

๘ เคล็ดลับ

การดำเนิน

ชีวิตให้มี

สุขภาพดี

นักวิจัยสมัยใหม่ต้องเจ็บปวดกับข้อเท็จจริงที่บันทึกไว้ในพระคริสตธรรมคัมภีร์ที่สอนว่า มนุษย์มีองค์ประกอบรวมกันเป็นหนึ่ง เรามักแบ่งเป็นร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ออกจากกัน ความจริงแล้วทุกคนในคนๆ หนึ่งสัมพันธ์กันหมดอย่างแยกกันไม่ได้ หรือพูดอีกนัยหนึ่งคือ อะไรที่มีผลต่อจิตใจย่อมส่งผลต่อร่างกายด้วย สิ่งใดที่เกิดขึ้นกับจิตวิญญาณจะกระทบต่อร่างกายด้วยหรือในทางกลับกัน ทุกอย่างจึงประกอบรวมกันเป็นมนุษย์

ตัวอย่างการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่มีการควบคุมตัวแปรพบว่า การหัวเราะด้วยความยินดีและการมีความสุขจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันดีขึ้นอย่างเห็นผล ความจริงแล้วท่านสามารถต่อสู้กับโรคร้ายได้ด้วยความสุขนั่นเอง ซึ่งให้เห็นถึงการทำงานร่วมกันของจิตใจและร่างกายที่ใกล้ชิดกันอย่างยิ่ง พระวจนะของพระเจ้าชี้ให้เห็นถึงผลกระทบที่เชื่อมโยงกันอย่างมีนัยสำคัญแบบนี้มาเมื่อหลายพันปีก่อน แต่เพิ่งได้รับการยอมรับทางทฤษฎีทางการแพทย์เมื่อเร็วๆ นี้ว่า

“ใจร่าเริงเป็นยาอย่างดี แต่จิตใจที่หมดมานะทำให้กระดูกแห้ง”
สุภาษิต 17:22

ตามที่อัครสาวกยอห์นกล่าวไว้ ความสุข ความเจริญฝ่ายร่างกาย จิตใจมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับความเจริญฝ่ายจิตวิญญาณของเรามากน้อยเพียงใด?

“ท่านที่รัก ข้าพเจ้าอธิษฐานขอให้ท่านมีสุขภาพแข็งแรง และมีความสุขความเจริญทุกอย่าง ดังที่จิตวิญญาณของท่านกำลังเจริญอยู่นั้น”
3 ยอห์น 2

พระเจ้าผู้สร้างมีพระประสงค์ให้เรา “มีสุขภาพแข็งแรง” พระวจนะของพระองค์สามารถช่วยได้คุณำพูล่อเลี้ยงสุขภาพ เช่นเดียวกับน้ำพูล่อเลี้ยงชีวิตนิรันดร์ของเรา

เพราะว่าสุขภาพกาย จิตใจ จิตวิญญาณของเราจะเจริญเติบโตประสานกัน เปาโลจึงแนะนำให้คริสตชนตระหนักถึงสิ่งเหล่านี้

“เพราะฉะนั้นเมื่อพวกท่านจะรับประทาน จะดื่ม หรือจะทำอะไรก็ตาม จงทำเพื่อถวายพระเกียรติแด่พระเจ้า” 1 โครินธ์ 10:31

ข่าวประเสริฐกล่าวถึงการฟื้นฟูทั้งร่างกายและจิตวิญญาณ วิธีชีวิตที่มีสุขภาพดีจะช่วยให้เราเป็นคริสตชนที่มีชีวิตชีวา

นี่คือหลักแปดประการที่ควรปฏิบัติเพื่อให้มีชีวิตที่สมบูรณ์และสุขภาพที่แข็งแรงยิ่งขึ้น

1. อากาศบริสุทธิ์

อากาศบริสุทธิ์เป็นสิ่งจำเป็นตลอดเวลาเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง ไม่ว่าจะหลับหรือตื่น ไม่ว่าจะนอนในบ้านหรือที่ทำงาน สิ่งเหล่านี้ทำให้เลือดสามารถแจกจ่ายออกซิเจนไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายเราอย่างพอเพียงตลอดเวลา

ชนิดของอากาศที่ท่านหายใจเข้าไปนับเป็นสิ่งสำคัญอย่างเห็นได้ชัด ข้อควรระวัง ท่านไม่ควรสูดหายใจเอาควันพิษ ก๊าซเผาไหม้ หรือเชื้อ

