้ให้ความอิมเมจแก่ทุกหัวใจของคนที่แสวงหา ดังที่
จัสตินและฮัลลี เบอริเป็นพยานได้ อนาคตใหม่ที่น่าดึงดูดใจไม่ได้นำไปสู่

อนาคตที่มีความสุข แต่กลับ “มักจะจบลงด้วยความผิดหวังที่เพิ่มขึ้นเกินกว่าจะบรรยายได้”¹⁷

ความสวยงามไม่เพียงแค่หลอกลวงเท่านั้น แต่ยัง**เปล่าประโยชน์**อีกด้วย มันก็เหมือนกับไอหรือ “ลมหายใจ”¹⁸ ความงดงามทางรูปร่างภายนอกจะสูญสลายไปตามกาลเวลา มันจะไม่คงอยู่ชั่ววันจันทร์ ดร. เดวิด พาวลิสันอธิบายเพิ่มเติมว่า:

แม้แต่ผู้หญิงที่สามารถต้านทานอุดมคติทางวัฒนธรรมได้สำเร็จก็อาจจะทำเช่นนั้นได้ในเวลาสั้น ๆ เท่านั้น หากใครก็ตามที่มีอายุยืนมากเพียงพอ ในที่สุด คน ๆ นั้นก็จะดูเหมือนยายแก่ คือ ชราภาพ ผิวหนังเหี่ยวย่น ผมหงอกโพลน อ่อนแอ และหลังโก่งงอ คุณกำลังแข่งกับเวลาที่ไม่มีการเจรจาชนะได้ หากคุณเชื่อ สักวันหนึ่งคุณจะต้องจบลงด้วยการถูกสาปไม่ว่าอย่างไรก็ตาม¹⁹

การเชื่อว่าความงามทางกายจะให้ได้ตามสิ่งที่มันสัญญา ในที่สุดแล้วคุณจะถูก “แช่งสาป” สิ่งเดียวที่รับประกันได้ คือ คุณจะได้รับความผิดหวัง ความเจ็บป่วย ความชรา และความตายในที่สุด

“ความสวยงาม-ช่างเป็นความเปล่าประโยชน์ที่มีแต่จะจางหายไป” ชาร์ลส บริดเจส กล่าว “ความเจ็บป่วยเพียงครั้งเดียวจะกวาดล้างมันไป ความโศกเศร้าและความเป็นห่วงจะทำให้ความน่าดึงดูดใจเหี่ยวเฉาไป และแม้มันจะยังคงอยู่ แต่ก็มีความสุขเพียงเล็กน้อยเท่านั้น”²⁰

ดังนั้น เหมือนดังเพื่อนที่มีสติปัญญาที่คอยเตือนเรื่องการลงทุนที่ดีไม่คุ้มค่า พระคัมภีร์ก็ได้เตือนเราไม่ให้ฝากความหวังไว้กับความงามทางรูปร่างภายนอก **อย่าหวังว่ามันจะนำมาซึ่งความสุข ความอึดอเมใจ หรือสิ่งดี ๆ ในชีวิต!** พระคัมภีร์บอกเราว่า เพราะเสน่ห์เป็นของหลอกลวงและความงามก็ไม่จีรัง

พระคำของพระเจ้าเผยให้เห็นถึงความเปล่าประโยชน์ของความงดงามทางกาย ดังนั้น เราสามารถหลีกเลี่ยงการติดตามโลกนี้ได้ เพราะการติดตามโลกนี้เปรียบเสมือนการยืนอยู่บนขอบหน้าผาแห่งความหลงใหลเพียงเพื่อ

ที่จะตกลงไปสู่หุบเหวลึกแห่งความผิดหวัง พระคัมภีร์ได้กล่าวถึงความจริงเกี่ยวกับความงามนี้มาโดยตลอด

อย่ามาพูดเรื่องสวยจากภายในกับฉัน

แล้วผู้หญิงที่เชื่อในพระเจ้าจะต้องทำอะไร หากความงามทางรูปร่างภายนอกเป็นสิ่งที่หลอกลวงและไม่จีรัง ดังนั้น การพยายามที่จะดูดีและดูสวยงามนั้นเป็นสิ่งที่ผิดหรือไม่

คุณอาจจะคิดว่า คุณรู้ว่าต่อไปจะเกิดอะไรขึ้น เพราะหนังสือเล่มนี้ชื่อ **ความงามที่แท้จริง** ดังนั้น คุณจึงคิดว่าตอนนี้เลยที่ฉันจะเข้าประเด็นที่จะบอกให้คุณลืมเรื่องความสวยงามทางกายไปได้เลยและให้จดจ่ออยู่ที่ความงดงามจากภายใน เหมือนดังที่หญิงสาวคนหนึ่งที่มีชื่อว่าริเชลรู้สึกกังวลมากจนถึงขนาดที่ต้องส่งข้อความนี้มาหาฉันว่า

ได้โปรดอย่าใช้ 1 เปโตร 3:4 “แต่จงประดับด้วยบุคลิกที่ซ่อนอยู่ในใจ ด้วยเครื่องประดับซึ่งไม่รู้เสื่อมสลาย คือด้วยจิตใจที่สุภาพอ่อนโยน และจิตใจที่สงบ ซึ่งเป็นสิ่งล้ำค่ายิ่งนักในสายพระเนตรพระเจ้า” มาเป็นข้อหลักในการเขียนหนังสือของคุณเล่มนี้ เพราะพระธรรมข้อนี้ถูกนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตของฉันในทางที่ผิด มันจึงทำให้ฉันสับสน เจ็บปวด และเก็บงำไว้คนเดียวมาเกือบ 15 ปี

ผู้หญิงจำนวนมากรู้สึกถูกแผดเผาด้วยคำพูดที่ “คริสเตียน” มักจะใช้กันเป็นคำพูดที่มักจะตีความความหมายของความงามอย่างไม่ถูกต้องหรือถูกตีความเพื่อให้สอดคล้องตามสิ่งที่พวกเขาคิด เช่นเดียวกับริเชล บางครั้งผู้หญิงเราอาจจะรู้สึกสับสนและรู้สึกขัดแย้งกับแนวคิดเกี่ยวกับเรื่องความงามที่คนอื่นบอกเราว่านี่คือสิ่งที่สอดคล้องกับพระคัมภีร์

แต่บางทีคุณอาจจะไม่เคยได้ยินสิ่งที่พระคัมภีร์กล่าวไว้เกี่ยวกับความงามมาก่อนเลยก็เป็นได้ หรือคุณอาจจะคิดว่ามันไม่เกี่ยวข้องอะไรกับคุณ เพราะคุณคิดว่าสิ่งที่พระคัมภีร์กล่าวเกี่ยวกับความงามภายนอกนั้นใช้ได้กับผู้หญิงในสมัยพระคัมภีร์เท่านั้น หรือบางทีคุณอาจเคยได้ยินมา

หมดแล้ว ทั้งจากพ่อแม่และศิษยาภิบาลของคุณ และคุณก็ไม่อยากได้ยินคำสอนเดิม ๆ ซ้ำ ๆ

บางทีคุณอาจพยายามนำพระคำของพระเจ้ามาใช้กับปัญหาทางด้านความงามที่คุณมีและรู้สึกว่ามันไม่ได้ผลสำหรับคุณ มันไม่ได้ช่วยให้คุณลดน้ำหนักหรือหลุดพ้นจากภาวะซึมเศร้าได้ หรือมันไม่ได้ช่วยให้คุณรู้สึกมั่นคงในจิตใจมากขึ้น คุณก็เลยได้ละทิ้งพระคัมภีร์ในฐานะแหล่งความช่วยเหลือที่เป็นประโยชน์และสามารถนำไปใช้ได้จริงในเรื่องความสวยงาม

แต่พระคำของพระเจ้าไม่ได้ล้ำสมัยหรือใช้ได้แค่เพียงในชั่วระยะเวลาใดเวลาหนึ่งเท่านั้น พระคัมภีร์สามารถตอบคำถามที่เราไม่ได้เสนอและช่วยจัดการกับปัญหาของเราได้ทุกอย่าง จริง ๆ แล้วในพระคัมภีร์กล่าวถึงความงามไว้อย่างมากมายจนน่าประหลาดใจ ตัวอย่างเช่น พระคัมภีร์บอกเราว่าพระเจ้าทรงพอพระทัยในความงาม ซึ่งเป็นข้อความหลักที่สำคัญที่เราจะกลับมามาดูตลอดทั้งเล่ม พระคัมภีร์ไม่ได้บอกว่าการแต่งกายทางร่างกายนอกเป็นสิ่งไม่ดีหรือการที่เราพยายามทำให้ตนเองดูสวยเป็นบาป แต่พระคัมภีร์ได้บอกให้เราเห็นว่า เราจะงามอย่างแท้จริงได้อย่างไร

ความจริงที่สวยงามเกี่ยวกับความงามที่แท้จริง

พระเจ้าทรงเป็นผู้สร้างของเรา พระองค์ “ทรงรู้จักโครงร่างของเรา” (สดด. 103:14) และทรงคุ้นเคยกับทางทั้งสิ้นของข้าพระองค์ (สดด. 139:3) รวมถึงทรงรู้จักด้วยว่า เรามีความปรารถนาและมีปัญหาอะไรบ้างที่เกี่ยวข้องกับความงาม

พระองค์ไม่ได้ทรงแปลกใจหรือรู้สึกสับสนกับความยุ่งเหยิงในวัฒนธรรมของเรา พระองค์ไม่จำเป็นต้องแก้หรือปรับคำแนะนำของพระองค์ให้สอดคล้องกับงานวิจัยล่าสุดทางด้านสุขภาพ พระองค์ไม่จำเป็นต้องทำประชาสัมพันธุ์เพื่อตอบสนองต่อวิกฤตที่ทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ในหมู่เด็กสาววัยรุ่น

พระคำของพระเจ้าเผยให้เห็นว่า วัฒนธรรมของเราได้บิดเบือนประเด็นเรื่องความงามอย่างไร พระคัมภีร์ได้วินิจฉัยปัญหาของเราด้วยความงาม

(ถึงแม้ว่าเราจะคิดว่า เราเป็นคนที่ไม่สวยเลยก็ตาม) อีกทั้งพระคัมภีร์ยังเสนอทางออกให้กับเราอีกด้วยซึ่งเป็นทางออกเพียงทางเดียวเท่านั้น

พระคัมภีร์พูดความจริงกับเราทุกคนเกี่ยวกับเรื่องความสวยงาม ไม่ว่าเราจะล้มเหลวในการลดน้ำหนักด้วยวิธีใหม่หรือถูกหลอกให้ซื้อครีมลบเลือนริ้วรอยที่ไม่ได้ผล หรือไม่ว่าเราจะรู้สึกผิดกับความสนุกสนานในการซื้อบั้งในช่วงสุดสัปดาห์ หรือรู้สึกขายหน้าในวันที่ทรงผมของคุณไม่เป็นใจ หรือไม่ว่าเราจะหมกมุ่นอยู่กับตัวเองหรือรู้สึกอิดหนาระอาใจกับความไม่มั่นใจในตัวเอง เราทุกคนล้วนต้องต่อสู้กับเรื่องความงามไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง แต่ในพระคำของพระเจ้าที่ไม่วันเปลี่ยนแปลงและคงอยู่ชั่วนิรันดร์ พระองค์ได้ทรงจัดเตรียมสติปัญญาที่เราจำเป็นต้องมีไว้ให้กับเรา

พระคัมภีร์แสดงให้เห็นว่าความงามที่แท้จริงคืออะไร และทำอย่างไรจึงจะงดงามอย่างแท้จริงได้ เหนือสิ่งอื่นใด พระคัมภีร์เผยให้เห็นพระเจ้าช่วยให้รอดของเราผู้ทรงแสนงดงามว่า ท่าน “ไม่มีความงามหรือความสง่าที่จะให้พวกเรามองดู และไม่มีรูปลักษณะที่จะให้เราพึงปรารถนา” (อสย. 53:2) พระองค์ผู้ทรงถูกตรึงบนไม้กางเขนเพราะบาปอันน่ารังเกียจที่สุดของเรา

ข่าวประเสริฐของพระเยซูคริสต์ทรงปลดปล่อยทุกสิ่งออกจากความบาปแล้วอย่างแท้จริง รวมถึงความงามด้วย มันเข้าถึงหัวใจของคำว่า “ถ้าฉันสามารถดูแลเรื่องนี้ได้” วิถีทางความคิดเกี่ยวกับความงามของเราไม่ตรงกับความจริงในพระคำของพระเจ้า

หนังสือเล่มนี้จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อชี้ให้คุณเห็นความงามที่แท้จริงตามที่พระคัมภีร์ได้กล่าวไว้

ฉันไม่ได้เขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเพราะฉันเป็นผู้เชี่ยวชาญในอุตสาหกรรมความงาม ฉันไม่ใช่นักจิตวิทยา หรือนักโภชนาการ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านความงาม ฉันไม่ได้ค้นพบเคล็ดลับความงามหรือคิดค้นโปรแกรมลดน้ำหนักที่ล้ำสมัย และฉันไม่มีเรื่องราวการแปลงโฉมที่น่าทึ่งที่จะเล่าให้ฟัง ฉันเป็นเพียงผู้หญิงธรรมดา ๆ ที่ยังมีความรู้สึกมีปัญหากับรูปร่างหน้าตาของตนเองเหมือนคนทั่ว ๆ ไป

แต่ฉันมั่นใจในพระคำของพระเจ้าเท่านั้น เพราะพระคำของพระเจ้านั้นชัดเจนเพียงพอ มีฤทธิ์อำนาจและเปี่ยมด้วยจุดหมาย ฉันเชื่อว่าพระคัมภีร์เป็นความหวังเดียวที่จะเปลี่ยนแปลงวิถีทางความคิดเกี่ยวกับความงามของเราได้

ในฐานะที่ฉันเป็นภรรยาของศิษยาภิบาลมาเป็นเวลากว่า 35 ปี ฉันได้เดินทางไปกับผู้หญิงหลายคนในขณะที่พวกเธอรู้สึกมีปัญหาเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของพวกเธอ ไม่ว่าจะเป็นสาววัยรุ่นที่กำลังเป็นสาว หรือภรรยาที่สามีติดสือลามก หรือเพื่อนที่มีปัญหาการรับประทานที่ผิดปกติ รวมไปถึงผู้หญิงที่ไม่ชอบรูปร่างหน้าตาของตัวเอง

นอกจากนี้ฉันยังได้เฝ้าดูผู้หญิงเหล่านี้วางใจในพระคำของพระเจ้าและเผชิญหน้าอย่างกล้าหาญกับคำโกหกของโลกเกี่ยวกับความงาม และฉันได้เห็นความจริงแห่งพระคำของพระเจ้าที่ได้ฟื้นฟูชีวิตและความชื่นชมยินดีของพวกเรา และทำให้พวกเขาสวยงาม

ความหวังของฉัน คือ คุณจะมีความมั่นใจมากพอที่จะกล้าถามคำถามและกล้าแบ่งปันสิ่งที่คุณรู้สึกไม่ชอบเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของตนเอง และให้พระคำของพระเจ้าเปิดเผยความจริงให้คุณเห็น ฉันอธิษฐานที่คุณจะวางใจในพระคำของพระองค์และยอมจำนนชีวิตของคุณกับพระองค์ และที่คุณจะได้พบความหวัง เสรีภาพและชื่นชมยินดีในความความจริงที่งดงามของพระองค์

มีเพียงพระคำของพระเจ้าเท่านั้นที่สามารถให้ความมั่งคั่งที่เหนือธรรมชาติและน่าพอใจ อีกทั้งยังเป็นสิ่งที่สามารถทำให้เป็นจริงได้เพราะเป็นสิ่งที่ยั่งยืน เป็นความงามที่เป็นพรไม่ใช่เป็นคำแช่งสาป เป็นความงามอันล้ำค่าไม่ใช่ความงามอันเปล่าประโยชน์ที่จะนำมาแต่ความปวดเคียนเวียนเกล้า เป็นความงามที่จะนับวันมีแต่จะสวยงามเบ่งบานงอกงามมากขึ้น

พระคัมภีร์คือความจริงและพูดความจริง พระคัมภีร์เท่านั้นที่จะสามารถเผยให้เห็นความงามที่แท้จริงได้

28 ความงามที่แท้จริง

มนุษย์ทุกคนก็เป็นเหมือนหญ้า

และสง่าราศีทั้งหมดของเขาก็เหมือนดอกไม้ในทุ่ง
ต้นหญ้าก็เหี่ยวแห้ง และดอกไม้ก็ร่วงโรย หญ้าเหี่ยวเฉา
ดอกไม้ก็เหี่ยวเฉา . . .

แต่พระวอนะของพระเจ้าของเราจะยั่งยืนเป็นนิรันดร์
(อิสย. 40:6-8)

คำถามที่ช่วยในการศึกษา

บทที่ 1: ความงามที่แท้จริงและวัฒนธรรมของเรา

1. คุณเคยสังเกตไหมว่า วัฒนธรรมของเราหมกมุ่นอยู่กับความงามทางกายอย่างไร คุณคิดว่าทำไมวัฒนธรรมของเราจึงให้ความสำคัญกับรูปร่างภายนอกมากจนเกินไป

2. ข้อความในพระวจนะของพระเจ้าในพระธรรมสุภาพ 31:30 แตกต่างจากสิ่งที่โลกภายนอกให้เราอย่างไรในประเด็นเกี่ยวกับความงาม

3. หนึ่งในปัญหาที่ใหญ่ที่สุดที่คุณมีเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของคุณคืออะไร คุณคิดว่าปัญหาที่คุณกล่าวถึงนี้เป็นแบบ “มองตัวเองในแง่ลบ” หรือ เป็นแบบ “หมกหมุ่น” และอะไรที่ทำให้คุณคิดเช่นนั้น

4. ชาวประเสริฐกล่าวถึงความงามทางรูปกายภายนอกไว้อย่างไร ความงามทางกายจะนำมาซึ่งความสุขและชีวิตที่ดีกว่าได้อย่างไร และมันเป็นตามอย่างที่คิดไหม

5. คุณหวังว่าจะได้เรียนรู้อะไรบ้างจากหนังสือเล่มนี้เกี่ยวกับสิ่งที่พระคัมภีร์กล่าวเกี่ยวกับความงามที่แท้จริง คุณหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะกล่าวถึงปัญหาทางด้านความงามใดบ้างที่คุณมี

ความงามที่แท้จริง และพระเจ้าของเรา

ขอให้ผู้หญิงที่สวยงามที่สุดได้โปรดออกมาข้างหน้าได้ไหม

เอลซี ซิลลิ อาจจะไม่ใช่มนุษย์ที่คุณคาดหวังว่าจะเป็นคนนั้นที่ออกมายืน
ข้างหน้า เธอมาจากเมืองบรูคลิน เธอสูง 173 ซม. และหนักประมาณ 77 กก.
ด้วยรูปร่างเช่นนี้ทำให้เธอต้องใส่เสื้อผ้าไซส์ค่อนข้างใหญ่ทีเดียว แต่ใน
ปัจจุบัน *เดอะนิวยอร์กไทมส์* (The New York Times) ถือว่าเธอเป็น “ผู้หญิง
ที่มีสรีระที่เกือบจะสมบูรณ์แบบที่สุด”¹

ปีนั้นคือ ค.ศ. 1912

ย้อนกลับไปเมื่อไม่กี่สิบปีที่แล้ว ในช่วงทศวรรษที่ 1930, 40 และ 50
คุณจะมีโฆษณามากมายที่พยายามเชิญชวนให้ผู้หญิงที่มีรูปร่างผอมชို့
ผลิตภัณฑ์เพิ่มน้ำหนัก ด้วยเหตุผลที่ว่า “หญิงสาวที่มีรูปร่าง ‘ผอม’” จะหา
แฟนไม่ได้เพราะว่า “ผู้หญิงที่มีรูปร่างผอมเป็นผู้หญิงที่ไม่มีเสน่ห์”²

ใช่แล้ว คุณเข้าใจไม่ผิดหรอก ความงามในอุดมคติในสมัยนั้นช่าง
แตกต่างจากสมัยนี้เสียสิ้นกระไร

สิ่งที่เข้ามาในความคิดของฉันเป็นอย่างแรกเลยเมื่อฉันได้ยินเรื่องแบบนี้
คือ ฉันช่างเกิดผิดที่ผิดเวลาจริง ๆ! เพราะในช่วงเวลาหนึ่งของ
ประวัติศาสตร์ รูปร่างของฉันถือได้ว่า “เกือบจะเป็นรูปร่างสมบูรณ์แบบ
แบบที่สุด” เลยทีเดียว ทำไมฉันถึงไม่เกิดที่นั่นตอนนั้นนะ

แต่อนิจจัน ฉันเป็นผู้หญิงอายุห้าสิบกว่า ๆ ที่มีชีวิตอยู่ในช่วงต้นศตวรรษ
ที่ 21 และความคิดที่จะถูกเสนอชื่อให้เป็นผู้หญิงที่สวยงามที่สุดทำให้มีแต่จะ
ทำให้ฉันหัวเราะเท่านั้น

มีความหมายในวันนี้แต่พรุ่งนี้กลับมลายหายไป

ในแต่ละทศวรรษและในแต่ละศตวรรษ ภาพความงามในอุดมคติไม่เพียงแต่จะแปรเปลี่ยนไปตามกาลเวลาเท่านั้น แต่ยังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในแต่ละปีอีกด้วย ธรรมชาติของแฟชั่นนั้นเปลี่ยนแปลงเสมอ เทรนด์เสื้อผ้าหน้าผมที่ได้รับความนิยมเมื่อไม่กี่เดือนก่อนหน้านี ในเดือนนี้อาจจะดูล้าสมัยไปแล้วก็เป็นได้ กฎแห่งความงามในวัฒนธรรมสมัยใหม่ของเรานั้น เป็นเพียงเรื่องชั่วคราว ไม่แน่นอน และเข้าใจยาก

ในช่วงปีใหม่ในแต่ละปี **หนังสือพิมพ์เดอะวอชิงตันโพสต์** เตือนเราถึงความไม่แน่นอนของแฟชั่นว่า “เทรนด์อะไรกำลังมาและเทรนด์อะไรที่กำลังเสื่อมความนิยมลง” ซึ่งเป็นเทรนด์ของสิ่งต่าง ๆ อย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นบุคคลสาธารณะ คำพูด แฟชั่น อาหาร เครื่องดื่ม กีฬา และกิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยเป็นที่นิยมในปีที่แล้วแต่ในปีนี้ก็กลับ**ไม่**เป็นที่นิยมอีกต่อไป³ สิ่งที่กำลัง “อินเทรนด์” กับสิ่งที่กำลัง “เสื่อมความนิยม” เหล่านี้แสดงให้เห็นถึงมาตรฐานความงามในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

ฉันไม่รู้คุณรู้สึกอย่างไร แต่โดยส่วนตัวแล้วถ้าแฟชั่นจะหยุดนิ่งแม้จะเพียงแค่มกันาทีก็ตาม ฉันก็รู้สึกขอบคุณมากแล้ว เพราะในความเป็นจริง ไม่ว่าเราจะใช้เวลาและเงินไปมากเพียงใดก็ตามเพื่อให้เราเป็นคนทีอินเทรนด์อยู่เสมอ แต่ในที่สุดในเวลาไม่นาน เทรนด์เหล่านั้นก็จะเปลี่ยนอีก ไม่ว่าเราจะพยายามทำให้เสื้อผ้าหน้าผมของเราทันสมัยอยู่เสมอแค่ไหนก็ตาม เราก็ยังรู้สึกว่า เราตามไม่ทันอยู่ดี

ไม่ว่าคุณจะเป็นเพียงแค่เด็กสาวอายุ 13 ที่กำลังเครียดว่าคนอื่นจะใส่ชุดอะไรไปโรงเรียนกัน หรืออายุ 58 ที่ไม่รู้วิธีผูกผ้าพันคอแบบใหม่ล่าสุดก็ตาม เราทุกคนต่างรู้สึกเจ็บปวดเมื่อรู้สึกว่าตัวเองไม่ได้สวยอย่างที่คิด เราทุกคนต่างปรารถนาถึงมาตรฐานความงามที่เราสามารถบรรลุได้จริง

แต่เราไม่จำเป็นต้องยอมรับคำจำกัดความความงามที่วัฒนธรรมของเรากำลังพยายามยึดเย็ดให้เรา เพราะความงามนี้ไม่เพียงแต่จะเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเท่านั้น แต่ยังเพิ่มความกดดันมากขึ้นเรื่อย ๆ อีกด้วย เมื่อผู้หญิงได้รับการเปลี่ยนแปลงโดยชาวประเสริฐของพระเยซูคริสต์ เราจะ

รู้จักมาตรฐานแห่งความงามที่ไม่มีวันเปลี่ยนแปลงและเป็นมาตรฐานที่เราทุกคนสามารถบรรลุได้ เราสามารถชื่นชมยินดีได้อย่างอิสระกับสไตล์และความงามดังที่พระเจ้าทรงมีพระประสงค์ให้เราเป็นเช่นนั้น

เราจะทำเช่นนั้นได้อย่างไร เราต้องค้นหาคำว่าพระเจ้าได้ให้คำจำกัดความของความงามไว้อย่างไร ความงามที่**แท้จริง**คืออะไร

ผลรวมของทุกสิ่งที่สวยงาม

เพื่อค้นพบความงามที่แท้จริง เราต้องย้อนกลับไปหลายศตวรรษเพื่อให้พบ “รากฐานและแหล่งกำเนิด” ของทุกสิ่งที่สวยงาม⁴ พระคัมภีร์แสดงให้เห็นถึงความมั่งคั่งที่แท้จริง พระคัมภีร์ได้เผยให้เห็นพระเจ้า**ในฐานะ**พระองค์ผู้ทรงงดงาม เป็นเวลานานแสนนานก่อนหน้านี้ที่แฟชั่นจะเปลี่ยนแปลงไป พระเจ้าทรงดำรงอยู่ก่อนแล้วในความมั่งคั่งอันสมบูรณ์แบบ พระองค์ทรงเป็นมาตรฐานความงามอันสูงสุด ไม่เปลี่ยนแปลงและเป็นนิรันดร์ พระองค์ทรงเป็นผู้สร้างสรรค์ ทรงเป็นพระเจ้าผู้สร้าง และทรงเป็นผู้ประทานความมั่งคั่งให้กับทุกสิ่ง ความงามของพระองค์อยู่เหนือกาลเวลาและเหนือวัฒนธรรมของมนุษย์ ความมั่งคั่งของพระเจ้าไม่เคยเปลี่ยนแปลงและไม่มีวันจางหายไป เพื่อจะให้เราเห็นว่าความงามที่แท้จริงคืออะไร เราจำเป็นต้องเห็นพระเจ้า

ลองจินตนาการว่า ถึงแม้ว่าคุณจะมีความสามารถที่จะสร้างสิ่งที่สวยงามที่สุดเท่าที่คุณจะสามารถจินตนาการได้ แต่ถึงกระนั้นคุณก็ยังไม่มีวันที่จะเข้าใจความมั่งคั่งของพระเจ้าได้ พระเจ้าทรงเป็น “ผลรวมของคุณสมบัติทั้งปวงที่น่าพิราพรณา”⁵

น่าพิราพรณายิ่งกว่าไอศกรีมรสชาติโปรดของเด็ก ๆ และวิเศษยิ่งกว่าวันหยุดพักผ่อนในฝันที่ไม่มีวันสิ้นสุด ความงามของพระเจ้า คือ ผลรวมของทุกสิ่งที่น่าพิราพรณาที่เราสามารถจินตนาการได้ ความงามของพระองค์ก็สูงเกินกว่าจินตนาการที่ล้ำลึกที่สุดของเรา

ขอให้เราตีความคำสักขีพยานหนึ่งกับความมั่งคั่งอันตระการตาของพระเจ้า

ความงามของพระเจ้า**เป็นนิรันดร์** แม้ว่าความงามทางโลกจะจางหายไป แต่ความงามของพระเจ้าจะคงอยู่ตลอดไปดังที่เคยเป็นมาและจะเป็นไปเช่นนั้นตลอดชั่วนิรันดร์กาลเวลา และกระแสนิยมไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความงามของพระเจ้าได้เลยแม้แต่น้อย เพราะความงามของพระองค์อยู่เหนือกาลเวลาและกระแสนิยม สำหรับพระเจ้า “ในพระองค์ไม่มีการแปรปรวนหรือเงาของการเปลี่ยนแปลง” (ยากอบ 1:17)

ความงามของพระเจ้าสามารถมองเห็นได้จากสิ่งที่พระองค์ทรงสร้าง แต่สิ่งเหล่านั้นก็เป็นเพียงภาพสะท้อนอันเลื่อนกลางถึงพระสิริอันน่าตื่นตะลึงของพระเจ้าเท่านั้น ความน่าดึงดูดใจของพระองค์ไม่ว่าจะอธิบายได้ รูปพรรณสัณฐานของพระเจ้านั้น “เหมือนอย่างดวงอาทิตย์ที่ส่องแสงแรงกล้า” (ว. 1:16)

ฤทธานุภาพของพระเจ้าอยู่เหนือประชาชาติทั้งปวง พระองค์ทรงปกครองมหาสมุทรและกาแล็กซี และทรงกุมหัวใจของทุกคนไว้ในพระหัตถ์ของพระองค์ ไม่มีเจ้าชายองค์ไหนหรือปัญหาใดที่จะต่อกรกับความงามแห่งฤทธานุภาพของพระเจ้าได้ (โยบ 36:30; สภษ. 21:1)

พระปัญญาของพระเจ้าหมายความว่าพระองค์ทรงรู้ทุกสิ่งตั้งแต่ต้นจนจบ ไม่มีสิ่งใดที่เป็นสิ่งใหม่ที่พระองค์ไม่เคยทรงทราบ ผลลัพธ์ทุกอย่างในทุกทางที่เป็นไปได้มีบทสรุปอยู่ในตัวพระองค์ พระเจ้าทรงทราบสิ่งที่ดีที่สุดและสวยงามที่สุดในทุกสถานการณ์ และทำให้ทุกสิ่งทำงานอย่างไม่มีข้อผิดพลาดเพื่อพระสิริของพระองค์ (โยบ 12:13)

ความบริสุทธิ์ของพระเจ้า คือ สิ่งที่เราทูลสรรเสริญร้องเพลงขณะที่ทูลสรรเสริญเหล่านั้นกำลังฟังดูความงามของพระเจ้าอย่างไม่อาจละสายตาได้ “บริสุทธิ์ บริสุทธิ์ บริสุทธิ์ องค์พระผู้เป็นเจ้าคือพระเจ้าผู้ทรงฤทธานุภาพสูงสุด” (ว. 4:8) ไม่เพียงแต่พระองค์จะทรงบริสุทธิ์และปราศจากมลทินบาปเท่านั้น ทางของพระองค์ก็ทรงเหนือกว่าเราในทุกวิถีทางด้วย ความงามของพระองค์ไม่มีมลทินเลย

ความดีงามของพระเจ้าส่งฝนให้โปรยปรายมาสู่ทุกคนชั่วและคนดี ทุกช่วงเวลาที่มีความสุข ทุกของขวัญอันล้ำค่าที่เราได้รับ ทุกพระพรที่

หลังไหลมาถึงเราโดยตรงจากความคิดอันงดงามของพระเจ้า ความคิดอันงดงามของพระเจ้านี้เห็นได้ชัดเจนที่สุดในแผนแห่งความรอดของพระองค์ (สดด. 119:68)

ความยุติธรรมของพระเจ้านั้นแข็งแกร่ง มั่นคง ไม่มีวันคลอนแคลน ไม่มีวันยุติธรรม และไม่มีวันล้มเหลว “พระมรรคาทั้งสิ้นของพระองค์ก็ยุติธรรม” (ฉธบ. 32:4)

และนั่นเป็นเพียงแค่บางส่วนเท่านั้น! ไม่น่าแปลกใจเลยที่ซี เอส ลูอิส เขียนไว้ว่า “สิ่งที่หอมหวานที่ข้าพเจ้าปรารถนามาตลอดทั้งชีวิต...เพื่อพบแหล่งกำเนิดของความงดงามทั้งสิ้นว่ามาจากที่ใด”⁶

ถ้าพูดกันตามตรงเลยนะ เราก็ไม่ได้สนใจในความงามของพระเจ้าเสมอไปใช่ไหม ถึงแม้ว่าเราใช้เวลากับพระเจ้าเป็นอย่างดี เราก็อาจจะยังรู้สึกว่าเป็นปัญหาที่เราเจอกับเสื้อผ้าหน้าผมของเรามันไม่ได้หมดไป ช่วงเวลาที่ติดกับพระเจ้ากับปัญหาของเราดูเหมือนมันไม่ได้มีความเชื่อมโยงถึงกันเลย เรายังกังวลใจกับปัญหาเส้นผม ผิวพรรณที่ดูไม่สวย สิวและริ้วรอยบนใบหน้าอยู่เหมือนเดิม เรายังจะมองไม่เห็นว่าคุณงามของพระเจ้าเกี่ยวข้องกับ การซื้อปั๊มหือการไปร้านเสริมสวยของเราอย่างไร

แต่สิ่งที่เราได้เห็นความงดงามของพระเจ้านั้นจะเปลี่ยนวิธีการแต่งตัว การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารของเรา ความงดงามของพระเจ้าจะเปลี่ยนรูปแบบการจับจ่าย การอาบน้ำ และการอดตัวของเรามันจะปรับเปลี่ยนมุมมองทั้งหมดที่เราเคยมีเกี่ยวกับความงาม การเพียงแค่นี้ได้เห็นเงาของ ๆ ของความงดงามของพระเจ้าจะทำให้ความคิดที่เรามีต่อสิ่งที่เราเห็นจากการส่องกระจกในครั้งต่อไปนั้นแตกต่างออกไปโดยสิ้นเชิง

เมื่อใดก็ตามที่เราเห็นความงดงามของพระเจ้าแล้ว เราจะไม่มีวันกลับไปมองความงามในแบบเดิมตามที่เรเคยมองอีกต่อไป

ความงามที่แท้จริง คือ การได้เห็นและได้สะท้อนถึงความงดงามของพระเจ้า

รสนิยมแห่งความงาม

พระเจ้าสามารถทรงใช้เวลาชั่ววันหนึ่งชื่นชมความงามของพระองค์โดยเฉพาะในการร่วมกันในตรีเอกานุภาพ แต่พระองค์ทรงเปิดเผยความงามของพระองค์ให้กับเราและทรงเทพะสิทธิ์ของพระองค์ออกมาในการสร้างสรรค์อันน่าอัศจรรย์ของพระองค์⁷

พระองค์ทรงกระจายมลน้ำและให้ทรายแฉะขาวขาวละเอียดแผ่ขยายออกไป พระองค์ทรงรังสรรค์ทุ่งหญ้าเขียวขจีและปกคลุมยอดเขาด้วยชนปลูกปุ๋ยของฝูงแกะ พระองค์ทรงประดับหมู่ปลาดาวไว้ที่ก้นทะเลลึกและทรงบัญชาให้ดวงอาทิตย์ส่องแสง พระองค์ทรงให้ดอกไม้แสนสวยงามขึ้นมาจากพื้นดินและทรงทำให้แม่น้ำคดเคี้ยวไป พระองค์ทรงกางหมู่เมฆและทรงประดับประดาด้วยดวงดาราให้เหมือนราวกับเพชรพลอยบนท้องฟ้ายามค่ำคืน

“ทรงเห็นว่าดียิ่งนัก” พระเจ้าทรงตรัสเมื่อทรงทอดพระเนตรสิ่งทั้งปวงที่พระองค์ทรงสร้างไว้ (ปฐมก. 1:31) ซึ่งหมายความว่างดงาม⁸ พระเจ้าผู้ทรงงดงามของเราทรงสร้างโลกที่สวยงาม พระองค์ทรงสร้าง “ทุกสิ่งสวยงามตามวาระของมัน” (ปฐมก. 3:11)

และ “ทุกสิ่งที่สวยงาม” นั้นรวมถึงเราด้วย! พระผู้สร้างผู้ทรงงดงามของเราสร้างเราตามพระฉายาของพระองค์ พระองค์ทรงสร้างทั้งชายและหญิงให้เป็นเหมือนพระองค์และเป็นตัวแทนของพระองค์⁹ ดราประทับแห่งความงดงามของพระเจ้าอยู่บนตัวเราทุกคนอย่างไม่มีผิดเพี้ยน “ตามสิ่งที่พระคัมภีร์ได้กล่าวไว้ มนุษย์ทุกคนถูกสร้างขึ้นตามพระฉายาของพระเจ้า และนี่เป็นเพียงเหตุผลเดียวที่ทำให้เราทุกคนงดงามอย่างแท้จริง” คำยืนยันจากอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์¹⁰

ฉันนะเธอ ฉันนี่นะเป็นผู้หญิงที่ถือได้ว่างดงามอย่างแท้จริง

พวกเราหลายคนรู้สึกยากที่จะเชื่อว่านี่คือความจริง แต่เราถูกสร้างขึ้นตามพระฉายาอันงดงามของพระเจ้า และนี่คือเพียงสาเหตุเดียวเท่านั้นที่ทำให้เรางดงามอย่างแท้จริง ความงดงามของเราไม่ได้ผูกติดกับความคิดของโลกนี้ที่บอกว่าผู้หญิงที่งดงามควรเป็นอย่างไร เราไม่ได้ถูกนับว่าเป็น

คนสวยเพราะมีรูปร่างหน้าตาสอดคล้องกับมาตรฐานของโลกนี้ และเราไม่ได้ถูกนับว่าเป็นคนดีเพราะมีรูปร่างหน้าตาที่โลกนี้ไม่ชอบ ความงามตามของผู้หญิงในฐานะมนุษย์ซึ่งเป็นผู้ที่พระเจ้าทรงสร้างนั้นไม่ได้มาจากตัวเราเอง แต่มาจากพระเจ้าผู้ทรงงามของเรา

นี่คือมาตรฐานความงามที่ไม่มีวันเปลี่ยนแปลงในวัฒนธรรมของเราที่มีแต่ความผันผวนและเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่ว่าเราจะมีรูปร่างและสีผิวอย่างไร ไม่ว่าเราจะอายุเท่าไร ไม่ว่าเราจะสูงหรือมีน้ำหนักมากน้อยเพียงไร ไม่ว่าเราจะพิการหรือทุพพลภาพหรือไม่ และ ไม่ว่าเราจะถึงเกณฑ์ตามมาตรฐานของโลกนี้หรือไม่ก็ตาม เราทุกคนล้วนต่างกึ่งงามเพราะเราถูกสร้างขึ้นตามพระฉายของพระเจ้า ความจริงนี้ได้เปลี่ยนค่านิยมเกี่ยวกับความงามทางกายไปโดยสิ้นเชิง อีกทั้งยังช่วยให้เราหันไปมองที่พระเจ้าผู้ทรงงามของเราแทน แทนที่จะจดจ่ออยู่แต่กับตัวเราเอง

พระเจ้าไม่เพียงสร้างเราตามพระฉายแห่งความงามของพระองค์เท่านั้น แต่พระองค์ยังทรงฝังความปรารถนาในความงามให้กับเราแต่ละคนด้วย “ความปรารถนาในความงาม พร้อมด้วยความสามารถที่จะจดจำและสัมผัสความงามได้นั้นมีอยู่ในมนุษย์ทุกคน” เพราะมาจากพระเจ้า¹¹ มัน “เป็นสิ่งที่มีความค่าเป็นอย่างยิ่งของมนุษย์และเป็นประสบการณ์ฝ่ายจิตวิญญาณที่มีคุณค่าด้วย”¹²

นี่คือเหตุผลว่าทำไมเราจึงมักจะตกแต่งสถานที่ที่เราอยู่และดูแลเสื้อผ้าหน้าผมของเราให้ดูสวยงามเสมอ เราทำสิ่งเหล่านี้ตามสัญชาตญาณที่อยู่ภายในเรา นั่นเป็นเหตุผลที่ทำให้เราเอาดอกไม้มาตกแต่งเพื่อให้ห้องดูสดชื่นขึ้น นั่นเป็นเหตุผลที่เราทาลิปสติก แวนิลาที่มักจะชอบทำสิ่งสวยงามเป็นสิ่งที่ดีเพราะสิ่งนั้นมาจากพระเจ้า จอห์น แองเจิลล์ เจมส์ เขียนไว้ว่า “รสนิยม [เกี่ยวกับความงาม] โดยธรรมชาติของตัวมันเองแล้วนั้นเป็นการเลียนแบบพระหัตถ์กิจของพระเจ้า โดยพระวิญญาณของพระองค์ พระองค์ทรง ‘ได้ประดับประดาฟ้าสวรรค์’ และปกคลุมแผ่นดินโลกด้วยความงามของพระองค์”¹³

นี่เป็นอีกครั้งหนึ่งที่ความงดงามของพระเจ้าได้ปรับความคิดของเราเกี่ยวกับวิธีที่เราทำเพื่อให้ตัวเองดูสวยงาม การพยายามทำให้ตนเองดูสวยขึ้นไม่ใช่ความบาปหรือสิ่งน่าละอาย การไม่ดูแลตัวเองไม่ได้หมายความว่า เป็นสิ่งที่พระเจ้าทรงพอพระทัย พระเจ้าพระผู้สร้างของเรา พระองค์ทรงเป็นพระเจ้าผู้ทรงงดงาม พระองค์ทรงทำให้เรางดงาม และ “รสนิยมเกี่ยวกับความงาม” ของเราก็กมาจากพระองค์

รสนิยมพังทลาย มีเพียงพระเจ้าเท่านั้นที่ดำรงอยู่

พระเจ้าทรงกำหนดรสนิยมแห่งความงามไว้ในใจของชายผู้หนึ่ง และหลังจากนั้นพระองค์ทรงตั้งชายผู้นั้นไว้ในสวนที่สวยงามเพื่อชื่นชมความงามนั้น แต่ชายผู้นั้นซึ่งเป็นต้นกำเนิดของมวลมนุษยชาติไม่ได้ปรารถนาสวนสวรรค์แห่งนี้ อาดัมจึงได้ทำบาป และเพราะอาดัมทำบาป เราทุกคนก็ทำบาปด้วยเช่นกัน (รม. 5:12)

ความบาปทำให้เรามองไม่เห็นความงดงามของพระเจ้า และเมื่อเราละสายตาจากความงดงามของพระองค์ เราก็ก็นัดความสนใจ ส่งผลให้พระปัญญาและความดีงามของพระองค์ไม่ได้เป็นแรงขับเคลื่อนเพื่อให้เราอยากนมัสการพระเจ้าอีกต่อไป เราไม่รู้สึกรื่นเริงกับความงดงามของพระเจ้า และในอุทยานภาพอันน่าตื่นตะลึงของพระองค์อีกต่อไป ความงามที่แท้จริงของพระเจ้าผู้ทรงงดงามตอนนี้กลายเป็นสิ่งน่าเบื่อที่สุด

หากปราศจากภาพที่ชัดเจนเกี่ยวกับความงดงามของพระเจ้า มุมมองของเราเกี่ยวกับความงามทางโลกก็ถูกบิดเบือนและบิดเบี้ยวไป เมื่อเราส่องกระจกแทนที่จะเห็นความงดงามของพระฉายาของพระเจ้า เราจะกลับเห็นแต่ข้อบกพร่องเท่านั้น แทนที่จะเห็นความงดงามของพระเจ้าในผู้อื่น เรากลับจะมีแต่อิจฉาและวิพากษ์วิจารณ์

อีกทั้งความบาปยังได้ทำลายรสนิยมแห่งความงามของเราอีกด้วย แทนที่จะชื่นชมยินดีในความงดงามของพระเจ้า เรากลับฝากความหวังไว้กับความงามทางกายและการแสวงหาความสุขในสิ่งที่น่ารังเกียจและเป็นบาป เราไม่สามารถลิ้มรสความงามที่แท้จริงได้อีกต่อไป (รม. 1:18-23)

เราสูญเสียรสนิยมในความงามของพระเจ้าและทุกอย่างก็กลายเป็น
สิ่งน่าขมขื่น

แต่ด้วยพระราชกิจอันงดงามที่น่าตื่นตะลึงที่สุด ซึ่งไม่มีใครเทียบได้
ในประวัติศาสตร์ของมนุษย์ พระเจ้าทรงสำแดงความรักของพระองค์โดย
ส่งพระบุตรของพระองค์มาแบกรับพระพิโรธของพระองค์บนไม้กางเขน
เพื่อบาปของเรา การสิ้นพระชนม์และการทรงเป็นขึ้นมาจากความตายของ
พระเยซูทำให้เราได้เห็นและได้สัมผัสความงามที่แท้จริงอีกครั้ง ในพระเยซู
คริสต์และการสิ้นพระชนม์ของพระองค์ เราได้เห็นความงามของพระเจ้า
บนแผ่นดินโลกได้ชัดเจนที่สุด

รสนิยมที่ได้รับการเปลี่ยนแปลงใหม่

หากพระเจ้าพระบิดาทรงเป็น “รากฐานและแหล่งกำเนิด” แห่งความงาม
พระเยซูก็ทรงเป็นผู้ที่สำแดงความงามของพระบิดาได้อย่างน่าตื่นตะลึง
พระเยซูทรงเป็นความงามของพระเจ้าที่มนุษย์สามารถมองเห็นได้ด้วย
ตาอย่างชัดเจนที่สุด “พระบุตรทรงเป็นแสงสว่างแห่งพระสิริของพระเจ้า”
(ฮบ. 1:3)

พระเยซูทรง “ทำให้คุณประหลาดใจและทำให้คุณแทบหยุดหายใจ
อยู่เสมอ” ทิม เคลเลอร์ กล่าว “เพราะพระองค์ทรงสุดยอดอย่างหาที่เปรียบ
มิได้เกินกว่าที่คุณจะสามารถจินตนาการได้”¹⁴

พระองค์ทรงอ่อนโยนแต่ทรงปราศจากความอ่อนแอ ทรงแข็งแกร่งแต่
ไม่หยาบกระด้าง ทรงอ่อนโยนแต่ก็ยังมีความมั่นใจอย่างเต็มเปี่ยม ทรง
มีอำนาจเบ็ดเสร็จเด็ดขาดแต่ก็ไม่ได้ทรงหลงหมกมุ่นในพระองค์เองเลย
แม้แต่น้อย ทรงเป็นผู้ที่บริสุทธิ์ที่สุดแต่คนบาปสามารถเข้าถึงได้ ทรง
ฤทธานุภาพสูงสุดแต่ไม่เพิกเฉยต่อความรู้สึกของเรา ครั้งหนึ่งข้าพเจ้า
เคยได้ยินนักเทศน์ท่านหนึ่งกล่าวไว้ว่า “ยังไม่มีใครสามารถเดาได้เลย
ว่าพระเยซูจะตรัสสิ่งใด พระองค์ทรงเปี่ยมไปด้วยความน่าประหลาดใจ
แต่ล้วนเป็นความน่าประหลาดใจแห่งความสมบูรณ์แบบ”¹⁵

พระเยซูผู้ทรง “ไม่มีรูปลักษณะซึ่งจะให้เราพึงปรารถนา” แต่ในขณะที่เดียวกันพระองค์ทรงเป็นผู้สำแดงความงามของพระเจ้าบนแผ่นดินโลกที่ทรงสง่าราศีที่สุด (อสย. 53:2) พระองค์ทรงเป็นยอดสูงสุดแห่งความมั่งคั่งอันสมบูรณ์แบบ ในการสิ้นพระชนม์เพื่อบาปของเราบนไม้กางเขน พระเยซูทรงสำแดงความรักอันเปี่ยมล้นของพระองค์ด้วยความมั่งคั่งทั้งสิ้น

สวมมงกุฎให้พระองค์ องค์พระผู้เป็นเจ้าแห่งความรัก

ให้เราดูพระหัตถ์และสีข้างของพระองค์

บาดแผลเหล่านั้นปรากฏให้เห็นอยู่

ได้รับพระสิริอย่างงดงาม¹⁶

หากเรากลับใจและเชื่อในพระเยซู ส่วนหนึ่งของฤทธิ์อำนาจในการช่วยให้รอดของพระเจ้าคือการฟื้นคืนการมองเห็นของเราและปลุกให้ตื่นขึ้นอีกครั้งด้วยความซาบซึ้งในความงามที่แท้จริง แม้กระทั่งตอนนี้พระวิญญาณบริสุทธิ์ก็ยังทรงทำพระราชกิจของพระองค์อยู่ภายในเรา ทรงช่วยปรับเปลี่ยนรสนิยมด้านความงามของเราเสียใหม่และปรับทัศนคติเกี่ยวกับความงามให้ถูกต้อง รวมถึงรื้อฟื้นความปรารถนาความงามที่แท้จริงของเรา ชาวประเสริฐอันรุ่งโรจน์ของพระเยซูคริสต์ทำให้เราสามารถกลับมาชื่นชมความงามที่แท้จริงได้อีกครั้งและช่วยให้เราสามารถสะท้อนความงามนั้นในชีวิตของเรา