แบคทีเรียในอากาศตามสถานที่อับ นูหรีไม่เพียงแต่จะทำให้อากาศเป็นพิษเท่านั้น แต่ยังเป็นนักฆ่าตัวจริงในปัจจุบันอีกด้วย การวิจัยทางวิทยาศาสตร์เพื่อหาสาเหตุการเกิดโรค ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างไบยาสูบกับมะเร็งปอด ถุงลมโป่งพองเรื้อรัง โรคหัวใจ การที่ร่างกายติดสารเสพติด นิโคตินในนูหรีทำให้หยุดเลิกสูบบุหรี่ได้ยากที่สุด หากแนวโน้มในปัจจุบันยังคงเป็นเช่นนี้ต่อไปเรื่อยๆ ก่อนปี ค.ศ. 2020 การสูบบุหรี่จะฆ่าชีวิตคนสิบสองล้านคนต่อปี

2. แสงแดด

ประโยชน์จากแสงแดดมีมากมายคือ

1. การตากแดดสักสิบห้าถึงสามสิบนาทีทุกวันตอนเช้าตรู่หรือบ่ายแก่ๆ ช่วยการสังเคราะห์วิตามินดีและสารอาหารฮอโมนที่สำคัญต่อผิว วิตามินดีช่วยให้เลือดผลิตแคลเซียมและฟอสฟอรัส เพื่อสร้างกระดูกและซ่อมแซมมวลกระดูก

2. แสงแดดฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อโรคอื่นๆ ได้

3. ดวงอาทิตย์ให้พลังงานซึ่งต้นไม้สามารถเปลี่ยนก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และน้ำให้เป็นคาร์โบไฮเดรต....หากปราศจากขบวนการเปลี่ยนแปลงนี้ สัตว์และมนุษย์คงต้องอดตาย

4. แสงแดดช่วยให้คนที่ทำงานกลางแจ้งปรับตัวได้และช่วยผ่อนคลายความหดหู่วันมืดครึ้มในช่วงฤดูหนาวที่มาถึง

“(คำเตือน: แสงแดดเป็นอันตรายได้เช่นกัน การอยู่กลางแจ้งนานเกินไปทำให้ผิวหนังไหม้ เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งผิวหนัง ทำให้แก่เร็วและทำให้ตาเสียเป็นสาเหตุของการเป็นต้อที่ดวงตา)” (จาก *Look Up and Live: A Guide to Health*, บทเรียนเยาวชน, ไตรมาสแรก 1993, (นำป่า, ไอดาโฮ: สมาคมสำนักพิมพ์แปซิฟิก เพรส) เนื้อหาเป็นการทำให้กระชับขึ้นส่วนใหญ่มาจากสิ่งพิมพ์เล่มเดียวกัน)

3. การพักผ่อน

เราต้องให้เวลาร่างกายในการซ่อมแซมตัวเอง ร่างกายต้องการพักผ่อนและคลายเครียดจากงาน ครอบครัวที่ต้องรับผิดชอบ หากไม่ได้พักผ่อนเต็มที่ คนเรามักจะกระวนกระวายใจ หดหู่ และโกรธเคืองง่าย ความเครียดทำให้เจ็บป่วยเป็นสัญญาณบอกว่าร่างกายขอร้องให้เราพักผ่อน สรุปร่างๆ คือไม่มีอะไรมาทดแทนการนอนหลับตอนกลางคืนได้

การเติมพลังแบตเตอรี่ฝ่ายจิตวิญญาณของเราเป็นประจำทุกวัน เป็นสิ่งสำคัญด้วยเช่นกัน

ทำให้สุขภาพกายแข็งแรง การใช้เวลาเพื่อการภาวนาอธิษฐาน การศึกษาพระคริสตธรรมคัมภีร์ และการอธิษฐานทุกวันอย่างต่อเนื่องของ คริสตชนจะเป็นการรักษาทางกายเช่นเดียวกับ จิตวิญญาณ เราต้องการการหยุดพักอย่าง สม่าเสมอจากวัฏจักรการทำงานด้วยเช่นกัน ด้วยการพักผ่อนประจำสัปดาห์ การหยุดพักประจำปีหรือการหยุดพักประจำครั้งปี

4. การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพ

1. การออกกำลังกายทำให้ความดันโลหิตเป็นปกติ

2. การออกกำลังกายทำให้เลือดไหลเวียนไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายมากขึ้น ทำให้ร่างกายอบอุ่นยิ่งขึ้น