แล้วทำไมเราถึงยอมให้โลกนี้กำหนดความคิดของเราว่าความงามควรเป็นอย่างไร เมื่อผู้หญิงได้รับการเปลี่ยนแปลงโดยชาวประเสริฐ เราต้องไม่ยกย่องให้หูดมดดีแห่งความงามทางกายของโลกนี้สูงกว่ามาตรฐานสูงสุดถาวรนิรันดร์ด้านความงามของพระเจ้าในองค์พระเยซูคริสต์ รสนิยมด้านความงามและความคิดของเราเกี่ยวกับความงามควรจะต้องสอดคล้องกับความงามของพระเจ้าในทุกด้าน เพราะรสนิยมทางความงามของเรามาจากพระองค์ตั้งแต่วินาทีแรก ดังนั้นเราจึงต้องรับผิดชอบต่อพระองค์ให้จนถึงที่สุด

ชาวประเสริฐได้ยืนยันความจริงเกี่ยวกับรสนิยมทางความงามของเราถึง 2 ครั้ง ครั้งแรกผ่านการทรงสร้างและอีกครั้งผ่านการทรงไถ่บาป

ความงามที่เราชื่นชอบสะท้อนความงามของพระเจ้าไหม

เราต้องถามตัวเองว่า “รสนิยมทางความงามของฉันซึ่งคือ สิ่งที่ฉันชอบและไม่ชอบนั้นได้สะท้อนความงามของพระเจ้าไหมและได้ถวายเกียรติแด่ความงามของพระเจ้าหรือไม่”

บางทีคุณอาจไม่เคยถามคำถามนี้มาก่อนบางทีคุณอาจไม่เคยคิดอย่างจริงจังว่า จริง ๆ แล้วรสนิยมทางความงามของคุณนั้นจะต้องรับผิดชอบต่อพระเจ้าไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง หรือบางทีคุณอาจจะไม่เคยหยุดเพื่อใคร่ครวญเลยก็ได้ว่าใครหรืออะไรกันแน่ที่เป็นตัวกำหนดความต้องการด้านความงามของคุณ คุณก็แค่ชอบในสิ่งที่ชอบแต่บอกเหตุผลไม่ได้ว่าทำไมคุณถึงชอบสิ่งนั้น

อย่างไรก็ตาม รสนิยมด้านความงามของเจ้านั้นเปลี่ยนแปลงและถูกปรับแต่งอยู่เสมอ ไม่ว่าจากสื่อที่เราบริโภค หรือจากนักแสดงหญิงที่เราชื่นชอบ หรือจากคนที่เรารู้สึกประทับใจและมีเขาเป็นแบบอย่าง รวมไปถึงจากผู้คนที่เราเกี่ยวข้องด้วย ทั้งหมดที่กล่าวมาล้วนส่งผลต่อความชอบของเราเกี่ยวกับความงามอยู่เสมอ กระแสวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาเมื่ออิทธิพลอย่างมากต่อความรู้สึกอ่อนไหวด้านสุนทรียภาพของเรา

ลองคิดถึงสิ่งเหล่านี้ดู ปฏิกริยาของเราที่พบบ่อยที่สุดเมื่อเราเจอภาพถ่ายเก่า ๆ คือ การรู้สึกขบขันปนเขินอายกับสไตล์เสื้อผ้าหน้าผมของเรานั่นไม่อยากจะเชื่อเลยว่าตอนนั้นฉันใส่เสื้อแบบนี้! ดูทรงผมของฉันตอนนั้นสิเกินจะบรรยาย! นำแปลกที่เมื่อก่อนเราคิดว่า ตอนนั้นเราค่อนข้างดูดีทีเดียวล่ะ ช่วงเวลาเช่นนี้มักจะเผยให้เห็นว่าเราได้รับอิทธิพลจากแฟชั่นสไตล์ใหม่ล่าสุดมากเพียงใด

นี่ไม่ใช่เป็นเพราะว่าเราคิดไปเอง เราชอบภาพลวงตาของรสนิยมของเรา มากกว่าและคิดไปว่ารสนิยมเป็นเรื่องส่วนตัว สไตล์ของเราสะท้อนถึงตัวตนและลักษณะเฉพาะตัวของเรา รวมไปถึงรสนิยมทางศิลปะของเราเองอีกด้วย แต่ความจริงที่เรามักจะไม่ค่อยยอมรับคือ ความชอบและไม่ชอบของเรานั้นถูกกำหนดโดยวัฒนธรรมสมัยนิยม สำหรับตัวฉันเอง ฉันตระหนัก

ดีกว่าบ่อยครั้งฉันไม่รู้ตัวเลยว่าวัฒนธรรมส่งผลต่อรสนิยมด้านความงามของ ฉันอย่างลึกซึ้งเพียงใด

ในฐานะคริสเตียน เราควรตื่นตัวต่อสิ่งที่กำหนดความชอบด้านความ งามของเรา เราต้องไม่ปล่อยให้โลกกดดันเราให้จมอยู่ในแม่พิมพ์ที่สวยงาม ของมัน องค์พระผู้สร้างควรเป็นผู้ที่กำหนดรสนิยมของเราในเรื่องความงาม ไม่ใช่ปล่อยให้สิ่งที่พระองค์ทรงสร้างเป็นตัวกำหนด

ในคำพูดของเวรียน กูเดม เราต้อง “ปฏิเสธที่จะยอมรับคำจำกัดความ ที่สังคมของเรากำหนดขึ้นว่าความงามต้องเป็นอย่างไร หรือแม้แต่คำจำกัด ความที่เราเองอาจจะเคยยึดถือมาก่อนและคิดไปว่านั่นคือความงดงามที่ แท้จริง”¹⁷ ลองใคร่ครวญพระลักษณะแห่งความงดงามของพระเจ้าแล้วลอง ประเมินรสนิยมของเราในเรื่องความงามโดยใคร่ครวญจากพระลักษณะ ของพระองค์

ตัวอย่างเช่น **ความบริสุทธิ์**ของพระเจ้า หากพระเจ้าบริสุทธิ์และไม่ สามารถมองดูความบาปได้ สไตล์ของเราก็ควรจะสอดคล้องกับความงดงาม ของพระองค์ในด้านนี้ หากเราชื่นชมและชื่นชอบเสื้อผ้าที่ดูไม่เหมาะสม ยั่วชวน หรือเปิดเผยเรื่อนร่าง รสนิยมของเราก็ปฏิเสธความงดงามแห่งความ บริสุทธิ์ของพระเจ้า แต่ผู้หญิงที่เชื่อในพระเจ้าควรให้ความสำคัญกับรูปแบบ และรูปลักษณะที่แสดงถึงความบริสุทธิ์ของพระเจ้า

พระปัญญาของพระเจ้ามีผลอย่างมากต่อรสนิยมด้านความงามของ เรา ด้วยพระปัญญาอันสมบูรณ์แบบของพระองค์ พระองค์ได้ทรงสร้างชาย และหญิงให้สะท้อนพระฉายของพระองค์อย่างเท่าเทียมแต่ในเวลาเดียวกัน ก็แตกต่างอย่างชัดเจน ดังนั้นหากเราในฐานะผู้หญิงชื่นชอบการแต่งกาย แบบผู้ชายหรือด้อยค่าการแต่งกายแบบผู้หญิง รวมถึงการมีกีฬามารยาท แบบผู้หญิงด้วย เราก็ปฏิเสธพระปัญญาของพระเจ้า เราจะแสดงความยินดี ในแผนการที่ดีของพระเจ้าเมื่อเรารู้สึกขอบคุณพระองค์ที่เราเกิดเป็นผู้หญิง และที่เราแต่งตัวและมีกีฬามารยาทเหมือนผู้หญิง

สไตล์ที่เราชื่นชอบบอกอะไรเกี่ยวกับความงดงามของความเป็น **นิรันดร์กาล**ของพระเจ้า เครื่องแต่งกายและเครื่องประดับที่ยกย่อง

ความตาย ความสิ้นหวัง และความมืดทางวิญญาณเป็นการแสดงออกที่ขัดกับพระลักษณะอันเป็นนิรันดร์ของพระเจ้า ดังนั้น รสนิยมด้านความงามของผู้หญิงที่เชื่อในพระเจ้าควรสะท้อนและประกาศความชื่นชมยินดีแห่งชีวิตนิรันดร์ในพระเยซูคริสต์

เสื้อผ้าและกิจกรรมารยาทของเราแสดงถึง**ความงาม**ของพระคริสต์หรือไม่ สิ่งเหล่านั้นของเราได้สะท้อนถึง**ฤทธานุภาพ**ของพระองค์ที่ทรงมีเหนือความบาปและความเห็นแก่ตัวหรือไม่ การเลือกสไตล์ของเราสะท้อนถึงความถ่อมใจที่เรามีต่อ**ความยิ่งใหญ่**ของพระองค์หรือไม่ ความรู้สึกขอบพระคุณสำหรับ**ความดีงาม**ของพระองค์ได้ถูกแสดงออกผ่านทางสไตล์เสื้อผ้าหน้าผมของเราไหม ลองใคร่ครวญดูว่าความงามของพระเจ้าได้ถูกสะท้อนออกมาในทุกแง่มุมของสไตล์แฟชั่นของเราอย่างไร

การทำให้รสนิยมของเราสอดคล้องกับความงามของพระเจ้านั้นไม่ได้เป็นการถูกจำกัดหรือเป็นการที่ต้องเก็บกด ความรู้สึกซาบซึ้งในความงามของพระเจ้าทำให้รสนิยมทางความงามของเราลึกซึ้งยิ่งขึ้น มันไม่ได้ทำให้รู้สึกหดหู่หรือปิดกั้น รูปแบบที่สะท้อนถึงพระลักษณะของพระองค์นั้นมีความหลากหลายอย่างน่าอัศจรรย์ ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับความงามอันหลากหลายของพระเจ้า

ความงามของพระเจ้าช่วยยกระดับรสนิยมของเรา ทำให้รสนิยมของเราอยู่เหนือกว่าความรู้สึกชอบแบบผิวเผิน ตราบใดที่รสนิยมของเรามุ่งไปที่การสะท้อนถึงความงามของพระคริสต์ การแสดงความงามของพระเจ้าออกมาในหลากหลายรูปทรง หลากหลายสไตล์ และหลากหลายสีสันทันทีเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ ตราบใดก็ตามที่การแสดงออกถึงความเป็นผู้หญิงยังคงพูดถึงพระปัญญาอันงดงามของพระเจ้า การแสดงความเป็นผู้หญิงก็สามารถทำได้อย่างหลากหลายรูปแบบเช่นกัน ไม่ว่าความดีงามของพระเจ้าจะได้รับการยกชูด้วยการแสดงออกที่นุ่มนวลและเรียบง่าย หรือด้วยการแสดงออกที่กล้าหาญและมีชีวิตชีวาก็ตาม ทั้งหมดล้วนสะท้อนถึงความงามแห่งพระลักษณะของพระองค์

ความงามของพระเจ้าเป็นเกณฑ์อ้างอิงที่ไม่มีวันเปลี่ยนแปลงท่ามกลางสไตรล์ความงามที่ผันผวนและเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ แม้ว่าสไตรล์การแต่งตัวของฉันจะเปลี่ยนไปจากเมื่อก่อน และจะเปลี่ยนอีกครั้งในอีกไม่กี่ปีข้างหน้าอย่างไม่ต้องสงสัย แต่ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม ความมั่งคั่งแห่งความบริสุทธิ์ ฤทธิ์อำนาจ และพระปัญญาของพระเจ้าควรจะสะท้อนอยู่ในแฟชั่นเสื้อผ้าหน้าผมของฉันเสมอ

สนิยมที่ได้รับการเปลี่ยนแปลงใหม่

ถ้าเราตระหนักว่าสนิยมด้านความงามของเราจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนใหม่ เราจะทำอย่างไร พระคัมภีร์ให้ภาพง่าย ๆ สำหรับการเปลี่ยนแปลงนี้ คือ

อย่าประพฤติตามอย่างคนในยุคนี้ แต่จงรับการเปลี่ยนแปลงจิตใจ แล้วอุปนิสัยของท่านจึงจะเปลี่ยนใหม่ เพื่อท่านจะได้ทราบน้ำพระทัยของพระเจ้า จะได้ว่าอะไรดี อะไรเป็นที่ชอบพระทัยและอะไรดีเยียดเยียม (รม. 12:2)

อย่าประพฤติตามอย่าง ขอให้ประเมินเพื่อวัดดูว่าสนิยมด้านความงามของเราเป็นอย่างไร แล้วถามตัวเองดูว่า “ใครหรืออะไรมีอิทธิพลต่อสไตรล์เสื้อผ้าหน้าผมของฉัน” และ “วัฒนธรรมของโลกนี้ที่ไม่ได้สอดคล้องกับวิถีของพระเจ้าได้หล่อหลอมรสนิยมทางแฟชั่นของฉันด้วยวิธีใดบ้าง” ถ้าหากจำเป็น ให้เราลองเริ่มต้นด้วยการทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อลดอิทธิพลทางโลกที่มีต่อรสนิยมทางด้านความงามของเรา ตัวอย่างเช่น ยกเลิกการสมัครสมาชิก หรือเปลี่ยนช่องที่ดู หรือใช้เวลาน้อยลงในการท่องเว็บออนไลน์ หรือเดินผ่านร้านขายเสื้อผ้าให้น้อยลง เป็นต้น

จงรับการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้รสนิยมทางความงามของเราสอดคล้องกับความมั่งคั่งของพระเจ้าให้มากยิ่งขึ้น ขอใช้เวลาศึกษาความงามของพระองค์ **มองหาภาพประกอบ** เกี่ยวกับความมั่งคั่งของพระเจ้าในการอ่านพระคัมภีร์ทุกวัน **ศึกษา** พระลักษณะทั้งดงามของพระเจ้า ได้แก่ ความบริสุทธิ์ ความมั่งคั่ง และฤทธิ์เดชของพระองค์ ซึ่งพระลักษณะทั้งหมดนี้ได้ถูกเปิดเผยอย่างชัดเจนที่สุดในพระเยซูคริสต์ **ถาม** ตัวเองว่า

พระลักษณะเหล่านี้ของพระเจ้าควรกำหนดรสนิยมด้านความงามของคุณอย่างไร **อธิษฐาน**ขอให้พระเจ้าเปิดตาของคุณให้เห็นความงามของพระองค์ และสะท้อนให้เห็นในสไตล์การแต่งตัวของคุณ

ยิ่งเราเห็นความงามของพระเจ้ายิ่งมากขึ้น รสนิยมทางด้านความงามของเราก็จะเปลี่ยนไปมากยิ่งขึ้นเท่านั้น

ความงามที่แท้จริง

ข่าวประเสริฐของพระเยซูคริสต์นั้นได้เปลี่ยนแปลงรสนิยมทางด้านความงามของเรา แต่นั่นเป็นเพียงจุดเริ่มต้นเท่านั้น ในหนังสือเล่มนี้ เราจะได้ค้นพบว่าความงามของพระเจ้าได้หล่อหลอมสิ่งที่เราเชื่อและวิธีที่เราทำเพื่อให้ได้มาซึ่งความงามอย่างไร

ความงามที่แท้จริงคือการได้เห็นและได้สะท้อนถึงความงามของพระเจ้า

เมื่อเรา**มองเห็น**ความงามของพระเจ้า เราก็เป็นเหมือนพระองค์ ผู้หญิงที่งดงามอย่างแท้จริง คือ คนที่ใคร่ครวญถึงความงามของพระเจ้า เมื่อเธอนมัสการพระเจ้าเพราะพระเจ้าผู้ทรงงดงาม ทรงฤทธานุภาพ ทรงบริสุทธิและทรงแสนดี เธอผู้นั้นก็จะได้รับการเปลี่ยนแปลงโดยอำนาจของพระวิญญาณบริสุทธิ์ ชีวิตของเธอจึงส่องประกายความงดงามของข่าวประเสริฐออกมา

ผู้หญิงที่งดงามจะตั้งใจที่จะ**สะท้อน**ความงดงามของพระเจ้าในทุกแง่มุมของชีวิตของเธอ โดยสำแดงให้ทุกคนเห็นพระเจ้าผ่านทางรูปลักษณ์ภายนอกและผ่านทางอุปนิสัยของเธอ เธอจะพยายามแสวงทุกวิถีที่จะถวายเกียรติแด่พระเจ้า ทั้งจากท่าที่ภายในใจของเธอ วิธีที่เธอดูแลร่างกายของตัวเอง รวมไปถึงสิ่งที่เธอสวมใส่และวิธีที่เธอทำให้ตัวเองสวยงาม

ตามที่เราได้เริ่มต้นแล้ว หลังจากนั้นขอให้เราเรียนรู้ต่อไปว่าเราจะสามารถมองเห็นและสะท้อนความงดงามที่แท้จริงของพระเจ้าในชีวิตของเราได้อย่างไร

“เออ นั้น ช่างดีและสวยงามเสียจริง ๆ” (ศคย. 9:17)

คำถามที่ช่วยในการศึกษา

บทที่ 2: ความงามที่แท้จริงและพระเจ้าของเรา

1. ให้อธิบายพระลักษณะความงดงามของพระเจ้าที่คุณเพิ่งอ่านพบ
ในพระคัมภีร์หรือสังเกตได้จากการทรงสร้างของพระองค์

2. ความงดงามของพระเจ้าเปลี่ยนแปลงวิธีที่เรามองตนเองและผู้อื่น
อย่างไร

3. อะไรคือหนึ่งในวิธีที่คุณชอบใช้มากที่สุดในการแสดงรสนิยมทางด้านความงามของคุณ และวิธีนี้ช่วยให้คุณหรือสิ่งสวยงามที่อยู่รอบตัวเราสะท้อนความงดงามของพระเจ้าได้อย่างไร

4. บาปของอาดัมและเอวาส่งผลต่อมุมมองที่มนุษย์มีต่อความงามอย่างไร คุณมองว่าสิ่งนี้ส่งผลต่อชีวิตของคุณและวัฒนธรรมรอบตัวเราอย่างไร

5. ชาวประเสริฐได้ยืนยันความจริงเกี่ยวกับบรรณนิมทางความงามของเราถึง 2 ครั้งอย่างไร ความจริงนี้ส่งผลต่อชีวิตของคุณอย่างไร

6. ใครหรือสิ่งใดมีอิทธิพลต่อสไตล์ของคุณมากที่สุด คุณสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อจำกัดอิทธิพลของโลกที่มีต่อรสนิยมด้านความงามของคุณ

7. คุณอยากสะท้อนและยกย่องความงดงามใดของพระเจ้าอย่างแท้จริง
ในรสนิยมด้านความงามของคุณ คุณจะสมารถทำได้อย่างไร

ความงามที่แท้จริง และหัวใจของเรา

เอพริลกับเอวาเป็นผู้หญิงที่มีความแตกต่างกันเป็นอย่างมาก แต่ในความต่างนั้นพวกเธอก็มีสิ่งที่เหมือนกัน และเหมือนฉันกับคุณด้วย ซึ่งเหมือนกันมากจนเกินกว่าที่บอกได้ตั้งแต่ครั้งแรกที่เห็น

ปัญหาที่ไม่เคยจางหายไปที่เอพริลมี คือ เธอรู้สึกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของเธอตลอดเวลา

เมื่อตอนที่ฉันยังเด็ก ฉันกังวลกับรูปร่างหน้าตาของตัวเองเสมอ ฉันอยากเป็นที่ยอมรับและรู้สึกว่ามีส่วนเกิน ฉันมักจะรู้สึกตลอดเวลาว่าดีไม่พอ ฉันรู้สึกว่าจะต้องทำบางสิ่งบางอย่างเสมอเพื่อให้ใครสักคนรักฉัน และเมื่อพระเจ้าทรงอวยพรให้ฉันได้แต่งงานกับผู้ชายที่รักพระองค์และรักฉันด้วย ฉันคิดว่าปัญหาที่ฉันเคยมีมาตลอดชีวิตของฉันนั้นจบลงแล้ว ซึ่งในบางมุมก็เป็นความจริง แต่ในบางมุมมันกลับไม่ใช่

ถึงแม้กระทั่งตอนนี้ฉันยังกังวลกับรูปร่างหน้าตาของตัวเองในรูปแบบอื่นที่ต่างออกไป ฉันต้องการที่จะดูเป็นผู้ใหญ่และได้รับความเคารพนับถือจากคนรอบตัว ฉันอยากเข้ากับแม่คนอื่น ๆ ได้ นี่เป็นอีกครั้งหนึ่งที่ฉันรู้สึกแย่เหลือเกินที่ฉันรู้สึกว่าคุณดีไม่พอ แล้วฉันควรจะต้องทำอะไร ฉันควรจะ

ออกไปซื้อเสื้อผ้าคอลเลคชั่นใหม่ทั้งชุดใหม่ หรือต้องทำผมทรงใหม่ที่ดูทันสมัยกว่านี้ หรือต้องแต่งหน้าให้สวยตลอดเวลาหรือเปล่า

ในขณะที่ฉันพยายามสอนลูกของฉันให้อยู่ในทางของพระเจ้า ตัวฉันเองกลับมีปัญหากับเรื่องเหล่านี้ตลอดเวลา ก่อนหน้านี้นี้ไม่นานลูกสาวของฉันอยากให้ฉันทำผมของเธอให้เหมือนกับเด็กผู้หญิง

คนหนึ่งโรงเรียน และอยากแต่งตัวให้มากขึ้นเพราะมันจะทำให้เธอ ดูสวยขึ้น

และในระหว่างที่ฉันพยายามอธิบายให้ลูกสาวของฉันเข้าใจ เกี่ยวกับความงามที่แท้จริง ฉันก็ต้องรู้สึกสะอึกกับคำพูดของตัวเอง ทำไมนะหรือนั่นก็เป็นเพราะว่าตัวฉันเองก็ยังมีปัญหาแบบนี้ด้วยเช่นกัน เป็นปัญหาที่ฉันรู้สึกว่าจะแก้ไม่ได้มาตลอดทั้งชีวิตของฉัน และฉันอยากจะ หลุดพ้นจากปัญหานี้เหลือเกิน

เอเฟรียอยากเป็นที่ชื่นชอบของคนอื่นและอยากรู้สึกว่าไม่ใช่ส่วนเกิน เธออยากเป็นคนที่มีเสน่ห์และอยากเป็นที่ยอมรับ แต่เธอกลับรู้สึกเหมือน ว่าดีไม่พอตลอดเวลา เสียงพึมพำภายในหัวของเธอคอยเฝ้าตอกย้ำว่าเธอ ดีไม่พอและนำไปสู่ความสงสัยในตัวเอง ความคิดเหล่านี้วนเวียนอยู่รอบ ตัวเธอเหมือนเมฆหมอกที่ดูเหมือนจะไม่มีวันจางหายไป

มีบางอย่างบอกเธอว่ามันไม่ควรเป็นแบบนี้ **ฉันจะให้รูปร่างหน้าตา เป็นปัญหาใหญ่ไปตลอดชีวิตของฉันอย่างนั้นจริง ๆ ในฐานะที่ฉัน โตเป็นผู้ใหญ่แล้ว ฉันยังปล่อยเรื่องนี้ไม่ได้อีกหรือ**

ความจริงดูเหมือนจะเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่าในชีวิตของลูกสาวตัวน้อย ของเธอ เอเฟรียหวังว่าเธอจะสามารถช่วยลูกสาวของเธอให้หลุดพ้นจาก ปัญหาเดียวกันนี้ได้ ขอเพียงแค่ว่าเธอรู้ว่าเธอต้องทำอะไร

คำแนะนำที่ดึกกลับกลายเป็นร้าย

หลายคนคงคิดว่า เอเฟรียเป็นคนมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ พวกเขาแค่ อยากให้เอเฟรียรู้ว่า **เธอสวยในแบบที่เธอเป็น** บุคคลที่ห่วงใยด้วยความหวังดีจะพยายามโน้มน้าวให้เอเฟรียเห็นว่า ตัวเธอเองเป็นที่ชื่นชอบของ คนอื่น ๆ สิ่งที่เอเฟรียต้องทำก็มีเพียงแค่ว่าไม่ต้องใส่ใจกับสิ่งที่โลกนี้พยายาม ใส่เข้ามาในหัวของเธอว่า ผู้ที่สวยควรจะเป็นอย่างไร ขอให้เธอเชื่อมั่นว่า เธอเป็นคนพิเศษและเป็นคนสวยก็พอ

หลายครั้งที่คริสเตียนที่ให้คำแนะนำด้วยความบริสุทธิ์ใจมักจะข้าม ขั้นตอนในการแนะนำไปสักหน่อย **คุณสวยในแบบที่คุณเป็น เพราะพระเจ้า**

สร้างคุณและพระองค์ทรงคิดว่าคุณสวย หากคุณเชื่อว่าเป็นความจริง คุณจะรู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น

ดังที่เราเรียนรู้ในบทที่แล้ว ความจริงที่สำคัญที่ฝังอยู่ในคำแนะนำนี้ คือ มนุษย์ทุกคนที่ถูกสร้างตามพระฉายของพระเจ้านั้นมีศักดิ์ศรี และนั่นหมายความว่า เราทุกคนมีความงามโดยกำเนิด

แต่ความจริงอันงดงามนี้มักจะไม่ใช่ช่วยเราเมื่อเรารู้สึกไม่สวยหรือกังวลเรื่องรูปร่างหน้าตาของเรา ฉันสามารถโน้มน้าวให้ตัวเองคิดว่า ฉันสวยได้ แต่ก็เพียงแค่นั้นเท่านั้น ทันทีที่น้ำหนักของฉันขึ้นมาสักเล็กน้อยหรือเดินผ่านผู้หญิงที่อายุน้อยกว่าหรือดูสวยกว่าฉัน เพียงเท่านั้นพองสบู่นั้นก็พร้อมที่จะระเบิดออกอย่างรวดเร็ว

ทำไมความจริงข้อนี้ถึงไม่ซึมลึกลงไปในหัวใจของเรา ทำไมความจริงอันน่าตื่นตะลึงที่ว่า เราสวยเพราะเราถูกสร้างขึ้นตามพระฉายของพระเจ้านั้นถึงไม่สามารถขัดความรู้สึกว่าด้อยกว่าคนอื่นและความสงสัยในตนเองของเราออกไปให้หมดสิ้นได้

เหตุผลหนึ่งก็คือ เรามักจะเข้าใจผิดว่าความจริงนี้ล้ำสมัยเกินไปสำหรับเรา เมื่อเราเลิกจดจ่อที่พระเจ้าและหันมาจดจ่ออยู่ที่ตัวเราเอง เราก็บิดเบือนความจริงนี้จาก **“พระเจ้าทรงงดงามและทรงสร้างเราตามพระฉายของพระองค์”** กลายเป็น **“เรางดงามเพราะพระเจ้าทรงสร้างเรา”** นี่คือนำคำแนะนำที่ไม่ถูกต้องที่คนทั่วไปมักจะยกมาเป็นคำแนะนำให้กับคนแบบเอฟริล เหตุผลที่ไม่ถูกต้อง คือ ทุกสิ่งเริ่มต้นและสิ้นสุดที่เรา

เมื่อเราจดจ่ออยู่ที่ตัวเอง นั่นเท่ากับว่าเรากำลังสร้างปัญหาขึ้นมา นั่นเป็นเพราะว่าการจดจ่ออยู่แต่กับตัวเองคือปัญหาของเรา ความมั่นใจในตนเองที่ลดลงมักเกิดจากการหมกมุ่นอยู่กับ**ตนเอง** การชอบเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นและการพยายามทำตัวให้เป็นที่ชื่นชอบของคนรอบข้าง รวมไปถึงการพยายามทำทุกอย่างเพื่อไม่ให้ตนเองรู้สึกเป็นส่วนเกินนั้น คือ การหมกมุ่นอยู่แต่กับ**ตัวเอง** “การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักจะหมายความว่า คน ๆ นั้นคิดถึงตนเองในแง่ที่สูงจนเกินไป” เอ็ด เวลซ์ อธิบาย “ฉันหมกมุ่นอยู่กับตัวเองมากเกินไป ฉันรู้สึกว่าคุณสมควรได้รับสิ่งที่ดีกว่าที่ฉันได้รับอยู่

ในตอนนี้ เหตุผลที่ฉันรู้สึกแยกกับตัวเองก็คือฉันปรารถนาที่จะมีบางสิ่งบางอย่างที่มากกว่านั้น ฉันอยากจะสัมผัสการเป็นคนสำคัญแม้จะเป็นช่วงเวลาไม่นานก็ตาม”¹

ความรู้สึกว่ารูปร่างหน้าตาของเราดีไม่พอนั้นมักเกิดขึ้นเพราะเรารู้สึกว่าเราสมควรได้รับสิ่งที่ดีกว่าที่เราได้รับอยู่ในตอนนี้ ตัวอย่างเช่นเรื่องของเอพริล แม้ว่าพระเจ้าจะทรงอวยพรเธอด้วยการทรงประทานสามีที่รักเธอในแบบที่เธอเป็นให้กับเธอก็ตาม แต่ปัญหาเรื่องรูปร่างหน้าตาของเธอก็ยังกลับมาทรมานใจเธอเสมอ นั่นก็เพราะเธอปรารถนาบางสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าที่พระเจ้าทรงประทานให้

เราอาจจะไม่ได้รู้สึกเหมือนว่าเรากำลังไขว่คว้าอะไรที่ยิ่งใหญ่สักหน่อย เราก็แค่อยากจะเข้ากับคุณแม่คนอื่น ๆ ให้ได้ก็แค่นั้น หรือไม่ก็เราก็แค่อยากจะเข้ากับสาวคนดังในโรงเรียนให้ได้ก็เท่านั้นเอง แต่ไม่ว่าเราจะพยายามเท่าไรมันก็ดูเหมือนว่าเราจะไม่มีวันได้รับความชื่นชมจนเรารู้สึกพอใจ หรือมีส่วนร่วมมากพอที่จะทำให้เรามีความสุข เรารู้สึกว่าเราไม่เคยได้รับสิ่งที่เราคิดว่าเราสมควรจะได้รับ

นี่คือเหตุผลว่าทำไมเราจึงรู้สึกมีปัญหาเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของเราซ้ำแล้วซ้ำเล่า เราไม่เคยรู้สึกพึงพอใจ แต่ยังมีหวังสำหรับเอพริลและสำหรับคุณ รวมถึงสำหรับตัวฉันด้วย เมื่อเราวิเคราะห์ปัญหาทางด้านความงามที่เราไม่ได้ อย่างแม่นยำ เราก็จะสามารถหลุดพ้นจากวงจรที่ชั่วร้ายนี้ได้

ต้องเปล่าประโยชน์มากเท่าใดจึงจะถือว่ามากเกินไป

เธอก็มีปัญหาเรื่องความงามเหมือนกัน เมื่อมองแวบแรก ปัญหาของเธอดูเหมือนจะตรงกันข้ามกับปัญหาของเอพริล “ฉันเป็นตัวอย่งของคนที่ไม่เปลืองประโยชน์” เธอเขียน

นี่เป็นความผิดของฉันเอง และฉันไม่อยากจะตำหนิใครในเรื่องบาปของฉัน เหมือนที่ฉันได้พูดไปแล้ว ความเปลืองประโยชน์ของฉันถูกขับเคลื่อนโดยการเติบโตในครอบครัวที่ให้ความสำคัญกับรูปร่าง

ภายนอกเป็นอย่างมาก บ้านของเรามีกระจกทุกห้อง! วันหนึ่งฉันลง
นับดู ฉันพบว่า ในบ้านหลังเล็ก ๆ ของเรา เรามีกระจกบานใหญ่ทั้งหมด
ถึง 17 บานและยังมีผนังด้านหนึ่งที่เป็นกระจกอีกด้วย ครอบครัวของเรา
หมกมุ่นกับรูปร่างหน้าตาเสื้อผ้าหน้าผมของเราอย่างไร ตอนนี้พวกเรา
ก็ยังคงเป็นเช่นนั้น แม่ของฉันทำศัลยกรรม พี่ชายและพ่อของฉัน
หมดเงินไปกับการซื้อเสื้อผ้าเป็นจำนวนมาก แล้วก็มีฉันอีกคนที่แย
่ที่สุดในบรรดาพวกเราทั้งหมด ทุกวันฉันหมกมุ่นอยู่กับรูปร่างหน้าตา
ของตัวเอง ก่อนไปมหาวิทยาลัย ฉันต้องแน่ใจว่าเสื้อผ้าหน้าผมของฉัน
จะต้องเป๊ะทุกอย่างเพื่อให้เมื่อคนมองมาที่ฉัน พวกเขาจะคิดว่า “ดูผู้หญิง
คนนั้นสิ สวยจังเลย” ฉันรู้สึกวิตกกังวลกับรูปลักษณ์ภายนอกและสิ่งที่
คนอื่นคิดเกี่ยวกับตัวฉัน

หากความกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาและสิ่งที่คนอื่นคิดเกี่ยวกับตัวเรา
จะทำให้เราเป็น “บุคคลตัวอย่างแห่งความเปล่าประโยชน์” พวกเราหลายคน
เลยละที่ต้องยกมือขึ้นไม่ว่าจะรู้สึกขายหน้าสักแค่ไหนก็ตาม แล้วคำจำกัด
ความของความเปล่าประโยชน์คืออะไรกันแน่ ฉันจะรู้ได้อย่างไรว่าฉันกำลัง
ดำเนินชีวิตแบบเปล่าประโยชน์

แต่เนื่องจากคำตอบก็ไม่ได้ชัดเจนเสมอไป ดังนั้น เราจึงคิดแนวทาง
ขึ้นมาเพื่อสนองมโนธรรมของเราว่า มันไม่ใช่เรื่องเปล่าประโยชน์หรือก
ตราบใดก็ตามที่ฉันไม่ซื้อรองเท้ามากเกินไป หรือใช้เวลาอยู่หน้ากระจก
มากเกินไป หรือทำตัวเหมือน**เธอ**คนนั้น เราทุกคนต่างรู้จักผู้หญิงบางคน
หมกมุ่นอยู่กับการดูสวยและมีสไตล์ ผู้หญิงประเภทที่ออกกำลังกายตลอด
เวลา ซ้อมปิ้งอยู่เสมอ ควบคุมดูแลการรับประทานอาหารของตนเองทุกมื้อ
ไม่เคยใส่เสื้อผ้าซ้ำ ๆ กัน และถ้าเราไม่ถึงขั้นนั้น เราก็น่าจะโอเคนะ

แต่ไม่ใช่แค่ผู้หญิงที่อวดความหน้าตาดีของเธอเท่านั้นที่ความเปล่า
ประโยชน์ เราทุกคนล้วนอ่อนแอไม่ว่าเราจะเติบโตมาในบ้านที่มีกระจก 17
บานหรือมีกระจกเพียงแค่บานเดียวก็ตาม สิ่งเหล่านี้ไม่ว่าเราจะมีมากหรื
น้อยก็ตาม ได้แก่ การภาคภูมิใจในรูปลักษณ์ภายนอกของเรา การพยายาม
เรียกร้องความสนใจ การพยายามเพื่อให้ได้มาซึ่งการยอมรับจากคนอื่น การ
อยากให้คนอื่นชื่นชม ทั้งหมดล้วนเป็นความเปล่าประโยชน์

ถ้าเราแต่งตัวหรือแต่งหน้าเพื่ออยากให้คนอื่นชม ถ้าเราออกกำลังกาย และควบคุมอาหารเพื่อให้คนอื่นมองว่าเราดูดี ถ้าเราจินตนาการไปเองว่าตัวเองเป็นคนมีเสน่ห์ เราก็กำลังแสดงความเปล่าประโยชน์

สำหรับเราทุกคนความเปล่าประโยชน์ไม่ได้วัดจากชั่วโมงที่เราใช้ส่องหน้ากระจกและไม่ได้วัดจากจำนวนรองเท้าที่เราสะสมไว้ (แม้ว่าสิ่งเหล่านี้อาจจะใช้เป็นตัวชี้วัดได้ก็ตาม) แต่วัดจากแรงจูงใจในการซื้อรองเท้าและเวลาที่หมดไปกับการส่องกระจก

พวกเราส่วนใหญ่ไม่ได้ยอมรับความเปล่าประโยชน์เองอย่างถ่อมใจเหมือนอย่างที่เอวาทำ เราทุกคนต่างก็ต้องการให้คนอื่นสนใจและยอมรับในรูปร่างภายนอกของเรา แน่นอนว่าเอวาไม่ใช่ “คนที่แย่ที่สุด”

ปลายทางที่พระเจ้าทรงสร้างผู้หญิง

แล้วผู้หญิงที่มีความนับถือตนเองต่ำมีอะไรที่เหมือนกับผู้หญิงที่มีปัญหาเรื่องความเปล่าประโยชน์ เมื่อมองแวบแรกพวกเขาดูเหมือนว่าไม่มีอะไรเหมือนกันเลย

แต่ความจริงก็คือ ทั้งสองต้องการให้ผู้คนสนใจและยอมรับในรูปร่างภายนอกของพวกเขา ความนับถือตนเองที่ต่ำเป็นเพียงอีกด้านของความเปล่าประโยชน์ที่ถูกพลิกออกมาเท่านั้น ได้แก่ ความหยิ่ง ความผิดหวัง การไม่ได้รับการยอมรับ ทั้งสองด้านของความเปล่าประโยชน์ คือ เรื่องที่ร้ายแรง เพราะพระเจ้าแต่เพียงพระองค์เดียวเท่านั้นที่สมควรได้รับความสนใจและการชื่นชมทั้งหมด

เมื่อพระเจ้าทรงสร้างเราตามพระฉายของพระองค์ ทรงทำให้เราสวยงาม และประทานรสนิยมแห่งความงามเพื่อชื่นชมโลกใบนี้ทั้งดงาม พระเจ้าไม่ได้สร้างเราขึ้นมาเพื่อให้เราใช้เวลาให้หมดไปอย่างเปล่าประโยชน์ โดยพยายามทำตัวให้เป็นที่ยอมรับและไม่รู้สึกเป็นส่วนเกินหรือใช้เวลาเพื่อแต่งหน้าทำผมเพียงเพื่อให้คนอื่นพูดว่า “ดูสิ เธอสวยไม่ใช่เล่นนะ!”

พระเจ้าสร้างเราเพื่อพระสิริของพระองค์ เราถูกสร้างขึ้นมาเพื่อนมัสการชื่นชมยินดี และถวายเกียรติแด่พระเจ้าผู้ทรงงามของเรา “พระองค์

ทรงสร้าง [เรา] เพื่อเป้าหมายสูงสุดนี้” โจนธาน เอ็ดเวิร์ดส์ “ให้คิดและตื่นตะลึง [ใน] ความสมบูรณ์แบบอันเปี่ยมด้วยพระสิริของพระองค์”²

หากเด็กคนใดที่ได้ท่องจำหลักข้อเชื่อแบบย่อ พวกเขาจะรู้ว่า “เป้าหมายที่สำคัญที่สุดของมนุษย์คือการถวายพระเกียรติแด่พระเจ้าและชื่นชมยินดีในพระองค์ตลอดไป”³ นี่คือการเหตุที่พระคัมภีร์เตือนเราซ้ำแล้วซ้ำเล่าให้ “จงถวายพระเกียรติซึ่งควรแก่พระนามของพระองค์แด่พระยาห์เวห์ จงนมัสการพระยาห์เวห์ผู้ทรงงดงามในความบริสุทธิ์” (สดด. 29:2) และ “จงร้องเพลงสดุดีพระสิริแห่งพระนามของพระองค์ จงถวายเพลงสรรเสริญพระสิริของพระองค์!” (สดด. 66:2)

พระสิริเป็นของพระเจ้าและเป็นของพระองค์แต่เพียงผู้เดียวเท่านั้น “สง่าราศีของเรานั้น เราจะไม่ให้ผู้อื่น” (อสย. 48:11) พระเจ้าทรงบอกเรา พระคัมภีร์ทั้งเล่มสะท้อนสิ่งนี้ นี่คือการสิ่งที่เราถูกสร้างขึ้นมาเพื่อ นี่คือการเป้าหมายสูงสุดของเราในชีวิต คือ เพื่อพระสิริมาสู่พระเจ้าผู้งดงามของเรา

แต่ความจริงที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ คือ เมื่อเราพยายามเรียกร้องความสนใจเพื่อความสวยงามของเราเอง เราก็ไม่ได้ยกย่องพระเจ้าในฐานะที่พระองค์ทรงเป็นพระเจ้าผู้ทรงงดงามอีกต่อไป

“บาปทำให้เรากลายเป็นขโมย” พอล ทริปปี้ อธิบายว่า

คงไม่มีวันไหนสักวันเดียวที่เราไม่ได้คิดหาวิธีขโมยพระสิริอันเป็นของพระเจ้าโดยชอบธรรมแต่เพียงผู้เดียว ความบาปทำให้เราขโมยเรื่องราวของพระเจ้าเอามาเขียนใหม่โดยเปลี่ยนให้ตัวเราเองกลายเป็นตัวเอกของเรื่องและให้ชีวิตของเราเป็นศูนย์กลางของทุกสิ่ง แต่ในความจริง เรื่องราวมีเพียงเรื่องราวเดียวและเป็นเรื่องขององค์พระผู้เป็นเจ้าเท่านั้น ทุกครั้งที่เราพยายามทำให้ตัวเราเองอยู่ในตำแหน่งของพระเจ้านั้นก็เท่ากับว่าเราพาตัวเองเข้าไปในสงครามที่ต่อสู้กับพระองค์ เป็นสงครามที่รุนแรง เป็นการต่อสู้เพื่อแย่งชิงพระสิริของพระเจ้า แผนการที่จะยึดตำแหน่งของพระเจ้า คือ สิ่งที่อยู่เบื้องหลังละครที่แสนเศร้าทุกเรื่องบนโลกใบนี้ ความบาปทำให้เรากลายเป็นหัวขโมยที่คอยจ้องแต่จะขโมยพระสิริของพระเจ้า⁴

รากของปัญหาของเราเกี่ยวกับเรื่องรูปร่างหน้าตา คือ “การต่อสู้แย่งชิงเพื่อให้ได้มาซึ่งพระสิริของพระเจ้า” ไม่ว่าจะเป็นผู้หญิงที่ดูดีและมั่นใจในตัวเองหรือผู้หญิงที่ขาดความมั่นใจและซีมีเศร้า พวกเธอต่างก็อยากได้พระสิริของพระเจ้าให้กลายมาเป็นของตัวเอง เพื่อยกย่องความงามของตนเอง พวกเธอต่างต้องการเป็นศูนย์กลางของความสนใจ และพวกเราทุกคนก็ล้วนแล้วแต่ต้องการเช่นกัน

เราอาจจะกำลังกระโดดโลดเต้น โบกไม้โบกมือ และร้องตะโกนด้วยหวังว่าทุกคนในห้องจะละลายตาจากจุดสนใจหลัก ซึ่งนั่นก็คือพระเจ้า ผู้ดงามของเรา และหันมามองที่ตัวเราแทน หรือเป็นไปได้ที่เรา กำลังแอบยืนครุ่นคิดอยู่ที่มุมห้องเพราะคนเหล่านั้นไม่หันมามอง ในทั้งสองกรณีเรากำลังไขว่คว้าให้ได้มาซึ่งพระสิริที่เป็นของพระเจ้าเพียงผู้เดียว

บางคนอาจจะอดความงามดงามของตนเองเพื่อให้ได้รับการยกย่องสรรเสริญ บางคนอาจครุ่นคิดและวิตกกังวลเกี่ยวกับการยกย่องสรรเสริญที่ไม่ได้รับ เราส่วนใหญ่ก็มักจะทำทั้งสองแบบอย่างละนิดอย่างละหน่อย แต่เมื่อใดก็ตามที่เราพยายามเรียกร้องความสนใจและความชื่นชมในความงามของตนเอง ไม่ว่าเราจะประสบความสำเร็จหรือไม่ก็ตาม เราก็กำลังขโมยพระสิริที่พระเจ้าแต่เพียงผู้เดียวเท่านั้นที่สมควรได้รับ

เส้นทางสู่ความพอใจอันแสนหวานที่ทำให้ใจสงบเย็น

โจรขโมยพระสิริของพระเจ้า ขนาดนั้นเลยหรือ อาจจะฟังดูรุนแรงไปสักหน่อย แต่ถึงแม้ว่าอาจจะดูรุนแรงไปสักหน่อยก็ตาม เราก็ยังคงตั้งหน้าตั้งตาแต่งหน้าแต่งตัวต่อไปเพื่อขโมยพระสิริของพระเจ้า

ผู้หญิงทุกคนที่ใจได้รับการเปลี่ยนแปลงโดยข่าวประเสริฐจะปรารถนาที่จะถวายเกียรติแด่พระเจ้าด้วยชีวิตของเธอ เราทุกคนต่างก็อ่อนไหวต่อการล่อลวงที่เปล่าประโยชน์และจذبอยู่แต่ที่ตัวเอง การเปิดเผยแรงจูงใจของเราว่าเป็น “โจรขโมยพระสิริของพระเจ้า” ช่วยให้เราเข้าใจทุกสิ่ง เมื่อเราตระหนักได้ว่า เรากำลังจذبอยู่แต่กับตัวเอง หรือรู้สึกผิดเพราะความไร้สาระของเรา นี่คือการงานของสิ่งที่เรียกว่าจิตสำนึก สิ่งเหล่านี้เป็นตัวบ่งชี้จากพระวิญญาณบริสุทธิ์ว่ามีบางอย่างผิดปกติในฐานะคริสเตียน เรา

จะไม่สามารถขโมยพระสิริของพระเจ้าและรู้สึกดีเกี่ยวกับเรื่องนี้ได้อีกต่อไป และนี่ถือว่าเป็นเรื่องที่ดี!

เมื่อเราเห็นได้ว่าปัญหาที่แท้จริงของเราคืออะไร เราก็สามารถเริ่มก้าวไปในทิศทางที่ถูกต้องได้ เราจะสามารถละทิ้งการยกย่องสรรเสริญตนเอง ความพยายามทั้งหมดที่เราเคยทุ่มเทลงไปเพื่อให้ตัวเราเองดูสวยขึ้นจะถูกนำไปทุ่มเทในทางที่สอดคล้องกับเป้าหมายตั้งแต่เริ่มแรกของมัน คือ “ให้ผู้อั้วด อวดองค์พระผู้เป็นเจ้า” (1 คร. 1:31)

เป็นเวลาหลายปีที่ฉันไม่เข้าใจความจริงของพระเจ้าเกี่ยวกับปัญหาที่ฉันมีเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของฉัน ตอนที่ฉันเรียนชั้นมัธยม ฉันรู้สึกเสียใจหากฉันไม่ได้อยู่ในกลุ่มคนดังในโรงเรียน ฉันรู้สึกเสียใจที่พ่อแม่มีเงินไม่พอที่จะให้ฉันซื้อเสื้อผ้าตามเทรนด์แฟชั่นในตอนนั้นได้

ถึงแม้ว่าตอนนี้ฉันจะเป็นผู้ใหญ่แล้วก็ตาม แต่ฉันก็ยังมักจะเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นเสมอและกังวลมากเกินไปเกี่ยวกับรูปลักษณ์ภายนอกของฉัน เมื่อมองย้อนกลับไปที่ฉันมองเห็นว่าความกังวลของฉันเกี่ยวกับรูปลักษณ์ภายนอกนั้นไม่มีอะไรมากไปกว่าความเปลา่ประโยชน์และการหมกหมุ่นอยู่แต่กับตัวเองเท่านั้น แน่ใจว่าฉันยังต้องต่อสู้กับความคิดที่จะให้คนอื่นยกย่องสรรเสริญตัวฉัน แต่การเข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของต้นตอที่ทำให้ฉันมีปัญหากับรูปร่างหน้าตาของตัวเองช่วยให้ฉันพบบาปได้เร็วขึ้น และต่อต้านกับบาปนั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

แล้วเราจะแยกแยะแรงจูงใจในการยกย่องตนเองที่แทรกซึมเข้ามาในการแสวงหาความงามของเราได้อย่างไร เจ เอ แพ็กเกอร์ เสนอวิธีแยกแยะที่มีประโยชน์ไว้ดังนี้ ได้แก่

การแยกแยะ คือ ให้ถามตัวเองว่าคุณพอใจหรือไม่พอใจมากนักเพียงใดเมื่อพระเจ้าได้รับการสรรเสริญแต่คุณไม่ได้รับ และในทางกลับกัน หากคุณได้รับการสรรเสริญแต่พระเจ้าไม่ได้รับ คุณรู้สึกอย่างไร คริสเตียนที่เติบโตในพระเจ้าจะพอใจและไม่รู้สึกร้อนใจที่ตนเองไม่ได้รับการยกย่องสรรเสริญจากคนรอบข้าง แต่เขาผู้นั้นจะรู้สึกไม่ดีหากคนไม่ถวายเกียรติแด่พระเจ้า⁵

นี่คือความพอใจอันแสนหวานที่ทำให้ใจสงบเย็น เป็นความพอใจที่ไม่รู้สึก
วุ่นวายใจว่าคนอื่นจะหันมาสนใจหรือคนอื่นจะยอมรับตนหรือไม่ สิ่งเดียว
ที่สนใจคือการตระหนักถึงความมั่งคั่งของพระเจ้าเท่านั้น

เป็นอิสระอย่างแท้จริง

หวังว่าเราคงจะเริ่มเห็นหนทางที่จะออกจากปัญหาความกังวลใจเกี่ยวกับ
รูปร่างหน้าตาของเราแล้ว

คำพูดที่พูดว่า “คุณสวยในแบบที่คุณเป็น” นั้นไม่เพียงพอที่จะทำให้ลาย
วงจรความซึมเศร้าที่เกิดจากการนับถือตนเองต่ำได้ เพราะมันไม่สามารถ
แก้ไขปัญหาที่แท้จริงของเราได้ และกฎเกณฑ์ในระดับที่ผิวเผินก็ไม่สามารถ
ช่วยระงับความเปล่าประโยชน์และทำให้จิตใจได้สำนึกของเราสงบลงเลย

เราทราบแล้วว่าการจดจ่ออยู่แต่กับตัวเองและการกระทำที่เปล่า
ประโยชน์นั้น คือ การขโมยพระสิริของพระเจ้า และเมื่อเราเข้าใจว่าการที่เรา
มัวแต่สนใจแต่ตัวเองและการกระทำที่เปล่าประโยชน์นั้นแย่กว่าที่เรา
คิดไว้ เราก็สามารถก้าวไปสู่การกลับใจและสัมผัสกับอิสรภาพที่ได้หลุดพ้น
จากวิตกกังวลกับรูปร่างภายนอกของเรา โปรดจำไว้เสมอว่า มีเพียงข่าว
ประเสริฐของพระเยซูคริสต์เท่านั้นที่สามารถปลดปล่อยเราให้เป็นอิสระได้
มีเพียงการสิ้นพระชนม์เพื่อไถ่บาปของพระผู้ช่วยให้รอดเท่านั้นที่เราจะได้รับ
การอภัยจาก “การขโมยพระสิริของพระเจ้า” และได้รับกำลังที่จะสรรเสริญ
ความมั่งคั่งของพระเจ้า

พระผู้ช่วยให้รอดผู้ทรงความงามของเราทรงเสด็จมาเพื่อปลดปล่อยเรา
จากตัวเราเอง “และพระองค์สิ้นพระชนม์เพื่อทุกคน เพื่อบรรดาคนที่มีชีวิต
อยู่จะไม่อยู่เพื่อตัวเองอีกต่อไป แต่จะอยู่เพื่อพระองค์ที่สิ้นพระชนม์ และทรง
เป็นขึ้นมาเพราะเห็นแก่เขาทั้งหลาย” (2 คร. 5:15) เมื่อเราทั้งการพยายาม
หาการถูกยกย่องสรรเสริญจากคนรอบข้าง เราจะรู้จักความสุขที่แท้จริง
และความพอใจที่ทำให้ใจสงบเย็นที่เกิดจากอิสรภาพที่แท้จริง ซี เอส ลูอิส
กล่าวไว้ดังนี้:

ตราบไคที่เรายังรู้สึกถูกรบกวนจากการเห็นแก่ตัว เรายังคงแสวงหาความสุขจากการได้รับการยอมรับจากคนอื่น แต่ช่วงเวลาที่มีความสุขที่สุด คือ ช่วงเวลาที่เราลืมตัวตนที่เราหวงแหน และนึกถึงสิ่งอื่นๆ แทน อาทิ พระเจ้า, เพื่อนมนุษย์, สัตว์, สวน, ท้องฟ้า ฯลฯ

นักคิดชาวอังกฤษอีกคน จี เค เซสเตอดัน สังเกตปัญหาในมนุษยชาติ เช่นเดียวกับที่ลูอิสเห็น และการชื่นชมยินดีในพระคุณของพระเจ้าจะทำให้เราเป็นอิสระจากความเห็นแก่ตัวและความหยิ่ง

ชีวิตของคุณจะสามารถขยายขอบเขตชีวิตได้ออกไปกว้างมากขึ้น อีกสักเพียงใด หากตัวคุณมีขนาดเล็กลง คุณจะหลุดพ้นจากชีวิตของคุณที่เปรียบเสมือนโรงละครเล็กๆ ที่แสนจะน่าเบื่อหน่ายที่เล่นแต่เรื่องเดิม ๆ ซ้ำ ๆ วนไปวนมา คุณจะพบว่าตนเองเป็นอิสระอยู่ภายใต้ท้องฟ้าอันแสนกว้างใหญ่ ลองคิดว่าคุณจะมีความสุขที่แท้จริงมากขึ้นเพียงไร อีกทั้งคุณจะสามารถเป็นตัวของตัวเองได้มากขึ้นอีกเท่าใด หากพระเจ้าผู้ยิ่งใหญ่ได้ทบทวนจักรวาลอันเล็กกระจ้อยร่อย อันแสนจะคับแคบและน่าอึดอัดของคุณให้แตกกระจาย และปลดปล่อยตัวคุณให้ออกมาอยู่ในที่โล่งอันแสนกว้างใหญ่ เป็นอิสระเหมือนที่คนอื่น ๆ ใฝ่คอย⁷

ยาแก้ความปรารถนาที่อยากได้ การยกย่องสรรเสริญจากผู้อื่น

แล้วเราจะลืมตัวตนที่เราหวงแหนนี้ไปได้อย่างไร เพื่อบินไปสู่ท้องฟ้ากว้างใหญ่ที่แสนอิสระ นั่นก็โดย มองเห็นความงามของพระเจ้า ดังที่ดาวิดได้แสดงตัวอย่างนี้ให้เราทราบในพระธรรมสดุดี

ข้าพเจ้าทูลขอสิ่งหนึ่งจากพระยาห์เวห์
ซึ่งข้าพเจ้าจะเสาะแสวงหา
คือที่ข้าพเจ้าจะได้อยู่ในพระนิเวศของพระยาห์เวห์
ตลอดวันคืนแห่งชีวิตของข้าพเจ้า

การเพ่งมองดูความงดงามของพระเจ้าเป็นยาแก้ความปรารถนาที่อยากได้การยกย่องสรรเสริญจากผู้อื่นของเราได้เป็นอย่างดี ดังที่ เอ็ด เวลส์ ได้อธิบายไว้ว่า:

ถ้าเพียงแค่ว่าจะมีบางสิ่งที่ยิ่งใหญ่พอ มีกำลังมากพอ น่าดึงดูดพอ ที่จะดึงดูดความสนใจของเราออกจากตัวเราเพียงชั่วขณะหนึ่ง เพื่อมุ่งความสนใจไปที่อื่นก็คงจะดี บางครั้งข้าพเจ้าคิดว่าบทเรียนอันยิ่งใหญ่ประการหนึ่งของชาวประเสริฐที่ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ในชีวิตของข้าพเจ้าเอง ก็คือ การที่ข้าพเจ้าสามารถคิดถึงตัวเองให้น้อยลงได้

ลองนึกดูสิว่ามันจะเป็นอย่างไรหากเราอยู่ในวิวรรณ์บทที่ 4 สถานที่ที่คุณพบว่าตัวเองอยู่ต่อหน้าพระบัลลังก์ของพระเจ้า คุณรู้ไหมว่าจะเกิดอะไรขึ้นเมื่อคุณอยู่ต่อหน้าพระบัลลังก์ของพระเจ้า คุณคงจะไม่มัวแต่มานั่งนึกถึงแต่รูปร่างภายนอกของตัวเราใช่ไหม เราคงไม่มัวคิดว่าผมของเราจะเป็นอย่างไร หรือมัวแต่กังวลเรื่องน้ำหนักตัวของเรา แทนที่จะเป็นเช่นนั้น ความสนใจทั้งหมดที่เรามีจะถูกดึงดูดไปที่พระองค์ ผู้ซึ่งงดงามอย่างแท้จริง สิทธิพิเศษอย่างหนึ่งในการได้อยู่ในสวรรค์ คือ การที่เราจะได้มองดูที่พระบัลลังก์ของพระเจ้าและเห็นความงดงามในแง่มุมใหม่ ๆ ทุกวัน วันแล้ววันเล่า⁸

ชาวประเสริฐช่วยให้เราไม่ต้องคิดถึงตัวเองบ่อยนัก เราไม่จำเป็นต้องรอจนถึงวินาทีที่เราได้ไปอยู่ในสวรรค์เหมือนที่บอกไว้ในวิวรรณ์ 4 เราสามารถทำได้เลยตอนนี้และต้องพยายามเพ่งมองดูที่ความงดงามของพระเจ้า **ตลอดชีวิตของเรา** เช่นเดียวกับดาวิด การตัดสินใจอย่างตั้งใจทุกวันเพื่อเพ่งมองดูที่ความงดงามของพระเจ้าทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง นี่คือวิธีที่เราจะสามารถเริ่มละทิ้งความกังวลเกี่ยวกับตัวเองและเกี่ยวกับความสวยงามของรูปร่างภายนอกของเรา

ดังนั้น ดังที่ฉันแนะนำในบทที่แล้ว ให้ใช้เวลาอ่านพระคัมภีร์ทุกวันเพื่อค้นหาแง่มุมใดแง่มุมหนึ่งในความงดงามของพระเจ้า และนำมาใคร่ครวญรวมถึงจดจำให้ขึ้นใจว่าพระเจ้า คือ “ผลรวมของคุณสมบัติทั้งสิ้นที่น่าพึงปรารถนา” ให้ถามตัวเองว่าคุณสมบัติที่พึงปรารถนาของพระเจ้าข้อใดที่ปรากฏในข้อที่คุณกำลังอ่าน

เขียนขอพระคัมภีร์ลงในบัตรคำหรือในกระดาษ หรือส่งเป็นข้อความหรืออีเมลถึงตัวคุณเอง หรือตั้งเป็นวอลเปเปอร์ในมือถือหรือในคอมพิวเตอร์ของคุณ วางไว้ในที่หยิบหรือมองเห็นได้สะดวก หาเวลาว่างในแต่ละวันเพื่อชื่นชมความงดงามของพระเจ้า ขอบคุณพระองค์สำหรับความดีของพระองค์ สรรเสริญพระองค์ในความบริสุทธิ์ของพระองค์ นมัสการฤทธานุภาพและความงดงามของพระองค์

และคุณรู้ไหมว่า ในช่วงเวลาสั้น ๆ เหล่านี้ เราจะไม่ได้คิดถึงตัวเอง เราจะไม่ง่วงนอนหรือหน้าหนักตัวของเราจะเป็นอย่างไร เราจะไม่เรียกร้องความสนใจหรือกังวลว่าคนอื่นจะยอมรับเราหรือไม่ เราจะลืมตัวตนที่เราถือว่าเป็นสิ่งล้ำค่าสำหรับเรา แต่จะมุ่งความสนใจทั้งหมดของเราไปที่พระเจ้าผู้ทรงเป็นชุมทรัพย์ล้ำค่าของเรา เราจะอยู่ภายใต้ท้องฟ้ากว้างใหญ่ที่แสนอิสระ

เมื่อเราค่อย ๆ ผูกฝนช่วงเวลาที่จะลืมการจดจ่ออยู่ที่ตัวเองและหันไปตั้งใจใคร่ครวญถึงน้ำพระทัยของพระเจ้า เวลาในการใคร่ครวญก็จะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น จากนาทีกลายเป็นชั่วโมง จากหนึ่งชั่วโมงกลายเป็นหลายชั่วโมง จากหลายชั่วโมงกลายเป็นวัน เป็นช่วงเวลาแห่งการแสวงหาและนมัสการพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดและจดจ่ออยู่ที่ตัวเองน้อยลง เมื่อเราเห็นความงดงามของพระเจ้า พระผู้ช่วยให้รอดของเราก็จะยิ่งใหญ่ขึ้น และตัวตนของเราที่เรายึดถือก็จะสำคัญน้อยลง ๆ รวมถึงปัญหาเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของเราด้วยเช่นกัน

จอห์น ไพเพอร์ กล่าวไว้ดังนี้ว่า

การหมกมุ่นอยู่กับรูปร่าง เส้นผม และผิวพรรณมากเกินไปเป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่า ไม่ใช่พระเจ้าแต่ตัวตนของเราต่างหากที่ได้ถูกเคลื่อนเข้าสู่จุดศูนย์กลาง เมื่อพระเจ้าทรงเป็นศูนย์กลางในชีวิตของเรา เหมือนที่ดวงอาทิตย์เป็นศูนย์กลางของระบบสุริยะจักรวาล สิ่งนี้จะเติมเต็มความปรารถนาของผู้หญิงที่มีต่อความงาม ต่อการเป็นที่นิยม ชื่นชอบ ต่อความจริง และต่อความรัก ไม่ว่าจะเป็นในด้านอาหาร การแต่งกาย การออกกำลังกาย เครื่องสำอาง ทำทาง และหน้าตา ทุกสิ่งจะยังคงอยู่ในวงโคจรที่เหมาะสมของมัน เฉกเช่นเดียวกับที่ดาวเคราะห์ทั้งหมดโคจรรอบ “ดวงอาทิตย์”⁹

ความย้อนแย้งที่น่ายินดี

สำหรับเอเฟรลและเอวา รวมถึงสำหรับคุณและฉันด้วย ข้าพระเสริฐได้หยิบยื่นอิสรภาพจากการจذبอยู่แต่กับตัวเองและการทำสิ่งที่เปล่าประโยชน์ เพื่อที่เราจะสามารถมองและทอดความมั่งคั่งของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดของเราได้ตลอดชีวิตของเรา

แล้วสิ่งที่ไม่คาดคิดก็เกิดขึ้น พระวจนะของพระเจ้าบอกเราว่า เมื่อเราสรรเสริญความงามของพระเจ้า เราจะได้รับคำสรรเสริญจริง ๆ! นี่คือการย้อนแย้งที่น่ายินดีอย่างหนึ่งในพระคัมภีร์ “เสน่ห์เป็นของหลอกหลวง และความงามก็ไม่จริง **แต่สตรีที่ยำเกรงพระยาห์เวห์สมควรได้รับคำสรรเสริญ**” (สภษ. 31:30)

เราอ่านข้อพระคัมภีร์นี้หลายครั้งและอาจจะแทบไม่ทันสังเกตครึ่งหลังของพระคัมภีร์ข้อนี้ แต่ข้อนี้ได้ถูกกล่าวไว้อย่างชัดเจนในพระคัมภีร์ของพระเจ้า ผู้หญิงที่จذبอยู่กับตัวเองและใช้ชีวิตให้หมดไปกับการแสวงหาเสน่ห์และความสวยงามจะจบลงด้วยการถูกล่อลวงและคว้าน้ำเหลว แต่ผู้หญิงที่เคยขมขื่นแต่ตอนนั้นไม่ได้ทำเช่นนี้แล้ว ผู้หญิงที่ยำเกรงพระเจ้าและยกย่องพระเจ้าจะได้รับคำสรรเสริญสำหรับความงามของตัวเอง

เมื่อพยายามอยากให้คนอื่นยกย่องสรรเสริญในความงามของตัวเอง กลับไม่ได้อะไรเลย แต่เมื่อสรรเสริญความมั่งคั่งของพระเจ้า คุณกลับได้รับคำสรรเสริญ ช่างเป็นพระคุณที่น่าอัศจรรย์จริง ๆ!

ในตัวของผู้หญิงที่ดำเนินชีวิตในทางของเจ้านั้นไม่มีอะไรที่คู่ควรแก่การสรรเสริญ แต่เมื่อเธอสรรเสริญพระเจ้า เธอจะได้รับการเปลี่ยนแปลงใหม่ คนอื่น ๆ จะสังเกตเห็นและสรรเสริญเธอ ผู้คนจะถวายพระเกียรติแด่พระเจ้าสำหรับพระคุณของพระองค์ที่ทรงแสดงออกมาในชีวิตของเธอ

ขอให้เราทุกคนพยายามเป็นที่รู้จักและได้รับการสรรเสริญในฐานะสตรีที่สรรเสริญและชื่นชมความงามของพระเจ้า

“พระเกียรติมิใช่มีแก่เหล่าข้าพระองค์ ข้าแต่พระยาห์เวห์ มิใช่มีแก่เหล่าข้าพระองค์เลย แต่แด่พระนามของพระองค์” (สดด. 115:1)

คำถามที่ช่วยในการศึกษา

บทที่ 3: ความงามที่แท้จริงและหัวใจของเรา

1. คุณคิดว่าตัวเองเหมือนเอพริลหรือเอวามากกว่ากัน เพราะเหตุใด

2. เหตุใดปัญหาเรื่องรูปร่างหน้าตาของเราจึงดูเหมือนจะเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า และเพราะเหตุใดคำแนะนำที่บอกว่า “คุณสวยในแบบที่คุณเป็น” จึงไม่ค่อยช่วยเราสักเท่าไร

3. ความนับถือตนเองต่ำเป็นอีกด้านของความเปล่าประโยชน์ได้อย่างไร
คุณเคยเห็นสิ่งนี้ในชีวิตของคุณเองในด้านใดบ้าง

4. หากการกระทำในสิ่งที่เปล่าประโยชน์คือการใช้อวดรูปลักษณะ
ภายนอกของเราและยังเป็นการพยายามเรียกร้องความสนใจ รวมถึง
การที่เราอยากให้ผู้อื่นยอมรับและแสวงหาการยกย่องตัวเรา มีสิ่งใด
บ้างที่ล่อลวงให้เราทำเช่นนั้น

5. การ “พยายามเรียกร้องความสนใจด้วยรูปลักษณะภายนอกของเรา” และ “การร้องไห้เพราะเราไม่ได้รับความสนใจเหล่านั้น” ทั้งสองสิ่งนี้ พยายามขโมยพระสิริของพระเจ้าผู้ทรงสง่าราศีอย่างไร

6. เราต้องเข้าใจอะไรบ้างเพื่อที่จะสามารถเป็นอิสระจากปัญหาเรื่อง รูปร่างกายตาของเรา การเพ่งดูความมั่งคั่งงามของพระเจ้าเป็น ยาถอนพิษแห่งการปรารถนาให้ผู้อื่นยกย่องสรรเสริญเราได้อย่างไร

ความงามที่แท้จริง และร่างกายของเรา

ฉันสงสัยว่าจะมีผู้หญิงที่ยังมีชีวิตอยู่สักคนหนึ่งไหมที่ไม่เคยอยากเปลี่ยนแปลงอะไรเกี่ยวกับรูปร่างของตัวเอง

นี่คือเรื่องจริงสำหรับฉัน ฉันมักจะบ่นเรื่องหัวเข่าที่ดูปูดๆ โปนๆ และผมที่แสนบางของตัวเอง ฉันยังไม่ชอบมือของตัวเองอีกด้วย ฉันมีนิ้วที่ยาวมาก และเส้นเลือดก็ปูดโปนออกมาอย่างเห็นได้ชัดไม่ว่าฉันจะทำอะไรอยู่ก็ตาม

ฉันยังจำวันหนึ่งตอนที่ฉันยังเรียนอยู่ชั้นมัธยมได้ ฉันตกใจมากเมื่อเด็กผู้หญิงที่นั่งข้างฉันในชั้นเรียนออร์เคสตราเริ่มจ้องมองมือของฉัน เธอยกมือเล็ก ๆ ของเธอขึ้นมาข้างมือของฉันและพูดว่า “นิ้วของพี่ยาวมาก”

และราวกับว่าฉันยังไม่พอ (เธอยังคงเอามือของเธอมาทาบกับมือของฉัน) จากนั้นเธอก็วาดรูปให้นักเรียนทั้งชั้นดู “ทุกคน ดูสิ! ดูสิว่านิ้วของพี่แคโรลีนยาวกว่านิ้วของฉันแค่ไหน” หลังจากประสบการณ์นี้ในวันนั้น ฉันยังรู้สึกรังเกียจมือของฉันมากขึ้นไปอีก¹

คุณไม่ชอบอะไรในรูปร่างของตัวเองบ้าง ถ้าคุณเป็นเหมือนฉัน ฉันเชื่อว่าคุณสามารถพูดถึงข้อบกพร่องอย่างน้อยครึ่งโหลได้โดยไม่ต้องหยุดพักหายใจ บางทีคุณอาจจะเคยเจอใครสักคนที่บอกคุณว่ารูปร่างตรงไหนของคุณที่ไม่สวย บางทีก็บอกต่อหน้าคนอื่นด้วยซ้ำ แต่เราไม่ต้องการความช่วยเหลือจากพวกเขาใช่ไหม เราารู้อย่างชัดเจนว่าเราจะเปลี่ยนแปลงอะไร เพราะเราเห็นและพร่ำบ่นถึงสิ่งเหล่านั้นเสมอ เราสังเกตและหมกมุ่นอยู่กับทุกจุดบกพร่องบนร่างกายของเราไม่ว่าจะเป็นริ้วรอย ไขมันสะสม และความไม่สมส่วนต่าง ๆ

สำหรับผู้หญิงหลาย ๆ คน รูปร่างเป็นปัญหาที่ครอบงำชีวิต เป็นที่มาของความทุกข์และความเกลียดชังตัวเอง พวกเธอคิดไม่ออกเลยว่าจะพอใจกับรูปร่างหรือรูปร่างภายนอกของตัวเองได้อย่างไร เจอร์รี บริดเจส เขียนไว้ว่า “หลายคนพยายามเป็นอย่างยิ่งที่จะยอมรับตัวเองอย่างที่เป็น แต่สำหรับพวกเรา ชีวิตเป็นเพียงแค่ความทุกข์ยากที่ไม่มีวันจบสิ้นเท่านั้น มันไม่ใช่จากสถานการณ์ภายนอก แต่มาจากตัวตนของพวกเราเอง”²

แต่เราไม่จำเป็นต้องมีปัญหาไปตลอดทั้งชีวิตของเราเพื่อพยายามยอมรับรูปร่างของเรา พระคัมภีร์กล่าวถึงปัญหาทั้งเล็กและใหญ่ และปัญหาเกี่ยวกับร่างกายของเราด้วยความจริงที่จะทำให้เราเป็นอิสระ

ถูกสร้างขึ้นด้วยรายละเอียดที่แม่นยำ

ที่ปลายเตียงของฉันมีผ้าห่มสีขาวและสีครีมที่สวยงาม ผ้าห่มผืนนี้ไม่ใช่ผ้าห่มธรรมดา มันเป็นผ้าห่มเพียงผืนเดียวในบ้านที่ฉันไม่อนุญาตให้หลาน ๆ กระโดดหรือคลานเล่นบนผ้าห่มผืนนี้ และทุกคนในครอบครัวของฉันรู้ว่าถ้าหากเกิดไฟไหม้และจะมีโอกาสคว้าอะไรออกมาได้สักอย่าง ให้หยิบผ้าห่มผืนนี้ออกมาเป็นสิ่งแรก

แม่ของฉันเป็นคนที่ทำผ้าห่มผืนนี้ให้ฉัน เป็นผ้าห่มที่เย็บด้วยมือทั้งผืน แม้ใช้ผ้าที่ฉันเป็นคนเลือกเอง แม่เย็บผ้าผืนเล็ก ๆ ทุกผืนเข้าด้วยกัน มือที่เต็มไปด้วยริ้วรอยบรรจงวางผ้าผืนเล็ก ๆ ให้เป็นลวดลายต่าง ๆ จากนั้นแม่อีกก็เย็บแต่ละผืนเข้าด้วยกันจนกลายเป็นผ้าห่มผืนใหญ่ที่มีลวดลายสวยงาม เนื่องจากแม่ของฉันได้ไปอยู่กับพระเจ้ามานานหลายปีแล้ว ผ้าห่มทำมือผืนนี้จึงเป็นเครื่องเตือนใจที่ล้ำค่าและจับต้องได้มากที่สุดถึงการดูแลเอาใจใส่ตลอดชีวิตของแม่ที่มีให้กับฉัน

องค์พระผู้สร้างของเราทรงสร้างคุณและฉันด้วยความใส่ใจ พระองค์ทรงสร้างเราแต่ละคนขึ้นมาเป็นรายบุคคล พระองค์ทรงปั้นแต่งเราด้วยพระหัตถ์ของพระองค์เอง “พระหัตถ์ของพระองค์ได้สร้างและสถาปนาข้าพระองค์” ดังที่ผู้เขียนพระธรรมสดุดีเขียนไว้ในสดุดี 119:73 โยบก็เช่นเดียวกันได้กล่าวไว้ว่า “พระหัตถ์ของพระองค์ปั้นและสร้างข้าพระองค์”

(10:8) ช่างเป็นความคิดที่น่าอัศจรรย์จริง ๆ! เราแต่ละคนเป็น**ผีพระหัตถ์**ของพระเจ้าแห่งจักรวาลผู้ทรงฤทธิ์ ผู้ทรงปรีชาญาณ และทรงสร้างสรรค์อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

พระเจ้าไม่เพียงแต่ทรงปั้นเราแต่ละคนด้วยพระหัตถ์ของพระองค์เท่านั้น พระองค์ยังทรงใส่ใจในรายละเอียดอย่างพิถีพิถันอีกด้วย

พระองค์ทรงห่มข้าพระองค์ด้วยหนังและเนื้อ

ทรงสานข้าพระองค์ด้วยกระดูกและเส้นเอ็น

(โยบ 10:11)

เพราะพระองค์ทรงสร้างชิ้นส่วนภายในข้าพระองค์

พระองค์ทรงถักทอข้าพระองค์เข้าด้วยกันในครรภ์มารดา

(สดด. 139:13)

ทุกส่วนของร่างกายเราถูกถักทอด้วยพระหัตถ์ของพระเจ้า กระดูกของเราถูกหล่ออย่างวิจิตรบรรจงด้วยกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อ พระองค์ทรงวางหลอดเลือดแต่ละเส้นอย่างบรรจงในร่างกายของเรา และทรงให้ผิวหนังของเรามีหลายชั้น ความแน่นของลอนผมและขากรรไกรของเราถูกวางไว้อย่างพิถีพิถัน อีกทั้งดวงตา เส้นผม และผิวหนังของเราก็ถูกวาดและรังสรรค์ให้มีสีสันที่สมบูรณ์แบบ พระองค์ทรงปั้นหูและจมูกของเราให้เหมาะสมกับเราอย่างแม่นยำ พระองค์ทรงกำหนดเอาไว้แล้วว่าเราจะสูงเท่าไร แขนขาของเราจะยาวเท่าใด พระองค์ทรงวัดความยาวของนิ้วเท้าและนิ้วมือของเราเอาไว้แล้วทุกนิ้ว

พระเจ้าไม่ได้เผลอทำเราลื่นหลุดจากพระหัตถ์ของพระองค์ พระองค์ไม่ได้ทรงทำผิดพลาดเลยแม้แต่น้อย แม้กระทั่งผมที่บางและหัวขาที่เป็นปุ่ม ๆ ของเรา พระองค์ก็ทรงสร้างขึ้นมาจากพระหัตถ์ของพระองค์เองเพื่อให้เราเป็นอย่างที่พระองค์ต้องการให้เราเป็น

ทุกส่วนของร่างกายของเรา นับตั้งแต่ส่วนที่โดดเด่นที่สุดไปจนถึงส่วนที่มองไม่เห็น จากส่วนที่เราชอบมากที่สุดไปจนถึงส่วนที่เราชอบน้อยที่สุด ล้วนถูกสร้างขึ้นด้วยพระหัตถ์ของพระเจ้าเอง

ชื่นชมยินดีในการออกแบบอันไร้ที่ติของพระองค์

แม้ว่าเราอาจจะรู้สึกชื่นชมยินดีในความจริงที่ว่าพระเจ้าทรงสร้างเราขึ้นมา ด้วยพระหัตถ์ของพระองค์เอง แต่ความจริงข้อนี้ก็มีความหมายที่แฝงอยู่ ด้วยเช่นกัน ซึ่งหมายความว่าเมื่อเราติดกังวลเกี่ยวกับข้อบกพร่องหรือบ่นเกี่ยวกับรูปร่างของตัวเอง เราไม่ได้กำลังเถียงกับกระจกหรือกับตัวเอง แต่เรากำลังเถียงพระเจ้าอยู่ เจอร์รี บริดเจสได้เน้นย้ำประเด็นนี้ไว้ว่า

หากผมมีปัญหาในการยอมรับตัวเองในแบบที่พระเจ้าทรงสร้างเราขึ้นมา แสดงว่าผมมีเรื่องขัดแย้งกับพระเจ้า ตราบใดก็ตามที่ธรรมชาติบาปของเราบิดเบือนสิ่งที่พระเจ้าทรงสร้าง จะเห็นได้ชัดว่าทั้งคุณและผมต้องการจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ดังนั้น ผมไม่ได้บอกว่าเราต้องยอมรับตัวเองในแบบที่เราเป็น แต่เราต้องยอมรับในแบบที่พระเจ้าทรงสร้างเราขึ้นมาไม่ว่าจะเป็นรูปร่างหน้าตา จิตใจ และอารมณ์³

ดังนั้น เมื่อฉันบ่นเกี่ยวกับมือของฉันหรือถอนหายใจด้วยความอเนจอนาใจทุกเช้าในขณะที่ฉันเป่าผมบาง ๆ ของฉัน ฉันกำลังโต้เถียงกับพระเจ้า ฉันกำลังบอกช่างฝีมือผู้ชำนาญว่าพระองค์ได้ทรงทำผิดพลาดไปชนิดหนึ่ง เพราะฉันน่าจะถูกสร้างขึ้นให้ดูดีกว่านี้ได้

เราต้องคิดอย่างจริงจังเรื่องที่เรามักจะบ่นเกี่ยวกับรูปร่างภายนอกของเราอยู่เสมอ ความรู้สึกไม่พอใจในรูปร่างของเรานั้นอันตราย และไม่ใช่สิ่งที่สมเหตุสมผลเลยที่เราจะรู้สึกสงสารตัวเอง

หากพระเจ้าทรงสร้างเราด้วยความใส่ใจอย่างเต็มเปี่ยมด้วยพระหัตถ์ของพระองค์เอง เราก็สามารถไว้วางใจในพระปัญญาและความดีงามของพระองค์ได้ เราสามารถชื่นชมยินดีการออกแบบที่ไร้ที่ติของพระเจ้าได้ไม่ว่าเราจะเห็นด้วยหรือไม่ก็ตาม จอร์จ แมคโดนัลด์ ได้อธิบายความจริงนี้ไว้ว่า

ข้าพเจ้าขอเลือกที่จะเป็นสิ่งที่พระเจ้าทรงเลือกให้ข้าพเจ้าเป็นมากกว่าจะเป็นสิ่งที่สวยงามมากที่สุดเท่าที่ข้าพเจ้าจะจินตนาการได้ เพราะการที่ได้เป็นสิ่งที่พระเจ้าทรงนึกถึง ได้เกิดมาในความคิดของพระเจ้า และได้ถูกสร้างขึ้นโดยพระเจ้า เป็นสิ่งที่น่ารัก ยิ่งใหญ่ที่สุด และเป็นสิ่งที่ล้ำค่าที่สุดเกินกว่าที่จะคิดออกได้⁴

เราเกิดมาจากความคิดของพระเจ้า และถูกสร้างขึ้นโดยพระหัตถ์ของพระองค์ ดังนั้น ขอให้เรตัดสินใจที่จะยอมรับร่างกายของเราด้วยความขอบคุณต่อพระเจ้าผู้สร้างของเรา

แต่จากที่เราได้เรียนรู้ไปแล้ว ความจริงเกี่ยวกับการที่เราถูกสร้างขึ้นมานั้นไม่ได้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เราเป็นคนสำคัญ แต่จุดเน้นที่สำคัญนั้นอยู่ที่พระเจ้า ไม่ใช่เพื่อยกย่องสรรเสริญความงามของเราเองหรือทำให้ความนับถือตนเองที่ลดน้อยลงกลับคืนมาอีกครั้ง แต่ทั้งหมดเพื่อถวายพระสิริแด่พระเจ้าผู้สร้างของเรา “มาเถิด ให้เรามัสการและกราบลง ให้เราคุกเข่าลงเฉพาะพระพักตร์ของพระยาห์เวห์ผู้ทรงสร้างเรา!” (สดด. 95:6)

เมื่อเราเห็นเหตุนั้นของความงามที่ตัวเราเองและละเลยพระเจ้า เราอาจจะอ้างข้อพระคัมภีร์เช่นสดุดี 139:14 ที่ว่า “เพราะพระองค์ทรงสร้างข้าพระองค์อย่างอัศจรรย์น่าครันคร้าม” และใช้ข้อพระคัมภีร์นี้เพื่อทำให้เรารู้สึกดีขึ้นเกี่ยวกับรูปร่างภายนอกหรือไม่ก็เพื่อให้เพื่อนของเรา รู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น

แต่เมื่อเราทำเช่นนั้น เราก็ลืมครั้งแรกของข้อพระคัมภีร์นี้ และนั่นคือประเด็นทั้งหมด “ข้าพระองค์ขอบพระคุณพระองค์ เพราะพระองค์ทรงสร้างข้าพระองค์อย่างอัศจรรย์น่าครันคร้าม” ผู้เขียนพระธรรมสดุดีกล่าว ยกย่องสรรเสริญพระเจ้า แทนที่จะมุ่งความสนใจที่ตัวเราเอง เราควรเปล่งเสียงของเราสรรเสริญพระเจ้าด้วยความรู้สึกขอบพระคุณพระองค์

มอหวัใจของคุณ . . . และร่างกายของคุณแด่พระเจ้า

เราไม่เพียงแต่ต้องรู้สึกขอบคุณร่างกายของเราเท่านั้น แต่เรายังต้องรับผิดชอบต่อพระเจ้าสำหรับการตัดสินใจทุกอย่างด้วยไม่ว่าจะเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่เพื่อให้ร่างกายของเราดูสวยงาม ดังที่เอลิซาเบธ เอลเลียตได้เคยกล่าวไว้ว่า “เราไม่สามารถมอบเพียงแค่วิวใจของเราให้พระเจ้าแต่หวกร่างกายของเราไว้กับตัวเราเองได้”⁵

แต่พระวณะของพระเจ้าพูดเกี่ยวกับความงามและร่างกายของเราไว้อย่างไร พระวณะนั้นบอกหรือไม่ว่าต้องควบคุมน้ำหนักอย่างไร หรือฉัน

ควรหนักเท่าไร การเปลี่ยนสีผมเป็นเรื่องผิดหรือไม่ รวมไปถึงการใส่ตุ้มจมูก และการเสริมหน้าอกนั้นผิดหรือเปล่า

เกี่ยวกับการเสริมความงาม พระเจ้าไม่ได้ระบุว่าสิ่งใดทำได้หรือสิ่งใดทำไม่ได้ ไม่มีข้อใดในพระคัมภีร์ที่พระเจ้าบอกว่าต้องออกกำลังกายวันละกี่นาทีกี่หรือกำหนดไว้ว่าช่วงค่าดัชนีมวลกายที่เหมาะสมคือเท่าไร เมื่อพูดถึงความงามและรูปร่างกายของเรา พระเจ้าไม่ได้มีตัวเลขหรือภาพที่เจาะจง และด้วยเหตุผลเดียวกันนี้ ฉันจะไม่ทำเช่นกัน

ฉันไม่ใช่คนที่เหมาะสมที่จะพูดถึงประเด็นทางการแพทย์และทางจริยธรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความงามและรูปร่าง และถึงแม้ว่าฉันจะเป็นคนที่เหมาะสม ฉันก็ไม่มีทางที่จะครอบคลุมประเด็นทั้งหมดหรือตามตัวเลือกใหม่ล่าสุดได้ทัน และฉันจะไม่ผูกมัดจิตสำนึกของใคร ๆ ไว้กับความคิดเห็นของฉัน จุดมุ่งหมายของฉันคือการเตือนใจเราทุกคนว่าจิตสำนึกของเรานั้นต้องรับผิดชอบต่อพระคำของพระเจ้า

และพระคำของพระเจื่อก็ครบถ้วนและไม่ได้ขาดตกบกพร่องสิ่งใดเลย ในประเด็นนี้ พระคำของพระเจ้าให้สติปัญญาทั้งหมดที่เราจำเป็นต้องมีเพื่อที่เราจะสามารถทำความเข้าใจว่าจะสะท้อนความงามดงามที่แท้จริงของพระเจ้าด้วยรูปร่างกายของเราได้อย่างไร แม้ว่าประเด็นเกี่ยวกับรูปร่างกายมักจะลึกซึ้งและละเอียดอ่อน และบางครั้งก็ทำให้สับสนได้ แต่ไม่ว่าอย่างไรงี้ตามพระคัมภีร์ยังเป็นแนวทางที่ชัดเจนสำหรับเราเสมอ

โคกโกเอกและแครอกไม่ได้ทำให้คุณไปถึงไหนหรอก

“ขอให้พูดเรื่องน้ำหนักด้วยนะได้โปรด” เซดี้ขอร้อง “ในแวดวงคริสเตียนผู้หญิงก็ยังคงพยายามลดน้ำหนักเหมือนคนทั่วไป และเป็นเรื่องยากมากสำหรับผู้หญิงวัยรุ่นที่รูปร่างจะไร้อุบัติคุณ คนมักจะพูดว่า “ไม่เห็นเป็นอะไรเลยถ้าเราจะอ้วนกว่านักแสดงที่เราเห็นในภาพยนตร์หรือในจอโทรทัศน์ มันเป็นเรื่องปกติจะตายไป” แต่ทำไมดูเหมือนว่ากลับไม่มีใครเชื่อเรื่องนี้เลย

พระวจนะของพระเจ้าตรัสกับเซดี้ว่าอย่างไร เราควรคิดอย่างไรเกี่ยวกับน้ำหนักของเรา เป้าหมายของเราคือการมีรูปร่างผอมเพรียวใช่ไหมถึงแม้ว่า

จะไม่ผอมบางเหมือนในแบบที่วัฒนธรรมของเราให้ความสำคัญอยู่กับก็ตาม เซดีก็ไม่ได้แน่ใจว่านี่คือพระประสงค์ของพระเจ้าหรือไม่ แต่เธอยอมรับว่าเราซึ่งเป็นคริสเตียนมักจะถือสองมาตรฐาน แม้ว่าเราจะไม่เคยบอกใครว่าพวกเขาควรผอมเพื่อที่จะดูสวยงาม แต่เราก็กังเชื่อที่เราควรผอม และพยายามทำอย่างนั้นต่อไป

คำตอบง่าย ๆ สำหรับคำถามของเซดีก็คือ พระเจ้าไม่ได้ตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับความผอมเพริ้วตามอุดมคติของโลกไว้ในพระคัมภีร์ เพื่อน ๆ ถึงแม้ว่าเราจะเกลียดที่เรากำลังต้องเผชิญหน้า แต่ความจริงก็คือ การเลือกรับประทานอาหารและการออกกำลังกายเพื่อให้มีรูปร่างสวยงามตามแบบที่โลกนี้คิดว่าสวยงามนั้นไม่ใช่สิ่งที่พระเจ้าประสงค์ แม้เราจะพยายามค้นหาความจริงนี้มากเพียงใดในพระคัมภีร์ เราก็กังจะไม่พบข้อใดที่สนับสนุนสิ่งนี้เลย

เป้าหมายในพระคัมภีร์เกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของเรานั้นชัดเจน นั่นคือ เพื่อถวายพระเกียรติแด่พระเจ้า “เพราะฉะนั้นเมื่อพวกท่านจะรับประทาน จะดื่ม หรือจะทำอะไรก็ตาม จงทำเพื่อถวายพระเกียรติแด่พระเจ้า” 1 โครินธ์ 10:31 กล่าวไว้

การเลือกรับประทานอาหารและการออกกำลังกายเพื่อถวายเกียรติแด่พระเจ้าต้องอาศัยนิสัยการควบคุมตนเองและวินัยที่ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายโดยรวมของเรา “เพราะถ้าการฝึกทางกายมีประโยชน์อยู่บ้าง” เปาโลเขียนถึงทิโมธี (1 ทธ. 4:8) ดังนั้น เราก็ไม่ควรทำร้ายร่างกายหรือละเลยร่างกาย หรือตามใจปากของเรามากเกินไป

คำแนะนำและแนวทางทางการแพทย์เป็นของขวัญที่พระเจ้าทรงประทานให้กับเราโดยพระคุณของพระองค์ สิ่งเหล่านั้นสามารถช่วยให้เรามีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติได้ อีกทั้งยังมีแหล่งข้อมูลมากมายที่ช่วยให้เราเลือกแผนการรับประทานอาหารและเลือกการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ได้ แต่อย่างไรก็ตาม ในบพนี้ เราต้องการเน้นที่แรงจูงใจในการรับประทานอาหารและออกกำลังกายของเรา นำเศรัที่นิสัยการรับประทานอาหารและออกกำลังกายของเรามักจะเผยให้เห็นถึงความกังวลกับตัวเองมากกว่าสนใจในพระสิริของพระเจ้า

ลองมาดูตัวอย่างของแคทเธอรินกัน เธอบอกว่าเธอเป็น “นักกีฬาระดับมหาวิทยาลัยที่รายล้อมไปด้วยผู้คนที่หมกมุ่นอยู่กับรูปร่างและผลงานของตัวเอง” เธอรู้สึกสงสัยและอยากรู้ว่า การออกกำลังกายมีบทบาทอย่างไรในชีวิตของคริสเตียน เธอยอมรับว่า “สำหรับฉัน ยิ่งฉันออกกำลังกายมากเท่าไร ฉันก็ยิ่งหมกมุ่นอยู่กับร่างกายของตัวเองมากขึ้นเท่านั้น”

ในทำนองเดียวกัน นักเขียนรายหนึ่งได้บันทึกไว้เช่นเดียวกันว่า ความคิดเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเธอวนเวียนอยู่ในตัวเธอเองอย่างไร

ฉันรู้สึกอ้วนและไม่สามารถละสายตาจากน้ำหนักของตัวเองได้เลย ฉันจะคิดถึงแต่เรื่องอาหารทั้งวันว่าจะกินหรือไม่กินอะไรดี อะไรควรกิน อะไรไม่ควรกิน จะทำอาหารเย็นอะไรที่กินแล้วจะไม่อ้วน แกรมฉันยังรู้สึกผิดมากด้วยหากฉันเผือกกินอาหารมากเกินไป แต่หากมีอะไรที่ฉันควบคุมความอยากของตัวเองได้ ฉันจะรู้สึกดีมาก อาหารกลายมาเป็นสิ่งที่ฉันให้ความสำคัญมากที่สุดในแต่ละวันถึงแม้ว่าฉันพยายามลดน้ำหนักด้วยการขอความช่วยเหลือจากพระเจ้าและเพื่อพระสิริของพระองค์ก็ตาม ฉันออกกำลังกาย พยายามซื้อแต่สิ่งที่ไม่ทำให้ฉันขึ้น และกินแครอทแทนขนมหวาน ทุกครั้งที่เราไปกินข้าวข้างนอก ฉันจะถามพนักงานเสิร์ฟเป็นประจำว่าอาหารแต่ละจานมีกี่แคลอรีและมีไขมันเท่าไร ฉันมักจะบ่นว่าไดเอทได้ก็มีความสุขเหมือนสารเคมี เวลาที่สามีอยู่ด้วยเวลาฉันแต่งตัว ฉันมักจะขึ้นไปทริบอวของฉันที่มีแต่จะขยายใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ ... แล้วก็ถามสามีว่าเขาคิดหรือรู้สึกอย่างไร ฉันพูดถึงเรื่องนี้ตลอดเวลา ...⁶

ผู้หญิงสองคนนี้บรรยายถึงรูปแบบที่ผู้หญิงอย่างเราคุ้นเคยกันดี นั่นคือการหมกมุ่นอยู่กับการออกกำลังกายและการรับประทานอาหาร เราต่างรู้ว่าสองสิ่งนี้นั้นครอบงำความคิดของเราได้รวดเร็วเพียงใด ทำให้เราหมกมุ่นอยู่กับรูปร่างหน้าตาของตัวเอง เราพยายามมีสุขภาพดีโดยการออกกำลังกายและกินผักผลไม้แคลอรีต่ำ แต่เราก็กังไม่สามารถละสายตาจากน้ำหนักของตัวเองได้

เมื่ออารมณ์และความรู้สึกของเราถูกผูกติดอยู่กับการออกกำลังกาย หรือการควบคุมอาหาร เราก็ต้องคิดใคร่ครวญดูให้ดีว่าอะไรเป็นแรงผลักดัน ให้เราทำเช่นนั้น ความคิดของเรามุ่งตรงไปแต่ตรงที่ว่าการรับประทาน อาหารและการออกกำลังกาย (รวมไปถึงการไม่รับประทานบางสิ่งหรือ การไม่ออกกำลังกายด้วย) จะส่งผลต่อรูปร่างหน้าตาของเราอย่างไรเท่านั้น หรือไม่

หากการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของเรามุ่งเน้นไปที่รูปร่างภายนอกและวิธีที่คนอื่นมองเรา เราก็กำลังแสวงหาการให้ตนเองเป็นที่ ยกย่องสรรเสริญของคนอื่นเท่านั้น และไม่ได้ถวายพระเกียรติแด่พระเจ้า

จะไม่รับประทานอาหารในรูปแบบเดิมอีกต่อไป

แล้วเราจะหยุดออกกำลังกายและรับประทานอาหารเพื่อตนเองเป็นที่ ยกย่องสรรเสริญของคนอื่นได้อย่างไร และหันมาทำเพื่อถวายเกียรติแด่ พระเจ้าแทน เราจะดูแลร่างกายของเราอย่างเหมาะสมโดยไม่หมกมุ่นอยู่กับ รูปลักษณ์ภายนอกของเราได้อย่างไร

เราสามารถทำได้โดยทำเพื่อเป้าหมายที่ต่างออกไป คือ เราต้องดูแล **ร่างกายของเราเพื่อการรับใช้พระคริสต์**

ตามที่พระคัมภีร์สั่งสอนเราในโรม 12:1 “ดังนั้น พี่น้องทั้งหลาย โดย เห็นแก่ความเมตตากรุณาของพระเจ้า ข้าพเจ้าจึงวิงวอนท่านทั้งหลายให้ ถวายตัวของท่านแด่พระองค์ เพื่อเป็นเครื่องบูชาอันบริสุทธิ์ที่มีชีวิต และ เป็นที่พอพระทัยพระเจ้า ซึ่งเป็นการนมัสการโดยวิญญาณจิตของท่าน”

เพื่อเป็นการตอบสนองต่อพระเมตตาของพระเจ้า ซึ่งหากท่าน จะจำได้ เปาโลได้อธิบายไว้ใน 11 บทแรกของพระธรรมโรม เราต้องถวาย **ร่างกายของเราให้เป็นเครื่องบูชาที่มีชีวิต** ซึ่งหมายความว่าสำหรับ คริสเตียน ชีวิตทั้งหมดอุทิศให้กับการรับใช้พระเจ้า เริ่มจากการยินดีเชื่อฟัง พระบัญญัติของพระเจ้าด้วยความเต็มใจ รวมทั้งการดูแลร่างกายของเราด้วย เราต้องเลือกรับประทานอาหารและออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายของเรามี ประสิทธิภาพพร้อมในการรับใช้พระเจ้า

หากเราเข้าใจสิ่งนี้ เราก็จะไม่มีวันออกกำลังกายหรือควบคุมอาหารในแบบเดิมที่เราเคยทำอีกเลย ในฐานะผู้หญิงที่เชื่อในพระเจ้า เราไม่ได้รับมอบหมายมาเพื่อที่จะมีรูปร่างผอมเพรียวไม่มีที่ติเพื่อให้อื่นยอมรับ แต่เราได้รับมอบหมายให้รับใช้พระคริสต์ ร่างกายของเราควรเป็นเครื่องบูชาที่มีชีวิตที่**พระเจ้าทรงยอมรับ** (ไม่ใช่ที่ถูกยอมรับโดยมนุษย์) เพราะร่างกายของเรามีไว้เพื่ออุทิศในการรับใช้พระเจ้า