3. การออกกำลังกายช่วยคลายเครียด ทั้งร่างกายและอารมณ์ ทำให้ชีวิตรู้สึกดีขึ้น โดยปกติแล้วการออกกำลังกายเป็นวิธีจัดการความกังวลและความตึงเครียดที่ดีที่สุด

4. การออกกำลังกายทำให้พลังงานกระแสไฟฟ้าวิ่งเข้าสู่เซลล์ประสาทและเซลล์สมอง ซึ่งทำให้สุขภาพแข็งแรงโดยมีการกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน เมื่อมีการออกกำลังกายที่เหมาะสม จิตใจจะผ่อนคลายและความคิดมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์มากขึ้น

5. การออกกำลังกายทำให้มีรูปร่างผิวพรรณดี

6. การออกกำลังกายทำให้กระปรี้กระเปร่ามากขึ้น ทำให้ร่างกายและจิตใจไม่เหน็ดเหนื่อย

7. การออกกำลังกายทำให้สมองผลิตสารเคมีช่วยให้อารมณ์ดีและทนความเจ็บปวดได้ดีขึ้น

หากท่านยังไม่ได้ออกกำลังกาย ควรปรึกษาแพทย์และค่อยๆ เริ่มต้นอย่างช้าๆ และเพิ่มขึ้นทีละเล็กทีละน้อยเท่าที่ร่างกายจะทำได้ ควรออกกำลังกายแบบใดก็ได้ซึ่งเทียบเท่ากับการเดินหนึ่งไมล์หรือ 1.6 กิโลเมตร ในสิบห้า นาทีอย่างน้อยสี่ครั้งต่อสัปดาห์

5. น้ำ

เพราะน้ำเป็นสิ่งจำเป็นต่อทุกเซลล์ของร่างกาย เราจึงควรดื่มน้ำมากๆ

1. ร่างกายมีน้ำเป็นส่วนประกอบประมาณร้อยละ 70 ของน้ำหนักตัว

พบแล้ว

2. ร่างกายต้องการน้ำประมาณหกถึงแปด แก้วต่อวันเพื่อใช้ในการทำงานต่างๆ เช่นการหมุนเวียนของโลหิต การกำจัดของเสีย การลำเลียงสารอาหารและการย่อย

3. โดยเฉลี่ยคนเรามีเซลล์สมอง 15 ถึง 40 พันล้านเซลล์ แต่ละเซลล์จะมีน้ำเป็นส่วนประกอบร้อยละ 70 ถึง 85 การมีน้ำหล่อเลี้ยงอย่างเพียงพอทำให้เซลล์ตื่นตัว ไม่ซึมเศร้าและอารมณ์ดี

4. ไม่เพียงแต่น้ำที่เราดื่มเท่านั้นที่มีความสำคัญ การอาบน้ำด้วยน้ำเย็น น้ำอุ่นทุกวัน จะช่วยให้การหมุนเวียนดีขึ้น ทำให้ร่างกายและจิตใจมีกำลังวังชา การอาบน้ำสามารถช่วยบรรเทาเรื่องเส้นประสาททับซ้อน ซึ่งเป็นสาเหตุการเจ็บป่วยโดยทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง การอาบน้ำยังช่วยกำจัดของเสียออกจากผิวหนัง และช่วยลดไข้ได้ด้วย

6. การรับประทานให้เหมาะสม

ในราชกิจการสร้าง พระเจ้าทรงสอนให้อาตัมและเอวารู้จักการรับประทานอาหารประเภทถั่ว เมล็ดพืชและผลไม้ (ปฐมกาล 1:29) แต่หลังจากอาตัมและเอวาทำบาป พืชผักกลายเป็นอาหารด้วย (ปฐมกาล 3:18) หลังจากเหตุการณ์น้ำท่วม พระผู้สร้างทรงรวมสัตว์ที่ “สะอาด” และสดให้เป็นอาหารด้วย (ปฐมกาล 7:2, 3; 9:1-6)

เนื้อสัตว์มีทั้งไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลซึ่งทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง เส้นโลหิตในสมองแตก โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคอ้วน โรคเบาหวานและโรคอื่นๆ ทุกวันนี้แพทย์และนักโภชนาการทั้งหลายต่างแนะนำคนที่รับประทานเนื้อสัตว์ว่า ให้รับประทานเพียงเล็กน้อยเฉพาะเนื้อที่สุกไม่ติดมันและปลาเท่านั้น

เพราะคนที่รับประทานอาหารมังสวิรัตินี้จะมีสุขภาพที่แข็งแรงกว่าและมีอายุยืนยาวกว่า ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการกระตุ้นเราให้พิจารณากลับไปรับประทานอาหารประเภทถั่ว ธัญพืชและพืชผัก ผลไม้