แทนที่จะวิ่งบนลู่วิ่งหรือว่ายน้ำเพื่อสร้างความประทับใจให้คนอื่น เพื่อดึงดูดความสนใจ หรือเพื่อให้ตนเองรู้สึกมั่นใจ เราออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงเพื่อจะสามารถทำหน้าที่ที่พระเจ้าทรงเรียกให้เราทำได้ เราไม่ได้ลดแป้งหรือทานผลไม้และผักมากขึ้นเพราะเราเป็นห่วงว่ารูปร่างหน้าตาของเราจะเป็นอย่างไร แต่เราพยายามรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพเพื่อให้ร่างกายของเราสามารถรับใช้พระเจ้าได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าน้ำหนักตัวที่ “เหมาะสม” สำหรับเราคือเท่าไร พระคัมภีร์ได้สอนให้เราลองถามในรูปแบบใหม่ และในขณะเดียวกันก็เปลี่ยนจุดมุ่งหมายในการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของเราได้ คำถามที่เราควรจะถามตัวเอง คือ **ฉันจะดูแลร่างกายของฉันเพื่อรับใช้พระคริสต์ได้อย่างไร และฉันจะไม่ได้ดูแลร่างกายของฉันเพื่อให้ได้รับคำยกย่องสรรเสริญจากคนอื่นอีกต่อไปได้อย่างไร**

การดูแลร่างกายของเราเพื่อการรับใช้ไม่ใช่เป็นการเพิ่มภาระเพิ่มหรือเป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่จะรู้สึกผิดเกี่ยวกับนิสัยการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของเรา แต่กลับเป็นการปลดปล่อยเราให้เป็นอิสระจากการพยายามมีรูปร่างให้เหมือนกับที่โลกนี้บอกว่างดงาม เพื่อให้ตนเองได้รับการยกย่องสรรเสริญจากคนอื่น เมื่อเราใช้ชีวิตเพื่อพระสิริของพระเจ้า อันเนื่องมาจากความเมตตาของพระองค์ เราจะไม่ตกเป็นทาสของการจดจ่อที่ตัวเองและความปรารถนาที่เป็นบาปเพื่อคนอื่นยอมรับและหันมาสนใจตัวเรา เรามีอิสระที่จะจดจ่ออยู่ที่การถวายพระสิริแด่พระเจ้าและรับใช้ผู้อื่น และ “ลืมหันหลังของเราที่เราหวงแหน” นี่คือการรักษาอย่างแท้จริง

เป็นอิสระจากการรับประทานอาหารที่ผิดปกติ

เมื่อพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องรูปร่างและน้ำหนัก สิ่งที่เราไม่สามารถละเลยได้เลย คือ พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เป็นอันตราย เช่น โรคเบื่ออาหาร และโรคคลั่งผอม ดังที่ฉันได้กล่าวไว้ในบทที่ 1 ผู้หญิงอเมริกัน 65 เปอร์เซ็นต์ สารภาพว่าเคยมีปัญหาการรับประทานอาหารที่ผิดปกติไม่ในรูปแบบใด ก็ในรูปแบบหนึ่ง⁷ พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เป็นอันตรายของ คอร์ทนีเริ่มตั้งแต่เธออายุยังน้อย

ฉันเริ่มอดอาหารตั้งแต่อายุ 12 ซึ่งภายในเวลาไม่กี่เดือนต่อมาฉัน พัฒนากลายเป็นโรคบูลิเมีย ร่างกายของฉันเปลี่ยนไป และฉัน ประารถนาที่จะดูสวย แต่ฉันมีความคิดเกี่ยวกับความงามที่บิดเบี้ยว ไปมาก ในความคิดของฉัน ต้องผอมเท่านั้นถึงจะสวย หลังจากที่ฉัน เริ่มอดอาหาร ความผอมก็กลายมาเป็นสิ่งที่ฉันมีชีวิตอยู่เพื่อมัน ฉันใช้ เวลาหลายชั่วโมงในการดูนิตยสารแฟชั่น โดยหวังว่าฉันจะดูเหมือน พวกนางแบบเหล่านั้น ฉันไม่สนใจสุขภาพของตัวเองเลยและสนใจ แต่ความงามเท่านั้น

ทุกสิ่งทั้งนี้ฉันทำเกี่ยวข้องกับตารางการรับประทานอาหารและการ ออกกำลังกาย ฉันหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม

และเริ่มมีเพื่อนน้อยลง ๆ เพราะฉันที่เกียจตอบคำถามเวลา มีคนถามเกี่ยวกับพฤติกรรมแปลก ๆ ของฉัน ฉันหมกมุ่นอยู่กับเรื่องนั้น มาก และถึงแม้ว่าน้ำหนักของฉันจะอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ฉันก็ใช้เวลา ทั้งหมดไปกับการพยายามหาวิธีที่จะผอมลง ฉันชอบการควบคุม ฉัน คิดว่าถ้าฉันหลอกร่างกายของฉันได้ น้ำหนักตัวของฉันก็จะลดลง ฉัน เกลียดความรู้สึกอึด ฉันจะรู้สึก “ดี” และรู้สึกกว่าตัวเอง “มีค่า” ก็ต่อเมื่อ ฉันอดอาหารและปล่อยให้ตัวเองหิวเท่านั้น

เมื่อฉันอายุได้ 13 ปี ความคิดเรื่องความผิดปกติในการรับประทาน อาหารก็เริ่มเข้ามาครอบงำชีวิตฉัน ฉันเกลียดการกินอาหารทุกประเภท และพยายามอย่างเต็มที่ที่จะอาเจียนทุกครั้งหลังจากกินอาหาร ฉันไปถึงจุดที่ฉันพยายามจะเลิกพฤติกรรมนี้หลายครั้ง ฉันเข้ารับการ บำบัด และเพื่อน ๆ พยายามช่วยด้วย แต่ฉันก็ยังทำเหมือนเดิม

ตอนอายุ 15 ฉันต้องเข้าโรงพยาบาล เพราะมีเลือดออกในอวัยวะภายใน ฉันมีภาวะโรคหัวใจในระยะเริ่มต้นและอวัยวะภายในล้มเหลว และตามคำบอกเล่าของแพทย์ ฉันไม่มีโอกาสที่จะได้กลับไปใช้ชีวิตตามปกติได้อีกต่อไป แพทย์บอกแม่ว่าถ้า ในอีก 3-2 วันข้างหน้าฉันยังมีชีวิตอยู่ได้ ฉันจะรอดชีวิตแต่ร่างกายของฉันจะพิการไปตลอดชีวิต

แต่พระเจ้าของฉันยิ่งใหญ่กว่ามาก ก่อนหน้าที่ฉันจะเข้าโรงพยาบาล จะมีเพื่อนที่แสนดีคนหนึ่งได้มาอธิษฐานกับฉันและเล่าข่าวประเสริฐให้ฉันฟังเป็นประจำ ฉันคิดถึงสิ่งที่เธอพูด แต่ฉันไม่เข้าใจว่าพระเจ้าจะรักฉันมากจนถึงขนาดที่จะยอมเสียสละพระบุตรของพระองค์ได้อย่างไร ในช่วงเวลาที่ฉันรู้สึกแตกสลายที่สุด ขณะอยู่บนเตียงโรงพยาบาลเพียงลำพัง พระเจ้าทรงมาพบฉัน ฉันร้องเรียกหาพระองค์ และพระองค์ได้ช่วยฉันไว้ ทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ

ร่างกายของฉันได้รับการเยียวยาอย่างน่าอัศจรรย์ในช่วงไม่กี่เดือนต่อมาหลังจากที่ฉันออกจากโรงพยาบาล พระเยซูคริสต์ทรงเป็นเหตุผลเดียวที่ทำให้ร่างกายของฉันได้รับการรักษา แต่ฉันยังคงเป็นคนบาป และยังคงมีปัญหากับรูปร่างของตนเองอยู่ แต่อย่างไรก็ตาม อีก 11 ปีต่อมา ร่างกายของฉันดูแตกต่างไปมาก ด้วยพระคุณของพระเจ้า ฉันจึงมีสุขภาพที่ดีและแข็งแรง ฉันไม่ได้มีชีวิตอยู่เพื่อความผอมหรือความสวยงามอีกต่อไป ชีวิตของฉันเต็มไปด้วยความชื่นชมยินดีในพระเยซูคริสต์

วันนี้ฉันพยายามช่วยคนที่กำลังต่อสู้กับโรคการรับประทานอาหารผิดปกติ ช่วยให้พวกเขารู้ว่าเขากำลังเชื่อคำโกหกอะไรอยู่ ตัวอย่างเช่น คำโกหกที่ว่ามันจะทำให้คุณสวยขึ้น แต่สิ่งที่จะเกิดขึ้นจริงคือผมของคุณจะร่วง ฟันของคุณจะผุ คุณจะดูป่วย ซีดเหี่ยว อ่อนล้า และไม่มีชีวิต ฉันเชื่ออย่างแท้จริงว่าความชื่นชมยินดีเป็นเครื่องสำอางที่ดีที่สุด และผู้ที่มีการผิดปกติดังรุนแรงในการรับประทานอาหารจะไม่มีชีวิตชื่นชมยินดีเลย นอกจากนี้ฉันยังพยายามช่วยให้พวกเขาเข้าใจว่าพระเจ้าทรงสร้างพวกเขาขึ้นมา และพวกเขาสามารถรู้สึกขอบคุณในสิ่งที่พระองค์ทรงสร้างพวกเขาให้เป็นได้ และแน่นอนว่าฉันบอกพวกเขาเกี่ยวกับผู้เดียวเท่านั้นที่สามารถช่วยพวกเขาได้จริง ๆ นั่นคือ พระเยซูคริสต์นั่นเอง

ปัจจุบัน ด้วยพระคุณของพระเจ้า คอรัทเธียทำพันธกิจที่ให้ความช่วยเหลือในทางปฏิบัติและแบ่งปันข่าวประเสริฐกับผู้หญิงที่มีปัญหาในเรื่องนี้ พระเจ้าทรงรักษาเธอจากผลกระทบทางร่างกายที่รุนแรงจากโรคเบื่ออาหารและโรคคลั่งผอม และพระองค์ช่วยเธอให้พ้นจากคำโกหกและพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ชั่วร้าย

แม้ว่าเส้นทางสู่การหลุดพ้นจากโรคจากการกินผิดปกติของผู้หญิงแต่ละคนอาจจะแตกต่างกัน แต่พระคุณของพระเจ้าก็มีฤทธิ์เดชมากเพียงพอและพอเพียงที่จะทำให้ทุกคนสามารถต่อต้านคำโกหกทุกคำและหายจากโรคการรับประทานอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพได้

แต่หากเป็นกรณีที่รุนแรงมากมันจะอยู่นอกเหนือขอบเขตของหนังสือเล่มนี้ ฉันขอรับรองอะไรที่คุณสักอย่างได้ไหม^๑ หากคุณมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ขอให้ขอ ความช่วยเหลือจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและผู้ให้คำปรึกษาในแนวทางที่สอดคล้องตามหลักพระคัมภีร์โดยทันที เพราะคุณเห็นแล้วจากชีวิตของคอรัทเธียคุณเห็นแล้วว่า พฤติกรรมเหล่านี้ส่งผลทางร่างกายอย่างร้ายแรงและอาจจะทำให้ถึงแก่ชีวิตได้ในที่สุด

แต่ไม่มีบาปหรือสถานการณ์ร้ายแรงที่อาจจะถึงขั้นเสียชีวิตใดที่พระคุณของพระเจ้าไม่สามารถเข้าถึงได้ และพระองค์ได้จัดเตรียมแพทย์ศิษยาภิบาล และคริสเตียนที่เติบโตในพระคริสต์เพื่อคอยให้กำลังใจผู้หญิงทั้งหลายที่จะมีกำลังที่จะต่อต้านการล่อลวงได้ และเพื่อที่ผู้หญิงเหล่านั้นจะได้รับความหวัง ได้รับการอภัย ได้รับอิสรภาพ และได้รับพระคุณในการเลิกนิสัยการรับประทานอาหารที่ผิดปกติ และหากคุณถูกล่อลวงให้ลองวิธีรับประทานอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ โปรดอย่าตกเป็นเหยื่อของคำโกหกของซาตานที่บอกว่าคุณสามารถควบคุมสิ่งนี้ได้ หรือประเมินผลกระทบที่จะเกิดขึ้นต่อสุขภาพกายและสุขภาพทางจิตวิญญาณของคุณต่ำเกินไป ดังที่ คอรัทเธียได้สารภาพว่า เธอก็คิดว่าเธอควบคุมได้ แต่นั่นไม่ใช่ความจริงเลย (2 ปต. 2:19)

ขอให้ใคร่ครวญว่าอะไรคือแรงจูงใจที่ทำให้คุณอยากลองวิธีการรับประทานอาหารในแบบที่เป็นอันตรายเช่นนี้ คุณกำลังพยายามควบคุม

ร่างกายของตนเองเช่นเดียวกับคอร์ทนีหรือไม่ว่า คุณกำลังพยายามทุกวิถีทางเพื่อให้ตัวคุณเองสวยงามตามอย่างที่โลกนี้ให้คุณค่าใช่ไหม คุณปรารถนาและโหยหาการที่คนอื่นจะหันมาสนใจและยกย่องสรรเสริญในตัวคุณแทนที่จะใช้ชีวิตของคุณเพื่อถวายพระสิริแด่พระเจ้าหรือไม่

ขอให้ถ่อมใจลงและเปิดใจบอกกับเพื่อนที่คุณไว้วางใจได้ว่า คุณกำลังเผชิญอะไรอยู่ รวมถึงขอให้ขอความช่วยเหลือจากศิษยาภิบาลและแพทย์ประจำตัวของคุณด้วย อย่าปล่อยให้การล่องลอยเข้ามามีบทบาทในชีวิตของคุณ (ยากอบ 1:14-15)

ขอให้ผู้หญิงทุกคนที่รู้สึกว้าวุ่นใจในวังวนของพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ หรือกำลังถูกล่อลวงด้วยสิ่งนี้ จงจำไว้ว่าพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดของเราเป็นผู้ที่ “ทำลายอำนาจของความบาป”⁹ “เพื่อเสรีภาพนั้นเองพระคริสต์จึงได้ทรงให้เราเป็นไท” (กาลาเทีย 5:1)

การทำให้ตนเองดูดีขึ้นด้วยความถ่อมใจ ไม่ใช่เรื่องที่ขัดแย้งในตัวเอง

เราได้พูดถึง**การดูดี**ร่างกายของเราเพื่อรับใช้พระคริสต์และไม่ใช่เพื่อให้ได้รับการยกย่องสรรเสริญจากคนอื่นกันไปแล้ว ตอนนี้เราจะมาดูกันว่าเราจะ**ทำให้เราดูดีขึ้น**ในลักษณะที่สะท้อนถึงความงามของพระเจ้าได้อย่างไร

ดังที่ฉันได้กล่าวไปแล้วในตอนต้นของบทนี้ว่า คงจะไม่มีผู้หญิงสักคนหนึ่งที่ยังมีชีวิตอยู่ที่ไม่เคยอยากเปลี่ยนแปลงอะไรเกี่ยวกับรูปร่างของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นการเจาะร่างกายเพื่อใส่เครื่องประดับ การทำให้ผิวขาวขึ้นหรือทำให้ผิวเป็นสีแทน การสัก การแว็กซ์ขน การทำเลเซอร์ การย้อมสีผม การเสริมความงามด้วยวิธีต่าง ๆ รวมถึงการทำศัลยกรรม เป็นต้น สิ่งที่คุณผู้หญิงสามารถทำกับร่างกายของตัวเองได้และดูเหมือนว่าจะไม่มีที่สิ้นสุด

เราทุกคนล้วนต่างสงสัยว่า เส้นแบ่งระหว่างสิ่งที่ยอมรับได้และสิ่งที่ล้ำเส้นไปแล้วคือตรงไหน แต่สิ่งหนึ่งที่แม่ทุกคนและลูกสาวที่กำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่นอย่างแน่ชัด คือ หากมีเส้นแบ่งที่ว่าแบบนั้นจริง ๆ เส้นแบ่งนั้นก็เลยเปลี่ยนไปในแต่ละยุค

แล้วผู้หญิงที่เชื่อในพระเจ้าควรจะคิดประเด็นเหล่านี้อย่างไร เราจะสะท้อนความงามที่แท้จริงของพระเจ้าได้อย่างไร การทำให้รูปร่างของเราดูดีขึ้นต้องยึดตามความจริงที่เราได้ดูกันไปแล้วในบทนี้ เราถูกสร้างขึ้นโดยพระหัตถ์ของพระเจ้าและเพื่อพระสิริของพระองค์ ดังนั้น เราจึงต้องรับผิดชอบต่อพระเจ้าในสิ่งที่เราทำกับร่างกายของเรา ชาวประเสริฐควรจะอยู่ในทุกสิ่งที่เราเลือกเพื่อทำให้ตัวเราดูดีขึ้น ไม่ว่าสิ่งที่เราเลือกทำนั้นจะจางหายไปไหน หกสิบดาห์หรืออาจจะเปลี่ยนแปลงรูปร่างของเราไปตลอดชีวิตก็ตาม

นอกจากนี้ชาวประเสริฐจะยังช่วยให้ถ่อมใจลง ชาวประเสริฐจะช่วยให้ไม่วิพากษ์วิจารณ์วิธีการเลือกเสริมความงามของผู้หญิงคนอื่น โดยเตือนให้เราตระหนักเสมอว่า เราทุกคนล้วนได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมของเรามากเกินไปด้วยบาป เราทุกคนล้วนถูกล่อลวงให้อยากดูดีเพื่อให้คนอื่นยกย่องสรรเสริญตัวเรา และเราล้วนไม่ต่างกันคือต่างก็ต้องการพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด

เพราะฉะนั้น เราจึงไม่ควรค่านับชนเผ่าว่า ความคิดเห็นที่เรามีต่อความงามในเรื่องใดเรื่องหนึ่งนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้อง และยืนยันว่าความคิดของคนอื่นผิด เราไม่ควรคิดไปเองว่าเรารู้เหตุผลว่าทำไมผู้หญิงคนนั้นถึงเลือกทำศัลยกรรม หรือทำไมผู้หญิงคนนี้ถึงไม่ทำสีผม ชาวประเสริฐช่วยลดความคิดเห็นและการตัดสินที่เยอหยิ่งของเราให้น้อยลง และยังช่วยเติมเต็มหัวใจของเราให้มีความถ่อมใจต่อผู้อื่นมากยิ่งขึ้นด้วย

แล้วเราจะช่วยให้ความเชื่อที่สอดคล้องกับพระคัมภีร์ด้วยความถ่อมใจได้อย่างไร เพื่อช่วยให้เราสามารถเลือกทำในสิ่งที่เหมาะสมได้มากยิ่งขึ้นต่อไปนี่คือข้อควรพิจารณาบางประการ ได้แก่

3 สิ่งที่ควรพิจารณา

ใคร่ครวญใจของเรา เรารู้ว่าเราต้องถวายเป็นเกียรติแด่พระเจ้าด้วยร่างกายของเรา ไม่ใช่ใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือเพื่อให้ตนเองได้รับการยกย่องสรรเสริญจากคนอื่น (1 โครินธ์ 10:31) ดังนั้น นี่จึงหมายความว่าความพยายามใดๆ ที่จะทำให้ตัวเองสวยงาม นอกเหนือไปจากการดูแลขั้นพื้นฐานเป็นการทำเพื่อให้ตนเองได้รับการยกย่องสรรเสริญจากคนอื่นใช่หรือไม่แน่นอนว่าคำตอบคือไม่ใช่

เราจำได้จากบทที่ 2 ว่าพระเจ้าทรงประทานสนิยมและความปรารถนาในความงาม รวมถึงทรงประทานแนวโน้มที่จะทำให้ตัวเราและโลกที่อยู่รอบตัวเราสวยงามอีกด้วย พระคัมภีร์ไม่ได้ห้ามไม่ให้ผู้หญิงทำให้ตัวเองดูสวยงาม ในความเป็นจริง พระคัมภีร์กล่าวว่าผู้หญิง**ควร**ประดับประดาตัวเอง และบอกพวกเธอว่าจะสามารถทำอะไรในลักษณะที่ถวายเกียรติแด่พระเจ้า (1 ทธ. 2:9-10; 1 ปต. 3:3-4)

แต่เราต้องอธิษฐานขอการทรงนำจากพระเจ้าที่จะช่วยให้เรามีสติปัญญาที่จะพิจารณาแรงจูงใจของเราอย่างมีสติในการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของเรา ไม่ว่าจะเพียงเล็กน้อยหรือมากก็ตาม เราต้องถามตัวเองว่า **เหตุผลที่ฉันตัดสินใจทำ_____ คือการถวายเกียรติแด่พระเจ้าหรือเพื่อสร้างความประทับใจให้ผู้อื่น** หรือพูดอีกอย่างหนึ่งคือ **ฉันจะพอใจและมีความสุขหรือไม่ แม้ว่าจะไม่ได้รับคำชมหรือความสนใจจากผู้อื่นเลยก็ตาม**

หากมาตรวจวัดความสำเร็จของสิ่งที่เราเลือกทำเพื่อให้ตัวเองดูดีขึ้น คือการได้รับการยอมรับหรือความสนใจจากผู้อื่น นี่คือสัญญาณเตือนว่าเรากำลังแสวงหาการยกย่องสรรเสริญจากคนอื่น ไม่ใช่ทำเพื่อพระสิริของพระเจ้า

คำนึงถึงความปลอดภัย ฉันเพิ่งอ่านข่าวเรื่อง “ชนตาปลอมเพชรฆาต” กระแสความงามใหม่ล่าสุดที่เชื่อมโยงกับอาการแพ้และการติดเชื้ออย่างรุนแรง” มีผู้หญิงหลายคน รวมทั้งดาราชื่อดังต้องพบกับผลข้างเคียงอย่างรุนแรงจากการต่อขนตาและการปลุกขนตา ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นมีตั้งแต่เยื่อบุตาอักเสบไปจนถึงอาการแพ้ซึ่งทำให้เกิดอาการบวมอย่างรุนแรง มีของเหลวไหลออกมา และก่อให้เกิดการระคายเคือง¹⁰

ข่าวในลักษณะนี้ได้ถูกเผยแพร่ออกมาเกือบทุกสัปดาห์ และถึงแม้ว่าการต่อขนตาอาจจะเป็นสิ่งฟังดูแล้วไม่ค่อยน่ากลัวเท่าไร แต่ข่าวดังกล่าวแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าผู้หญิงเต็มใจที่จะทำอะไรก็ได้เพื่อให้ได้ใบหน้าและรูปร่างที่ตนคิดว่าสวยสมบูรณ์แบบ

นอกจากนี้เรื่องที่เรามานี้ยังเน้นสิ่งที่สำคัญที่ผู้หญิงที่เชื่อในพระเจ้า ต้องคำนึงถึงด้วยในขณะที่กำลังทำให้ตนเองดูสวยขึ้น ไม่เพียงแต่แรงจูงใจ เท่านั้นที่เป็นสิ่งสำคัญสูงสุด แต่ความปลอดภัยก็เป็นสิ่งที่สำคัญด้วยเช่นกัน ความพยายามใด ๆ ก็ตามที่จะทำให้ร่างกายของเราสวยงาม ซึ่งไม่จำเป็นต้องผิดเสมอไป แต่จำเป็นต้องคำนึงถึงความรับผิดชอบของเราที่จะต้อง รักษาร่างกายของเราให้ปลอดภัยด้วย (สดด. 139:14) ในฐานะผู้หญิงที่ เชื่อในพระเจ้า เราต้องประเมินความเสี่ยงของขั้นตอนเสริมความงามต่าง ๆ อย่างรอบคอบโดยคำนึงถึงอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นได้กับร่างกายของเรา

ในปัจจุบัน สำหรับผู้หญิงที่ต้องพิจารณาเพราะอุบัติเหตุหรือความเจ็บป่วย หรือเกิดมาพร้อมกับข้อบกพร่องทางร่างกายหรือความพิการ การศัลยกรรม เพื่อความงามถือเป็นของขวัญอันน่าทึ่งจากพระคุณของพระเจ้าที่ทรง ประทานให้แก่ผู้หญิง โดยช่วยรักษาและฟื้นฟูบุคลิกภาพและศักดิ์ศรีของตน อย่างไรก็ตาม พวกเราส่วนใหญ่ต้องต่อสู้กับความนิยมที่เพิ่มขึ้นอย่าง มหาศาลในการทำศัลยกรรมเพื่อความงาม โดยมีจุดประสงค์เพื่อเปลี่ยน บุคลิกภาพตามธรรมชาติของผู้หญิงที่พระเจ้าประทานให้

สำหรับคนที่เคยทำศัลยกรรมมาก่อน การที่คุณตัดสินใจเลือกศัลยกรรม ในตอนนั้น คุณคงจะพิจารณาอย่างรอบคอบที่สุดแล้วจากข้อมูลที่คุณมี อยู่ในตอนนั้น ทั้งจากข้อมูลทางการแพทย์และจากพระคัมภีร์ แต่ผู้หญิง ทุกคนควรพิจารณาอย่างรอบคอบถึงอันตรายที่เกิดจากการทำศัลยกรรม ด้วย และเรายังจำเป็นต้องย้อนกลับมาถึงแรงจูงใจของเราเสมอด้วยว่า **ทำไมฉันถึงอยากจะทำศัลยกรรมหรือเลือกดูแลตัวเองด้วยวิธีนี้มาก จนถึงขนาดที่ยอมเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัยของตัวเอง** คำตอบที่คุณได้จะเปิดเผยให้เห็นสิ่งที่คุณเชื่อเกี่ยวกับความงาม

ปรึกษากับผู้อื่น ถึงแม้ว่าการตัดสินใจทำบางสิ่งบางอย่างเกี่ยวกับ ร่างกายของเราเองนั้นเป็นเรื่องส่วนตัวเป็นอย่างยิ่ง แต่เราก็ไม่ควรตัดสินใจ เองโดยลำพัง

ขอบคุณพระเจ้าที่ประทานคริสตจักรให้แก่เรา ซึ่งเป็นชุมชนของผู้เชื่อที่เราใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันทุกวัน พระองค์ประทานพรให้เราให้มีผู้หญิงที่โตมากกว่ามาเดินเคียงข้างเรา ช่วยให้เรามองเห็นแรงงูใจของเรา และคอยสอนเรา และบ่อยครั้งพวกเธอเหล่านั้นสอนเราจากบทเรียนชีวิตเกี่ยวกับคำโกหกและความว่างเปล่าของความงามทางกาย เป็นบทเรียนที่พวกเธอเรียนรู้มาด้วยความยากแสนสาหัส สามิที่เป็นผู้เชื่อในพระเจ้าจะนำทางภรรยา ให้เธอให้ความสำคัญกับความงามที่แท้จริงตามที่อธิบายไว้ในพระคัมภีร์ และพระเจ้าได้ทรงจัดเตรียมศิษยาภิบาลเพื่อเลี้ยงดูเราและสอนเราให้ตอบสนองต่อความงามที่ไม่เป็นที่พอพระทัยของพระเจ้าด้วยการ (แยกแยะให้สอดคล้องกับสิ่งที่พระคัมภีร์ได้บอกไว้

หากเรากำลังคิดอย่างจริงจังที่จะเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์ภายนอกของเรา เราควรแสวงหาคำแนะนำที่สอดคล้องกับพระประสงค์ของพระเจ้า ไม่มีหนังสือหรือบทความใด ๆ ที่จะสามารถกล่าวถึงสถานการณ์เฉพาะตัวของผู้หญิงแต่ละคนกำลังเผชิญอยู่ได้ แต่เพื่อนที่เป็นผู้ใหญ่ในพระคริสต์จะสามารถช่วยให้เราใช้ความจริงของพระเจ้าในการตัดสินใจเรื่องความงามของเราได้

สาววัยรุ่นทั้งหลาย ฉันขอให้กำลังใจว่า ด้วยพระปัญญาและพระกรุณาอันไม่มีที่สิ้นสุดของพระเจ้า พระองค์ได้มอบทางเลือกเรื่องความสวยงามของคุณไว้ในมือของพ่อแม่ของคุณ คุณอาจจะไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่พ่อแม่ของคุณแนะนำ แต่พระเจ้าทรงเรียกให้คุณเชื่อฟังพวกเขา และการเชื่อฟังนั้นเป็นสิ่งที่สวยงามอย่างแท้จริงในสายพระเนตรของพระเจ้า

และคุณแม่ทั้งหลาย เราต้องรับผิดชอบในการช่วยให้ลูกสาวเข้าใจการตัดสินใจของเราจากมุมมองของพระคัมภีร์ เราต้องใช้เวลาให้มากเท่าที่จำเป็นในการอธิบายเหตุผลของเรา เพื่อให้พวกเขาทำตามได้ง่ายขึ้นถึงแม้ว่าพวกเขาจะไม่เห็นด้วยทั้งหมดก็ตาม

คำถามง่าย ๆ เพียงข้อเดียว

ในไม่กี่หน้าที่ไม่ยาวเท่าไร เราได้กล่าวถึงหลายสิ่งหลายอย่าง และเราสามารถสรุปเนื้อหาทั้งหมดได้ด้วยคำถามง่าย ๆ เพียงข้อเดียว เป็นคำถามที่เราสามารถถามได้ก่อนที่เราจะออกกำลังกายหรือเข้าร้านเสริมสวย คำถามนั้นได้แก่ **สิ่งนี้จะทำให้ฉันดูสวยและเป็นประโยชน์เพื่อพระสิริของพระเจ้าหรือไม่**

คำถามนี้ไม่ใช่ยาวิเศษที่จะช่วยจัดปัญหาเรื่องการรับประทานอาหารและความปรารถนาที่สวยขึ้นให้หายไปในพริบตา แต่เป็นเครื่องมือง่าย ๆ ที่ช่วยให้เราได้ใคร่ครวญอย่างจริง ๆ เกี่ยวกับการตัดสินใจทำบางสิ่งบางอย่างเกี่ยวกับร่างกายของเรา ช่วยให้เรารู้สึกพอใจที่ตัวเองน้อยลงและก้าวเดินอย่างตั้งใจเพื่อถวายพระสิริแด่พระเจ้ามากกว่าที่จะทำสิ่งนั้นเพื่อให้คนรอบข้างยกย่องสรรเสริญตัวเราเอง

บางขั้นตอนอาจยากกว่าขั้นตอนอื่น ๆ และเป็นไปได้ที่เราอาจจะล้มเหลวครั้งแล้วครั้งเล่า แต่ผู้หญิงที่ยึดถือให้ชาวประเสริฐเป็นศูนย์กลางจะจำได้เสมอว่า พระเจ้าผู้สร้างร่างกายของเธอได้ส่งพระบุตรของพระองค์มาเกิดเป็นมนุษย์เพื่อช่วยเธอจากบาปของเธอ (ยอห์น 1:14) เพราะการอภัยบาปของพระองค์และด้วยฤทธิ์เดชของพระวิญญาณบริสุทธิ์ เราจึงสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ชีวิตไม่จำเป็นต้องเป็นความทุกข์ยากอย่างไม่สิ้นสุด เพราะเราเกิดมาเป็นอย่างที่เราเป็นในทุกวันนี้ แต่ชีวิตของเราควรเป็นชีวิตที่น่ายินดีด้วยความขอบคุณต่อพระเจ้าผู้สร้างของเรา

เพราะฉะนั้นเมื่อพวกท่านจะรับประทานอาหาร จะดื่ม หรือจะทำอะไรก็ตาม จงทำเพื่อถวายพระเกียรติแด่พระเจ้า (1 คร. 10:31)

คำถามที่ช่วยในการศึกษา

บทที่ 4: ความงามที่แท้จริงและร่างกายของเรา

1. อะไรคือสิ่งของที่ทำด้วยมือที่คุณชอบมากที่สุด ขอให้อธิบายว่าทำไมสิ่งของทำมือชิ้นนั้นถึงพิเศษสำหรับคุณ สิ่งของทำด้วยมือชิ้นนี้ช่วยให้คุณชื่นชมและขอบคุณพระเจ้าในการที่พระองค์ทรงสร้างร่างกายของคุณได้อย่างไร

2. มีอะไรบ้างที่อาจจะทดลองให้คุณอยากบ่นเกี่ยวกับสิ่งที่คุณไม่ชอบในร่างกายของคุณ ความจริงที่ว่าพระเจ้าทรงสร้างคุณขึ้นอย่าง “น่าเกรงขามและน่าพิศวง” ทำให้การบ่นถึงสิ่งที่คุณไม่พอใจเกี่ยวกับร่างกายของคุณต่างไปจากเดิมอย่างไร

3. เราจะยอมรับร่างกายของเราด้วยใจขอบพระคุณต่อพระผู้สร้าง
ได้อย่างไรโดยปราศจากการจดจ่ออยู่ที่ตนเอง

4. มีสิ่งใดบ้างที่จะทำให้การรับประทานและการออกกำลังกาย
ของเรากลายเป็นสิ่งที่เราทำเพื่อให้ตนเองได้รับการยกย่องสรรเสริญ
จากคนอื่น คุณเคยมีประสบการณ์เช่นนี้หรือไม่ ขอให้อธิบาย

5. การดูแลร่างกายของเราเพื่อรับใช้พระคริสต์เปลี่ยนมุมมองของเราเกี่ยวกับเรื่องน้ำหนักตัวและการตัดสินใจของเราว่าจะลดน้ำหนักอย่างไร คุณสามารถนำความจริงข้อนี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตรได้อย่างไร

6. จากทั้ง 3 สิ่งนี้ได้แก่ สิ่งที่ทำให้หัวใจของคุณปรารถนา หรือความปลอดภัย หรือคนอื่น สิ่งใดคือสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกทำสิ่งที่ให้ตัวคุณเองดูสวยขึ้น คุณทำอะไร

ความงามที่แท้จริง และเสื้อผ้าของเรา

โมนิกาเขียนว่า “ฉันเคยเป็นช่างทำผมสาวสวย มีรสนิยม และแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าที่ดูสะอาดตาเสมอ”

ในฐานะผู้เชื่อใหม่ที่ไปนมัสการที่คริสตจักรแห่งหนึ่งที่ค่อนข้างอนุรักษ์นิยม ฉันต้องเผชิญกับปัญหาเรื่องการแต่งตัว ฉันจึงเลือกแต่งตัวให้มิดชิดและไม่ใส่เสื้อผ้าที่รัดรูปมากเกินไปแต่ก็ยังดู “มีรสนิยม” และสะอาดตา แต่ถึงกระนั้นก็ยังถือว่าไม่เรียบร้อย ดังนั้น หลังจากที่ผู้หญิงคนหนึ่งพยายามให้ฉันสวมชุดออกแนวผู้ชาย ฉันจึงตัดสินใจเลือกเสื้อผ้าที่จะไม่ทำให้สมาชิกในคริสตจักรคนใดสะดุด ซึ่งเห็นได้ชัดว่าไม่ใช่สไตล์ของฉัน ตอนนั้นฉันอายุ 21 ปี ยังเด็กเกินไปที่จะสวมเสื้อผ้าแนวผู้ชายหรือเสื้อผ้าแนวคุณป้า แต่ฉันก็ยังคงสวมเสื้อผ้าสไตล์นี้ต่อไปอีกสองสามปี จนในที่สุดฉันไม่รู้ว่ตัวเองเป็นใครหรือชอบอะไรอีกต่อไปแล้ว คริสเตียนแนวอนุรักษ์นิยมบอกฉันอย่างหนึ่ง แต่เพื่อนร่วมงานที่ไม่ใช่คริสเตียนบอกฉันอีกอย่างหนึ่ง ฉันรู้สึกไปไม่ถูกเลยจริงๆ

โมนิกาไม่รู้ว่จะต้องทำอย่างไร เธอปรารถนาอย่างจริงจังว่าจะถวายเกียรติแด่พระเจ้าด้วยการแต่งกายของเธอ แต่คำแนะนำของสมาชิกในคริสตจักรของเธอดูไม่ค่อยถูกต้องนัก เธอรู้สึกขัดแย้งและสับสน

ผู้หญิงที่เชื่อในพระเจ้าควรคิดอย่างไรเกี่ยวกับการเป็นคนที่มีการแต่งตัวดีมีสไตล์ มีการแต่งตัวแบบที่เรียกว่าทันสมัยเกินไปหรือไม่ และถ้ามีเราจะรู้ได้อย่างไรว่ามันคืออะไร เราจะดูแลรูปลักษณ์ของเราอย่างไรโดยไม่ต้องหมกมุ่นว่ใครจะคิดกับเราอย่างไร การอยู่หน้ากระจกนานเพียงใดจึงจะถือว่านานเกินไป มีเสื้อผ้าหรือร้านค้าบางประเภทที่พระเจ้าไม่ทรง

ชอบหรือไม่ เป็นไปได้หรือไม่ที่จะรู้ว่าจะทำให้พระเจ้าทรงพอพระทัยเรา ได้อย่างไรในเรื่องเสื้อผ้าน่าชมของเรา

เช่นเดียวกับโมนิกา บางครั้งเราอาจจะรู้สึกไม่เป็นตัวของตัวเองเมื่ออยากจะแต่งตัวให้ถวายเกียรติแด่พระเจ้า แต่พูดกันตามตรง พวกเราบางคน รู้สึกว่าไม่เป็นไรเลยกับเรื่องทำนองนี้ เราต่างรู้สึกกังวลนิดหน่อยว่า หากเราได้เรียนรู้สิ่งที่พระคัมภีร์บอกว่าเราควรจะต้องแต่งตัวอย่างไร เราอาจจะต้อง ละเสื้อผ้าน่าชมของเราใหม่ทั้งหมด ดังนั้น เราจึงรู้สึกโอเคมากที่จะปล่อยเรื่องนี้ ให้เบลอ ๆ ไม่ต้องชัดเจนเท่าไร

พวกเราบางคนก็อาจจะไม่สนใจด้วยเหตุผลอื่นที่ต่างออกไป เราต้อง กลับไปศึกษาความมั่งคั่งของพระเจ้า ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากที่สุด มีเพียง ผู้หญิงที่ไม่ค่อยเติบโตในพระเจ้าเท่านั้นที่ต้องการจะพูดคุยเรื่องหมั้นหมย เช่น เราควรจะต้องแต่งตัวอย่างไร เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีพวกเราบางคนที่รีบไววายขึ้นมาทันทีว่า คนที่พูดถึง เรื่องเสื้อผ้าเป็นหรือพูดถึงรูปลักษณ์ภายนอกของคริสเตียนเป็น“พวกยึด กฎเกณฑ์”

แต่พระเจ้ามีถ้อยคำที่จะตรัสเกี่ยวกับสิ่งที่เราสวมใส่ ซึ่งเป็นถ้อยคำที่ ชัดเจน ทำให้เราเป็นไทและเปลี่ยนแปลงชีวิต พระองค์ตรัสเกี่ยวกับเสื้อผ้า ของเราในแง่ที่เฉพาะเจาะจงมาก ไม่ใช่เพียงครั้งเดียว แต่ถึง 2 ครั้งในพันธ สัญญาใหม่ ถึงแม้ว่าจะกล่าวโดยอัครทูต 2 คน ผ่านทางจดหมายฝาก 2 ฉบับ ถึงผู้รับที่แตกต่างกัน 2 กลุ่ม แต่กลับเป็นข้อความเดียวกัน

ในข้อ 3 และ 4 ในพระธรรม 1 เปโตร 3 กล่าวไว้ว่า

อย่าประดับตัวแต่ภายนอกด้วยการถักผมการสวมใส่เครื่องทองหรือการ นุ่งห่มเสื้อผ้า แต่จงประดับด้วยบุคลิกที่ซ่อนอยู่ในใจ ด้วยเครื่องประดับ ซึ่งไม่รู้เสื่อมสลาย คือด้วยจิตใจที่สุภาพอ่อนโยนและจิตใจที่สงบ ซึ่งเป็น สิ่งล้ำค่ายิ่งนักในสายพระเนตรของพระเจ้า

เปาโลได้วิงวอนทำนองเดียวกันนี้ในพระธรรม 1 ทิโมธี 2:8-10

เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าปรารถนา... พวกผู้หญิงก็เหมือนกัน ควรแต่งกายให้สุภาพด้วยความเหมาะสม และพอเหมาะพอควร ไม่ต้องถักผมหรือประดับกายด้วยทองคำ ไข่มุก หรือเสื้อผ้าราคาแพง แต่ประดับด้วยการทำดี สัมกับเป็นหญิงที่ประกาศตนว่ามีสการพระเจ้า

ข้อพระคัมภีร์ 2 ตอนนี้อย่างยิ่งก็เหมือนกันเท่านั้น คือ กล่าวถึงการถักผมและการประดับด้วยทองซึ่งเป็นที่ยินยอมกันมากในกรุงโรมสมัยนั้น แต่บริบทของทั้ง 2 ตอนนี้อย่างยิ่งก็เหมือนกันอีกด้วย และหากคุณพิจารณาข้อพระคัมภีร์ที่อยู่ก่อนและหลังข้อพระคัมภีร์ 2 ตอนนี้ คุณจะเห็นฉากหลังที่สวยงาม คือ ชาวประเสริฐที่บอกให้เราทราบว่าคุณเสื้อผ้าของเราควรจะเป็นเช่นไร เปโตรและปาโลเตือนผู้อ่านของพวกเขาและพวกเราว่า พระเยซูคริสต์ผู้ทรงงดงาม “พระองค์เองได้ทรงรับแบกบาปทั้งหลายของเราไว้ในพระกายของพระองค์” (1 เปโตร 2:24) และ “ประทานพระองค์เองเป็นค่าไถ่สำหรับทุกคน” (1 ทธ. 2:6)

พระเจ้าผู้บริสุทธิ์ปราศจากบาปได้ประทานพระบุตรของพระองค์ผู้ทรงบริสุทธิ์ปราศจากบาปเช่นกันเพื่อไถ่บาปของคนบาปเช่นคุณและฉัน และพระคุณของพระองค์เองที่ทำให้เรา “เติบโตขึ้นสู่ความรอด” (1 เปโตร 2:2) ทำให้เรา “ตายต่อบาปและดำเนินชีวิตเพื่อความชอบธรรม” (1 เปโตร 2:24) และกระตุ้นใจของเราให้อยากสวมเสื้อผ้าที่สะท้อนถึงความงดงามของชาวประเสริฐ

โมนิกาได้รับการกระตุ้นเตือนจากชาวประเสริฐ ชีวิตของเธอถูกเปลี่ยนแปลงโดยชาวประเสริฐของพระเยซูคริสต์ หลักศาสนศาสตร์ของเธอถูกต้อง แต่เธอกลับหลงทางเมื่อนำมาปฏิบัติ เธอรู้ว่า**ทำไม** แต่เธอไม่รู้ว่า**จะทำได้อย่างไร**

ขอขอบคุณพระเจ้าที่พระวาระของพระเจ้าประทานทั้งสองอย่างให้กับเรา พระผู้ช่วยให้ออดไม่ได้ไถ่เราจากบาปและปลุกความปรารถนาในตัวเราที่จะสะท้อนความงดงามของพระองค์ให้เกิดขึ้นเพียงเพื่อจะทิ้งเราไว้ให้ถึงเป็นไถ่ตามแต่กว่าจะทำได้อย่างไร หรือทิ้งเราไว้โดยไม่มีรูปแบบที่ชัดเจนว่า

สิ่งนั้นเป็นอย่างไร พระองค์ทรงกล่าวไว้อย่างชัดเจนและลงรายละเอียดไว้อย่างละเอียด เช่น การถักผมและประดับผมด้วยไข่มุก

ความผิดพลาดทางแฟชั่น

สิ่งแรกที่เราเรียนรู้จากข้อพระคัมภีร์ 2 ตอนนี้ คือ ผู้หญิงคริสเตียนไม่ควรสวมใส่อะไร ส่วนใหญ่แล้วเราไม่ชอบให้ใครบอกว่า ไม่ควรทำอะไร ในความเป็นจริง การถูกบอกว่าจะไม่ให้ทำบางอย่างมักเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เราทำสิ่งนั้นตั้งแต่วัยแรก

หรือถ้าเรายอม เราก็อาจรู้สึกอึดอัดใจกับการบังคับนั้น สิ่งที่น่ารำคาญที่สุดก็คือเมื่อผู้หญิงบางคน (เช่น เพื่อนในคริสตจักรของโมนิกา) บอกเราว่าเราไม่ควรใส่อะไร เพราะเราคิดว่ามันเป็นเรื่องส่วนตัวและการพูดเช่นนั้นก็เป็นการล้ำเส้นไปหน่อย

แต่ในทางกลับกัน เรากลับชื่นชมคำแนะนำที่บอกว่า เราไม่ควรใส่อะไร เพื่อช่วยให้เราหลีกเลี่ยงความผิดพลาดที่น่าอายในการแต่งตัวหรือช่วยให้รูปลักษณ์ของเราดีขึ้น ตัวอย่างเช่น รายการโทรทัศน์รายการหนึ่ง *What Not to Wear* (ไม่ควรใส่อะไร-ผู้แปล) ซึ่งในขณะที่เขียนหนังสือเล่มนี้อยู่ในรายการนี้อยู่ในซีซั่นที่ 10 แล้ว

พิธีกรร่วมจะถือเสื้อผ้าของแขกรับเชิญและเอาเสื้อผ้าทั้งหมดที่ไม่เข้ากับแฟชั่นออกมา รวมถึงจับแขกรับเชิญแต่งตัวเสียใหม่ให้เข้ากับเทรนด์ในตอนนั้น จากนั้นจึงพาแขกรับเชิญออกมาให้ครอบครัวและเพื่อน ๆ ได้ดูในเกือบทุกกรณี คนที่ถูกเชิญเข้ามาในรายการจะชื่นชมคำแนะนำของพวกเขาเกี่ยวกับสิ่งที่ไม่ควรสวมใส่

คำแนะนำจากพระคัมภีร์เกี่ยวกับ “สิ่งที่ไม่ควรสวมใส่” เป็นสิ่งที่มีค่าที่สุด เพราะคำแนะนำเหล่านี้บอกเราถึงวิถีสะท้อนความงามที่แท้จริงของพระเจ้าผ่านชุดที่เลือกสวมใส่

หากเรารู้สึกไม่พอใจกับสิ่งที่เราได้อ่านจากในพระคัมภีร์ ความไม่พอใจของเราที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้เกิดขึ้นกับเพื่อนที่มีเจตนาดี แต่เกิดขึ้นกับพระเจ้า ผู้ทรงบริสุทธิ์ของเรา คนที่พูดว่า “พระเยซูจะไม่เป็นจอมเจ้านายเหนือ

เสื้อผ้าของฉัน” นั้นไม่ต่างอะไรจากคนที่พูดว่า “พระเยซูจะไม่เป็นจอมเจ้านายเหนือเงินของฉัน” โรเบิร์ต จี. สปินเนย์ (Robert G. Spinney) เขียนไว้ดังนี้ว่า

ไม่ใช่เรื่องผิดกฎบัญญัติเมื่อคนของพระเจ้าพยายามเชื่อฟังคำสั่งสอนของพระองค์ ดี มาร์ติน ลอยด์-โจนส์ กล่าวไว้ได้ดีว่า หาก “พระคุณ” ที่เราได้รับไม่ได้ช่วยให้เราปฏิบัติตามกฎของพระเจ้า แสดงว่าเรายังไม่ได้รับพระคุณอย่างแท้จริง

แน่นอนว่าคริสเตียนสามารถจัดการกับเรื่อง...การแต่งกายอย่างลวกๆ ไม่เป็นไปตามหลักพระคัมภีร์และปฏิเสธพระคุณของพระเจ้าได้นั้นคือปัญหา แต่แน่นอนว่าการเพิกเฉยต่อเรื่องนี้ไม่ใช่คำตอบ เพราะการทำเช่นนั้นหมายความว่าไม่มีสิ่งที่เรียกว่าการแต่งกายที่ไม่เหมาะสมของคนของพระเจ้าไม่สามารถเพิกเฉยต่อประเด็นนี้ได้!

ดูเหมือนว่าเพื่อนคริสเตียนคนนั้นที่มาเตือนโมนิกาอาจจะไม่ค่อยชำนาญว่าเขาควรจะรับมืออย่างไรในประเด็นเรื่องเสื้อผ้าและแน่นอนว่าคุณกับฉันก็ต้องยอมรับว่าเราเองก็เคยรับมือบางเรื่องในแบบที่เราเองก็ไม่ค่อยรู้เหมือนกันว่าจะทำอย่างไร แต่พระคุณของพระเจ้าช่วยให้เราก้าวข้ามสิ่งเหล่านั้นไปได้และค้นพบวิธีแต่งตัวที่แสดงถึงชาวประเสริฐได้ พระคัมภีร์บอกเราว่าอะไร**ไม่ควร**สวมใส่หรือตัดอะไรเพื่อที่เราจะได้แต่งตัวได้สวยงามอย่างแท้จริง

อัครทูต 2 คนแต่หลักการเดียวกัน

นี่คือสิ่งที่ 1 เปโตร 3 และ 1 ทิโมธี 2 บอกเราว่า เราไม่ควรสวมใส่อะไร

อย่าประดับตัวแต่ภายนอก ด้วยการถักผม การสวมใส่เครื่องทอง หรือการนุ่งห่มเสื้อผ้า (1 ปต. 3:3)

เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าปรารถนา... พวกผู้หญิงก็เหมือนกัน ควรแต่งกาย... ไม่ต้องถักผมหรือประดับกายด้วยทองคำ ไข่มุก หรือเสื้อผ้าราคาแพง (1 ทธ. 2:9)

การอ่านข้อพระคัมภีร์เหล่านี้แบบผิวเผินทำให้ดูเหมือนว่าพระคัมภีร์ห้ามถักผมเปียและตกแต่งด้วยเครื่องประดับทอง เราอาจสงสัยว่า **ทั้งหมดนี้หมายถึงอะไร**

แต่หากพิจารณาให้ดี เราจะรู้ว่าสิ่งนี้ไม่เป็นความจริง ตัวอย่างเช่น ใน 1 เปโตร หากเปโตรกล่าวว่าไม่ให้ถักผมเปียและตกแต่งด้วยเครื่องประดับ เขาก็ห้ามไม่ให้สวมเสื้อผ้าด้วย เพราะ “เสื้อผ้าที่คุณสวมใส่” อยู่ในรายการของสิ่งที่เราไม่ควรสวมด้วย

“จริง ๆ แล้ว ในภาษากรีกห้ามไม่ให้สวมเสื้อผ้าเลย” ทอม ชโรเนอร์ ได้อธิบายไว้ว่า “เห็นได้ชัดว่าเปโตรไม่ได้กำลังบอกว่าไม่ให้ผู้หญิงสวมใส่อะไรเลย” ดังนั้น เราจึงสรุปได้ว่า “เปโตรไม่ได้ห้ามให้ผู้หญิงทำผมสวย ๆ หรือห้ามไม่ให้สวมเครื่องประดับใด ๆ”²

ดังนั้น หากเปโตรไม่ได้ห้ามการถักผมและการใส่เครื่องประดับไข่มุกหรือทอง แล้วเปโตรห้ามสิ่งใดกัน ให้เรามาลองพิจารณาความคิดเห็นของ จอร์จ ไนท์ ที่เขามีต่อข้อพระคัมภีร์ 1 ทิโมธี 2 กัน “สิ่งที่เปาโลห้าม คือ **ความฟุ่มเฟือยและการทำตัวให้ดูเย้ายวน** ไม่ใช่การถักผม หรือการใส่เครื่องประดับหรือการสวมใส่เสื้อผ้าราคาแพง”³ และคำสอนของเปโตรก็เช่นเดียวกัน

สิ่งที่เปาโลและเปโตรคิดในใจ คือ ทรงผมที่ประณีตของสตรีในราชสำนัก และสตรีที่มีฐานะดีในสมัยนั้นนิยมทำกัน

ประติมากรรมและวรรณกรรมในสมัยนั้นแสดงให้เห็นชัดเจนว่าผู้หญิงมักไว้ผมแบบจัดแต่งอย่างวิจิตรบรรจงด้วยการถักเปียและมัดผมสานกันหรือรวบผมสูงเหมือนหอคอยและประดับด้วยอัญมณี ทองคำ หรือไข่มุก ในขณะที่หญิงโสเภณีจะถักเปียเล็ก ๆ จำนวนมากพร้อมตกแต่งด้วยเครื่องประดับทองคำ ไข่มุกหรืออัญมณีทุกนิ้ว ทำให้ผมของพวกเธอเป็นเหมือนฉากหลังที่เปล่งประกาย⁴

ดังนั้น ไนท์จึงสรุปให้เราทราบว่า “เหตุผลที่เปาโลห้ามไม่ให้ทำผมที่วิจิตรบรรจง ใส่เครื่องประดับที่หรูหรา และใส่เสื้อผ้าที่มีราคาแพงเกินไปนั้น จะเห็นได้อย่างชัดเจนมากขึ้นเมื่อเราอ่านวรรณกรรมร่วมสมัยที่กล่าวถึง

เวลาและค่าใช้จ่าย รวมถึงความพยายามที่มากเกินไป ในการถักผมอย่างประณีตและใส่เครื่องประดับหรูหราราคาแพง ซึ่งไม่เพียงแต่เป็นการโอ้อวดเท่านั้น แต่ยังเป็นรูปแบบการแต่งกายของโสเภณีและผู้หญิงลำสอนอีกด้วย”⁵

มันมากเกินไป ทั้งในด้านเวลา ค่าใช้จ่าย และความพยายาม อีกทั้งยังเป็นการยั่วยวนอีกด้วย ผู้หญิงที่แต่งตัวในลักษณะนี้มีชื่อเสียงในด้านพฤติกรรมที่ผิดศีลธรรม

ไม่มากเกินไปหรือเฝ้าชวนเกินไป

สไตล์การแต่งกายได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากตลอดหลายศตวรรษที่ผ่านมา ไม่มีใครจะมาคริสตจักรของคุณในวันอาทิตย์นี้พร้อมกับถักผมเปียทรงสูงและประดับอัญมณีขนาดใหญ่ไว้บนศีรษะอีกต่อไป และถึงแม้ว่าจะมีผู้หญิงสักคนหนึ่งที่ทำเช่นนี้ มันก็ไม่ได้มีความหมายแบบเดียวกันกับในศตวรรษแรกอีกต่อไปด้วยเช่นกัน แต่ไม่ใช่เรื่องยากที่จะเข้าใจได้ว่าข้อพระคัมภีร์ทั้ง 2 ตอนนี้อยู่เกี่ยวข้องกับเราอย่างไรในปัจจุบันการแต่งกายที่มากเกินไปหรือเฝ้าชวนเกินไปเห็นได้อย่างแพร่หลายและอย่างกว้างขวางมากกว่าที่เคย

สื่อทั้งหลายได้พยายามเผยแพร่ภาพต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องโดยเน้นไปที่การแต่งกายที่เซ็กซี่ของนักแสดง นักดนตรี และนางแบบ (ในสมัยโบราณจะเรียกผู้หญิงเหล่านี้ว่าหญิงงามเมือง) และในขณะที่พวกเราหลายคนไม่สามารถแต่งตัวให้เหมือนกับคนรัวรายได้ เศรษฐกิจในปัจจุบันทำให้เราใช้เวลา เงิน และความพยายามมากเกินไปกับรูปร่างภายนอกของเรา ข้อความและโอกาสเหล่านี้มุ่งเป้าไปที่ใจของเราอย่างไม่หยุดยั้งใจซึ่งมักจะถูกล่อลวงให้แสวงหาความสนใจและเกียรติผ่านความงามทางกาย

แรงกดดันที่เราเผชิญเมื่อพูดถึงเรื่องความงามนั้นมากกว่าผู้หญิงในศตวรรษแรกมาก แต่มาตรฐานของพระเจ้าก็ไม่เคยเปลี่ยนแปลง พระองค์ไม่ได้ลดมาตรฐานหรือยกเว้นเราจากการปฏิบัติตามพระบัญญัติเหล่านี้ แต่ด้วยพระปัญญาและความรักอันสมบูรณ์แบบของพระองค์ พระเจ้าได้

จัดเตรียมความจริงในพระวาทะของพระองค์ที่อยู่เหนือกาลเวลาและอยู่เหนือการเปลี่ยนแปลง และช่วยให้เรารู้ว่าเราจะไปในทิศทางใดและช่วยให้เราสามารถก้าวข้ามความสับสนวุ่นวายในสิ่งที่วัฒนธรรมของเราพยายามบอกเราเกี่ยวกับความงามได้

แล้วเรา*ไม่ควร*ใส่อะไร เราไม่ควรใส่เสื้อผ้าหรือใส่เครื่องประดับที่ต้องใช้ทั้งเวลา เงิน และความพยายามมากเกินไป หรือแย่ไปกว่านั้นคือเสื้อผ้าแบบเฝ้ายวน แต่อย่างไรกันที่ถือว่า “มากเกินไป” ในเรื่องการใช้เวลา การใช้เงินทอง และการใช้ความพยายาม มากเท่าใดจึงเรียกว่ามากเกินไป

ตามที่เราได้เรียนรู้ไปแล้ว ผู้หญิงที่มองเห็นความงามของพระเจ้า จะรู้ว่าตนเองจะให้ความสำคัญกับความงามทางโลกมากเพียงไร ผู้หญิงที่เปลี่ยนแปลงจิตใจใหม่จะแยกแยะได้ว่าอะไรดีและอะไรไม่ดี (โรม 12:2) อะไรคือมากเกินไปและอะไรคือสิ่งที่เหมาะสมในเรื่องของเวลา เงินทองและความพยายามที่ให้กับร่างกายภายนอก

เราใช้เวลาคิดและพูดถึงอะไรมากที่สุด เราทุ่มเทเงินและความพยายามมากที่สุดเพื่อให้ได้อะไรมา เรายกย่องความงามของพระเจ้าหรือทำให้ตนเองได้รับการยกย่องสรรเสริญ

หรือลองคิดในอีกแบบหนึ่ง คือ เพื่อนหรือคนในครอบครัวของเราจะบอกว่าเรารู้สึกสนใจหรือหลงใหลในสิ่งใดมากที่สุดหากคำตอบคือเสื้อผ้าและเครื่องสำอาง แสดงว่าเราอาจใส่เสื้อผ้ามากเกินไป หรือใส่เสื้อผ้าที่พระเจ้าบอกว่า*ไม่ควร*ใส่

การถักผมเปียและการประดับด้วยไข่มุกกลายเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเรามากกว่าที่เราคิดในตอนแรก

ควรใส่เสื้อผ้าแบบใด

คุณเคยใส่เสื้อผ้าผิดประเภทไปงานหรือไม่ ครั้งหนึ่ง ฉันเคยได้ยินเรื่องราวของผู้หญิงคนหนึ่งที่ได้รับเชิญให้ไปร่วมงาน ๆ หนึ่งที่ทำเนียบขาว และเธอก็คิดว่ามันเป็นงานทางการ แต่เมื่อเธอไปถึง เธอกลับพบว่ามันเป็นงานเลี้ยงแบบสบาย ๆ และเธอก็เป็นเพียงคนเดียวที่ใส่ชุดราตรี⁶ ช่างน่าอายจริง ๆ

แน่นอนว่าเราทุกคนต่างก็เคยมีประสบการณ์ทำนองเดียวกันนี้ ถึงแม้ว่าเรื่องราวเหล่านั้นจะไม่ได้เกิดขึ้นที่ท่าเนียบขาวก็ตาม! แต่สิ่งน่ากังวลที่สุดคือเมื่อผู้หญิงที่เชื่อในพระเจ้าใส่เสื้อผ้าผิดประเภท

ขอขอบคุณพระเจ้าที่เราได้รับการแต่งกาย พระเจ้าได้ประทานแบบแผนที่ชัดเจนมากกว่าผู้หญิงที่เชื่อในพระเจ้าควรแต่งตัวอย่างไร พระองค์ไม่เพียงบอกเราว่าอะไร **ไม่ควร** ใส่เท่านั้น แต่ยังบอกเราด้วยว่าเรา **ควร** ใส่อะไร อัครทูตเปาโลได้สรุปสไตล์การแต่งตัวของผู้หญิงที่เชื่อในพระเจ้าไว้ว่า “เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าปรารถนาให้...พวกผู้หญิงก็เหมือนกัน ควรแต่งกายให้สุภาพด้วย **ความเหมาะสม และพอเหมาะพอควร**” (1 ทธ. 2:8-9)

สิ่งแรก ขอให้สังเกตคำพูดที่กล่าวว่า “พวกผู้หญิงก็เหมือนกัน **ควร** แต่งกายให้สุภาพด้วยความเหมาะสม และพอเหมาะพอควร” นี่เป็นการเตือนว่า อย่าให้เยาะมากเกินไป เปาโลไม่ได้กำลังบอกว่า “ลืมเรื่องรูปกายภายนอกของคุณไปเสีย ผู้หญิงที่เชื่อในพระเจ้าไม่ควรจะสนใจว่าตัวเองดูเป็นอย่างไร” แต่เปาโลกำลังบอกในสิ่งที่ตรงกันข้าม เปาโลกำลังบอกว่าสิ่งที่สำคัญมากคือเราไม่ควรละเลยรูปกายภายนอกของเรา เราควรพยายามแต่งตัวให้ดี

ผู้หญิงที่เชื่อในพระเจ้าควรแต่งตัวในแบบที่เมื่อคนมองเห็นจะรู้สึกที่เราเป็นที่ “น่าเคารพ” ซึ่งไม่ได้หมายความว่า คุณจะต้องแต่งตัวเหมือนกับคุณยาย แต่หมายถึงเราพยายามสวมเสื้อผ้าและเครื่องประดับที่เหมาะสมกับผู้หญิงที่ชีวิตของเธอได้รับการเปลี่ยนแปลงโดยชาวประเสริฐ เราจะใส่ใจเป็นอย่างยิ่งในการแต่งตัวในแบบที่ถวายพระสิริแด่พระเจ้าผู้ช่วยให้รอดของเรา

สิ่งที่เราสวมใส่ควรสอดคล้องกับสิ่งที่เราเชื่อและสื่อความหมาย ให้คนอื่น ๆ ได้เห็นว่าเราเชื่อสิ่งใด เสื้อผ้าของเราควรแสดงถึงความปรารถนาของเราที่จะสะท้อนความงามของพระเจ้าในทุกสิ่งอย่างตั้งใจและอย่างระมัดระวัง และควรแสดงถึงฤทธิ์เดชแห่งชาวประเสริฐที่เราได้รับเพื่อให้เราทำเช่นนั้นได้ นี่ไม่ต่างอะไรไปจากการที่เราเลือกใส่ชุดสบาย ๆ ไปปิกนิกแทนที่จะใส่ชุดราตรียาว ผู้หญิงที่เชื่อในพระเจ้าก็ควรสวมเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับชีวิตที่มีชาวประเสริฐเป็นศูนย์กลางเท่านั้น

ความสุภาพเรียบร้อยและรู้จักบังคับตน

เสื้อผ้าที่สุภาพและถวายเกียรติแด่ชาวประเสริฐคืออะไร 1 ทิโมธี 2:9 บอกเราว่า กฎการแต่งกายสำหรับผู้หญิงที่เชื่อในพระเจ้านั้นถูกกำหนดโดยวิธีสั้น ๆ ที่ว่า “สุภาพเรียบร้อยและรู้จักบังคับตน”

ความสุภาพเรียบร้อยและการรู้จักบังคับตนเป็นท่าทีของจิตใจที่อยู่ภายใต้การแต่งตัวที่เหมาะสมกับชาวประเสริฐ แต่ท่าทีเหล่านี้จะกำหนดสิ่งที่เราสวมใส่ได้อย่างไร และมันหมายถึงอะไรกันแน่ เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเรากำลังแต่งตัวอย่างสุภาพเรียบร้อยและรู้จักบังคับตน

ความสุภาพเรียบร้อย เป็นการแสดงการถวายเกียรติแด่พระเจ้าและให้เกียรติผู้อื่นด้วยการแต่งกายของเรา บ่งบอกถึงความสงวนตัวที่อยากจะหลีกเลี่ยงที่จะแต่งกายในแบบที่ยั่วยุกามารมณ์ ความสุภาพเรียบร้อยยังสื่อถึงความรู้สึกผิดหากการแต่งกายของตนก่อให้เกิดการล่อลวงหรือทำให้พระเจ้าเสียเกียรติด้วยการแต่งกายของเรา⁷

การรู้จักบังคับตน หมายถึง “คุณสมบัติที่น่าสรรเสริญของผู้หญิง” ในการรู้จักการยับยั้งชั่งใจ⁸ หมายถึงการไม่แต่งตัวเพื่อปลุกเร้าอารมณ์ของผู้อื่นหรือสวมเสื้อผ้าที่ “ทำให้เรากล้าวดเรื่องเพศ”⁹

คุณสมบัติเหล่านี้เริ่มต้นจากท่าทีในใจก่อนที่จะจบลงตรงที่การเลือกเสื้อผ้า ความสุภาพเรียบร้อยและการรู้จักบังคับตน หมายถึง การแต่งตัวจากภายในสู่ภายนอก “การพูดคุยที่สอดคล้องกับพระคัมภีร์เกี่ยวกับความสุภาพเรียบร้อยมักจะเริ่มต้นด้วยการพูดถึงท่าทีในหัวใจ ไม่ใช่เริ่มจากความยาวของชายกระโปรง” สามีของฉันเขียนไว้เช่นนั้นว่า¹⁰

มีสิ่งที่เชื่อมโยงกันอย่างแยกไม่ออกระหว่างหัวใจและเสื้อผ้าของคุณ เสื้อผ้าของคุณบอกอะไรบางอย่างเกี่ยวกับท่าทีภายในจิตใจของคุณ ความสุภาพเรียบร้อยและการรู้จักบังคับตนหมายถึง หัวใจที่ถ่อมปรารถนาที่จะทำให้พระเจ้าพอพระทัยและปรารถนาที่จะรับใช้ผู้อื่น หากเสื้อผ้าไม่ได้แสดงถึงสิ่งเหล่านี้ มันจำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลง และการเปลี่ยนแปลงจะต้องเริ่มต้นที่หัวใจ เพราะความสุภาพเรียบร้อยคือความสุภาพถ่อมใจที่แสดงออกมาในการแต่งกาย¹¹

แต่บ่อยครั้งที่เรามักจะละเลยท่าที่ภายในใจที่สำคัญนี้ไปแล้วก็ข้ามไปที่เรื่องเสื้อผ้าเลย แล้วก็มักจะเกิดการโต้เถียงกันจนบางครั้งนำไปสู่การทะเลาะวิวาทกันว่า ต้องยาวเท่าไรถึงจะเรียกว่ายาวเกินไป หรือต้องสั้นเท่าไรถึงจะเรียกว่าสั้นเกินไป หรือต้องมากเพียงไรถึงจะเรียกว่ามากเกินไป และต้องน้อยมากเท่าไรถึงจะเรียกว่าน้อยเกินไป

เมื่อความสุภาพเรียบร้อยและการรู้จักบังคับตนถูกเข้าใจอย่างถูกต้องแล้ว จะช่วยไขข้อสงสัยที่เราไม่ได้ ผู้หญิงที่สุภาพเรียบร้อยไม่ใช่ผู้หญิงที่ชอบตลบตะแลง เธอไม่ได้โปรยเสน่ห์ด้วยความไม่สุภาพเรียบร้อย หรือกำลังทดสอบขีดจำกัดของการรู้จักบังคับตนของตัวเอง ตามคำจำกัดความแล้ว ความสุภาพเรียบร้อย คือ การสงวนท่าทีและรู้สึกถึงเลิใจเมื่อต้องเข้าใกล้มากเกินไปเพื่อไม่ให้เผลอสวมใส่เสื้อผ้าที่ไม่สุภาพเรียบร้อย ความสุภาพเรียบร้อยจะหลีกเลี่ยงไม่ทำอะไรก็ตามที่ละอ้อใจผู้อื่น

“การพูดคุยทุกครั้งเกี่ยวกับเสื้อผ้าที่ดูเหมาะสมสุภาพเรียบร้อยและไม่สุภาพเรียบร้อย มักจะมีการหยิบยกคำถามเรื่องเส้นแบ่งระหว่างสิ่งที่เหมาะสมและสิ่งที่ไม่เหมาะสมขึ้นมาด้วยเสมอ” โรเบิร์ต จี. สปีนินี่ยังสังเกตว่า

เส้นแบ่งระหว่างเสื้อผ้าที่เหมาะสมยอมรับได้กับเสื้อผ้าที่ไม่เหมาะสม และยอมรับไม่ได้อยู่ตรงไหนกันแน่ ฉันจะรู้ได้อย่างไรว่าเส้นแบ่งอยู่ตรงไหน ฉันจะไม่ข้ามเส้นแบ่งนั้น แต่คุณช่วยอธิบายให้ชัดเจนได้ไหมว่าเส้นแบ่งนั้นอยู่ตรงไหน คำว่า “**สุภาพเรียบร้อย**” นี้พูดถึงคำถามเรื่องเส้นแบ่งระหว่างสิ่งที่เหมาะสมและสิ่งที่ไม่เหมาะสม เพราะคริสเตียนที่สุภาพเรียบร้อยมักจะพูดว่า “ฉันไม่อยากเข้าใกล้เส้นแบ่งนั้น! เพราะฉันไม่รู้ว่เส้นแบ่งระหว่างเสื้อผ้าที่เหมาะสมยอมรับได้กับเสื้อผ้าที่ไม่เหมาะสมและยอมรับไม่ได้**อยู่ตรงไหน** แต่ฉันรู้แค่**ราว ๆ** ว่ามันอยู่ตรงไหน . . . และฉันจะไม่เข้าใกล้มัน”¹²

ผู้หญิงที่สุภาพเรียบร้อยคือผู้หญิงที่ตั้งใจถอยห่างจาก “เส้นแบ่ง” ระหว่างความสุภาพเรียบร้อยและความไม่สุภาพเรียบร้อย ซึ่งไม่ได้หมายความว่าเธอสวมเสื้อผ้าที่ดูไม่สวยและไม่ทันสมัย แต่หมายความว่า

เธอจดจ่อและสนใจอยู่แต่กับการรักพระเจ้าและรับใช้ผู้อื่นมากกว่าที่จะก้าวข้ามขอบเขตของความไม่สุภาพเรียบร้อย

แนว “เส้นแบ่ง” ในแต่ละวัฒนธรรมและในช่วงเวลาต่าง ๆ นั้นอาจจะแตกต่างกัน ตัวอย่างเช่น การโชว์ข้อเท้าถือเป็นความไม่สุภาพเรียบร้อยในสมัยวิกตอเรีย แต่ปัจจุบันแทบจะไม่ใช่ปัญหาอีกต่อไปแล้ว “บริบททางวัฒนธรรมนั้นกำหนดมาตรฐานของความสุภาพเรียบร้อย (แต่ไม่ใช่ทั้งหมด)” สปีนีย์เขียน¹³ ประเด็นก็คือ ไม่ว่าเธอจะอาศัยอยู่ในวัฒนธรรมใด ผู้หญิงที่สุภาพเรียบร้อยก็พยายามที่จะรับใช้ผู้คนรอบข้างมากกว่าที่จะคอยดูว่าเส้นแบ่งระหว่างเสื้อผ้าที่สุภาพเรียบร้อยและไม่สุภาพเรียบร้อยอยู่ตรงที่ใด

การรักษาความบริสุทธิ์

ความสุภาพเรียบร้อยและการรู้จักบังคับตนเป็นสิ่งสำคัญ เพราะความรักที่แท้จริงที่มีต่อพระเจ้ามาพร้อมกับความเกลียดชังบาป ซึ่งรวมถึงบาปแห่งความใคร่ด้วย การแต่งกายที่ไม่สุภาพเรียบร้อยและยั่วยวนสามารถล่อลวงผู้ชายให้คิดในเชิงกามารมณ์ได้ และ “ผู้หญิงที่ดำเนินชีวิตตามที่พระเจ้าพอพระทัยจะเกลียดชังบาปมากจนจะหลีกเลี่ยงสิ่งใดก็ตามที่จะก่อให้เกิดบาปในตัวเอง”¹⁴

ผู้หญิงบางคนอาจจะรู้สึกแย้งว่า “แต่ถ้าผู้ชายเกิดความใคร่ นั่นไม่ใช่ความผิดของฉัน!” ถึงแม้ว่าจะเป็นความจริงที่เราแต่ละคนต้องรับผิดชอบต่อพระเจ้าในสิ่งที่เราคิดและในสิ่งที่เรากระทำ แต่ในฐานะที่เราเป็นผู้ที่เชื่อในพระเจ้า เราควรรู้สึกถึงภาระหน้าที่ที่ถูกต้องในการช่วยปกป้องและช่วยให้ผู้อื่นดำเนินชีวิตในความบริสุทธิ์และเป็นเหมือนพระเจ้ามากยิ่งขึ้น (ลูกา 17:1-2) นี่ไม่ใช่เรื่องของการขึ้นโทษคนอื่นและโยนความผิดให้คนอื่น แต่เป็นเรื่องของการถวายเป็นเกียรติแด่พระเจ้าและให้คุณค่ากับความบริสุทธิ์ของพี่น้องในพระคริสต์ให้อยู่เหนือ “สิทธิ” ที่เราคิดว่าเราจะใส่สิ่งใดก็ได้ตามที่เรต้องการ

ในขณะที่ผู้ชายแทบทุกคนต่างล้วนถูกล่อลวงด้วยความใคร่ ผู้ชายที่ดำเนินชีวิตในทางของพระเจ้าจะถูกดึงดูดด้วยสิ่งที่อยู่ในทางของพระเจ้า

ให้เรามาฟังสิ่งที่เชอ ชายหนุ่มวัย 20 ปี พูดเกี่ยวกับการแต่งกายด้วยความ
 สุภาพเรียบร้อยกัน

ผมเติบโตมากับพี่สาวสองคน พี่ ๆ สอนผมหลายอย่างเกี่ยวกับผู้หญิง
 สิ่งหนึ่งที่ผมได้เรียนรู้ คือ ความสงบและบุคลิกที่สงวนงามของผู้หญิงที่
 แต่งตัวเรียบร้อย ผู้ชายคนใดก็ตามที่ได้พี่สาวของผมเป็นภรรยา นับว่า
 โชคดี แต่สิ่งที่ทำให้พี่สาวของผมพิเศษจริง ๆ ก็คือ พวกเธอมีความ
 เคารพตัวเองและมีความมั่นใจในตัวเองมากเกินกว่าจะใส่เสื้อผ้าที่เผย
 เนื้อหนังมากเกินไป ผมใช้คำว่า**มั่นใจ**เพราะว่าผมรู้สึกว่าคุณหญิงที่ปกปิด
 ร่างกายในจุดที่ควรปกปิดคือผู้หญิงที่ใช้ชีวิตอย่างอิสระโดยไม่ต้อง
 พึ่งพาความสนใจจากคนอื่นเพื่อให้ตัวเองรู้สึกมีค่าในตัวเอง ผู้หญิงที่
 มีความมั่นใจน่าดึงดูดใจสำหรับผมมากกว่าผู้หญิงที่รู้สึกว่าจะต้องเอา
 ร่างกายของตัวเองมาใช้เพื่อดึงดูดความสนใจหรือแย่งกว่านั้นคือ
 ใช้ร่างกายของตัวเองเพื่อให้ได้มาซึ่งความรัก

พี่สาวของผมไม่รู้สึกลอยกับรูปร่างของตัวเอง และพวกเขาก็สวม
 เสื้อผ้าที่ทันสมัยและมีสไตล์ และพวกเธอก็เข้าใจว่าผู้ชายที่ดียอมชื่นชม
 ความสุภาพเรียบร้อย ไม่ว่าผู้ชายคนนั้นจะเคยมีแฟนมาแล้วกี่คนใน
 อดีตก็ตาม เมื่อเขาตัดสินใจที่จะลงหลักปักฐาน ภรรยาในอุดมคติของ
 เขาจะต้องเป็นคนที่ใช้ชีวิตอย่างสุภาพเรียบร้อย ผู้ชายที่บอกว่าเขา
 ไม่สนใจความสุภาพเรียบร้อยหรือไม่สนใจว่าแฟนสาวจะแต่งตัว
 อย่งไรนั้นเป็นเรื่องโกหก

เมื่อผมจะแต่งงาน ผมอยากหาผู้หญิงที่ผมคนเดียวเท่านั้นจะ
 สามารถชื่นชมเธอได้ ผมเชื่อว่าผู้หญิงควรเรียนรู้ที่จะเห็นคุณค่าของ
 ความน่าค้นหา ยิ่งผู้หญิงทำให้ความน่าค้นหาในตัวเองน้อยลงเท่าไร
 ผู้ชายก็จะยิ่งสนใจผู้หญิงคนนั้นเพียงแค่ว่าในสิ่งที่อยู่ต่ำกว่าคอลงไป
 เท่านั้น ผู้ชายทุกคนล้วนรู้สึกผิดกับสิ่งนี้ รวมถึงตัวผมด้วย เป็นเรื่องที่
 น่าเสียดาย...

หญิงสาวที่มีความสุภาพเรียบร้อย คือ หญิงสาวที่ “ใช้ชีวิตอย่างอิสระ
 โดยไม่ต้องพึ่งพาความสนใจเพื่อให้ตนเองรู้สึกมีค่า” หญิงสาวที่หลงใหลใน

ความงามของพระเจ้าและไม่แสวงหาการยกย่องสรรเสริญจากคนอื่น คือ คนที่มีความสุภาพเรียบร้อยอย่างมั่นใจ

แน่นอนว่าเป็นไปได้ที่ผู้หญิงอาจจะแต่งตัวไม่สุภาพโดยไม่รู้ตัว และโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้เชื่อใหม่ที่อาจจะยังไม่รู้ว่าพระคัมภีร์สอนสิ่งใดเกี่ยวกับเรื่องนี้ ดังนั้น เราจึงไม่ควรเข้มงวดหรือตัดสินคนอื่นเกี่ยวกับเสื้อผ้าของเขา เราต้องให้ความสุภาพเรียบร้อยเกิดขึ้นในใจของเราก่อน แต่ในเวลาเดียวกันเราต้องอดทนกับคนอื่นด้วย

การแต่งกายที่สุภาพเรียบร้อยคือการแต่งกายอย่างไร แม้ว่าคำแนะนำในทางปฏิบัติอาจจะดูเหมือนว่าล้าสมัยหรืออาจจะถูกมองว่าเป็นกฎเกณฑ์ที่อยู่นอกพระคัมภีร์ แต่เมื่อต้องแสดงท่าทีเกี่ยวกับความสุภาพเรียบร้อย และการรู้จักบังคับตนด้วยการเลือกชุดที่สวมใส่ การมีจุดเริ่มต้นที่ชัดเจนก็เป็นประโยชน์เสมอ

เพื่อจุดประสงค์นี้ แนนซี เดอมอสส์ เสนอแนวทางที่เป็นประโยชน์ 2 ประการได้แก่ ผู้หญิงที่สุภาพเรียบร้อยควรหลีกเลี่ยงการ “เปิดเผยส่วนลับของร่างกาย” หรือ “เน้นส่วนที่เป็นส่วนตัวหรือน่าดึงดูดใจของร่างกาย”¹⁶

การนำแนวคิด 2 ประการที่เรียบง่ายและนำไปปฏิบัติใช้ได้จริงนี้มาปรับใช้กับการเลือกเสื้อผ้าของคุณ ซึ่งจะช่วยให้คุณแต่งกายได้อย่างสุภาพเรียบร้อยและแสดงออกถึงการรู้จักบังคับตนเอง

ตู้เสื้อผ้าของผู้หญิงที่งดงาม

ความสุภาพเรียบร้อยและการรู้จักบังคับตนสะท้อนถึงความงามแห่ง **ความบริสุทธิ์** ของพระเจ้า สิ่งเหล่านี้ชี้ให้เห็นถึงความล้ำค่าของความบริสุทธิ์ของพระองค์โดยให้ความสำคัญกับความบริสุทธิ์ในชีวิตของเราเอง และในชีวิตของพี่น้องคนอื่นในพระคริสต์ และเมื่อเราปฏิเสธที่จะดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับความบาปของโลกนี้ เราก็แสดงให้เห็นว่าเราถูกแยกไว้เพื่อรับใช้พระคริสต์ เราถูกเรียกให้เป็นผู้บริสุทธิ์เช่นเดียวกับที่พระองค์ทรงบริสุทธิ์ (1 ปต. 1:15–16)

ในทำนองเดียวกัน เพื่อแสดงให้เห็นความงามแห่ง**พระปัญญา**ของพระเจ้า เราต้องแต่งตัวในลักษณะที่เป็นผู้หญิงอย่างชัดเจน เสื้อผ้าและรูปลักษณ์ของเราจะต้องไม่ทำให้ใครสงสัยว่าเราเป็นผู้ชายหรือผู้หญิง หรือเรารักที่จะเป็นผู้หญิงหรือไม่ รูปลักษณ์ของเราควรเป็นสัญลักษณ์และเฉลิมฉลองพระปัญญาแห่งความงามของพระเจ้าในการสร้างชายและหญิง พระเจ้าทรงสร้างชายและหญิงให้มีคุณค่าและศักดิ์ศรีเท่าเทียมกัน แต่มีหน้าที่และรูปร่างภายนอกที่แตกต่างกัน

สิ่งที่อยากจะทำอีกอีกครั้ง คือ สิ่งนี้จะดูแตกต่างกันไปตามวัฒนธรรมและช่วงอายุ ตัวอย่างเช่น พ่อของฉันเติบโตในชุมชนเมนโนไนท์ที่อนุรักษ์นิยมในช่วงต้นทศวรรษปี 1900 แม้ว่าในที่สุดเขาจะออกจากคริสตจักรเมนโนไนท์ด้วยเหตุผลทางหลักคำสอน แต่พ่อก็ยังคงแนวคิดทางวัฒนธรรมหลายอย่างของเมนโนไนท์ไว้ เป็นผลให้พ่อห้ามไม่ให้ฉันและพี่สาวใส่กางเกงโดยเด็ดขาด เพราะในวัฒนธรรมของชาวเมนโนไนท์ มีแต่ผู้ชายเท่านั้นที่สวมกางเกง ไม่ต้องบอกก็รู้ว่าลูกสาวของเขาไม่ได้ขอขอบอกจกฉันนี้เสมอไป แต่เมื่อมองย้อนกลับไป แม้ว่าฉันจะไม่เห็นด้วยกับมุมมองของพ่อ แต่ฉันก็ยังรู้สึกขอบคุณที่พ่อยากให้ลูกสาวของเขาแต่งตัวตัวอย่างผู้หญิง

ปัญหาไม่ได้อยู่ที่การสวมกระโปรงหรือสวมกางเกง (ในวัฒนธรรมปัจจุบันกางเกงถือเป็นสิ่งที่ดูเป็นผู้หญิงมาก และ ผู้ชายในสกอตแลนด์ก็ยังสวมใส่กระโปรงลายสก๊อตอยู่) หรือความแตกต่างอื่นๆ ในลักษณะเดียวกัน คำถามคือ ในบริบททางวัฒนธรรมของฉัน เสื้อผ้าของฉันแสดงออกถึงความชื่นชมยินดีที่ฉันได้เกิดมาเป็นผู้หญิงและการเฉลิมฉลองความงามของพระเจ้าหรือไม่

ต้องกล่าวด้วยว่าในฐานะผู้หญิง เราสะท้อน**ความงาม**ของพระคริสต์เมื่อเราทำให้ตัวเองดูน่าดึงดูดและสวยงาม เพื่อนของโมนิกามีเจตนาดีแต่เข้าใจผิดเมื่อพวกเขายืนยันว่าเสื้อผ้าที่ดูเก๋ไก๋มีสไตล์นั้นไม่สุภาพ ความงามของพระเจ้าไม่ได้ขัดขวางความคิดสร้างสรรค์ในการทำให้ตัวเองสวยงาม แต่ทรงจัดเตรียมขอบเขตที่เอื้ออำนวยให้มีรสนิยมและสไตล์ที่หลากหลายแก่เรา

เมื่อเราแต่งตัวอย่างสุภาพเรียบร้อยภายใต้การรู้จักบังคับตน และหลีกเลี่ยงความมากเกินไปและหลีกเลี่ยงการก่อให้เกิดความรู้สึกทางเพศ เราได้สะท้อนความงามตามของพระเจ้า ความคิดเห็นของจอห์น สตีลตัน เกี่ยวกับ 1 ทิโมธี 2:9 ได้เน้นย้ำประเด็นนี้ โดยเขากล่าวไว้ว่า

เมื่อผู้หญิงประดับประดาร่างกายของเธอ เธอกำลังแสวงหาวิธีเสริมความงามที่เธอมี ดังนั้น เปาโลจึงตระหนักดีว่าผู้หญิงมีความงาม และพวกเธอควรเพิ่มพูนและแสดงความงามของตนออกมา ไม่มีข้อพระคัมภีร์ใดที่รับรองว่าให้ผู้หญิงละเลยรูปลักษณ์ของตนเอง หรือปกปิดความงามของตน หรือกลายเป็นคนเซย ๆ ที่แต่งตัวแบบเซย ๆ แต่คำถามคือพวกเธอควรแต่งตัวอย่างไร¹⁷

ผู้หญิงควรแต่งตัวอย่างไร พระวณะของพระเจ้าไม่ได้ทำให้เราสับสน และขัดแย้ง พระวณะนั้นตอบคำถามทั้งหมดที่เรามี และบอกเราว่าเราจะประดับด้วยรูปลักษณ์ด้วยชาวประเสริฐได้อย่างไร นอกจากนี้ พระเจ้ายังทรงเปิดเผยต่อไปใน 1 ทิโมธีด้วยอีกว่าเราจะสวยงามอย่างแท้จริงได้อย่างไร ขอให้เราใคร่ครวญกฎเกณฑ์ความงามที่แท้จริงของพระเจ้า

ท่านทุกคนจงสวมความถ่อมตัวในการปฏิบัติต่อกันและกัน (1 ปต. 5:5)

คำถามที่ช่วยในการศึกษา

บทที่ 5: ความงามที่แท้จริงและเสื้อผ้าของเรา

1. ทำไมเราจึงมักจะไม่ชัดเจน หรือไม่ก็เฉยเมย หรือไม่ก็ไข่มองวด
เคร่งครัดในกฎเกณฑ์เกี่ยวกับการแต่งตัวของเรา ทำไมเราจึงไม่ควร
ละเลยหัวข้อนี้

2. คำจำกัดความของความสุภาพเรียบร้อยในพระคัมภีร์ช่วยไขข้อ
สงสัยเกี่ยวกับ “คำถามเรื่องเส้นแบ่งระหว่างสิ่งที่เหมาะสมและสิ่งที่
ไม่เหมาะสม” ได้อย่างไร

3. วัฒนธรรมมีอิทธิพลอย่างไรต่อความเข้าใจของเราเกี่ยวกับความ
สุภาพเรียบร้อย

4. เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเราใช้เงินหรือใช้เวลามากเกินไปในการแต่งตัว
หรือไม่ก็แต่งกายแบบเข้ายวนมากเกินไป อะไรคือหนึ่งในหลายๆทาง
ที่คุณมักจะถูกล่อลวงให้ใช้เวลา เงิน หรือความพยายามมากเกินไป
กับรูปร่างภายนอกของคุณ

5. อะไรคือ “รูปลักษณะที่น่าเคารพ” และอะไรคือไม่ใช่

6. เราจะเลียนแบบความงดงามของพระคริสต์ได้อย่างไรโดยไม่พยายามใส่เสื้อผ้าเพื่อดึงดูดให้คนอื่นหันมาสนใจแต่ตัวเรา

ความงามที่แท้จริง และความไว้วางใจของเรา

ด้วยความที่ฉันเติบโตในเมืองชายฝั่งซาราโซตา รัฐฟลอริดา และย้ายออกไปอยู่ที่อื่นหลังจากที่แต่งงาน ดังนั้น ฉันและซีเจสามีของฉันจึงมักจะกลับไปเยี่ยมครอบครัวของฉันบ่อย ๆ ครั้งหนึ่งที่เรากำลังเดินเล่นอยู่แถว ๆ เซนต์อาร์มานด์สเซอร์เคิล ในบริเวณนั้นจะมีร้านค้าและร้านอาหารที่อยู่ฝั่งตรงข้ามถนนจากชายหาด เราเห็นฝูงชนรวมตัวกันอยู่ที่สวนต้นปาล์มตรงกลางวงเวียน

ด้วยความอยากรู้ เราจึงเดินไปดูว่ามีเรื่องอะไรกัน และเราพบว่ามีนางแบบคนหนึ่งกำลังโพสท่าถ่ายรูปอยู่ หลังจากที่เราถ่ายรูปไปด้วยได้ 2-3 รูป เขาก็จะเดินจากไป จากนั้นมีคนประมาณหกคนแห่เข้ามาหานางแบบ และแต่งหน้า จัดทรงผม ปรับเสื้อผ้า และจัดทำโพสให้สมบูรณ์แบบ

ถ้ามีกลุ่มช่างคอยแต่งหน้าทำผมเดินตามฉันไปทุกที่ ฉันคงจะดู “ไม่เลว” เลยทีเดียว! ฉันคิด เราดูอยู่ 2-3 นาทีแล้วเดินต่อไป เพลิดเพลินกับร้านค้าที่อยู่ในบริเวณนั้นและกาแฟเย็นในมือของเรา แต่จิตใจของฉันยังคงวนเวียนอยู่กับนางแบบกับคณะผู้ติดตามของเธอ

จริงอยู่ ฉันคงจะดู “ไม่เลว” เลยถ้ามีเสื้อผ้าสวย ๆ ไฟสปอร์ตไลท์ ช่างแต่งหน้า ตากล้องและมีต้นปาล์มเป็นฉากหลัง นี่ขนาดยังไม่ได้พูดถึงเทรนเนอร์ เซฟ และบางทีอาจรวมถึงการทำศัลยกรรมด้วยนะ แต่ฉันคงไม่มีวันมีสิ่งเหล่านี้ สำหรับฉันก็คงมีเพียงแค่ตัวฉันเอง ไดรฟ์เป่าผม และกระเป๋าเครื่องสำอางใบเล็กของฉัน

แต่ถึงแม้ฉันจะมีทุกสิ่งเหมือนที่นางแบบคนนั้นมี “ไม่เลว” ก็คงเป็นเพียงแค่ระดับที่ฉันจะเป็นได้เท่านั้น ถ้าหากฉันต้องการให้ดูดีกว่านี้ ฉันคงต้อง

เกิดมาพร้อมกับยีนของนางแบบด้วย ความจริงก็คือ ไม่ว่าคุณจะมีจุดหรือจุดไฟฉันมากแค่ไหน ฉันก็ไม่มีวันบรรลุมาตรฐานความงามที่สมบูรณ์แบบของวัฒนธรรมของเราได้

ข่าวดีสำหรับฉัน และฉันเดาว่าจะเป็นข่าวดีสำหรับพวกคุณหลาย ๆ คน ที่ไม่ได้ดูเหมือนนางแบบด้วย ข่าวดีนั้นก็คือ พระวณะของพระเจ้าบอกให้เรา รู้ว่าเราจะเป็นคนสวยได้อย่างไร อีกทั้งพระวณะของพระเจ้ามีไว้สำหรับผู้หญิงทุกคน ไม่ว่าเธอจะมีอายุเท่าไร หรือใส่เสื้อผ้าไซส์อะไร หรือมีรูปร่างหน้าตาอย่างไร ผู้หญิงที่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ความงามของพระเจ้าจะงดงามอย่างแท้จริง

ความงามนี้ไม่ได้มีไว้เพียงสำหรับคนไม่กี่คน ไม่ได้มีไว้เพียงแค่สำหรับชนชั้นสูง หรือคนระดับโลก แต่ผู้หญิงทุกคนที่กลับใจและวางใจในพระเยซูคริสต์สามารถมีได้ แต่ถึงกระนั้นก็ตามความงามที่กล่าวถึงนี้ก็ได้เป็นเรื่องราวธรรมดาหรือได้มาง่าย ๆ และมีเพียงไม่กี่คนเท่านั้นที่กระตือรือร้นและตั้งใจแสวงหาความงามเช่นนี้ มันเป็นสิ่งที่ได้มาอย่างยากลำบากและต้องผ่านความยากลำบาก แต่เมื่อได้มาแล้ว ความงามนี้ก็จะไม่มีวันจางหายไป มีแต่จะงดงามขึ้น นี่คือการงามที่งดงามที่สุดสำหรับพระเจ้าผู้งดงามของเรา

หลักความงามสำหรับผู้หญิงที่ดำเนินชีวิต ในแบบที่พระเจ้าทรงพอพระทัย

เราได้อ่านสิ่งที่ 1 เปโตร 3 พูดเกี่ยวกับเสื้อผ้าของผู้หญิงที่เชื่อในพระเจ้ากันไปแล้วในบทก่อนหน้านี้ แต่ยังมีมากกว่านั้น เปโตรได้ให้คำแนะนำต่อไปว่า ผู้หญิงจะทำให้ตัวเองงดงามอย่างแท้จริงได้อย่างไร

อย่าประดับตัวแต่ภายนอก ด้วยการถักผม การสวมใส่เครื่องทอง หรือการนุ่งห่มเสื้อผ้า แต่จงประดับด้วยบุคลิกที่ซ่อนอยู่ในใจ ด้วยเครื่องประดับซึ่งไม่รู้เสื่อมสลาย คือด้วยจิตใจที่สุภาพอ่อนโยนและจิตใจที่สงบ ซึ่งเป็นสิ่งล้ำค่ายิ่งนักในสายพระเนตรพระเจ้า (1 เปโตร 3:3-4)

เราต้อง**ประดับบุคลิกที่ซ่อนอยู่ในใจ ด้วยเครื่องประดับซึ่งไม่รู้เสื่อมสลาย คือด้วยจิตใจที่สุภาพอ่อนโยนและจิตใจที่สงบ** บุคลิก

ที่ซ่อนอยู่ในใจ คือ ตัวตนของเรา เป็น “ตัวตนที่แท้จริง”¹ และเราจะต้องประคับประคองที่ซ่อนอยู่ด้วย **เครื่องประดับซึ่งไม่รู้เสื่อมคลาย** คือด้วยจิตใจที่สุภาพอ่อนโยนและจิตใจที่สงบ ซึ่งแตกต่างจากเสื้อผ้าและเครื่องประดับที่ประดับร่างกายของเรา ความงามที่ไม่มีวันเสื่อมคลายนี้จะไม่ซีดจางหรือหลุดลุ่ย เมื่อสวมใส่แล้วก็จะคงอยู่ตลอดไป

หากคุณกังวลว่าจะต้องละทิ้งตัวตนของคุณเพื่อสวมความงามที่ไม่มีวันเสื่อมคลายนี้ ขอย้ำได้เป็นกังวลไปเลย จิตใจที่สุภาพอ่อนโยนและจิตใจที่สงบไม่ใช่ลักษณะบุคลิกภาพ แต่เป็นคุณสมบัติของผู้หญิงที่เคยเผชิญกับความทุกข์ยากต่าง ๆ ด้วยความเชื่อมั่นในพระเจ้าอย่างสงบ ไม่ว่าจะเป็นการถูกใส่ร้าย ความเจ็บป่วย การถูกปฏิเสธ และการสูญเสีย

ผู้หญิงที่**สุภาพอ่อนโยน** คือ ผู้หญิงที่มีความเข้มแข็งและความอดทนอย่างน่าเหลือเชื่อ เพราะเธอจะไม่ได้ตอบเมื่อมีใครทำบาปต่อเธอ แต่เธอจะคอยพระเจ้า เมื่อรู้ว่าพระเจ้าทรงยุติธรรม เธอจึงสามารถอดทนต่อความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องรู้สึกขมขื่น²

การ**สงบเงียบ**ไม่ได้หมายความว่าไม่พูดอะไร แม้ว่าบางครั้งนั้นอาจจะเป็นความคิดที่ดีก็ตาม แต่ความสงบเงียบหมายถึง “ความรู้สึกสงบ มีสันติสุข และสุขุมเยือกเย็น ซึ่งตรงข้ามกับความกระสับกระส่าย ต่อต้าน สับสน หรือไม่ยอมเชื่อฟัง”³

หากเราจะสรุปความหมายของคำว่า “จิตใจที่สุภาพอ่อนโยนและจิตใจที่สงบ” ออกมาเป็นคำเพียงคำเดียว คำที่ได้ก็คงเป็นคำว่า **ไว้วางใจ** นั่นเอง นี่คือขั้นตอนแรกของหลักความงามที่แท้จริงที่ผู้หญิงที่เชื่อในพระเจ้าจะถือปฏิบัติ คือ ไว้วางใจพระเจ้า

ผู้หญิงที่เปโตรเขียนถึงจำเป็นต้องไว้วางใจพระเจ้า พวกเขาต้องทนทุกข์ทรมานกับการทดลองในรูปแบบต่าง ๆ บางคนต้องทนทุกข์ทรมานจาก “การถูกทำร้ายทางคำพูดและเลือกปฏิบัติ” จากสังคมที่ดูหมิ่นพระเจ้า⁴ ในขณะที่ผู้หญิงคนอื่นรอคอยและปรารถนาให้สามีที่ไม่เชื่อในพระเจ้ามาแบ่งปันความยินดีในพระคริสต์ แน่แน่นอนว่าพวกเขาทุกคนต้องเผชิญกับการทดลองที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเสื้อผ้าหน้าผมของเธอเช่นกัน เปโตรให้กำลังใจพวกเขา

ด้วยพระสัญญาที่เปี่ยมด้วยพระคุณ ได้แก่ คุณจะสวยงามอย่างแท้จริงเมื่อคุณเรียนรู้ที่จะไว้วางใจพระเจ้า

พระเจ้าทรงเป็นผู้ที่เราไว้วางใจได้ เปโตรได้เน้นย้ำสิ่งนี้กับผู้หญิงเหล่านั้น พระองค์ทรงสมควรได้รับความไว้วางใจจากคุณท่ามกลางการทดลองของคุณ เพราะ “พระองค์เองได้ทรงรับแบกบาปทั้งหลายของเราไว้ในพระกายของพระองค์” (1 ปต. 2:24) พระองค์ “ทรงทนทุกข์เพื่อพวกท่าน” (1 ปต. 2:21) พระเยซูคริสต์ทรงทนทุกข์ทรมานบนไม้กางเขนเพื่อคุณ ดังนั้นไม่มีสถานการณ์หรือความยากลำบากใดที่คุณไม่สามารถไว้วางใจในความรักของพระองค์ได้

เราจะเติบโตอย่างสวยงามเช่นกันเมื่อเราเรียนรู้ที่จะไว้วางใจพระเจ้าในการทดลองและการล่อลวงทั้งหมดของเรา ในบัพติศมา เราจะได้ใคร่ครวญถึงการไว้วางใจพระเจ้าโดยเฉพาะในความทุกข์ยากที่เราเผชิญต่อความงามของเรา เนื่องจากท้ายที่สุดแล้ว ความงามคือสิ่งที่หนังสือเล่มนี้พูดถึง

วางใจพระเจ้าเมื่อคุณถูกทดลอง

วัฒนธรรมที่ हमกุ่มอยู่กับความงามของเราเป็นที่กักขังความใจร้ายและการเลือกปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับความงาม เงื่อนไขเหล่านี้ก่อให้เกิดการทดลองมากมายสำหรับผู้หญิง มีความเจ็บปวดเพียงไม่กี่อย่างที่รุนแรงเท่ากับการถูกเลือกปฏิบัติเพราะรูปร่างหน้าตาของเรา อีกทั้งเรายังให้รูปร่างหน้าตาของเราเกี่ยวพันกับตัวตนของเราอย่างมากเสียจนจนคำวิพากษ์วิจารณ์ที่เกี่ยวกับรูปลักษณ์ได้เจาะลึกลงถึงส่วนที่เปราะบางที่สุดของเรา เราารู้สึกไม่ยุติธรรมเพราะจริง ๆ แล้วมันไม่ยุติธรรม

บางที่เราอาจเคยถูกปฏิเสธเพราะรูปร่างหน้าตาของเรา เวลาอยู่ที่โรงเรียน เราไม่ใช่ดาวเด่น ไม่มีกลุ่ม หรือเป็นส่วนเกิน บางทีในที่ทำงาน เราอาจจะรู้สึกท้อใจเพราะผู้หญิงที่สวยกว่าได้รับการเลื่อนตำแหน่ง ทั้ง ๆ ที่เรามีคุณสมบัติครบถ้วนในการได้ตำแหน่งนั้นก็ตาม

เราอาจจะมีอาการหงุดหงิดเจ็บปวดจากการถูกล้อเลียน ดูถูก ถูกวิพากษ์วิจารณ์ทั้งต่อหน้าหรือลับหลัง บางทีครอบครัวของคุณอาจจะกดดันให้คุณต้องสวย และมันทำให้คุณรู้สึกว่าคุณไม่มีวันที่จะเทียบเท่าคนอื่นได้

หรือบางทีสามีของคุณอาจจะกำลังดูสื่อลามกอยู่ ไม่ได้หมายความว่า คุณไม่น่าดึงดูดสำหรับเขา แต่มันก็ทำให้คุณอดคิดเช่นนี้ไม่ได้ ดังที่ผู้หญิงคนหนึ่งได้อธิบายไว้ว่า “มันเป็นการโจมตีความงามของฉันโดยตรง” และที่เลวร้ายที่สุดก็คือสามีของคุณอาจจะนอใจคุณหรือทิ้งคุณไปหาผู้หญิงที่อายุน้อยกว่าและสวยกว่า

มีตัวอย่างมากมาย ตั้งแต่ผู้ชายหน้าเล็กน้อยไปจนถึงเลวร้ายสุดขีด

ในฐานะผู้หญิง เรายินดีรับความจริงของพระเจ้าเกี่ยวกับความมั่งคั่ง แต่ในขณะที่เดียวกันเราก็ยังใช้ชีวิตอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง บางครั้งเรารู้สึกว่าไม่ว่าเราจะพยายามมากเพียงไรที่จะถวายเกียรติแด่พระเจ้าด้วยร่างกายของเรา ด้วยการแต่งตัวสุภาพเรียบร้อย และด้วยการจ้องมองความงามของพระเจ้า แทนที่เราจะได้กำลังใจ เรากลับถูกคนอื่นเหยียบย่ำมากขึ้นแม้กระทั่งจากคริสเตียนด้วยกันเอง

สถานการณ์เหล่านี้อาจจะทำให้เรารู้สึกขมขื่นหรือถึงขั้นตอบโต้กลับ ซึ่งทั้งสองอย่างนี้เป็นสิ่งที่ตรงข้ามกับจิตใจที่สุภาพอ่อนโยนและจิตใจที่สงบ แต่พระเจ้าทรงเรียกเราให้ไว้วางใจพระองค์แม้ในขณะที่เราประสบกับความทุกข์ทรมานอันไม่ยุติธรรมเนื่องจากรูปร่างหน้าตาของเรา พระองค์ทรงส่งพระบุตรมาแบกรับบาปของเรา และพระองค์ทรงแสดงให้เห็นว่า จะเอาชนะการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมได้อย่างไร

เพราะว่าพระคริสต์ทรงทนทุกข์เพื่อพวกท่าน พระองค์ทรงวางแบบอย่างแก่พวกท่าน เพื่อท่านจะได้ดำเนินตามรอยพระบาทของพระองค์ พระองค์ไม่ได้ทรงทำบาปเลย และไม่พบการล่อลวงในพระโอษฐ์ของพระองค์เลย เมื่อเขากล่าวคำหยาบคายต่อพระองค์ พระองค์ไม่ได้ทรงกล่าวตอบเขาด้วยคำหยาบคายเลย เมื่อพระองค์ทรงทนทุกข์ พระองค์ไม่ได้ทรงขู่อฆาต แต่ทรงมอบพระองค์เองไว้แก่พระเจ้าผู้ทรงพิพากษาอย่างยุติธรรม (1 ปต. 2:21-23)

เคล็ดลับในการสวยมากขึ้นเมื่ออยู่ในความทุกข์ยากลำบาก คือ **การมอบตัวของเราให้กับพระเจ้าผู้ทรงพิพากษาอย่างยุติธรรม** แม้ว่ามนุษย์อาจจะไม่ยุติธรรม แต่พระเจ้ายุติธรรม “คุณเชื่อเช่นนั้นหรือไม่” จอห์น ไพอเพอร์ถาม

คุณไว้วางใจหรือไม่ว่าพระเจ้ามองเห็นความผิดทั้งหมดที่คนอื่นทำกับคุณ พระองค์ทรงทราบถึงความเจ็บปวดทุกประการ พระองค์ทรงประเมินแรงจิตใจและสถานการณ์ด้วยความแม่นยำ ไร้ความผิดพลาด พระองค์ทรงชอบธรรมอย่างสมบูรณ์แบบและไม่รับสินบน และพระองค์จะชำระบัญชีทั้งหมดด้วยความยุติธรรมอย่างสมบูรณ์แบบ นี่คือความหมายของการ “ตระหนักรู้ถึงพระเจ้า” ท่ามกลางความเจ็บปวดที่ไม่ยุติธรรม⁵

จึงมองไปที่ความยุติธรรมอันสมบูรณ์แบบของพระเจ้า เราก็สามารถอดทนต่อความใจร้ายที่คนอื่นมีต่อรูปร่างหน้าตาของเราได้โดยไม่ต้องด่าทอกลับเพื่อเป็นการตอบแทน แต่สิ่งนี้ไม่ใช่เป็น “เพียงกฎเกณฑ์ที่ต้องปฏิบัติตาม” ไพเพอร์กล่าวเสริม “แต่มันเป็นการอัศจรรย์ที่เราต้องมีประสบการณ์ได้สัมผัส เป็นพระคุณที่ต้องได้รับ เป็นพระสัญญาที่เราต้องเชื่อ”⁶

พระเจ้าไม่เพียงแต่เห็นและจดจำสิ่งไม่ดีทั้งหมดที่เกิดขึ้นกับเราเท่านั้น แต่พระองค์ยังเห็นการเชื่อฟังของเราด้วย ไม่มีสักสิ่งเดียวที่พระองค์ทรงมองข้ามหรือทรงลืมไป ถึงแม้ว่าสิ่งที่เราปรารถนาจะไม่เกิดขึ้นอย่างที่เราคาดหวังให้มันเป็น ไม่ว่าจะเป็นการเห็นคนที่ทำไม่ดีกับเราได้รับผลของเขาหรือได้รับการตอบแทนจากการทำสิ่งที่ถวายเกียรติแด่พระเจ้า แต่เราก็กังสามารถวางใจได้ว่าพระเจ้าจะทรงพิพากษาอย่างยุติธรรม สิ่งนี้เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก บางครั้งถึงกับกลายเป็นความทรมานที่จะต้องรอคอยความยุติธรรมนั้นอย่างอดทน แต่พระคริสต์ได้ทรงวางแบบอย่างไว้สำหรับเรา เมื่อเราเดินตามรอยพระบาทของพระองค์ เราจะต้านทานการล่อลวงที่จะหลอกให้เรากลายเป็นคนขมขื่นหรือเจ้าคิดเจ้าแค้นได้ เราสามารถมอบตัวของเราต่อพระเจ้าต่อไปได้เช่นเดียวกับที่พระเจ้าช่วยให้รอดของเราทรงกระทำ *

ผู้หญิงที่มองพระเจ้าเมื่อต้องเผชิญกับความใจร้ายจะกลายเป็นคนที่งดงามยิ่งขึ้นผ่านความทุกข์ โบนัสนาของเธอไม่ได้แสดงออกถึงความขมขื่น

* หากคุณอยู่ในความสัมพันธ์ที่คุณถูกทำร้ายด้วยทางวาจาหรือทางอารมณ์ ฉันขอสนับสนุนให้คุณขอคำแนะนำจากศิษยาภิบาลหรือเพื่อนที่ดำเนินชีวิตในแบบที่พระเจ้าพอพระทัยในคริสตจักรของคุณ และหากคุณถูกทำร้ายร่างกาย คุณต้องได้รับความช่วยเหลือโดยทันทีจากผู้ที่มีความรู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง

และความวิตกกังวล เธอแสดงให้เห็นถึงความงดงามที่น่าทึ่งที่หาได้ยาก เพราะเธอได้เรียนรู้ที่จะรอคอยพระเจ้า คนเหล่านั้นที่กระทำผิดต่อเธอจะไม่สามารถฉกฉวยความสุขของเธอไปได้⁷

จงวางใจพระเจ้าเมื่อคุณมองดูผู้อื่น

แม้ว่าโดยตัวของรูปกายภายนอกของเราเองแล้วนั้นไม่ใช่การล่อลวง แต่เราต่างก็ถูกล่อลวงให้เปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา เรามักจะเห็นผู้อื่นที่สวดยกว่าเราเสมอเมื่อเราเดินเข้าไปในห้องหรือเดินผ่านฝูงชน ทำไมไม่มีผู้อื่นที่สวดยกว่าเราทุกทีเลย

ผู้อื่นมีพลังพิเศษในการสังเกตเห็นทันทีว่า ใครสวดยกว่า ฟุ่มเฟือมกว่า ใส่เสื้อผ้าน่ารักกว่า หรือมีสไตล์ที่เก๋ไก๋กว่า เรามักจะจัดอันดับทุกคนที่เราพบโดยใช้มาตรวัดความงามส่วนตัวของเราเอง โดยจัดอันดับพวกเธอให้สูงกว่าหรือต่ำกว่าตัวเรา

ไม่มีอะไรจะทำให้จิตใจที่สุภาพอ่อนโยนและจิตใจที่สงบขุนเคื่องได้เร็วไปกว่าการเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น ซึ่งอาจจะกลายเป็นการพร่ำบ่นได้อย่างรวดเร็ว **ฉันอยากมีผมสวยเหมือนเธอคนนั้น ฉันอยากผอมเหมือนเธอคนนี้ เธอใส่เสื้อผ้าสวย ๆ เสมอ ฉันอยากแต่งตัวแบบนี้บ้างจัง ถ้าฉันสูงเหมือนเธอได้ก็ดี ขอแค่ฉันสวยเหมือนเธอก็พอ**

การหมกหมุ่นอยู่กับการเปรียบเทียบและบ่นมากเกินไปจะทำให้เกิดความอิจฉา ความอิจฉาเป็นสิ่งที่เรารู้ว่าทำให้เรารู้สึกไม่มีความสุขและขมขื่นมากกว่าที่จะรู้สึกสุภาพอ่อนโยนและสงบ นี่คือการทุกข์ทรมาน แต่เป็นความทุกข์ยากทรมานที่เราสร้างขึ้นเองโดยมีรากฐานมาจากการที่อยากให้คนอื่นยกย่องชื่นชมในตัวเรา ทำไมเราถึงรู้สึกไม่มีความสุขเอาเสียเลยที่รูปร่างของเราไม่เหมือนคนนั้น หรือที่หน้าตาของเราไม่เหมือนคนนั้น ส่วนใหญ่นั้นก็เป็นเพราะว่าเราอยากฉกฉวยเอาความสนใจที่เธอคนนั้นได้รับให้มาเป็นของเราเอง

เราต้องกลับใจและเลือกที่จะไว้วางใจพระเจ้า เราต้องจำไว้ว่าพระเจ้าผู้ทรงงดงามของเราเป็นผู้กำหนดว่าเราและผู้อื่นจะมีรูปร่างหน้าตา

อย่างไร เช่นกัน เมื่อเราระลึกว่าพระองค์ทรงกำหนดไว้ว่าเราควรจะสวย
อย่างไร เราก็ควรจะรับความสวยนั้นไว้ด้วยความชื่นชมยินดีอย่างแท้จริง
(สดด. 16:5-6) ความเครียด ปัญหาเรื่องรูปร่างหน้าตาและการเปรียบเทียบ
ตัวเองกับผู้อื่นที่เรามักจะทำเป็นประจำนั้นจะลดน้อยลง

ใน 1 เปโตร พระเจ้าทรงสอนเราให้ไว้วางใจพระองค์โดยให้เราเห็น
ตัวอย่างจากผู้หญิงหลายคนในพระคัมภีร์ แทนที่จะเลือกมองผู้หญิงที่สวย
ที่สุดด้วยความชื่นเคื่องใจ เราควรมองไปที่ผู้หญิงที่ดำเนินชีวิตอย่างเป็นที่
พอพระทัยของพระเจ้ามากที่สุดแทน

เพราะว่าบรรดาสตรีผู้บริสุทธิ์ในสมัยก่อนนั้น ผู้ซึ่งหวังในพระเจ้า ก็ได้
ประดับกายโดยยอมเชื่อฟังสามีของตน เช่นนางซาร่าห์เพื่อฟังอับราฮัม
และเรียกท่านว่านาย ถ้าท่านทั้งหลายประพฤติดี และไม่มีความ
หวาดกลัวสิ่งใด พวกท่านก็เป็นบุตรหลานของนาง (1 ปต. 3:5-6)

นี่คือวีรสตรี เหล่าบรรดาผู้หญิงที่เคยมีชีวิตอยู่ในอดีตที่ไว้วางใจใน
พระเจ้า แทนที่จะเปรียบเทียบรูปร่างภายนอกของเรากับผู้อื่น เรา
ควรวัดความงามที่ซ่อนอยู่ของเราเทียบกับผู้หญิงเหล่านี้ที่เชื่อในพระเจ้า
และพยายามเป็นเหมือนพวกเขา

นี่คือข่าวดีคือ ถึงแม้ว่าพวกเราส่วนใหญ่จะไม่มีวันเป็นผู้หญิงที่สวยที่สุด
ในห้องได้ก็ตาม แต่ด้วยพระคุณของพระเจ้า เราสามารถเป็นเหมือนผู้หญิง
ที่เชื่อในพระเจ้าเหล่านี้ได้ เมื่อเราเลิกเปรียบเทียบและสวมจิตใจที่สุภาพ
อ่อนโยนและจิตใจที่สงบ เราก็จะกลายเป็นบุตรสาวที่งดงามของซาร่าห์ได้

วางใจพระเจ้าในเรื่องสามียของคุณ

ฉันเพิ่งจะ พูดคุยกับผู้หญิงกลุ่มหนึ่งเสร็จเกี่ยวกับเรื่องความงามที่แท้จริง
มีผู้หญิงคนหนึ่งเข้ามาหาฉันและพูดว่า “มุมมองของพระเจ้าเกี่ยวกับ
ความงามนั้นเป็นสิ่งที่ดี และฉันเชื่อมั่นเป็นความจริง แต่ในความเป็นจริง
คือ มันไม่ใช่ความคิดเกี่ยวกับความงามที่สามียของฉันได้รับจากวัฒนธรรม
ของเรา”

เธอรู้สึกเป็นกังวล เมื่อเธออายุมากขึ้น ความงามทางกายของเธอก็เริ่มจางหายไป และเธอรู้สึกไม่สบายใจที่สามีของเธอมักจะถูกตาโลมด้วยภาพของสาวสวยที่ดูอ่อนเยาว์อยู่ตลอดเวลา สามีของเธอไม่เคยไปประชุมสตรีเพื่อฟังสิ่งที่พระเจ้าทรงบอกเกี่ยวกับความงามที่สอดคล้องกับสิ่งที่พระคัมภีร์ได้กล่าวไว้ ไม่ใช่ว่าเขาทำให้เธอต้องกังวล แต่เมื่อเธอแค่คิดถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น นั่นก็เป็นสาเหตุที่เพียงพอแล้วที่จะทำให้กังวล

วัฒนธรรมของเราคือวัฒนธรรมที่ยึดถือมาตรฐานความงามทางกายของผู้หญิงอย่างไม่ยุติธรรม เนื่องจากมันเป็นความงามในแบบที่พวกเราส่วนใหญ่ไม่มีวันทำได้ และไม่มีทางที่จะรักษาไว้ได้อย่างแน่นอน เราอาจจะกังวลว่าเราจะรักษาความรักและรักษาความน่าดึงดูดใจที่เรามีต่อสามีของเราไว้ได้อย่างไร

นี่เป็นความกังวลที่ฉันมักจะได้ยินซ้ำแล้วซ้ำเล่าเมื่อฉันพูดคุยเรื่องความงามกับผู้หญิงคนอื่น ๆ พวกเขารู้สึกหวั่นใจและสงสัยว่าพวกเขายังดูสวยสำหรับสามีอยู่หรือไม่เมื่อร่างกายของพวกเขาเปลี่ยนแปลงไปหลังคลอดบุตรและเมื่อพวกเขาอายุมากขึ้น แม้ว่าสามีจะพยายามสร้างความมั่นใจให้พวกเขา แต่ผู้หญิงบางคนก็ยังกังวลอยู่ “เมื่อสามีชมว่าฉันสวย ฉันมักจะไม่ค่อยเชื่อว่าเขาเห็นว่าฉันสวยจริง ๆ” สเตฟานียอมรับ

ความกลัวนี้ประกอบกับการที่เราปฏิเสธที่จะเชื่อสามีของเราเมื่อพวกเขาชมว่าเราสวย อาจจะทำให้เกิดความตึงเครียดในชีวิตแต่งงานได้ “ฉันต่อสู้กับความกลัวว่าจะอ้วนตลอดเวลา ถ้าฉันอ้วนสามีฉันต้องเป็นบ้าแน่” บริอานากล่าว ส่วนเจนก็พูดเหมือนกันว่า “ฉันไม่เข้าใจว่า ทำไมฉันถึงไม่เชื่อเวลาสามีชมว่าฉันสวยมากแค่ไหน! มันน่ารำคาญมากสำหรับเขาเมื่อฉันพูดว่า ‘คุณก็ต้องพูดแบบนี้อยู่แล้ว’”

เพื่อน ๆ ถ้ามีสิ่งหนึ่งที่ทำให้ผู้ชายหงุดหงิดได้ สิ่งนั้นก็คือการที่ภรรยาไม่เชื่อเขาในประเด็นนี้ ผู้ชายไม่ชอบที่จะรู้สึกราวกับว่าพวกเขาไม่สามารถพูดหรือทำอะไรได้มากพอที่จะโน้มน้าวเราว่าพวกเขาชื่นชมความงามของเรามากเพียงไร เราทำให้ชีวิตแต่งงานของเรามีปัญหาเมื่อเราตัดสินสามีโดยไม่เชื่อฟังคำพูดของพวกเขา

แต่เราจะจัดการกับความกลัวที่รบกวนพวกเราหลายคนได้อย่างไร คำตอบ คือ เราต้องวางใจพระเจ้าในเรื่องสามของเรา

ตอนที่สามของเราถามเราว่า “คุณจะแต่งงานกับผมไหม” และเราตอบว่า “แต่!” พระเจ้าเป็นผู้ทรงนำชายและหญิงมาแต่งงานกัน พระองค์ทรงใส่ความรักใคร่ในใจสามีเพื่อให้เขาแสดงสิ่งนั้นกับเรา และพระองค์ทรงมีแผนที่ดีสำหรับการแต่งงานของเรา นี่ไม่ได้หมายความว่าเราจะไม่เผชิญกับความท้าทายอะไรเลย บางครั้งอาจจะเป็นความท้าทายที่เจ็บปวดสาหัสเลยทีเดียว แต่ไม่ว่าเราจะเผชิญการทดลองอะไรในชีวิตแต่งงาน พระเจ้าจะทรงกระทำสิ่งเหล่านั้นเพื่อความดีและพระสิริของพระองค์ (รม. 8:28)

พระเจ้าไม่ได้ทรงลดยแผลการแต่งงานของเรา พระองค์ไม่ได้ทรงให้พวกเราแต่งงานกันเพียงเพื่อปล่อยให้พวกเราดำเนินชีวิตแต่งงานกันเองตามลำพัง แต่พระองค์ทรงเป็น “ความช่วยเหลือที่พร้อมอยู่” เมื่อเกิดปัญหาขึ้นในชีวิตคู่ (สดด. 46:1) พระเจ้าทรงพร้อมดูแลใส่ใจ เสริมกำลัง และปลอบโยนเรา ไม่ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นในการแต่งงานนั้นจะเล็กหรือใหญ่ก็ตาม

ความมั่นใจว่าพระเจ้าจะทรงช่วยเหลือเราและจะทรงดูแลเอาใจใส่ด้วยความอ่อนโยนจะช่วยปลดปล่อยเราให้เป็นอิสระจากความกลัว ความหวังใจของเราไม่ได้อยู่ในสามีหรือความงามของเรา แต่ในพระลักษณะของพระเจ้า การแสดงความรักต่อเราอย่างสม่ำเสมอไม่มีเสื่อมคลาย และความแน่นอนในพระประสงค์ของพระองค์

สิ่งที่น่าทึ่งคือ ยิ่งเราวางใจพระเจ้ามากเท่าไร เราก็ยิ่งน่าดึงดูดใจมากขึ้นเท่านั้น จิตใจที่สุภาพอ่อนโยนและจิตใจที่สงบเป็นเครื่องประดับที่แท้จริงของผู้หญิง มันทำให้เธอสวยจากภายในสู่ภายนอก เธอผู้นั้นจะปราศจากความวิตกกังวล ความกระสับกระส่าย และความขัดสน ความมั่นใจในความดีงามของพระเจ้าอย่างไว้ความกังวลของเธอทำให้เธอน่ารักมากขึ้น เมื่อเวลาผ่านไป เป็นความมั่งคั่งที่ลึกซึ้งมากจนถึงขนาดที่สามารถดึงดูดสามีที่ไม่เชื่อให้รับข่าวประเสริฐได้ พวกเขาสามารถ “ชนะ” ได้โดยไม่ต้องพูดสักคำ” ด้วยความมั่งคั่งภายในของภรรยาที่ดำเนินชีวิตให้เป็นที่พอพระทัยของพระเจ้า (1 ปต. 3:1-2)

ความสำคัญของความงามภายในของภรรยานั้นหมายความว่าเธอไม่ควรมุ่งความสนใจไปที่รูปร่างหน้าตาของเธอใช่หรือไม่ ทารารู้สึกสับสนและยอมรับว่า

ความคิดหนึ่งที่ทวนใจฉันอยู่บ่อยครั้ง และที่ฉันมักใช้เป็นข้ออ้างที่จะปล่อยใจให้ตัวเองรู้สึกกังวลอย่างเปล่าประโยชน์เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของฉันก็คือ สามี่ของฉันใช้เวลาทั้งวันทำงานกับผู้หญิงที่อายุน้อยกว่าฉัน และพวกเขพยายามจะเป็นคนสวยอย่างที่วัฒนธรรมของโลกนี้บอกไว้ ตอนนี้ฉันไม่กลัวว่าชีวิตคู่ของเราจะมีปัญหา แต่มีส่วหนึ่งของฉันที่รู้สึกว่าจำเป็นต้องแข่งขันกับผู้หญิงเหล่านี้ นี่เป็นเหตุผลที่ชอบธรรมใหม่ที่จะใช้เพื่อพยายามทำให้รูปร่างหน้าตาของฉันดูดีขึ้น และถ้าใช้เส้นแบ่งอยู่ตรงไหน

อีกครั้งหนึ่งที่มีการวางใจในพระเจ้าทำให้ความงามทางกายอยู่ในที่ที่เหมาะสม เราไม่ได้พยายามจะดูสวยขึ้นเพื่อแข่งขันกับผู้หญิงคนอื่น ความหวังในชีวิตคู่ของเรามาจากพระเจ้า ไม่ใช่มาจากความงามของเรา

แต่อย่างไรก็ดี เราควรดูแลรักษารูปร่างหน้าตาของเราให้ดีที่สุดเพื่อสามี่ของเรา เมื่อเราดูแลสามี่ของเรา มันก็เป็นพรและทำให้พวกเขามีความสุขและชื่นบาน นอกจากนี้ยังเป็นการให้เกียรติสามี่ของเราต่อหน้าคนอื่นอีกด้วย ภรรยาที่ดูแลรักษารูปร่างหน้าตาของเธอได้บอกกับโลกว่าสามี่ของเธอสมควรที่จะได้สิ่งนี้ การแสดงการให้เกียรติออกมาอย่างเป็นรูปธรรมนี้เป็นการให้กำลังใจสามี่ของเราอย่างยิ่ง ความไว้วางใจอย่างแท้จริงในพระเจ้าช่วยให้เราปราศจากความกังวล และสามารถอวยพรสามี่ด้วยความงามของเราได้

วางใจพระเจ้าในความเป็นโสดของคุณ

สำหรับผู้หญิงโสด ปัญหาที่เรอมีเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของตนเองอาจจะเกี่ยวข้องกับผู้ชายโสดและความคาดหวังของพวกเขาดังที่หญิงสาวคนหนึ่งกล่าวไว้ว่า:

แม้แต่ในคริสตจักร ผู้ชายที่ดำเนินชีวิตอย่างเป็นที่พอพระทัยของพระเจ้าที่สุดก็ยังมองหาผู้หญิงที่สวยงามที่สุดด้วย และปล่อยให้พวกเราที่ “หน้าตาบ้าน ๆ” คอยดูอยู่ข้างสนาม ฉันเชื่อว่าความงามจากภายในเป็นสิ่งสำคัญที่สุด แต่ดูเหมือนว่าผู้ชายจะให้ความสำคัญกับความงามภายนอกเป็นอันดับแรก และมองว่าความงามจากภายในเป็นเพียงของแถมเท่านั้น

พวกเราทั้งชายและหญิงได้รับผลกระทบจากโลกที่ให้คุณค่ากับความอ่อนเยาว์และความงามทางกาย ในโลกแบบนี้เราอาจจะรู้สึกว่ารูปร่างหน้าตาของเราเป็นตัวกำหนดชะตากรรมของเรา แต่นั่นไม่เป็นความจริง พระเจ้าคือผู้ทรงปกครองเหนือชายและหญิงทุกคน พระองค์ทรงกำหนดรูปร่างหน้าตาและสถานภาพสมรสของเราไว้แล้วว่าเราจะได้แต่งงานหรือไม่ เราต้องเปลี่ยนจุดสนใจของเราโดยวางใจไม่ใช่กับรูปร่างหน้าตาหรือไว้วางใจกับความคาดหวังของผู้ชายว่าผู้หญิงต้องสวยอย่างไร แต่ไว้วางใจในพระเจ้าผู้ทรงกำหนดชีวิตของเรา ความงามทางกายไม่ใช่สิ่งที่ตัดสินทุกสิ่ง และความงามในอุดมคติของมนุษย์ก็เช่นกัน น้ำพระทัยของพระเจ้าต่างหากที่จะเป็นตัวกำหนดทุกสิ่ง นี่คือนิยามที่โจนาธาน เอ็ดเวิร์ดส์ได้อธิบายไว้ว่า

ความรักต่อพระเจ้าทำให้มนุษย์มองเห็นพระหัตถ์ของพระองค์ในทุกสิ่ง ทำให้มนุษย์มองเห็นว่าพระเจ้าผู้ทรงครอบครองอยู่เหนือโลกใบนี้ และทรงเป็นผู้ที่ทรงจัดสรรดูแลทุกสิ่ง และตระหนักรู้ว่าพระเจ้าทรงเป็นผู้ที่จัดการทุกสิ่งให้อยู่ในที่ในทางที่มั่นคงควรจะเป็น และความจริงที่ว่าพระเจ้าทรงเป็นห่วงทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราควรจะทำให้เราไม่ต้องใส่ใจสิ่งที่มาจากมนุษย์มากนัก แต่ให้เกียรติพวกเขาเพราะพวกเขามาจากพระเจ้า นี่เป็นพระบัญชาที่บัญชาด้วยความรักและพระปัญญาของพระองค์ แม้ว่าต้นตอที่ทำให้เพื่อนมนุษย์บางคนทำไม่ดีกับคุณนั้นอาจจะมาจากความอาฆาตพยาบาทหรือความประมาทเลินเล่อของเขาก็ตาม แต่หากเราไตร่ตรองดูและรู้ลึกกว่าพวกเขามาจากพระหัตถ์ของพระเจ้าจริง ๆ เราก็จะเต็มใจที่จะรับและยอมจำนนต่อพวกเขาด้วยใจที่สงบ และจะพบว่าบาดแผลที่ร้ายแรงที่สุดที่มนุษย์ผู้หนึ่งได้กระทำกับ

คุณนั้นยุติธรรมเพราะเป็นพระบัญชาของพระเจ้า และจงห่างไกลจากความวุ่นวายในจิตใจเนื่องด้วยสิ่งเหล่านี้^๑

การ “หลีกหนีจากความวุ่นวายหรือความวุ่นวายในจิตใจ” คือวิธีที่โจนาธาน เอ็ดเวิร์ดส์ บรรยายถึงจิตใจที่สุภาพอ่อนโยนและจิตใจที่สงบในศตวรรษที่ 18 ซึ่งหมายถึงการวางใจในความรักและพระบัญชาของพระเจ้า เป็นการเชื่อว่าความสัจย์ชื่อของพระองค์ (พระเจ้าไม่ได้ทรงลืมนเรา) ได้กำหนดแนวทางชีวิตของเรา เป็นการเลือกที่จะไม่ขมขื่นหรือสิ้นหวัง พระเจ้าทรงทราบวิธีจัดเตรียมทุกความสัมพันธ์เพื่อประโยชน์ของผู้ที่เกี่ยวข้องและเพื่อพระสิริของพระองค์

คอร์นเพื่อนสนิทของฉันเข้าใจถึงการถูกล่อลวงใจให้มึนเมาที่กล่าวถึงนี้ดี เมื่ออายุ 43 เธอยังเป็นโสดอยู่ เธอถวายเกียรติพระเจ้า ดำเนินชีวิตในความบริสุทธิ์ และรับใช้ในคริสตจักร และเธอก็ปรารถนาอย่างยิ่งที่จะได้แต่งงาน แต่พระเจ้ายังไม่ได้นำสามีมาให้เธอ

ฉันยังจำตอนที่ฉันตระหนักได้ว่ายิ่งฉันอายุมากขึ้น ฉันก็ยิ่งขมขื่น และเมื่อฉันรู้สึกขมขื่นมากยิ่งขึ้นเท่าไร ฉันก็ยิ่งดูไม่น่าดึงดูดและไม่น่าเข้าใกล้มากยิ่งขึ้นเท่านั้น ฉันตระหนักได้ว่าพระเจ้าช่วยให้อวดต้องเป็นจุดสนใจหลักของฉันขณะที่ฉันรอคอยผู้ชายที่พระเจ้าจัดเตรียมไว้ให้ฉัน ดังนั้นฉันจึงเริ่มอธิษฐานด้วยความชื่นชมยินดี ถึงแม้ว่าฉันจะเป็นคนเปิดเผยและช่างพูด แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่าฉันจะมีความชื่นชมยินดี ฉันขมขื่นมาก ติดอยู่ในวิถีทางของฉัน ฉันจึงอธิษฐานกับพระเจ้าว่า **ขอทรงเปลี่ยนลูก ลูกอยากเป็นผู้หญิงที่มีความชื่นชมยินดี** และฉันก็ยังอธิษฐานขอให้พระเจ้าทำการอัศจรรย์โดยการนำสามีในอนาคตของฉันมาที่คริสตจักรของฉันด้วย

ที่คริสตจักรฉันมักจะนั่งที่นั่นเดิมเสมอ มันเป็นหอบประชุมที่ผู้คนได้หลายพันคน ที่นั่งของฉันอยู่ด้านหลังตรงกลางแถว วันหนึ่งเมื่อฉันมาถึงคริสตจักร ฉันเห็นว่ามีผู้ชายคนหนึ่งนั่งอยู่ตรงที่นั่งของฉัน ฉันนั่งลงในแถวเดียวกัน โดยมีที่นั่งคันระหว่างเราที่เดียว ชื่อของเขาคืออาร์นี และเขาเริ่มสนทนากับฉัน เขาเพิ่งมาใหม่

แต่เห็นได้ชัดว่าเป็นคริสเตียน เราพบว่าเรามีภูมิหลังที่คล้ายกัน ฉันบอกได้เลยว่าเขามีอารมณ์ขัน ฉันอธิษฐานในใจว่า **ข้าแต่พระเจ้า ขอให้ลูกได้รู้จักผู้ชายคนนี้มากขึ้นด้วยเถิด**

นั่นคือวันก่อนวันขอบคุณพระเจ้า หลังจากนั้นตลอดเดือนธันวาคม และมกราคมก็ผ่านไป ฉันไม่เห็นอาร์นีเลย ฉันพยายามมองหาเขา ทุกวันอาทิตย์แต่ก็ไม่พบ หลังจากนั้นฉันถึงได้รู้ว่าเขาก็ตามหาฉันเช่นกัน ในช่วงเวลานี้ พระเจ้าทรงกระทำการที่ยิ่งใหญ่อีกสิ่งหนึ่งในชีวิตฉัน นั่นคือ พระเจ้าทรงกำลังสอนให้ฉันวางใจในพระเจ้าว่าพระองค์จะทรงเป็นผู้ที่พาสามีในอนาคตมาให้ฉันในเวลาของพระองค์

จากนั้นต้นเดือนกุมภาพันธ์ฉันก็พบเขาอีกครั้ง เรามีการสนทนาที่ยืดเยื้อ และฉันได้รู้ว่าเขามาเป็นสมาชิกในคริสตจักรของฉันแล้ว เขาขอเบอร์โทรศัพท์และโทรหาฉันในวันต่อมา สิ่งต่าง ๆ พัฒนาอย่างรวดเร็วจากจุดนั้น ฉันได้พบว่าเขาไม่เคยแต่งงานเช่นเดียวกับฉัน เขารู้จักเพื่อนของฉันหลายคน และเพื่อนของฉันทุกคนต่างก็ชอบเขามาก หลังจากจีบกันได้สักพัก ฉันกับอาร์นีแต่งงานกันในเดือนกรกฎาคมของปีนั้น ฉันได้อธิษฐานขอให้พระเจ้าพาสามีของฉันมาที่คริสตจักรของฉัน พระองค์ไม่ได้เพียงแค่ตอบคำอธิษฐานของฉันเท่านั้น พระองค์ยังทรงพาเขามาถึงที่นั่นของฉันด้วย

เมื่อมองย้อนกลับไป การรอคอยตั้ง 43 ปีนั้นยากมาก แต่สิ่งที่ทำให้ฉันเสียใจมากที่สุด คือ ฉันมักจะกล่าวหาพระเจ้าบ่อย ๆ ว่าพระองค์ไม่ดี ทั้งที่จริง ๆ แล้ว พระองค์ทรงมีแผนที่ดีที่สุดไว้ให้ฉันแล้ว ขอขอบคุณพระเจ้าที่พระองค์ไม่ได้ใส่ใจในคำบ่นของฉัน และไม่ยอมแพ้ต่อคำบ่นของฉัน แต่ยังคงเลือกสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับฉันแทน รวบรวมว่าพระองค์ทรงกล่าวกับฉันว่า เราจะไม่ปฏิบัติต่อเจ้าอย่างที่เราควรจะได้รับ เพราะความบาปของเจ้า แต่เราจะยังคงนำผู้ชายที่เหมาะสมกับเจ้าที่สุดมาให้เจ้า เพื่อที่เจ้าจะเข้าใจว่าความรักของสามิคืออะไร วันนี้ฉันจะไม่เปลี่ยนแปลงแม้แต่แผนการที่พระเจ้าทรงมีต่อฉันเลยสักสิ่งเดียว สิ่งที่ได้จากการแต่งงานนั้นดีกว่าสิ่งอื่นใดทั้งหมดที่ฉันเคยจินตนาการไว้มาก

การได้เห็นดอว์นและอาร์นีอยู่ด้วยกันทำให้เรายิ้ม พวกเขามีชีวิตแต่งงานที่แสนหวานและยอดเยี่ยม แต่คุณรู้อะไรไหม การได้เห็นดอว์น **ก่อน**ที่เธอจะเจอกับอาร์นีทำให้เรายิ้มด้วย เพราะเธอเลือกที่จะวางใจพระเจ้าและกลับใจจากความขมขื่น กลายเป็นเธอที่ร่าเริงและน่ารัก อันที่จริง สิ่งแรกที่อาร์นีสังเกตเห็นในชีวิตของดอว์น คือ ความชื่นชมยินดี รอยยิ้ม เสียงหัวเราะและความเป็นคนที่คุยได้ง่าย รวมถึงเธอเป็นคนสนุกสนานที่ได้อยู่ด้วย อาร์นีมองเห็นความงามที่แท้จริงของดอว์น

ไม่ใช่ผู้หญิงทุกคนที่ปรารถนาการแต่งงานและไว้วางใจพระเจ้าจะได้แต่งงาน แต่เมื่อเรามองไปที่พระเจ้าและศึกษาพระคำของพระองค์ เราก็เริ่มเรียนรู้ว่าแม้แต่สิ่งเหล่านั้นที่พระองค์ทรงยึดไว้ไม่ได้ให้เรายังเป็นประโยชน์ต่อเรา (สดด. 84:11) ดังที่เอลิซาเบธ เอลเลียตได้กล่าวไว้อย่างสวยงามว่า “พระเจ้าเป็นผู้เป็นเจ้าของไม่เคยปฏิเสธความปรารถนาของใจเราเลยเว้นแต่จะปรารถนาสิ่งที่ดีกว่าแก่เรา”⁹

วางใจพระเจ้าเมื่อคุณอายุมากขึ้น

หากคุณเป็นหญิงสาวอายุน้อย คุณอาจจะยังไม่คิดว่าจะต้องกังวลเรื่องอายุ แต่หากคุณเคยคิดเรื่องนี้มาก่อนก็ดูเหมือนว่าหนทางยังอีกยาวไกล คุณจะใช้เวลาพอที่จะจัดการกับมันเมื่อคุณอายุมาก แต่การที่เราพยายามจะดูแลรูปร่างหน้าตาของเราให้สวยขึ้นนั้นล้วนขึ้นอยู่กับอายุของเรา ถ้าเรามีอายุยืนนานพอ เราทุกคนจำเป็นต้องวางใจพระเจ้าสำหรับอายุที่มากขึ้น และถ้าเราวางใจพระเจ้ามาโดยตลอด เราก็จะงดงามมากขึ้นตามวัย

ในวัฒนธรรมปัจจุบัน ความอ่อนเยาว์คือความสวยงาม หากคุณดูไม่อ่อนเยาว์ คุณก็จะดูไม่สวย นี่หมายความว่าสักวันหนึ่งเราทุกคนจะหล่นจากมาตรฐานนี้แน่นอนว่าเราสามารถพยายามชะลอผลกระทบของอายุที่มากขึ้นโดยใช้ครีม การทาและยกกระชับ แต่คำอธิบายของเปาโลเรื่องความชรานั้นตรงไปตรงมาว่า “สภาพภายนอกของเรากำลังทรุดโทรมไป”

(2 คร. 4:16)

ผู้สูงอายุจะค่อย ๆ คลายนิ้วที่เกาะความงามทางกายเอาไว้แน่นออกทีละนิ้ว ผู้หญิงสูงวัยจะไม่ต้องอาศัยรูปกายภายนอกของเธอเพื่อความสุขหรือมิตรภาพอีกต่อไป เธอไม่สามารถพึ่งพารูปร่างของเธอเพื่อหาหรือรักษาสามีไว้ได้ เธอไม่ได้มุ่งมั่นอีกต่อไปที่จะพยายามทำให้ตัวเองดูสวยขึ้น และเธอก็หยุดกังวลที่จะรักษามันไว้แล้ว แม้ว่ากายภายนอกเธอจะดูไม่น่าดึงดูดเหมือนเมื่อก่อน แต่มันก็ไม่สำคัญเหมือนครั้งก่อน ๆ อีกต่อไป

พระคำของพระเจ้าไม่ได้ปฏิเสธหรือปกปิดผลกระทบของความชรา (เหมือนที่เราพยายามทำเมื่ออายุมากขึ้น) แต่กลับบอกให้เราเห็นว่า อายุที่มากขึ้นในพระเจ้าคือของขวัญและเป็นพระพรจากพระองค์ และถ้าหากตลอดชีวิตของเรา เราได้ดำเนินตามวิธีที่นำไปสู่ความงามที่แท้จริงที่ผู้หญิงที่เชื่อในพระเจ้าถือปฏิบัติกันมา นั่นถือว่าเป็นความสำเร็จอันน่าทึ่งและเปี่ยมล้นไปด้วยความงามที่โดดเด่นอย่างแท้จริง

พระคัมภีร์มองดูอายุที่เพิ่มมากขึ้นจากมุมมองของเส้นชัย และชื่นชมยินดีกับแต่ละเหตุการณ์สำคัญในการเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ในพระคริสต์ ขอแสดงความยินดีด้วย คุณกำลังเข้าใกล้มากยิ่งขึ้น! จากทิศทางนี้เป็นต้นไป สัญญาณแห่งความแก่ชราที่จะถูกมองแตกต่างออกไป “ศิรัษะที่มีผมหงอกเป็นมงกุฎแห่งศักดิ์ศรี ซึ่งจะพบได้ก็แต่ในผู้ดำเนินชีวิตด้วยความชอบธรรม” (สภษ. 16:31) พระคำของพระเจ้าเฉลิมฉลองอายุที่เพิ่มมากขึ้น และเราควรเฉลิมฉลองด้วยเช่นกัน เพราะทุกวันนำเราเข้าใกล้วันที่พระเยซูคริสต์ “พระองค์จะทรงเปลี่ยนแปลงร่างอันต่ำต้อยของเรา ให้เหมือนพระกายของพระองค์ที่เต็มด้วยพระรัศมี” (ฟป.3:21) แม้ว่าความงามทางกายของเราจะจางหายไปอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่เรายังมีความหวังในการฟื้นคืนพระชนม์ ซึ่งพระองค์จะทรงเปลี่ยนร่างอันต่ำต้อยของเราให้เป็นเหมือนร่างอันรุ่งโรจน์ของพระองค์ เราจะสวยงามเหนือสิ่งอื่นใดที่เราจินตนาการได้

แม้ว่าผู้หญิงจำนวนมากจะแข็งกระด้างและขมขื่นเมื่ออายุมากขึ้น แต่ผู้หญิงที่วางใจพระเจ้า ผู้ซึ่งแสวงหาจิตใจที่สุภาพอ่อนโยนและจิตใจที่สงบเมื่อเจอการทดลองและการล่อลวงมากมายในชีวิตของเธอจะเติบโตอย่างสดใสและน่ารักมากขึ้น ความงามของเธอเป็นความงามที่**ไม่เสื่อมคลาย** นี่คือนิสัยที่ทรงพลังและมีชีวิตชีวาของความงามที่แท้จริง

วางใจพระเจ้าในสิ่งที่คลุมเครือ

การตอบสนองต่อการทดลองด้วยจิตใจที่สุภาพอ่อนโยนและจิตใจที่สงบแห่งความไว้วางใจในพระเจ้าทำให้เราสวยงามอย่างแท้จริง

เพราะว่าบรรดาสตรีผู้บริสุทธิ์ในสมัยก่อนนั้น ผู้ซึ่งหวังในพระเจ้า ก็ได้ประดับกายโดยยอมเชื่อฟังสามีของตน เช่นนางซาร่าห์เพื่อฟังอับราฮัม และเรียกท่านว่านาย ถ้าท่านทั้งหลายประพฤติดี และไม่มีความหวาดกลัวสิ่งใด พวกท่านก็เป็นบุตรหลานของนาง (1 ปต. 3:5-6)

บรรดาผู้หญิงที่เคยมีชีวิตอยู่ในอดีตเหล่านี้ประดับตนด้วยความวางใจในพระเจ้า ด้วยการยอมจำนนต่อสามี (หัวข้อที่จำเป็นต้องมีหนังสืออีกสักเล่มกล่าวถึงสิ่งนี้!) พวกเธอมั่นใจในพระเจ้าตลอดทั้งชีวิตของเธอและกลายเป็นคนสวยงาม

เราเป็นบุตรสาวของซาร่าห์ ผู้สืบทอดของเธอ หากเป็นเช่นนั้น **จงประพฤติดี** (องค์ประกอบที่ 2 ในวิธีการหาความงามซึ่งเราจะพูดหลังจากนี้) และอย่ากลัวสิ่งที่น่ากลัว

เราได้พูดถึงสิ่งที่น่ากลัวมากมายในบทนี้ ได้แก่ สามีที่ทำบาป การอยู่เป็นโสด การถูกเยาะเย้ยจากผู้อื่นอย่างไร้เมตตา และการสูญเสียความน่าดึงดูดใจทางกายเนื่องจากอายุที่มากขึ้น

พระคัมภีร์ไม่ได้ปฏิเสธว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ได้เป็นความเป็นไปได้ที่น่ากลัว แต่เราก็ไม่ต้องกลัว เราต้องวางใจพระเจ้า เพราะพระองค์ทรงเป็นผู้ที่เราสามารถวางใจได้ พระองค์ทรงถือสิ่งที่น่ากลัวทั้งหมดไว้ในพระหัตถ์ ทรงกำกับสิ่งเหล่านั้นด้วยอำนาจอธิปไตยอันสมบูรณ์และพระปัญญาอันไม่มีที่สิ้นสุด และด้วยความรักอันเหลือล้นของพระองค์

เมื่อเราตื่นนอนทุกเช้าและเลือกที่จะไม่กลัวสิ่งที่น่ากลัวในแต่ละวันของเราหรือในอนาคตอันไกลโพ้นที่ยังมาไม่ถึงแต่ให้วางใจในพระเจ้า เรา กำลังใช้วิธีการหาความงามที่แท้จริงของผู้หญิงที่ดำเนินชีวิตอย่างเป็นที่พอพระทัยของพระเจ้า

หากเราประดับตนเองด้วยจิตใจที่สุภาพอ่อนโยนและจิตใจที่สงบ และตอบสนองต่อการทดลอง การล่อลวง การสูญเสีย และความกลัวด้วยความ

วางใจในพระเจ้าอย่างไม่สั่นคลอน เราจะบรรลุความงามที่แท้จริงที่หาได้ยากและแท้จริง

ความงามงามนี้ “มีค่ามาก” ในสายพระเนตรของพระเจ้า วลีนี้หมายถึง “มีราคาแพง” แต่มีความหมายตรงกันข้ามอย่างชัดเจนกับราคาของเครื่องประดับที่หรูหราฟุ่มเฟือยของหญิงสาวที่ไม่สุภาพอ่อนโยน¹⁰

การที่เราวางใจในพระเจ้านั้นมีราคาที่ต้องจ่าย แต่มันก็คุ้มค่ามาก ต้นทุนของการไว้วางใจพระผู้เป็นเจ้าก่อให้เกิดกำไรชั่วนิรันดร์ แสดงให้เห็นคุณค่าและความงามของชาวประเสริฐ สิ่งนี้แสดงให้เห็นถึงฤทธานุภาพและความที่พระองค์ทรงเป็นผู้ที่เราไว้วางใจได้ รวมถึงความงามงามของพระเจ้าในพระเยซูคริสต์เพราะฤทธานุภาพของพระองค์ที่ทำงานในใจเราเท่านั้นที่ทำให้ความไว้วางใจที่ดูเหมือนเป็นไปได้นั้นเป็นไปได้

แต่งประดับด้วยบุคลิกที่ซ่อนอยู่ในใจ ด้วยเครื่องประดับซึ่งไม่รู้เสื่อมสลาย คือด้วยจิตใจที่สุภาพอ่อนโยนและจิตใจที่สงบ ซึ่งเป็นสิ่งล้ำค่ายิ่งนักในสายพระเนตรพระเจ้า (1 ปต. 3:4)

คำถามที่ช่วยในการศึกษา

บทที่ 6: ความงามที่แท้จริงและความไว้วางใจของเรา

1. คำจำกัดความตามพระคัมภีร์ของจิตใจที่สุภาพอ่อนโยนและจิตใจที่สงบแตกต่างจากความคิดที่คนในสังคมส่วนใหญ่คิดอย่างไร อะไรคือสิ่งที่ทำให้ผู้หญิงอ่อนโยนคือผู้หญิงที่เข้มแข็ง

2. ความยุติธรรมและความเมตตาของพระเจ้าสามารถช่วยเราตอบสนองด้วยของจิตใจที่สุภาพอ่อนโยนและจิตใจที่สงบได้ในทางใดบ้างเมื่อรูปร่างหน้าตาของเราทำให้คนอื่นเลือกปฏิบัติกับเรา

3. เราในฐานะผู้หญิงถูกล่อลวงให้เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นด้วยวิธีใดบ้าง การวางใจพระเจ้าช่วยให้เราต้านทานการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นและความอิจฉาที่เป็นบาปได้อย่างไร

4. ชีวิตแต่งงานของเราจะสร้างความแตกต่างอะไรบ้าง หากเราวางใจในพระเจ้าเป็นรากฐานของความหวังของเรา และไม่ได้ไว้ใจในความงามทางกายของตัวเอง

5. ความจริงที่ว่าพระเจ้าต่างหากไม่ใช่มนุษย์หรือความงามทางกายของเราเป็นผู้ที่ได้กำหนดอนาคตของเราเอาไว้ทั้งหมดแล้ว ความจริงนี้จะช่วยเราให้มีจิตใจที่สุภาพอ่อนโยนและจิตใจที่สงบได้อย่างไร ในขณะที่เรายังเป็นโสดอยู่

6. มุมมองของพระเจ้าในเรื่องการมีอายุมากขึ้นนั้นแตกต่างจากความคิดของวัฒนธรรมของเราในทางใดบ้าง พระคำของพระเจ้าเปลี่ยนแปลงที่ที่เรามีต่ออายุที่มากขึ้นได้อย่างไร

7. ขอให้แบ่งปันหนึ่งวิธีที่คุณจะนำวิธีรักษาความงามที่แท้จริงของพระเจ้าไปใช้ในสัปดาห์นี้เพื่อรับมือกับปัญหาหรือการล่อลวงที่เกิดขึ้นกับคุณอย่างเฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับความงาม

ความงามที่แท้จริง และสิ่งที่เรากำลัง

ผู้หญิงมักเสี่ยงอันตรายกับกิจวัตรความงามในแต่ละวันมานานนับพันปี ตัวอย่างเช่น สาวชาวอียิปต์โบราณ เปอร์เซีย และโรมันจะใช้แอนติโมนีซัลไฟด์ทาที่เปลือกตาเพื่อให้เกิดประกายแวววาว ซึ่งแอนติโมนีซัลไฟด์จะทำให้ท่อน้ำตาแห้งและอาจจะถึงขั้นทำลายการมองเห็น หรือที่อาจจะฟังดูดีขึ้นมานิดหน่อย คือ ยาหยอดตาของคนในศตวรรษที่ 16 และ 17 ซึ่งทำจากสมุนไพรพิษเบลลาดอนนาที่คนเชื่อกันว่าทำให้ดวงตาดูสดชื่น แต่ในที่สุดมันทำให้เกิดโรคต้อหิน¹

ในศตวรรษที่ 19 หลายคนพยายามทำให้ตนเองมีผิวเหมือนเครื่องเคลือบดินเผาโดยการดื่มน้ำส้มสายชูที่ผสมกับซอลต์และสารหนูซึ่งเป็นพิษ แม้จะในปริมาณเล็กน้อยก็ตาม นอกจากนี้ยังมีการทาใบหน้าด้วยสารตะกั่วและน้ำส้มสายชูโดยสตรีชาวเอลิซาเบธเพื่อให้ได้ผลลัพธ์เดียวกันนั้น ไม่จำเป็นต้องพูดถึงความปลอดภัย มันปลอดภัยกว่าเพียงเล็กน้อยเท่านั้น²

เมื่อไม่นานมานี้ ผู้หญิงใช้มาสคาร่าที่เรียกว่า Lash Lure ซึ่งไม่เพียงแต่เป็นสีย้อมถาวรเท่านั้น แต่ยังพิสูจน์แล้วว่าเป็นพิษ ทำให้ตาบอดได้ หรืออาจจะถึงขั้นเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ เป็นเครื่องสำอางที่เป็นอันตรายอย่างยิ่ง สิ่งนี้ทำให้สภากองเกรสผ่านพระราชบัญญัติอาหาร ยา และเครื่องสำอางปี 1938 ซึ่งอนุญาตให้องค์การอาหารและยาแห่งสหรัฐอเมริกา มีอำนาจควบคุมเครื่องสำอางได้³

แม้ว่าจะไม่เป็นอันตราย แต่การดูแลความงามในแต่ละวันในอดีตก็อาจสร้างความเจ็บปวดได้ ลองนึกภาพการถอนไหมเพื่อให้เห็นหน้าผากที่สูงเหมือนสาวในอุดมคติของคนในยุคเรอเนซองส์ หรือการสวมเครื่องรัดตัวซึ่งมักต้องใช้คนใช้คนหนึ่งจับเท้าคุณไว้ ขณะที่อีกคนหนึ่งดึงเอวของคุณให้

เหลือเพียงแค่ 18 นิ้ว⁴ โชคดีสำหรับผู้หญิงทั่วไปในปัจจุบัน ที่กิจวัตรความงามในแต่ละวันของเราไม่เป็นอันตรายหรือเจ็บปวดเท่ากับในสมัยก่อน แต่จากการเปลี่ยนแปลงมากมายในด้านแฟชั่นและความปลอดภัย สิ่งหนึ่งที่ยังคงเหมือนเดิมไม่เคยเปลี่ยนไม่ว่าในยุคใดสมัยใด คือ เราทุกคนล้วนมีกิจวัตรการรักษาความงามของตน เมื่อเราตื่นนอนทุกเช้า เราทุกคนต่างทำบางอย่างเพื่อให้รูปร่างหน้าตาของเราดีขึ้น หรืออย่างน้อยก็ลดความเสียหายจากการนอนทั้งคืน (หรือจากการอดนอน) เราอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟันและหวีผม ทาครีม ทาคอนซีลเลอร์บนถุงใต้ตา รวมถึงอาจจะทาลิปกลอสหรือทามาสคาร่า พวกเราบางคนอาจจะทำมากกว่านั้นมาก แล้วก็อาจจะมีความบางคนที่ทำน้อยกว่านี้ แต่เราทุกคนต่างก็ต้องทำอะไรบางอย่าง

ตามที่เราได้อ่านไปในบทที่แล้ว มีขั้นตอนรักษาความงามประจำวันที่ดีกว่าวิธีอื่น ๆ ในการทำให้เราสวยอย่างแท้จริง มันคือวิธีการรักษาความงามของผู้หญิงที่ดำเนินชีวิตในแบบที่พระเจ้าทรงพอพระทัย เป็นวิธีที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าได้ผล 100 เปอร์เซ็นต์ และถึงแม้จะต้องจ่ายราคาสูง แต่ก็มีค่าในสายพระเนตรของพระเจ้า

วิธีการรักษาความงามที่แท้จริงของเราเริ่มต้นด้วยความไว้วางใจในพระเจ้า ขั้นตอนที่สองอยู่ใน 1 ทิโมธี 2:9-10:

ส่วนพวกผู้หญิงก็เหมือนกัน ควรแต่งกายให้สุภาพด้วยความเหมาะสม และพอเหมาะพอควร ไม่ต้องถักผมหรือประดับกายด้วยทองคำ ไข่มุก หรือเสื้อผ้าราคาแพง แต่ประดับด้วยการทำดี สมกับเป็นหญิงที่ประกาศตนว่านักรับใช้พระเจ้า

นี่คือส่วนที่ 2 ของวิธีการรักษาความงามที่มีเอกลักษณ์และมีประสิทธิภาพมากที่สุดเท่าที่เคยมีมา เมื่อเราวางใจในพระเจ้า*ด้วยการทำดี* แล้วคุณก็จะไม่พลาดที่จะงดงามอย่างแท้จริง

ประกาศต่อสาธารณชน

จริง ๆ แล้วการทำดีคืออะไรกันแน่ เจอร์รี บริดเจสเรียกสิ่งเหล่านั้นว่า “การกระทำโดยเจตนาที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น”⁵ สิ่งเหล่านั้นคือการกระทำอัน

มีเมตตาที่จับต้องได้ซึ่งรับใช้และเป็นพร และการทำดีก็คือวิธีที่ผู้หญิงอย่างเราจะต้อง “ประดับตัวเราเอง” เพื่อให้ตัวเราสวยงาม

แต่พูดถึงการทำดีแล้วบางคนรู้สึกกังวล ถ้าเรามุ่งแต่ทำดี เราจะเสี่ยงที่จะพวักบางสิ่งไปจากพระสิริแห่งชาวประเสริฐหรือไม่

พระคัมภีร์กล่าวไว้ในทางตรงกันข้าม การทำดีนำพระสิริมาสู่พระเจ้าและประดับชาวประเสริฐ

“ทำนองเดียวกันพวกท่านจงส่องสว่างแก่คนทั้งปวง เพื่อว่าเมื่อเขาทั้งหลายได้เห็นความดีที่ท่านทำ พวกเขาจะได้สรรเสริญพระบิดาของท่าน ผู้สถิตในสวรรค์” พระผู้ช่วยให้รอดทรงสั่งสอนในคำเทศนาบนภูเขา (มัทธิว 5:16) มาร์ติน ลอยด์ โจนส์ แสดงความคิดเห็นว่าเมื่อผู้คนเห็นการทำดีของเรา “พวกเขาจะถามว่า ‘มันคืออะไร เหตุใดคนเหล่านี้จึงแตกต่างจากคนอื่นในทุก ๆ ด้าน...และพวกเขาจะถูกนำไปสู่คำอธิบายที่แท้จริงเพียงอย่างเดียวซึ่งก็คือเราเป็นคนของพระเจ้า เป็นลูกของพระเจ้า เราได้กลายเป็นผู้สะท้อนถึงพระคริสต์’”⁶

พระคัมภีร์เน้นถึงความสำคัญของการทำดีสำหรับคริสเตียนทุกคน และโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้หญิงใน 1 เปโตร 3:6, ทิโมธี 2:3-5, 1 ทิโมธี 5:9-10 และสุภาษิต 31:31 ข้อความสุดท้ายนี้ลงท้ายด้วยเครื่องหมายตกใจ “และให้การทำงานของเธอสรรเสริญเธอที่ประตูเมือง”

อันที่จริง ใน 1 ทิโมธี 2:10 พระเจ้าบอกเราว่าการทำดี “เหมาะสมกับผู้หญิงที่ดำเนินชีวิตในแบบที่พระเจ้าทรงพอพระทัย” โรเบิร์ต สปินน์ยังอธิบายว่าวลีนี้หมายถึง

เป็นการประกาศต่อหน้าสาธารณชนหรือเป็นการส่งข้อความออกไปด้วยเสียงอันดัง ชีวิตของเราเป็นเหมือนการประกาศต่อหน้าสาธารณชน การประกาศต่อสาธารณะของผู้หญิงที่ดำเนินชีวิตในแบบที่พระเจ้าทรงพอพระทัยจะต้องประกอบด้วยการทำที่ดีไม่ใช่ด้วยการแต่งกายที่น่าสงสัย กล่าวได้อีกนัยหนึ่ง คือ การทำดีและการแต่งกายที่ไม่เหมาะสมมีผลในการประกาศถึงพระเจ้า การทำดีกระตุ้นให้มนุษย์สรรเสริญพระเจ้า ในขณะที่การแต่งกายที่ไม่เหมาะสมส่งเสริม

ให้มนุษย์ดูหมิ่นพระเจ้า เรามีพระสิริของพระเจ้าเป็นเดิมพันเมื่อเราอยู่ต่อหน้าสาธารณชน พระสิริของพระเจ้าจะมองเห็นได้ชัดเจนยิ่งขึ้นเมื่อเราทำดีมากมาย แต่พระสิริของพระองค์จะดูคลุมเครือและถูกเข้าใจผิดเมื่อเราประกาศต่อหน้าสาธารณชนด้วยเสื้อผ้าที่ไม่เหมาะสม⁷

การทำดีที่เพื่อถวายเป็นเกียรติแด่พระเจ้าจะไม่หันเหไปจากข่าวประเสริฐหรือทำให้ข่าวประเสริฐเสื่อมสง่าราศี นั่นคือสิ่งที่เสื้อผ้าที่ไม่เหมาะสมทำให้การทำดีจำเป็นต่อการประกาศข่าวประเสริฐของเรา การทำดีเป็นการประกาศพระคริสต์ในทางที่ดี มันนำพระสิริมาสู่พระเจ้า และทำให้เราสวยงามเพื่อเห็นแก่ข่าวประเสริฐ

การให้ข่าวประเสริฐเป็นศูนย์กลางในการทำดีของเราหมายความว่าเราไม่**พึ่งพา**การทำดีเหล่านั้นว่าจะช่วยให้เราชอบธรรมมากขึ้นต่อพระพักตร์พระเจ้า หรือเชื่อว่าเหตุผลที่เราต้องทำดีก็เพื่อเราจะได้รับการอภัยจากพระองค์ มีเพียงสิ่งเดียวที่ทำให้เราได้รับการยอมรับต่อจำเพาะพระพักตร์พระเจ้านั่นก็คือชีวิตของพระคริสต์ รวมถึงการสิ้นพระชนม์และการฟื้นคืนพระชนม์ของพระองค์เท่านั้น สิ่งที่พระคริสต์ทรงทำเท่านั้นที่ทำให้เราสามารถยืนต่อหน้าจำเพาะพระพักตร์พระเจ้าได้เพียงเพราะความชอบธรรมของพระเยซูคริสต์ เราจึงทำดี เราทำดีเพราะเรา**ได้รับการอภัยแล้ว** ไม่ใช่ทำดี**เพื่อให้ได้รับการอภัย**

ข้อเสียในการทำดี

หากต้องการเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการทำดีเหล่านี้ที่ทำให้เราสวยงาม จาก 1 ทิโมธี 2 เราเพียงแค่อ่านต่อไปที่ 1 ทิโมธี 5:9-10 ในพระคัมภีร์ตอนนี้เปาโลให้คำแนะนำแก่ทิโมธีเกี่ยวกับหญิงม่าย โดยได้กำหนดมาตรฐานสำหรับผู้หญิงที่ดำเนินชีวิตในแบบที่พระเจ้าทรงพอพระทัยโดยบรรยายถึงวิถีชีวิตที่ต้องเสียสละตนเอง

จงให้แม่ม่ายที่มีอายุไม่ต่ำกว่าหกสิบปี และเคยแต่งงานเพียงครั้งเดียว
ลงชื่อในทะเบียน นางต้องมีชื่อเสียงในการทำความคิดดี เช่นเอาใจใส่

เลี้ยงดูลูก มีน้ำใจรับรองแขก ล้างเท้าของธรรมิกชนทั้งหลาย สงเคราะห์
คนทุกข์ยากและอุทิศตัวในการทำดีทุกอย่าง

การทำดีเหล่านี้ไม่ได้ถือว่าเป็นรายการที่ต้องทำให้เสร็จ แต่พระธรรม
ตอนนี้บรรยายลักษณะของผู้หญิงที่ดำเนินชีวิตในแบบที่พระเจ้าทรงพอ
พระทัย เธอ**มีชื่อเสียงในการทำที่ดี** และชื่อเสียงของเธอก็สำคัญสำหรับ
เธอเพราะมันบ่งบอกถึงชื่อเสียงของพระเจ้าของเธอ เธอเข้าใจข้อเท็จจริง
อันน่าหนักใจที่ว่า “มีพระสิริของพระเจ้าเป็นเดิมพันเมื่อ [เธอ] แสดงออก
ต่อหน้าสาธารณชน”⁸ ผู้หญิงที่งดงามจะปรารถนาที่จะเป็นที่รู้จักจากการ
ทำที่ดีเพราะเธอปรารถนาให้พระราชกิจที่ดั่งงามของพระเจ้าเป็นที่รู้จัก

ผู้หญิงทุกคนที่เชื่อในพระเจ้าควรมุ่งมั่นที่จะมีชื่อเสียงในด้านการทำดี
ไม่มีใครที่เป็นผู้เชี่ยวชาญในการทำดี การทำดีที่กล่าวถึงนี้ไม่ใช่เพื่อคนที่มี
พรสวรรค์หรือคนที่มีความกระตือรือร้นเพียงไม่กี่คนเท่านั้น เราทุกคนต้อง
ยกมือขึ้นเพื่ออาสาทำสิ่งนี้ เราทุกคนสามารถทำได้ เพราะว่าพระเจ้าทรง
เรียกเราทุกคนให้ทำดี และดังที่เจอรรี บริดเจสกล่าวไว้ การทำที่ดีนั้นต้อง
“ตั้งใจ” เราจะไม่ได้ติดกับหรือรู้สึกไม่ดี แต่เราต้องเลือกปฏิบัติความดี

ใน 1 ทิโมธี อัครทูตเปาโลได้กล่าวถึงการทำดี 5 ประการให้เราทราบ
ทั้ง 5 ประการนี้ไม่ได้ครอบคลุมการทำดีทั้งหมด และไม่ได้ถูกใช้อย่าง
ครบถ้วนสมบูรณ์ แต่หากเราปรารถนาที่จะงดงามอย่างแท้จริง เราจะให้สิ่งที่
เปาโลกล่าวถึงนี้กลายเป็นส่วนที่สำคัญของวิถีรักษาความงามในแต่ละวัน
ของเรา เพื่อให้ได้ภาพของผู้หญิงที่ทำดี เราจะกล่าวถึงแต่ละตัวอย่างโดยย่อ

การกำดี 5 ประการ (บวกหนึ่ง)

“เอาใจใส่เลี้ยงดูลูก” ความปรารถนาของผู้หญิงที่ดำเนินชีวิตในแบบที่
พระเจ้าทรงพอพระทัย คือ การเอาใจใส่เลี้ยงดูลูก ๆ ของเธอเพื่อถวายเกียรติ
และเพื่อรับใช้พระเจ้าผู้ช่วยให้รอด เพื่อจุดประสงค์นั้น ผู้เป็นแม่ควรอุทิศตน
เพื่อเอาใจใส่เลี้ยงดูลูก ๆ “ด้วยการสั่งสอนและการเตือนสติตามหลักของ
องค์พระผู้เป็นเจ้า” (อฟ. 6:4) สำหรับผู้หญิงที่ไม่มีลูกสามารถมีอิทธิพลกับ

เด็ก ๆ ได้โดยช่วยให้เด็ก ๆ ในคริสตจักรและชุมชนของเธอดำเนินชีวิตในแบบที่พระเจ้าพอพระทัย อีกทั้งยังช่วยดูแลเด็ก ๆ ที่ไม่มีพ่อแม่ได้อีกด้วย

การทำให้เรื่องนี้เป็นสิ่งที่ยากได้ยาก คลุมเครือ และยุ่งเหยิงวุ่นวายไม่ว่าคุณจะได้ยินลูกของตัวเองหรือดูแลลูกของคนอื่นก็ตาม คุณอาจจะรู้สึกว่าคุณเองไม่ค่อยสวยสักเท่าใดนักเมื่อต้องเปลี่ยนผ้าอ้อมสกปรก เช็ดน้ำมูก และซักผ้าที่มีกลิ่นเหม็นแต่สำหรับเด็ก ๆ แล้วใครจะดูแลเป็นผู้หญิงสวยมากกว่ากันระหว่างผู้หญิงที่ดูแลพวกเขา กับผู้หญิงที่ดูแลแต่ตัวเอง อีกทั้งการดูแลเอาใจใส่เลี้ยงดูเด็ก ๆ เพื่อรับใช้พระเจ้านั้นเป็นสิ่งล้ำค่าในสายพระเนตรของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดของเรา ผู้ทรงตรัสว่า “ให้เด็กเล็ก ๆ มาหาเรา” (มธ. 19:14)

“มีน้ำใจรับรองแขก” นี่เป็นการทำที่ดีที่สามารถทำได้ที่บ้าน การมีน้ำใจรับรองแขก หมายถึง “การตอบสนองความต้องการของผู้อื่นด้วยการใช้ทรัพยากรของตัวเอง โดยเฉพาะภายในบ้านและผ่านบริบทของครอบครัว”⁹ ผู้หญิงที่ดำเนินชีวิตในแบบที่พระเจ้าทรงพอพระทัยแสดงความมีน้ำใจในการรับรองแขกโดยให้ผู้อื่นมาบ้านของตน ให้ความสบายใจและความชื่นใจ และโดยการนำอาหารและสิ่งที่มีในบ้านของเธอไปแบ่งปันให้ผู้อื่น

จอห์น ไพเพอร์ เขียนไว้ว่า “การแสดงความมีน้ำใจในตรีจิตชั้นสูงสุดคือเมื่อพระเยซูคริสต์สิ้นพระชนม์เพื่อคนบาปเพื่อให้ทุกคนที่เชื่อได้กลับมาเป็นสมาชิกในครอบครัวของพระเจ้า”¹⁰ หญิงที่มีน้ำใจรับรองแขกปรารถนาที่จะสะท้อนถึงความงดงามแห่งพระทัยที่กว้างขวางของพระคริสต์ ไม่ว่าบ้านของเธอจะมีขนาดเท่าใดหรือเธอจะมีฐานะอย่างไรก็ตาม เธอต้องการมอบความรักและพระคุณอันไม่สมควรแก่ผู้อื่นซึ่งเป็ความรักและพระคุณเธอได้รับมาก่อนจากพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด

“ล้างเท้าของธรรมิกชนทั้งหลาย” ในสมัยโบราณการล้างเท้าเป็นงานสำคัญแต่เป็นงานที่ต่ำต้อย เนื่องจากเท้าของทุกคนเต็มไปด้วยฝุ่นหรือโคลนจากถนน เป็นงานที่ปกติแล้วจะเป็นคนรับใช้ในบ้านเท่านั้นที่ทำหน้าที่นี้ ดังนั้นการล้างเท้าของธรรมิกชนจึงหมายความว่า การเป็นผู้รับใช้ที่ถ่อมใจ ถ่อมใจลงทำหน้าที่ที่ไม่มีใครอยากทำ กล่าวอีกนัยหนึ่ง ผู้หญิงที่ปรารถนา

ที่จะงดงามจะเต็มใจทำงานที่สกปรก งานที่ต่ำต้อย และงานที่ไม่มีใครอยากทำ

เมื่อเรารับใช้ผู้อื่น เราทำตามแบบอย่างของผู้หญิงที่ชะโลมน้ำมันลงบนพระบาทพระเยซู “นางได้ทำความดีต่อเรา” พระเยซูตรัสในมัทธิว 26:10 และเป็นสิ่งเดียวที่พระเยซูจะตรัสกับเราด้วยเมื่อเรารับใช้ธรรมมิกชนด้วยความถ่อมใจ

“สงเคราะห์คนทุกข์ยาก” ผู้หญิงทั้งงดงามก็เหมือนพยาบาลในโรงพยาบาล ที่พร้อมจะช่วยเหลือผู้ทุกข์ยาก ไม่ว่าจะทุกข์ทางกาย ทางจิต หรือทางอารมณ์ เพื่อจะทำดีได้เช่นนี้ เราต้องเข้าใจสิ่งที่หยาบกระด้าง น่าเกลียด ยากลำบาก และเจ็บปวด ในการทำเช่นนั้น เราสะท้อนถึงชื่อเสียงของพระผู้ช่วยให้รอดอย่างเหมาะสมในฐานะผู้ที่ “คุ้นเคยกับความทุกข์ยาก” (อสย. 53:3) “ทรงอยู่ใกล้ผู้ใจแตกสลาย” (สดด. 34:18) “เป็นความช่วยเหลือที่พร้อมอยู่ในยามยากลำบาก” (สดด. 46:1) และ “ทรงหนุนใจเราในความยากลำบากทั้งหมดของเรา” (2 คร. 1:4)

ไม่ต้องสงสัยเลยว่าเราสามารถนึกออกได้ทันทีว่ามีผู้หญิงคนไหนบ้างที่เคยแบ่งปันพระคัมภีร์ เคยนำอาหารมาให้เรา หรือเคยอยู่เคียงข้างเราในความทุกข์ยาก ท่ามกลางความโศกเศร้าหรือความเจ็บปวด ใครเล่าจะน่ารักไปกว่าผู้หญิงที่ใส่ใจ เมื่อเราดูแลผู้ทุกข์ยาก เราก็ให้ความเอาใจใส่ และการปลอบโยนจากพระเจ้า และนี่ก็เป็นเรื่องสวยงาม

“อุทิศตัวในการทำดีทุกอย่าง” หากคุณต้องอธิบายผู้หญิงที่ดำเนินชีวิตในแบบที่พระเจ้าทรงพอพระทัยด้วยประโยคเพียงประโยคเดียว คุณจะบอกว่าเธอ “ได้ทุ่มเทหัวใจทั้งหมดของเธอไปกับการทำดีตลอดเวลา”¹¹ ดังที่มีคนเคยกล่าวไว้ว่า คุณจะต้องทำดีทั้งหมดเท่าที่คุณสามารถทำได้ หมายความว่า คุณจะทำดีมากเท่าที่คุณจะทำได้ในทุกวิถีทาง ในทุกสถานที่ ตลอดเวลาและกับทุกคน

“นำข่าวประเสริฐมาให้ผู้คน” มีการทำดีอีกประการหนึ่งที่ไม่ได้กล่าวไว้เฉพาะใน 1 ทิโมธี 5 แต่เป็นพระบัญชาของพระเจ้าที่มีต่อคริสเตียนทุกคน เราทุกคนต้องซื่อสัตย์ในการแบ่งปันข่าวประเสริฐคือ ข่าวประเสริฐ

ของพระเยซูคริสต์ให้กับโลกที่ตกลงในความบาปและความตาย ในแง่หนึ่ง การประกาศข่าวประเสริฐเป็นข้อความเกี่ยวกับความงดงาม เป็นข้อความเกี่ยวกับความงดงามที่ได้รับการสร้างขึ้นและความงดงามที่ถูกทำลายไป รวมถึงความงดงามที่ได้รับฟื้นคืนกลับมาใหม่

จะมีการทำดีอะไรที่จะยิ่งใหญ่ไปกว่าการแบ่งปันข่าวประเสริฐอันงดงามแก่ผู้ที่ไม่เห็นความงามของพระเจ้าในพระเยซูคริสต์ “เท้าของผู้ผู้นำข่าวซึ่งอยู่บนภูเขาในข้างงดงามจริง คือผู้นำข่าวที่ประกาศสันติภาพ และผู้นำข่าวอันน่ายินดี ทั้งเท้าของผู้ประกาศความรอด” (อสย. 52:7)

นี่เป็นขั้นตอนที่ 2 ของวิธีรักษาความงามที่แท้จริงของเรา คือ เราต้องตั้งใจมุ่งมั่นทุ่มเทตนเองไปสู่การทำดี เมื่อเราวางใจพระเจ้าและทำดี เราจะสวยงามในสายตาของผู้ที่เรารับใช้ และที่สำคัญที่สุดคือมีค่าในสายพระเนตรของพระเจ้า

เราทุกคนต่างมุ่งมั่นเพื่อให้ได้รางวัล แต่มั่นไม่ใช้การแข่งขัน

หลังจากได้ใคร่ครวญทั้ง 6 ประการนี้แล้ว วิธีรักษาความงามที่แท้จริงอาจจะดูยากกว่าที่คุณคิดในตอนแรก ในสังคมที่บ้าคลั่งของเรา การที่เราอยู่อยู่กับการบ้านหน้าที่การงาน และครอบครัวนั้นมันมากพออยู่แล้ว ถ้าต้องทำสิ่งสำคัญอีก 6 ประการนี้ดูเหมือนว่ามันจะมากเกินไปและไม่สามารถทำให้เป็นจริงได้เลย

แต่เราต้องจำไว้ว่าเปาโลกำลังพูดถึงสิ่งที่หญิงม่ายเหล่านี้ได้ทำมาตลอดทั้งชีวิตของพวกเขา แต่ไม่ใช่ทำทั้งหมดในคราวเดียว ไม่ต้องสงสัยเลยว่าการอุทิศตนให้กับการทำดีนั้นดูแตกต่างออกไปในแต่ละช่วงเวลาในชีวิต

คุณแม่ที่มีลูกเล็กใช้วิธีรักษาความงามนี้ตลอดทั้งวันทุกวัน ดังที่สามีของฉันได้เคยพูดบ่อย ๆ ว่า ไม่มีงานไหนที่ยากไปกว่างานที่แม่ต้องดูแลลูก ๆ ที่ยังเล็กอยู่อีกแล้ว ข้อความนี้เป็นจริงสำหรับฉันมากเมื่อตอนที่ลูก ๆ ของฉันยังเล็กอยู่ และยิ่งตอนนี้เมื่อฉันได้เห็นลูกสาวเป็นแม่แล้ว มันก็ยิ่งเป็นจริงมากขึ้นกว่าเดิม

คุณแม่ที่มีลูกเล็กอาจจะไม่ใช่คนแรกที่ปรากฏตัวในช่วงวิกฤตเมื่อคนอื่นมีปัญหาหรือให้การต้อนรับได้อย่างดีที่สุด แต่ในขณะที่คุณกำลังล้างเท้าเด็ก ๆ ตลอดทั้งวัน หรือในขณะที่คุณรับใช้ครอบครัวด้วยความถ่อมใจ ฉันอธิษฐานให้คุณรู้ว่าพระเจ้าพอพระทัยในการรับใช้อย่างซื่อสัตย์ของคุณ เป็นสิ่งสวยงามสำหรับพระองค์ และถึงแม้ไม่มีใครเห็น “และพระบิดาของท่านผู้ทอดพระเนตรเห็นในที่ลับ จะประทานบำเหน็จแก่ท่าน” (มธ. 6:4)

นอกจากนี้ฉันยังรู้จักผู้หญิงที่กระตือรือร้นที่จะทำดี แต่สิ้นหวังเพราะข้อจำกัดต่าง ๆ เช่น ความเจ็บป่วย ความชรา ความพิการ หรือวิกฤตในชีวิต หากคุณรู้สึกว่ “ไร้ค่า” ดังที่ชาร์ลส สเปอร์เจียน บรรยายไว้อย่างชัดเจน จงรับคำแนะนำของเขาและอธิษฐานเผื่อผู้อื่น¹² เพราะ “ไม่มีความเมตตาใดที่ยิ่งใหญ่กว่านี้” ที่คุณสามารถทำเพื่อใครสักคนได้¹³ คุณอาจไม่สามารถรับใช้ผู้อื่นทางกายได้ แต่คุณยังสามารถเติบโตอย่างสวยงามได้ด้วยการทำดี

เราทุกคนมีความสามารถและของประทานต่างกัน ดังนั้นเราต้องต่อต้านการทดลองที่ล่อลวงเราให้เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น นี่ไม่ใช่การประกวดนางงาม เราไม่ควรเปรียบเทียบความงามทางกายฉันใด เราก็ไม่ควรเปรียบเทียบการทำความดีด้วยฉันนั้น ผู้หญิงทุกคนที่รับใช้พระเจ้าผู้ช่วยให้รอดอย่างจริงใจจะเติบโตและงดงามอย่างแท้จริง

เราสามารถสรุปทั้งหมดนี้ออกมาเป็นคำถามข้อเดียว คือ ฉันมุ่งมั่นให้ได้มาซึ่งชื่อเสียงในการทำความคิดเพื่อสะท้อนความดีงามของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดหรือไม่ เมื่อทำทุกอย่างเสร็จแล้ว หลังจากที่เราใช้ทั้งเงินและเวลาไปกับการทำดีแล้ว ให้เรารวบรวมสิ่งดีที่เราทำแล้วนำทั้งหมดนั้นมาวางไว้ที่เชิงไม้กางเขน

ได้รับความรอด รับใช้ เหนืออื่นใด

ความงามที่แท้จริงเป็นสิ่งที่คุณต้องเห็นกับตัวเองจึงจะซาบซึ้ง ให้ฉันแนะนำให้คุณรู้จักคริสเตียนรักของฉัน เธอเพิ่งเป็นม่ายเมื่อไม่นานมานี้ และเธอคือผู้หญิงที่มีชื่อเสียงในด้านการทำดีและวางใจในพระเจ้า

หลังจากเรียนจบได้ไม่นาน เคธีได้รับความรอดและมาเป็นสมาชิกที่คริสตจักรของเรา เคธีเสนอตัวช่วยเราดูแลลูกสาวให้เราฟรี ๆ และเธอกลายเป็นเหมือนสมาชิกคนหนึ่งในครอบครัวของเราอย่างรวดเร็ว ลูกสาวที่โตแล้วและแต่งงานแล้วของฉันยังเรียกเธอด้วยความสนิทสนมว่า “น้าเคธี”

เธอทำงานเป็นล่ามภาษามือให้กับผู้บกพร่องทางการได้ยิน นอกเวลา งาน เธอจะใช้เวลาร่วมทั้งหมดกับใช้ผู้อื่น เคธีดูแลเด็ก ๆ ร้องเพลงในทีมนมัสการ เป็นผู้แปลระหว่างการเทศน์วันอาทิตย์ จัดกิจกรรมในคริสตจักร ทำอาหารให้ผู้คน พาแม่เลี้ยงเดี่ยวและลูกสาวเข้าไปที่บ้านของเธอ แม้กระทั่งเดินทางไปในตัวเมืองวอชิงตัน ดี.ซี. หลายครั้งเพื่อไปประกาศกับหญิงที่ขายบริการทางเพศ นี่ก็ตัวอย่างส่วนน้อยที่เราได้เห็นว่เคธีได้ทุ่มเทตัวเองให้กับการทำดี

ฉันจำได้ว่า เมื่อใดก็ตามที่เคธีกลับมาจากงานรับใช้หรืองานประกาศ เธอจะเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ทั้งเรื่องตลกที่เกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจ หรือไม่ก็ช่วงเวลาที่น่าอึดอัด หรือแม้แต่สถานการณ์ที่น่ากลัวอย่างยิ่ง แต่ด้วยความที่เธอเป็นคนที่มีความมณัชน เรื่องต่าง ๆ ที่เล่าจึงทำให้พวกเราต้องหัวเราะจนน้ำตาไหลทุกที

แต่ก็มีน้ำตาแห่งความเศร้าอยู่บ้างเช่นกัน ขณะที่เคธียุ่งอยู่กับการทำดีเพื่อน ๆ ของเธอคนแล้วคนเล่าได้แต่งงานไป เวลาผ่านไปเนิ่นนานพระเจ้ายังไม่ได้นำสามีมาให้เคธีสักที แต่เธอก็เต็มเต็มช่วงหลายปีที่ผ่านมาด้วยการรับใช้ และพระเจ้าได้ทรงประทานความชื่นชมยินดีแก่เธอมากเพราะเธอยังคงไว้วางใจในพระเจ้าต่อไป

เมื่อเคธีอายุ 34 ปี พระเจ้าทรงนำจอห์นเข้ามาในชีวิตของเธอ เห็นได้ชัดว่าเขาเป็นผู้ชายที่เหมาะสมกับเคธีมาก จอห์นเป็นคนที่มีความมณัชน และเป็นนักดนตรีที่ยอดเยี่ยมมาก ของประทานและบุคลิกของพวกเขาทั้งสองคนทำให้พวกเขาเข้ากันได้อย่างลงตัว

หลังจากที่พวกเขาแต่งงานกัน จอห์นกับเคธีก็อยากจะมีลูกทันที แต่เดือนแล้วเดือนเล่าผ่านไป เคธีไม่สามารถตั้งครรภ์ได้ สิ่งนี้ทำให้เกิดความ

ผิดหวังครั้งแล้วครั้งเล่า การรักษาภาวะมีบุตรยากที่พวกเขาพยายามก็ไม่ประสบความสำเร็จ

นี่เป็นอีกครั้งที่เคธีจำเป็นต้องวางใจพระเจ้า หลังจากรอมานานหลายปีกว่าจะได้แต่งงาน ตอนนี้เธอไม่สามารถมีลูกได้ แต่ความวางใจของเธอในพระเจ้าไม่เคยหวั่นไหว และพระเจ้าทรงพาเธอข้ามมหาสมุทรไปยังสถานเลี้ยงเด็กกำพร้าในโรมาเนีย ที่ซึ่งเธอกับจอห์นรับเลี้ยงเด็กชายตัวน้อยสองคน กาเบรียลและโจเซฟ มาเป็นบุตรบุญธรรม ไม่กี่ปีต่อมา พวกเขาได้รับเลี้ยงเด็กหญิงตัวน้อยอีกหนึ่ง

เมื่อลูก ๆ ของเธอเติบโตขึ้น ชีวิตและบ้านของเคธีเป็นศูนย์กลางของการทำดี เธอเลี้ยงแซกที่มาจากทานอาหารเย็น เธอให้แซกที่อยู่นอกเมืองและแซกที่ต้องพักระยะยาวมาพักที่บ้านของเธอ เธอรับใช้ในพันธกิจสตรีของคริสตจักร เธอกับสามีร่วมกันรับใช้ในหลาย ๆ พันธกิจไม่ว่าจะเป็น พันธกิจเด็ก พันธกิจการรับเลี้ยงบุตรบุญธรรม พันธกิจด้านดนตรี พันธกิจของคู่สมรส พันธกิจกลุ่มเล็ก และพันธกิจการประกาศข่าวประเสริฐ

เมื่อมีคนสักคนที่ต้องเผชิญวิกฤติ เช่น เด็กชายที่กำลังจะตายด้วยโรคมะเร็งสมอง สามีและพ่อที่เป็นโรคลมบ้าหมูขั้นรุนแรงเคธีมักจะช่วยดูแลและคอยอยู่ใกล้ ๆ เพื่อช่วยเหลือและให้กำลังใจผู้ที่กำลังทุกข์ทรมานเสมอ

และเมื่อจอห์นและเคธีไม่จำเป็นต้องอยู่ในที่นมัสการในเช้าวันอาทิตย์อีกต่อไป พวกเขาก็พาลูก ๆ พวกเขาส่งกำลังเป็นวัยรุ่นมาตั้งวงดนตรีครอบครัวและเริ่มสอนเด็ก ๆ ในเช้าวันอาทิตย์ ดังเช่นเคย ทั้งชีวิตของเคธีอุทิศให้กับการทำดีเพื่อครอบครัวของเธอ คริสตจักรของเธอ และผู้ที่ต้องการไดยินข่าวประเสริฐ

แต่ไม่กี่ปีหลังจากนั้น จอห์นเริ่มมีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรงบริเวณแขนและขา และเขาเริ่มมีปัญหาในการเดินและการเล่นกีตาร์ ในที่สุดจอห์นก็ไปพบแพทย์และได้รับการวินิจฉัยที่ร้ายแรงว่า เขาเป็นโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงหรือที่รู้จักกันในชื่อโรค Lou Gehrig ความเจ็บป่วยร้ายแรงนี้จะทำให้เขาสูญเสียความสามารถในการทำงาน ความสามารถในการเดิน และในที่สุดเขาก็สูญเสียความสามารถในการดูแลตัวเอง

ด้วยการเจ็บป่วยอันยาวนานของจอห์น ทำให้เครีต้องดูแลจอห์นไปพร้อม ๆ กับต้องทำงานเต็มเวลาเพื่อเลี้ยงดูครอบครัว เธอดูแลคนมากมายในคริสตจักรที่เคยเผชิญความทุกข์ บัดนี้ถึงคราวที่เธอต้องดูแลสามีของเธอ จอห์นเริ่มอ่อนแอลงเรื่อย ๆ ในร่างกาย แต่ฝ่ายวิญญาณกลับเข้มแข็งขึ้นทุกวัน ความเชื่ออันน่าทึ่งของเขาเป็นกำลังใจอย่างลึกซึ้งให้แก่ทุกคนที่รู้จักเขา

ในเดือนมกราคม ปี 2011 จอห์นได้กลับไปอยู่กับองค์พระผู้เป็นเจ้า เครีเพื่อนของฉันแต่งงานตอนอายุ 34 ปี ปัจจุบันเป็นแม่เมื่อตอนอายุ 58 ปี คือเมื่อสามปีซึ่งเป็นเพื่อนสนิทของเธอด้วยได้จากไปแล้ว

มันคงเป็นเรื่องง่ายมากที่เครีจะสูญเสียความไว้วางใจในพระเจ้า และกล่าวตำหนิพระองค์ว่า **ข้าพระองค์ไว้วางใจพระองค์อย่างสัตย์ซื่อตลอดหลายปีที่ผ่านมาไม่ใช่หรือ ข้าพระองค์ได้ละชีวิตทั้งชีวิตเพื่อทำดีเพื่อถวายเกียรติแด่พระองค์ไม่ใช่หรือ นี่ไม่ใช่สิ่งที่มั่นคงจะเกิดขึ้นนะ!**

แต่เครีไม่ได้กล่าวหาพระเจ้า เธอไม่ได้ขมขื่นหรือโกรธเลย แน่นอนว่าเธอเสียใจเป็นอย่างยิ่ง และมีคำถามที่ดูเหมือนว่าจะไม่มีคำตอบจากสวรรค์ แต่แม้จะอยู่ท่ามกลางความโศกเศร้า เครีก็ยังเลือกที่จะวางใจพระเจ้าและรับใช้ผู้อื่น อันที่จริงในปีที่ผ่านมา เครีได้ละทิ้งทุกสิ่งที่คุณเคย รวมถึงเพื่อนที่รู้จักกันมานานและหน้าที่การงานที่ดี และได้ย้ายไปอยู่กับลูกชายและลูกสาวของเธอเพื่อช่วยเราตั้งคริสตจักรที่สามี่ของฉันเป็นผู้ก่อตั้งขึ้น

เธอคอยชักทายคนที่มาในวันอาทิตย์ ทำความรู้จักคนใหม่ ๆ รับใช้ในพันธกิจสำหรับเด็ก จัดการสามัคคีธรรมที่บ้านของเธอ และอาสาช่วยงานพันธกิจท้องถิ่นเพื่อช่วยผู้หญิงที่อยู่ในอุตสาหกรรมทางเพศให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิตใหม่ได้และออกมาจากสิ่งที่พวกเธอเคยทำ เครีได้ทำสิ่งที่เธอทำมาตลอดทั้งชีวิต คือ วางใจพระเจ้าและทำดี

ชีวิตไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับเครีเสมอไป เธอคิดถึงจอห์น เธอคิดถึงเพื่อนสนิทหลายคนของเธอ เพราะฉะนั้นบางครั้งเธอก็ร้องไห้เมื่อฉันเห็นเธอที่คริสตจักรหรือเมื่อเรานัดคุยกัน แต่ด้วยความที่เครีคือเครี เธอก็ยังหัวเราะทั้งน้ำตาได้ ล่าสุดฉันมีโอกาสดูคุยกับเครีที่คริสตจักร เธอเล่าให้ฉันฟังว่า

เธอเป็นอย่างไบบ้างและเราทั้งคู่ต่างก็ร้องไห้เล็กน้อย แต่แล้วเธอก็หายใจ
เข้าลึก ๆ ปาดน้ำตาแล้วก็พูดต่อไปว่าเธอจะต้องทำอะไรบ้าง

เธอจะใช้เวลาอยู่กับผู้หญิงหลายคนออกจากอุตสาหกรรมทางเพศ
พวกเขาทำเค้กและดูหนังด้วยกัน นั่นคือสิ่งที่เธอทำ เธอจะไม่นั่งเก็บตัวอยู่
แต่กับบ้านและรู้สึกเสียใจกับตัวเอง อย่างน้อยก็ไม่ใช่เมื่อมีผู้หญิงที่ต้องการ
เพื่อนหรือมีคนที่จำเป็นต้องได้ยินข่าวประเสริฐ

นั่นคือสิ่งที่เธอทำ เธอร้องไห้ เธอไว้วางใจ เธอหัวเราะ เธอทำดี และ
เธอก็งดงามขึ้นทุกวัน

ในแง่หนึ่งเธอก็เป็นผู้หญิงธรรมดา ๆ เหมือนคุณกับฉัน แต่มองเห็นใน
อีกมุมหนึ่งผ่านสายพระเนตรของพระเจ้า เธอเป็นเหมือนวีรสตรีผู้งดงามใน
อดีต เธอไม่กลัวสิ่งที่น่ากลัว เธอฝากความหวังไว้ในพระเจ้า เธอไว้วางใจ
พระเจ้าและเธอก็ทำดี กำลังและความสง่าผ่าเผยเป็นอารมณ์ของเธอ เธอ
หัวเราะให้แก่เหตุการณ์ที่จะมาถึง (สภษ. 31:25)

เธอคือความงามงดงามที่แท้จริง

แต่ละวันที่ผ่านไปทำให้เราเข้าใกล้ ความงามที่แท้จริงมากขึ้นอีกก้าวหนึ่ง

ในขณะที่ผู้หญิงในวัฒนธรรมของเรากระหายการยกย่องสรรเสริญจากคน
อื่นและความดีผ่านทางความงามทางกาย ยิ่งเมื่อพวกเธออายุมากขึ้นเท่าไร
พวกเธอก็พยายามทำตัวให้ดูอ่อนเยาว์มากขึ้นเท่านั้น และยิ่งพวกเธอทำสิ่ง
เหล่านั้นมากเท่าไร พวกเธอก็ยิ่งว่างเปล่าและแข็งแกร่งมากยิ่งขึ้นเท่านั้น
เช่นกัน เพราะพวกเธอกำลังไล่ตามความสุขที่ยากจะเกิดขึ้นได้จริง

ในทางตรงกันข้าม ผู้หญิงที่ใช้วิธีการหาความงามที่แท้จริงของผู้หญิงที่
ดำเนินชีวิตในแบบที่พระเจ้าทรงพอพระทัยใช้กัน พวกเธอจะดูเปล่งประกาย
มากขึ้นเมื่อเธอมองไปที่พระเจ้าในความทุกข์ยาก (สดุดี 34:5) เธอทำให้
ใบหน้าคนที่เธอรับใช้สดใสขึ้น และที่สำคัญที่สุด เธอทำให้พระเจ้าผู้ช่วยให้รอด
ของเราพอพระทัย

พระคริสต์ทรงเป็นผู้ที่งดงาม พระสิริและความยิ่งใหญ่ของพระองค์
ความเสียสละและความรอดของพระองค์ เป็นตัวกำหนดความงามที่แท้จริง

ไม่ใช่โลกนี้ ไม่ใช่แฟชั่นล่าสุด ไม่ใช่รูปภาพที่แต่งด้วยโฟโต้ช้อป หรือไม่ใช่รูปร่างในอุดมคติ ความงามที่แท้จริงเป็นสิ่งที่โลกนี้ไม่อาจจะเข้าใจได้แต่ก็ไม่อาจจะปฏิเสธได้เช่นกัน

“เราคือคนที่รู้ว่าคุณงามความดีคืออะไร” อัลเบิร์ต โมห์เลอร์ได้เขียนไว้¹⁴

เรายังไม่ได้เห็นกับตา แต่เราได้เห็นด้วยการลองชิมล่วงหน้า และเราได้รับการสัญญาด้วยพระสัญญาอันแน่นอน ในชีวิตนี้ เราอยู่ท่ามกลางคนสวย คนทุจริต และคนจอมปลอม เราอยู่ท่ามกลางผู้ที่ไม่เชื่อว่าคุณงามความดีที่แท้จริงนั้นมีอยู่จริง และเรายังอยู่ท่ามกลางบรรดาผู้ที่คิดว่าความงามสามารถผลิตขึ้นได้อีกด้วย ในบริบทเช่นนั้น เราคือคนที่ต้องบอกว่า เรารู้จักความงาม และความงามนี้ไม่ใช่ใครอื่น คือพระเยซูคริสต์องค์พระผู้เป็นเจ้าของเรานั่นเอง¹⁵

สำหรับผู้หญิงที่เชื่อในพระเจ้า แต่ละวันที่ผ่านมาทำให้เราเข้าใจว่าคุณงามความดีที่แท้จริงมากขึ้นอีกก้าวหนึ่ง เมื่อความงามทางโลกจางหายไป ความงามที่ไม่เสื่อมสลายก็แข็งแกร่งขึ้นและน่ารักยิ่งขึ้น และนิมิตที่สวยงามที่สุดที่เราจะได้เห็นก็เข้ามาใกล้มากขึ้น นั่นคือวันที่เราจะได้ “เห็นพระราชาผู้ทรงสง่างาม” (อสย. 33:17) เป็นวันที่เราจะได้เห็นพระผู้ช่วยให้รอดผู้ทรงงดงามด้วยตาของเราเอง

จนกว่าจะถึงวันที่สวยงามนั้น ให้เราจับจ้องมองดูความงามของพระเจ้าตลอดชีวิตของเรา และติดตามความงามที่ในสายพระเนตรของพระองค์นั้นล้ำค่ายิ่งนัก

ความงามที่แท้จริงคือการได้เห็นและสะท้อนถึงความงามของพระเจ้า

“ขอความโปรดปรานขององค์เจ้านายพระเจ้าของข้าพระองค์
ทั้งหลายอยู่เหนือเหล่าข้าพระองค์” (สดด. 90:17)

คำถามที่ช่วยในการศึกษา

บทที่ 7: ความงามที่แท้จริงและสิ่งที่เรากำ

1. การทำดีทำให้เราเป็น “ผู้สะท้อนถึงพระคริสต์” ได้อย่างสวยงามได้อย่างไร

2. ให้อธิบายถึงผู้หญิงที่คุณรู้จักและมีชื่อเสียงในด้านการทำดี การทำดีของเธอทำให้เธอสวยได้อย่างไร

3. หากเราทุกคนต่างปรารถนาที่จะมีชื่อเสียงของการทำดีเพื่อสะท้อนความมั่งคั่งแห่งพระราชกิจอันงดงามของพระเจ้า ดังนั้น อะไรคือหนึ่งการทำดีทั้ง 6 ประการที่ได้ระบุไว้ในบทที่ 7 ที่คุณอยากจะนำมาใช้ในชีวิตประจำวันตอนนี้

4. ใครคือผู้หญิงที่งดงามอย่างแท้จริงมากที่สุดที่คุณเคยรู้จัก เพราะเหตุใด

5. ความมุ่งหวังที่จะได้เห็นความงามของพระคริสต์ได้เปลี่ยนวิธี
ที่คุณอยากทำให้ตัวเองดูดีขึ้นอย่างไร

6. อะไรคือวิธีหนึ่งที่คุณต้องการจะเติบโตในความงามที่แท้จริง คือ
เพื่อเห็นและสะท้อนความงามของพระเจ้า

ภาคผนวก: ความงามที่แท้จริง และลูกหลานของเรา

เราจะเลี้ยงดูลูกหลานของเราได้อย่างไรในโลกที่ความงามกำลังไปในทิศทางที่แย่งลง ๆ

คุณแม่ทั้งหลายรู้สึกประหนึ่งว่ามุมมองที่บิดเบี้ยวของโลกนี้ที่เกี่ยวกับความงามนั้นถ้าโหมเข้ามารวกับเกลียวคลื่นที่บ้าคลั่งและมีแต่จะทำให้เราเปื่อยปอน

ความกดดันที่กดดันให้เด็กสาวในสมัยนี้ต้องมีรูปร่างหน้าตาที่สวยงามสอดคล้องกับสิ่งที่สังคมบอกนั้นรุนแรงมากขึ้นทุกวัน และมันเป็นความกดดันที่มากกว่าที่ผู้หญิงรุ่นก่อน ๆ เคยเจอ เสียงล่อลวงที่บอกว่าผู้หญิงจะต้องดูเฝ้าเรือนและน่าดึงดูดใจนั้นดังขึ้นเรื่อย ๆ และมันยังล่อลวงให้ชายหนุ่มหลงใหลไปตามนั้นด้วย

คุณแม่อย่างพวกเรารู้สึกหมดหนทางเมื่อต้องเผชิญกับคลื่นสึนามิทางวัฒนธรรมนี้ ข้อความเท็จที่เน้นความสวยทางกายได้ถูกโหมกระหน่ำในเพลงและภาพยนตร์ ในสื่อออนไลน์ อีกทั้งยังเป็นหัวข้อที่เด็กนักเรียนมักหยิบยกขึ้นมาคุยกันอีกด้วย

เราจะช่วยให้ลูกสาวของเราดำเนินชีวิตอยู่เหนือคลื่นความเท็จเหล่านี้ที่เพิ่มขึ้นได้อย่างไร เราจะช่วยลูกชายของเราให้พ้นจากการล่อลวงให้แสวงหาความงามทางกายในอุดมคติที่ผิด ๆ ได้อย่างไร

อย่าเพิ่งถอดใจคุณแม่ที่รักทั้งหลาย เราอาจรู้สึกอับจนหนทาง แต่พระเจ้าทรงสัญญาว่าจะช่วยเรา “อย่ากลัวเลย เพราะเราอยู่กับเจ้า อย่าขาด

เพราะเราเป็นพระเจ้าของเจ้า เราจะเสริมกำลังเจ้า เราจะช่วยเจ้า เราจะชูเจ้า ด้วยมือขวาอันชอบธรรมของเรา” (อสย. 41:10)

ความมั่งคั่งแห่งพระคุณที่ท่วมทับในใจเราผ่านทางข่าวประเสริฐของพระเยซูคริสต์ไม่ได้สูญเสียฤทธิ์เดชไปเลยแม้แต่น้อย พระผู้ช่วยให้รอดของเราจะทรงกระทำสิ่งเดียวกับลูกหลานของเราเหมือนที่พระองค์ได้ทรงกระทำเพื่อเรา พระคุณทำให้ความงามที่แท้จริงนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ว่าจะด้านไหนได้ดังนั้นเราจึงอธิษฐานด้วยความหวังในพระเจ้าเพื่อให้ดวงตาของลูกหลานของเรามองเห็นความมั่งคั่งอันเจิดจ้าของพระเยซูคริสต์

แต่อย่างที่เรารู้คำอธิษฐานของพ่อแม่ที่อธิษฐานเผื่อลูกเป็นสิ่งที่ต้องทำด้วยความสัตย์ซื่อ เราจะใช้กลยุทธ์ใดในพระคัมภีร์เพื่อนำลูกหลานของเราให้เข้าใจและยอมรับความงามที่แท้จริงด้วยวิธีที่เหมาะสมกับวัยของพวกเขา

ต่อไปนี้เป็นคำแนะนำบางประการซึ่งเมื่อวางไว้ในกรอบที่มั่นคงของการเลี้ยงดูบุตรให้สอดคล้องตามสิ่งที่พระคัมภีร์ได้กล่าวไว้จะสามารถช่วยเราฝึกลูกหลานของเราให้รับรู้ เติบโต และแสวงหาความงามที่แท้จริงได้

แสดงให้เห็นลูกหลานของเราเห็นถึงความงามที่แท้จริง

ตัวอย่างเป็นสิ่งสำคัญ เราจะตั้งไม่เพียงแค่อสอนด้วยปากเท่านั้น แต่เราจำเป็นต้องดำเนินชีวิตท่ามกลางลูกหลานของเราในฐานะแบบอย่างอันมีชีวิตชีวาของความงามที่แท้จริง พูดตามหลักมนุษย์แล้ว ไม่มีใครจะสร้างแรงบันดาลใจให้กับลูก ๆ ได้ลึกซึ้งไปกว่าคุณแม่ที่สวຍงามอย่างแท้จริง แต่หลายครั้งเรามักจะถูกละเลยผลของการดำเนินชีวิตที่เป็นแบบอย่างให้ลูก ๆ ของเราเห็น

ขอให้ถามตัวเองว่า ฉันกำลังสอนลูก ๆ ของฉันเกี่ยวกับความงามผ่านการกระทำ คำพูด การลำดับความสำคัญ และผ่านทางชีวิตอย่างไร

น่าเศร้าที่ลูกหลานของเราจะซึมซับความหมกหมุ่นในตัวเองของพวกเขา พวกเขาจะไม่ได้ประโยชน์อะไรเลยจากการทำตามความเปล่าประโยชน์ของเรา หากเราหมกหมุ่นอยู่กับสิ่งที่คนอื่นคิดเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของเรา

ลูกสาวของเราจะเรียนรู้ว่าการจดจ่ออยู่ที่ตนเองคือหนทางสู่ความสำเร็จ หากเราใช้เวลาและเงินมากเกินไปเพื่อดูแลรูปร่างหน้าตาของเรา เรากำลังสอนลูกชายของเราให้ให้ความสำคัญกับความงามทางกายเหนือสิ่งอื่นใด

แต่ถ้าหากเราใช้เวลาทั้งวันเพ่งดูความงามของพระเจ้า และเฝ้าดูพระองค์ในพระวิหารของพระองค์ (สดด. 27) เราจะแสดงให้เห็นลูกสาวของเรา เห็นว่าจะพบความยินดีและความพึงพอใจที่แท้จริงได้อย่างไร หากเราอุทิศชีวิตเพื่อรับใช้ผู้อื่น เรากำลังส่งเสริมลูกชายของเรารักและเคารพผู้อื่น และมองหาภรรยาที่ยำเกรงพระเจ้า

ไอ แต่คุณพูดว่า **ฉันทลาดไปแล้ว** ใช่แล้ว เราทุกคนก็เช่นกัน นี่เป็นเหตุของการกลับใจ ไม่ใช่การยอมแพ้ ชาวประเสริฐให้อภัยในความล้มเหลวของเรา ชาวประเสริฐทำให้การเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงและยั่งยืนเกิดขึ้นได้จริง ในพวกเราไม่มีใครสักคนที่สามารถเป็นตัวอย่างที่สมบูรณ์แบบของความงามที่แท้จริงให้กับลูก ๆ ของเรา แต่เมื่อเราเติบโตในความงามที่แท้จริง เราจะสร้างรอยประทับที่สวยงามให้กับชีวิตลูก ๆ ของเรา

พุดคุยกับลูกหลานของเราเกี่ยวกับความงามที่แท้จริง

พระเจ้าทรงใช้คำพูดเพื่อบอกเราเกี่ยวกับความงาม และเราต้องใช้คำพูดเพื่อบอกลูกหลานของเราเกี่ยวกับความงามด้วยเช่นกัน (ฉธบ. 6:6-9; สุภาษิต 31; อฟ. 6:1-4)

อันดับแรก เราต้องบอกลูกหลานของเราถึง**ความมั่งคั่งของพระเจ้า** ให้พุดคุยกับพวกเขาด้วยคำพูดง่าย ๆ เกี่ยวกับความมั่งคั่งของพระลักษณะของพระเจ้า แม้แต่เด็กเล็กก็สามารถเริ่มเรียนรู้เกี่ยวกับความมั่งคั่งแห่งอำนาจอธิปไตยของพระเจ้าที่มีเหนือดาวเคราะห์ ฤดูกาล และทะเลได้ อีกทั้งพวกเขายังสามารถสัมผัสพระปัญญาของพระเจ้าผ่านการกำกับดูแลชีวิตของเรา และความดีงามของพระเจ้าผ่านทางพระพรที่พระองค์ทรงประทานให้กับเราในชีวิตประจำวัน

สิ่งสำคัญยิ่งกว่าการบอกลูกสาวของเราว่าเราคิดว่า**พวกเขา**สวยงามเพียงไร นั่นคือการบอกพวกเขาว่า**พระเจ้า**ทรงงดงามเพียงใด เน้นหนักว่าการสอนข้อพระคัมภีร์เกี่ยวกับศักดิ์ศรีและความมั่งคั่งของมนุษย์ทุกคน

ตามพระฉายของพระเจ้านั้นมีประโยชน์เป็นอย่างยิ่งในการยืนหยัดต่อต้านความเท็จเกี่ยวกับผู้หญิงในวัฒนธรรมของเรา แต่ที่สำคัญที่สุด เราต้องการดึงดูดความสนใจของลูกสาวออกไปสู่ภายนอก คือ ออกไปสู่ความงดงามของพระเจ้า

อันที่จริง การเน้นที่รูปร่างภายนอกของลูกสาวเรามากเกินไปจะส่งเสริมแรงจูงใจที่เป็นบาป คือ การทำสิ่งที่เปล่าประโยชน์และการจذبอยู่แต่กับตัวเอง เราปรารถนาให้ลูกสาวของเราหลงใหลในความงามของพระเจ้ามากกว่าที่จะรู้สึกมั่นใจหรือรู้สึกปลอดภัยในความงามของตนเอง เมื่อลูกสาวของเราหลงใหลในข่าวประเสริฐ พวกเขาจะพบอิสรภาพและความมั่นใจที่จะอยู่เหนือความไม่มั่นคงและความรู้สึกไม่ปลอดภัยทั้งมวล

ประการที่สอง เราควรพูดคุยกับลูก ๆ ของเราเกี่ยวกับความงามที่แท้จริงที่พระเจ้าทรงพอพระทัย นั่นคือความงามที่ซ่อนอยู่ในจิตใจ (1 เปโตร 3:3-6) ขอให้เล่าให้พวกเขาฟังถึงความสำคัญของการวางใจพระเจ้าและทำดี ยกตัวอย่างความงามที่แท้จริง และออกไปล่าหาความงามที่แท้จริง! สอนพวกเขาให้เป็นผู้ค้นพบความงดงามที่แท้จริงในพระคัมภีร์ ในวรรณกรรม และในผู้หญิงที่ดำเนินชีวิตในแบบที่พระเจ้าทรงพอพระทัยที่พวกเขารู้จัก ยิ่งเราพูดถึงความงามที่แท้จริงบ่อยมากเพียงไร เราก็ยิ่งจะทำให้ความปรารถนาของลูกสาวและความคิดเห็นเกี่ยวกับความงามของลูกชายของเราไปในทิศทางที่ถูกต้องมากยิ่งขึ้น

เราสามารถสอนลูกหลานของเราในเรื่องความงดงามของพระเจ้าและความงามที่พระองค์ทรงพอพระทัยได้ ตัวอย่างเช่น

คำถาม ความงามที่แท้จริงคืออะไร

คำตอบ คือ การดูแลและสะท้อนความงามของพระเจ้า

คำถาม พระคัมภีร์บอกผู้หญิงให้สะท้อนความงดงามของพระเจ้าอย่างไร

คำตอบ คือ การมีจิตใจที่สุภาพอ่อนโยนและจิตใจที่สงบ (1 ปต. 3:3-6)

คำถาม การมีจิตใจที่สุภาพอ่อนโยนและจิตใจที่สงบหมายความว่าอย่างไร

คำตอบ หมายถึง การวางใจพระเจ้าเมื่อชีวิตต้องพบเจอกับความยากลำบาก (1 ปต. 3:3-6)

คำถาม เราจะงดงามได้อย่างไร

คำตอบ โดยการทำดีเพื่อถวายเกียรติแด่พระเจ้า (1 ทิโมธี 2:9-10)

คำถาม ใครคือผู้หญิงที่เราควรเอาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต

คำตอบ ผู้หญิงในอดีตที่ดำเนินชีวิตในแบบที่พระเจ้าทรงพอพระทัยที่ฝากความหวังของตนไว้ในพระเจ้า (1 ปต. 3:3-6)

คำถาม ผู้หญิงแบบไหนที่ผู้ชายควรอยากแต่งงานด้วย

คำตอบ ผู้หญิงที่ยำเกรงพระเจ้า (สภษ. 31:30)

สาม ให้เราสอนลูกหลานของเราให้รู้จัก**ความงามแบบจอมปลอม** เสน่ห์เป็นของหลอกลวง และความงามก็ไม่จีรัง (สภษ. 31:30) ลูกหลานของเราจำเป็นต้องแยกแยะให้ออก เราต้องฝึกให้พวกเขาดูให้ออกว่าอะไรคือสิ่งที่ความงามจอมปลอมพยายามโจมตีพวกเขา ซึ่งหมายความว่า ด้วยวิธีที่เหมาะสมกับวัย เราเริ่มพูดคุยกับพวกเขาว่าความไม่สุภาพเรียบร้อยหรือการกระทำที่เปล่าประโยชน์ที่พวกเขาสังเกตเห็นและเผชิญอยู่นั้นไม่น่ารักมากเพียงไร คำพูดของเราควรต่อต้านและลดทอนความสำคัญของสิ่งที่วัฒนธรรมของโลกนี้พยายามโกหกเกี่ยวกับความงามทางกาย

สุดท้าย มี**คำที่ไม่พูดจะดีกว่า** เรามักจะพูดสิ่งที่เป็นลบเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของเราเอง เช่น “ลูกคิดว่าแม่ดูอ้วนไหมเวลาใส่ชุดนี้” หรือ “แม่หวังว่าตัวเองจะยังสาวและสวยเหมือนคนนั้น” เป็นต้น คำพูดทำนองนี้มีเพียงแต่จะทำให้ความเชื่อเกี่ยวกับความงามที่กำลังพัฒนาขึ้นในความคิดของลูก ๆ นั้นมีแต่จะไปในแนวทางที่ไม่ถวายเกียรติพระเจ้า รวมถึงการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผู้อื่นด้วยเช่นกัน ตัวอย่างเช่น “ไม่อยากจะเชื่อเลยว่าผู้หญิงคนนั้นเลือกใส่ชุดแบบนี้ได้อย่างไรกัน” หรือไม่ก็ “ผู้หญิงคนนั้นต้องลดน้ำหนักแล้วจริง ๆ นะ” เป็นต้น คำพูดพวกนี้ไม่เพียงแต่ใจร้ายเท่านั้น แต่ยังเป็นการสอนลูก ๆ ของเราให้ตัดสินผู้อื่นจากรูปลักษณ์ภายนอกอีกด้วย

ไม่เพียงแต่เราต้องระวังวิธีที่เราพูดกับลูก ๆ ของเราเกี่ยวกับความงามเท่านั้น เรายังต้องระวังวิธีที่เราพูดต่อหน้าพวกเขาด้วย แม้ว่าเราจะคิดว่าพวกเขาไม่สนใจก็ตาม เด็กน้อยมีหูที่ใหญ่ การสนทนากับสามีหรือเพื่อน ๆ หรือแม้แต่การพึมพำกับตัวเองที่สื่อสารข้อความที่ผิดหลักพระคัมภีร์เกี่ยวกับความงาม ล้วนสร้างรอยประทับไว้ในใจให้กับลูก ๆ ของเราได้

นอกจากนี้ เรายังไม่ล้อเล่น ล้อเลียน หรือกตัญธินิดจิกหยอเย้ยเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของลูก ถ้าเราสังเกตเห็นว่าลูกสาวจำเป็นต้องเปลี่ยนนิสัยการรับประทานอาหารของเธอหรือต้องดูแลรูปร่างหน้าตาของเธอในลักษณะที่ถวายเป็นเกียรติแด่พระเจ้ามากขึ้น เราก็สามารถให้ความช่วยเหลือในแบบที่ลูกของเราจะทำได้จริง เช่น การควบคุมอาหารที่ทำได้จริงหรือแสดงให้เห็นว่าพระคัมภีร์ควรมีอิทธิพลต่อรูปร่างหน้าตาของเธออย่างไร แต่การจู้จี้จุกจิกและบ่นว่าจะกระตุ้นให้เกิดเพียงแต่ความท้อแท้หรือขุ่นเคืองเท่านั้น

ในทางตรงกันข้าม เมื่อลูกสาวของเราโตขึ้น ขอให้คุณยอมรับด้วยความถ่อมใจและสื่อสารในแบบที่วัยของเธอเข้าใจได้ว่า ตัวคุณเองก็มีปัญหากับรูปร่างหน้าตาของตนเองเช่นกัน และช่วยให้ลูกสาวของคุณเข้าใจว่าความงามที่แท้จริงคืออะไรและจะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตของเธอได้อย่างไร เมื่อเราช่วยให้ลูกสาวเห็นว่าเราพยายามประยุกต์ใช้ความจริงของพระผู้เป็นเจ้าอย่างไร เราก็สามารถถ่ายทอดความเข้าใจและความเชื่อมั่นที่พวกเขาต้องการให้กับพวกเขาได้

ปกป้องลูกหลานของเราเพื่อความงามที่แท้จริง

นอกเหนือจากการพูดถึงความงามที่แท้จริงแล้ว เรายังต้องปกป้องลูกหลานของเราจากอิทธิพลของคำโกหกและการบ่อนทำลายที่มาจากวัฒนธรรมของเราเกี่ยวกับความงามด้วย

คัดกรองฮีโร่ของพวกเขา เด็ก ๆ มักจะมีผู้คนหรือตัวละครที่พวกเขาอยากเป็นเหมือน นี่หมายความว่าเราในฐานะพ่อแม่จะต้องดูแลและดูแลความรักใคร่ของลูกอย่างมีสติปัญญา ใครคือฮีโร่ของลูกเรา พวกเขาชื่นชมใครและพยายามเลียนแบบใคร บ่อยครั้งที่ฮีโร่คนแรกของเด็กคือตัวละคร

ที่พวกเขาเห็นในโทรทัศน์หรือจากของเล่นที่พวกเขาเล่น เมื่อพวกเขาโตขึ้น พวกเขาอาจจะหันไปมองที่นักกีฬา นักแสดง หรือนักดนตรี บุคลิกภาพเหล่านี้สามารถกำหนดทิศทางการพัฒนาความปรารถนาและความเชื่อของตนได้อย่างลึกซึ้ง

เมื่อเด็กชื่นชอบฮีโร่ตัวใด พวกเขาก็เหมือนฮีโร่ตัวนั้น ไม่ว่าจะเป็นการแต่งตัว การพูด หรือการกระทำ เด็ก ๆ จะซึมซับสิ่งที่ฮีโร่ตัวนั้นแสดงออกมาเกี่ยวกับความงาม ลองพิจารณาดูว่าโทรทัศน์ เพลง และของเล่นที่คุณอนุญาตให้อยู่ในบ้านกำลังสื่อสารอะไรเกี่ยวกับความงามของพระเจ้า และความงามที่แท้จริง ตัวละครในรายการโทรทัศน์สุดโปรดของคุณ ใช้อวดความไม่สุภาพเรียบร้อยหรือการกระทำที่เปล่าประโยชน์หรือไม่ ของเล่นที่พวกเขาเล่นช่วยส่งเสริมมุมมองความงามทางกายที่พระเจ้าไม่พอพระทัยหรือไม่ ในฐานะพ่อแม่ ขอให้เรามีสติปัญหาที่มาจากพระเจ้าในการช่วยลูก ๆ ของเราเลือกฮีโร่ของพวกเขอย่างชาญฉลาดกันดีกว่า

ปกป้องวัยเด็กของพวกเขา เด็ก ๆ นั้นสวยงาม ส่วนใหญ่ก็เพราะพวกเขายังไม่รู้และไร้เดียงสา เด็กสาวหลงใหลในโลกนี้โดยไม่ได้พยายามทำให้คนอื่นหลงใหลด้วยรูปร่างภายนอกของเธอ การขาดความตระหนักรู้ในตนเองนี้เป็นของขวัญจากพระเจ้าและมีไว้เพื่อความรื่นรมย์ แต่บางครั้ง ในฐานะพ่อแม่ เราขาดความไม่รู้อันแสนสุขของลูกสาวก่อนเวลาอันควร ด้วยการใส่ใจรูปร่างภายนอกของลูกสาวมากเกินไป

ให้เราพยายามปกป้องวัยเด็กของลูกสาวเรา แทนที่จะตามกระแสวัฒนธรรมที่เร่งรัดเด็กผู้หญิงให้กลายเป็นผู้หญิงก่อนเวลาอันควร ขอให้สังเกตและแยกแยะการทดลองที่ลูกสาวของคุณกำลังเผชิญอยู่ เป็นการทดลองที่จะล่อลวงให้ลูกสาวของคุณทำในสิ่งที่เปล่าประโยชน์และจืดจางอยู่ แต่กับตัวเอง ขอให้ตั้งใจจำกัดเวลา เงิน และการพูดคุยเกี่ยวกับความงามทางกาย หากจำเป็น ให้พิจารณาชะลอการเสริมความงามบางอย่าง เช่น การใส่เครื่องประดับหรือการแต่งหน้า มุ่งความสนใจไปที่พระเจ้าและคนอื่น ๆ เริ่มต้นตามที่คุณต้องการให้พวกเขาดำเนินต่อไป

เฝ้าระวังมิตรภาพที่พวกเขา มีเพื่อนที่เป็นเพื่อนแท้จะสอนให้เรา รักความงามที่แท้จริง ในทางกลับกัน เพื่อนที่做事情ที่เปล่าประโยชน์และ จดจ่ออยู่แต่กับตนเองมักจะสนับสนุนบาปเหล่านั้นที่กำลังเกิดขึ้นในใจเรา ให้มากขึ้นด้วยเช่นกัน แม้ที่มีสติปัญญาจะคอยดูแลมิตรภาพที่ลูกสาว ของเธอมีอย่างระมัดระวัง ลองถามตัวเองดูว่า ลูกสาวของคุณและเพื่อนๆ ของเธอพูดถึงอะไรมากที่สุดเมื่อพวกเขาอยู่ด้วยกัน งานอดิเรกและกิจกรรม ที่พวกเขาชื่นชอบคืออะไร การใช้เวลากับเพื่อนทำให้เธอหมกมุ่นอยู่กับ ตัวเองมากขึ้นด้วยเสื้อผ้าสไตล์ล่าสุดและกับความงามทางกายไหม ขอให้ ลูกสาวของเราเลือกเพื่อนอย่างชาญฉลาดและเป็นเพื่อนแบบที่ชักจูงผู้อื่น ให้รับใช้และเชื่อฟังพระเจ้า นี่อาจจะหมายถึงการจำกัดเวลาที่เด็ก ผู้หญิงสองคนอยู่ด้วยกัน หรือการมีบทบาทเชิงรุกมากขึ้นในการเลือก กิจกรรมของพวกเธอเมื่ออยู่ด้วยกัน

ในฐานะแม่ เราควรพยายามสร้างวัฒนธรรมแห่งมิตรภาพระหว่าง ลูกสาวของเราและเพื่อน ๆ ของพวกเขาที่ส่งเสริมและปลูกฝังความงามที่ แท้จริง มิตรภาพที่ถูกสร้างขึ้นจากการไว้วางใจพระเจ้าและการทำดีจะ ช่วยให้ลูกสาวของเราเติบโตขึ้นงดงามอย่างแท้จริง

unasu

การเลี้ยงดูลูกสาวของเราให้เป็นผู้หญิงที่งดงามอย่างแท้จริงและการสอน ลูกชายของเราให้ชื่นชมความงามที่แท้จริงนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องใช้ความ พยายามในการเป็นแบบอย่างและการพูดคุยเกี่ยวกับความงามที่แท้จริงอยู่ เสมอ และเพื่อปกป้องหัวใจของเด็ก ๆ จากสิ่งที่โลกนี้กำลังพยายามยัดเยียด ให้กับพวกเขา คือ ความงามแบบจอมปลอม พระเจ้าทรงสัญญาว่าจะช่วย เหลือเมื่อเราก้าวไปด้วยความเชื่อและการเชื่อฟัง โดยพยายามเลี้ยงดูลูก ให้เติบโตเป็นคนที่เข้าใจและปรารถนาความงามที่พระองค์พอพระทัย อย่างสุดใจ ขอพระเจ้าประทานพระคุณแก่เราในการส่งต่อมรดกแห่ง ความงามที่แท้จริงให้กับคนรุ่นต่อไป

หมายเหตุ

บทที่ 1: ความงามที่แท้จริงและวัฒนธรรมของเรา

1. *Girltalk* can be found at www.girltalkhome.com.
2. "Madonna's Exercise Regime: How Much Is Too Much?," *MSN UK*, August 19, 2009, <http://style.uk.msn.com/health/articles.aspx?cp-documentid=149248773>.
3. Jonathon Morgan, "Jennifer Aniston Spends \$20,000 a Month on Her Beauty Routine," *Stylelist*, July 17, 2008, <http://main.stylelist.com/2008/07/17/jennifer-aniston-spends-20-000-a-month-on-her-beauty-routine/>.
4. Susan Stamberg, "Beauty Series, Part 2: Pitching Beauty to Teens," *NPR* online, June 22, 2004, <http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=1968820>.
5. Molly Faulkner-Bond, "Why Vanity Keeps Women Poor," *BlogHer* (blog), accessed June 9, 2013, <http://www.blogger.com/why-vanity-keeps-us-poor>.
6. Nancy Etcoff, *Survival of the Prettiest: The Science of Beauty* (New York: Anchor Books, 2000), 6.
7. Kate Randall, "That's a LOT of Slap! Women Spend a Year and Three Months of Their Lives Applying Make-up," *Mail Online*, February 20, 2013, <http://www.dailymail.co.uk/femail/article-2281621/Thats-LOT-mirror-time-Women-spend-year-lives-applying-make-up.html>.

8. Ellie Krupnick, "Average Time Spent Shaving Legs in a Lifetime? 72 Days, New Survey Says," *Huffington Post*, April 11, 2013, http://www.huffingtonpost.com/2013/04/11/average-time-spent-shaving-legs_n_3063127.html.
9. "100 Million Dieters, \$20 Billion: The Weight-Loss Industry by the Numbers," *ABC News* online, May 8, 2012, <http://abcnews.go.com/Health/100-million-dieters-20-billion-weight-loss-industry/story?id=16297197>.
10. "Get the Facts on Eating Disorders," NEDA, accessed June 9, 2013, <http://www.nationaleatingdisorders.org/get-facts-eating-disorders>.
11. "65% of Women in U.S. Have Eating Disorders," *NewsMedical*, April 22, 2008, <http://www.news-medical.net/news/2008/04/22/37616.aspx>.
12. "Quick Facts: Highlights of the ASAPS 2012 Statistics on Cosmetic Surgery," The American Society for Aesthetic Plastic Surgery, accessed April 23, 2013, <http://www.surgery.org/sites/default/files/2012-quickfacts.pdf>.
13. Quoted in Albert Mohler, "A Christian Vision of Beauty, Part Three," *Albert-Mohler.com*, November 18, 2005, <http://www.albertmohler.com/2005/11/18/a-christian-vision-of-beauty-part-three/>.
14. Albert Mohler, "A Christian Vision of Beauty, Part Three."
15. Stephen M. Silverman, "Halle Berry: Beauty Can't Stop Heartache," *People.com*, August 3, 2004, <http://www.people.com/people/article/0,,675350,00.html>.
16. Bruce K. Waltke, *The Book of Proverbs, Chapters 15–31*, New International Commentary on the New Testament (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 2005), 535.

17. Charles Bridges, *An Exposition of the Book of Proverbs* (New York: R. Carter, 1847), 532.
18. Waltke, *The Book of Proverbs, Chapters 15–31*, 535.
19. David Powlison, “Your Looks: What the Voices Say and the Images Portray,” *The Journal of Biblical Counseling* 15, no. 2 (1997): 41.
20. Bridges, *An Exposition of the Book of Proverbs*, 532.

บทที่ 2: ความงามที่แท้จริงและพระเจ้าของเรา

1. Emma Gray, “The ‘Perfect Woman’ In 1912, Elsie Scheel, Was 171 Pounds And Loved Beefsteaks,” *Huffington Post*, December 26, 2012, http://www.huffingtonpost.com/2012/12/26/perfect-woman-1912_n_2365529.html.
2. Tamara Abraham, “‘Add 5lb of Solid Flesh in a Week!’ The Vintage Ads Promot- ing Weight GAIN,” *Mail Online*, November 30, 2011, <http://www.dailymail.co.uk/femail/article-2067821/Add-5lb-solid-flesh-week-The-vintage-ads-promoting-weight-GAIN.html>.
3. Monica Hesse and Dan Zak, “The List: 2012,” *The Washington Post* online, De- cember 28, 2012, <http://www.washingtonpost.com/wp-srv/artsandliving/features/2011/year-in-review/the-list.html>.
4. Jonathan Edwards, *Sermons and Discourses, 1720–1723*, ed. Wilson H. Kimnach, *The Works of Jonathan Edwards* 10 (New Haven, CT: Yale University Press, 1992), 15.
5. Wayne Grudem, *Systematic Theology: An Introduction to Biblical Doctrine* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 1994), 1236.
6. C. S. Lewis, *Till We Have Faces: A Myth Retold* (Orlando, FL: Harcourt, 1980), 75.

7. Sam Storms, "The Ultimate Aim of Theology," *Enjoying God* (blog), February 21, 2006, <http://www.samstorms.com/all-articles/post/the-ultimate-aim-of-theology>.
8. Steve DeWitt, *Eyes Wide Open: Enjoying God in Everything* (Grand Rapids, MI: Credo House, 2012), 60.
9. Grudem, *Systematic Theology*, 442.
10. Albert Mohler, "The Snare of Beauty—Flashpoints of Our Obsession with Attractiveness," *AlbertMohler.com*, July 22, 2010, <http://www.albertmohler.com/2010/07/22/the-snare-of-beauty-flashpoints-of-our-obsession-with-attractiveness/>.
11. Leland Ryken, James C. Wilhoit, and Tremper Longman III, eds., *Dictionary of Biblical Imagery* (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 1998), 85.
12. Ibid., 82.
13. John Angell James, *Female Piety* (New York: Robert Carter & Brothers, 1854), 305–6.
14. Tim Keller, "Encountering Jesus: A look at his Claims and Character," *Redeemer.com*, <http://discover.redeemer.com/Jesus/63/read>.
15. Timothy Keller, *The Grieving Sisters* (New York: Dutton, 2013), loc. 170.
16. Matthew Bridges, "Crown Him with Many Crowns," 1851, *Hymnsite.com*, <http://www.hymnsite.com/lyrics/umh327.sht>.
17. Grudem, *Systematic Theology*, 222.

บทที่ 3: ความงามที่แท้จริงและหัวใจของเรา

1. Edward T. Welch, *When People Are Big and God Is Small: Overcoming Peer Pressure, Codependency, and the Fear of Man* (Phillipsburg, NJ: P&R, 1997), 32.

2. Jonathan Edwards, *Sermons and Discourses, 1720–1723*, ed. Wilson H. Kimnach, *The Works of Jonathan Edwards* 10 (New Haven, CT: Yale University Press, 1992), 417.
3. Caroline Weerstra, *Westminster Shorter Catechism for Kids: Workbook One (Questions 1–10): Who Is God?* (Schenectady, NY: Common Life Press, 2011), 10. Emphasis added.
4. Paul David Tripp, *Instruments in the Redeemer's Hands: People in Need of Change Helping People in Need of Change* (Phillipsburg, NJ: P&R, 2002), 34–35.
5. J. I. Packer, *Praying the Lord's Prayer* (Wheaton, IL: Crossway, 2007), 114.
6. C. S. Lewis, *The Collected Letters of C. S. Lewis*, vol. 3: *Narnia, Cambridge, and Joy, 1950–1963* (New York: HarperOne, 2007), 429.
7. G. K. Chesterton, *Orthodoxy* (Hollywood, CA: Simon & Brown, 2013), 17.
8. Ed Welch, *Does Thin Equal Beautiful? A Biblical Vision of Beauty* (sermon, Capitol Hill Baptist Church, Washington, DC, Feb. 3, 2006), <http://www.capitolhillbaptist.org/audio/2006/02/does-thin-equal-beautiful/>.
9. John Piper, “Her Body, Her Self, and Her God,” *Desiring God*, October 28, 1997, <http://www.desiringgod.org/resource-library/taste-see-articles/her-body-her-self-and-her-god?lang=en>.

บทที่ 4: ความงามที่แท้จริงและร่างกายของเรา

1. Story adapted from Carolyn Mahaney, “True Beauty,” in *Biblical Womanhood in the Home*, ed. Nancy Leigh DeMoss (Wheaton, IL: Crossway, 2002), 41–42.

2. Jerry Bridges, *Trusting God: Even When Life Hurts*, 2nd ed. (Colorado Springs, CO: NavPress, 2008), 154.
3. Ibid., 156.
4. George MacDonald, quoted in *ibid.*, 157.
5. Elisabeth Elliot, *Discipline: The Glad Surrender* (Grand Rapids, MI: Revell, 2006), 44.
6. Debra Evans, *Beauty and the Best* (Colorado Springs, CO: Focus on the Family; distr. by Word Books, 1993), 182–83.
7. “65% of Women in U.S. Have Eating Disorders,” *NewsMedical*, April 22, 2008, <http://www.news-medical.net/news/2008/04/22/37616.aspx>.
8. For further reading, see Edward Welch, *Eating Disorders* (Greensboro, NC: New Growth Press, 2008).
9. “O for a Thousand Tongues to Sing,” Charles Wesley, 1739.
10. Clifford Bassett, “Killer Eyelashes? Latest Beauty Craze Linked to Severe Allergies, Infections,” *FoxNews.com*, May 9, 2013, <http://www.foxnews.com/health/2013/05/09/killer-eyelashes-latest-beauty-craze-could-cause-severe-allergies/>.

บทที่ 5: ความงามที่แท้จริงและเสื้อผ้าของเรา

1. Robert G. Spinney, *Dressed to Kill: Thinking Biblically about Modest & Immodest Clothing* (Hartsville, TN: Tulip Books, 2007), 7.
2. Thomas R. Schreiner, *The New American Commentary*, vol. 37, 1, *2 Peter, Jude* (Nashville, TN: Holman Reference, 2003), 153–54.
3. George W. Knight III, *The Pastoral Epistles*, New International Greek Testament Commentary, eds. I. Howard Marshall and

- W. Ward Gasque (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1999), 136. Emphasis added.
4. James B. Hurley, quoted in John R. W. Stott, *Guard the Truth: The Message of 1 Timothy & Titus* (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 1996), 136.
 5. Knight, *Pastoral Epistles*, 136. Emphasis added.
 6. “Ten Years In,” *This American Life*, September 9, 2011, <http://www.thisamericanlife.org/radio-archives/episode/445/ten-years-in>.
 7. Knight, *Pastoral Epistles*, 134; John F. MacArthur, *First Timothy*, MacArthur New Testament Commentary (Chicago: Moody, 1995), 81.
 8. Knight, *Pastoral Epistles*, 134.
 9. Spinney, *Dressed to Kill*, 81.
 10. C. J. Mahaney, ed., *Worldliness: Resisting the Seduction of a Fallen World* (Wheaton, IL: Crossway, 2008), 119.
 11. Ibid., 121.
 12. Spinney, *Dressed to Kill*, 6.
 13. Ibid., 16.
 14. MacArthur, *First Timothy*, 81.
 15. Rachel Lee Carter, *Fashioned by Faith* (Nashville, TN: Thomas Nelson, 2011), 1–2.
 16. Nancy Leigh DeMoss, *The Look: Does God Really Care What I Wear?* (Buchanan, MI: Revive Our Hearts, 2003), 26.
 17. Stott, *Guard the Truth*, 83.

บทที่ 6: ความงามที่แท้จริงและความไว้วางใจของเรา

1. Peter H. Davids, *The First Epistle of Peter*, 2nd ed. (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1990), 118.

2. Ibid., 119.
3. Ibid.
4. *ESV Study Bible*, "Introduction to the First Epistle of Peter" (Wheaton, IL: Crossway, 2008), 2403.
5. John Piper, "He Trusted to Him Who Judges Justly," *Desiring God*, August 25, 1991, <http://www.desiringgod.org/resource-library/sermons/he-trusted-to-him-who-judges-justly?lang=en>.
6. Ibid.
7. Iain H. Murray, *Jonathan Edwards: A New Biography* (Carlisle, PA: Banner of Truth, 1987), 327.
8. Jonathan Edwards, *Charity and Its Fruits: Christian Love as Manifested in the Heart and Life*, ed. Tryon Edwards, repr. ed. (Carlisle, PA: Banner of Truth, 1969), 79–80.
9. Elisabeth Elliot, *The Path of Loneliness: Finding Your Way through the Wilderness to God* (Ada, MI: Revell, 2007), 32.
10. Thomas R. Schreiner, *The New American Commentary*, vol. 37, 1, 2 *Peter, Jude* (Nashville, TN: Holman Reference, 2003), 155.

บทที่ 7: ความงามที่แท้จริงและสิ่งที่เราทำ

1. LaNae Valentine, "Beauty Extremes," Recapturing Beauty, accessed June 9, 2013, <https://recapturingbeauty.byu.edu/topics/timeline.php>.
2. Ibid.
3. "Mascara," *Wikipedia, the Free Encyclopedia*, June 3, 2013, <http://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Mascara&oldid=558054376>.
4. Robin Marantz Henig, "The Price of Perfection," *The Journal of Biblical Counseling* 15, no. 2 (Winter 1997).

5. Jerry Bridges, *The Practice of Godliness: Godliness Has Value for All Things*, rev. ed. (Colorado Springs, CO: NavPress, 1996), 190.
6. Martyn Lloyd-Jones, *Studies in the Sermon on the Mount* (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1984), 179.
7. Robert G. Spinney, *Dressed to Kill: Thinking Biblically about Modest & Immodest Clothing* (Hartsville, TN: Tulip Books, 2007),
8. Spinney, *Dressed to Kill*, 8.
9. Amy Raper, quoted in Pat Ennis and Lisa Tatlock, *Practicing Hospitality: The Joy of Serving Others* (Wheaton, IL: Crossway, 2008), 53.
10. John Piper, "Strategic Hospitality," *Desiring God*, August 25, 1985, <http://www.desiringgod.org/resource-library/sermons/strategic-hospitality?lang=en>.
11. Walter Lock, *A Critical and Exegetical Commentary on the Pastoral Epistles: I & II Timothy and Titus* (New York: Continuum International, 1924), 57.
12. Charles H. Spurgeon, *Beside Still Waters: Words of Comfort for the Soul*, ed. Roy
- H. Clarke (Nashville, TN: Thomas Nelson, 1999), 9.
13. Charles H. Spurgeon, "Abraham's Double Blessing" (sermon, Metropolitan Tabernacle Pulpit, November 8, 1885), <http://www.spurgeongems.org/vols43-45/chs2523.pdf>.
14. Albert Mohler, "A Christian Vision of Beauty, Part Three," *AlbertMohler.com*, November 18, 2005, <http://www.albertmohler.com/2005/11/18/a-christian-vision-of-beauty-part-three/>.
15. Ibid.

พันธกิจ

เกรซบณณสารเป็นโครงการภายใต้มูลนิธิมิสเจสซียาห์พระคุณของแบปติสต์ในประเทศไทย จัดตั้งขึ้นเพื่ออบรมคริสตจักรไทยเกี่ยวกับวรรณกรรมพระคัมภีร์เชิงปฏิรูปเพื่อถวายพระเกียรติสิริแด่พระเจ้า เราปรารถนาที่จะเป็นผู้นำในการสร้างสรรคหนังสือวรรณกรรมและแหล่งข้อมูลของหนังสือต่างๆ เพื่อถวายพระเกียรติแด่พระคริสต์และส่งเสริมหลักการของพระคัมภีร์

วิสัยทัศน์

เราปรารถนาให้คริสเตียนไทยรายบุคคลเพื่อเติบโตขึ้นในความเชื่อและรู้สึกมีความมั่นใจในการเสวนากับคนอื่นๆ ในเรื่องพระเยซูคริสต์ เราปรารถนาที่จะหนุนใจคนทั่วไปที่กำลังศึกษาหรืออยากศึกษาคริสตศาสนาเป็นครั้งแรกให้สามารถเจาะลึกลงไปข้างในได้ และเราอยากช่วยเหลือผู้คนภายนอกคริสตจักรที่กำลังตั้งคำถามเกี่ยวกับความเชื่อของพวกเขาและเห็นความเชื่อมโยงเกี่ยวกับคริสตศาสนา

เรามุ่งมั่นที่จะแบ่งปันแนวความคิดแบบคริสเตียนที่เป็นนวัตกรรมใหม่เพื่อให้ผู้คนจากทุกภูมิหลังสามารถมีความเข้าใจเกี่ยวกับความเชื่อของคริสเตียนได้

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่:

www.GraceBannasan.com



facebook.com/gracebannasan



@gracebannasan



instagram/gracebannasan

ความงามที่แท้จริงคืออะไร

ไม่ว่าจะเป็นการแต่งหน้าเพื่อชะลอวัยหรือเทคนิคการลดน้ำหนักแบบใหม่ ในวัฒนธรรมที่เราอาศัยอยู่บอกเราเสมอว่า ความงามที่แท้จริง คือ การมีผิวหน้าและผิวกายที่ขาวกระจ่างใสเปล่งประกาย ดึงกระชับไร้ฝ้ากระจุดด่างดำและริ้วรอย อีกทั้งยังรวมถึงการมีรูปร่างที่เพรียวบางสมบูรณ์แบบอย่างดาราและนางแบบด้วย

ใน **ความงามที่แท้จริง** แคโรลีน บาเอนนีย์และลูกสาวของเธอคือนิโคล วิทอะเคอร์ได้นำเราไปสู่ความจริงแห่งพระวจนะของพระเจ้าที่ซึ่งเราจะได้พบกับมาตรฐานความงามที่แตกต่างและก่อให้เกิดความชื่นบาน หนังสือเล่มนี้ช่วยให้เรามองเห็นเส้นทางสู่เสรีภาพและการหลุดพ้นจากรูปเคารพจอมปลอมที่สังคม มารชาตนา และจิตใจที่เต็มไปด้วยความบาปของเรามักจะสร้างขึ้นมา หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณมีกำลังใจที่จะແລกเสนห้ชีวิตคราวที่โลกนี้พยายามเป่าหูเราไป เป็นความงามที่ไม่มีวันเสื่อมสลายของการมีชีวิตที่พระเจ้าทรงพอพระทัย

“ในที่สุด.....ก็มีหนังสือที่ฉันอยากให้ใครสักคนเขียน คือ หนังสือที่ช่วยให้ผู้หญิงอย่างฉันที่หมกมุ่นอยู่กับความงามของตัวเอง (หรือถ้าจะพูดให้ถูกกว่านั้นคือหมกมุ่นอยู่กับความงามที่เราไม่มี) ที่นำไปสู่ความหลุดโหรมในจิตวิญญาณของเรา รวมไปถึงลดทอนการเป็นพยานถึงความงดงามและความเพียงพอของพระคริสต์”

แนนซี กักรรี

“ทั้งสองคนเป็นนักเขียนที่มีพรสวรรค์ พวกเขาไม่เพียงแต่เขียนหนังสือได้เท่านั้น พวกเขาได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอีกด้วย”

อัลเบิร์ตและแมรี โมห์เลอร์

“การผสมผสานการปฏิบัติที่โดดเด่นที่สามารถนำไปใช้ได้จริงและหลักศาสนศาสตร์ที่สำคัญ แคโรลีนและนิโคลทำให้เรามีทางออกที่ทันสมัยอย่างน่าเหลือเชื่อและมีรากฐานมาจากพระคำที่ไม่เปลี่ยนแปลงของพระเจ้า”

เควินและกริชา เดอเย้ง

แคโรลีน บาเอนนีย์ เป็นทั้งภรรยา เป็นแม่ และเป็นแม่บ้าน แคโรลีนได้ใช้เวลามากกว่าสามสิบปีในการเป็นภรรยาของศิษยาภิบาล อีกทั้งยังได้มีโอกาสนักเขียนสำหรับผู้หญิงในการประชุมใหญ่มากมายและตามคริสตจักรต่าง ๆ แคโรลีนคือผู้เขียน *Feminine Appeal* และนอกจากนี้เธอยังเป็นนักเขียนร่วมในหนังสืออีกหลายเล่ม เช่น *Girl Talk, Shopping for Time* และ *True Feelings*

นิโคล วิทอะเคอร์ เป็นทั้งภรรยา เป็นคุณแม่ลูกสี่ นิโคลเป็นนักเขียนร่วมในหนังสือหลายเล่ม เช่น *Girl Talk, Shopping for Time* และ *True Feelings* และดำเนินรายการนิตยสาร *Girl Talk* ร่วมกับแม่และน้องสาวของเธอ นอกจากนี้นิโคลยังเขียนบทความต่าง ๆ ในหัวข้อที่หลากหลายเกี่ยวกับความเป็นผู้หญิงในแบบที่พอพระทัยของพระเจ้า

ISBN 9786169465270