หากท่านสนใจเริ่มรับประทานมังสวิรัตินั้น อันดับแรกให้แน่ใจว่าท่านเข้าใจถึงวิธีการรับประทานที่ทำให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนโดยไม่รับประทานเนื้อสัตว์ ท่านควรรับประทานผลไม้ ถั่ว ธัญพืช และผักประมาณ 5-6 จานต่อวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผักสีเหลืองและผักสีเขียว ผลไม้ตระกูลส้มก็มีความสำคัญเช่นกัน รับประทานซีเรียลหรือธัญพืช ข้าวกล้องแทนข้าวขาว ควรรับประทานแป้งและ

คาร์โบไฮเดรตต่างๆ มากกว่า 6 ถ้วยต่อวัน ควรรับประทานไขมันพืชแทนไขมันสัตว์ (เนย ครีม น้ำมันหมู ฯลฯ) การรับประทานตามคำแนะนำข้างต้นจะทำให้ได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอโดยไม่ต้องรับประทานเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากไข่และนม

สำหรับท่านที่บริโภคเนื้อสัตว์ควรเลือกรับประทานเฉพาะเนื้อสัตว์ที่พระคริสตธรรมคัมภีร์ชื่อว่า “สะอาด” หรือเหมาะกับมนุษย์ ที่พระเจ้าทรงอนุญาตให้คนเรารับประทานเนื้อสัตว์หลังจากเหตุการณ์น้ำท่วมโลก (ปฐมกาล 7:2-3; เลวีนิติ 11:47) พระองค์ทรงชี้ชัดว่าสัตว์ชนิดใดบ้างที่สะอาดและสามารถรับประทานได้และสัตว์ชนิดใดบ้างที่ไม่สะอาดไม่เหมาะแก่การรับประทาน

อ่านในพระธรรมเลวีนิติ บทที่ 11 และเฉลยธรรมบัญญัติบทที่ 14 เป็นรายชื่อของนกต่างๆ สัตว์และปลาที่พระองค์ทรงประกาศว่าไม่เหมาะแก่การรับประทาน ตามบทเหล่านี้สัตว์สะอาดต้องมีทั้งครีบและเกล็ด นกแรงเหยี่ยวหรือนกที่กินสัตว์ที่ตายแล้วเป็นสัตว์ต้องห้ามไม่ควรรับประทาน

จำพวกสัตว์ที่ไม่สะอาด โดยเฉพาะหมูจะถูกกล่าวถึงและถูกประณามไว้ว่าเป็นสัตว์มีมลทิน (เฉลยธรรมบัญญัติ 14:8) เมื่อมีการชันสูตรศพคนตายจะพบโรคจากพยาธิตัวจิ๋วเป็นอัตราที่สูงมาก พยาธิตัวจิ๋วเข้าสู่ร่างกายของคนโดยการกินเนื้อหมูที่มีพยาธิ การวิจัยทางวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันเปิดเผยมากขึ้นว่า ทำไมพระเจ้าจึงประกาศว่าสัตว์บางชนิดไม่สะอาด เหตุผลหนึ่งคืออันตรายจากเชื้อโรคเช่นพยาธิตัวจิ๋วในหมู และอีกเหตุผลหนึ่งคือผลเสียจากไขมันอิ่มตัวที่เกิดขึ้นในระบบการย่อยของมนุษย์

7. การหลีกเลี่ยงสิ่งอันตราย

พระคัมภีร์เตือนว่าอย่างไรเกี่ยวกับเครื่องดื่มมีนเมา?

“เหล้าองุ่นให้เกิดการเยาะเย้ย และสุราทำให้เกิดเป็นพาล เกเร ผู้โดยมให้มันพาเงินไป ก็ไม่เป็นคนฉลาด” **สุภาษิต 20:1**

“พวกขโมย พวกที่โลก **พวกขี้เมา** พวกชอบกล่าวร้าย พวกอ้อโกง จะไม่มีส่วนในแผ่นดินของพระเจ้า” **1 โครินธ์ 6:10**

เครื่องดื่มมีนเมามีผลต่อระบบร่างกายดังนี้

1. ระบบภูมิคุ้มกัน เหล้าทำให้ความสามารถในการต่อสู้ของเม็ดเลือดขาวลดลง ดังนั้นเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคปอดบวม วัณโรค โรคตับอักเสบและโรคมะเร็งต่างๆ

2. ระบบต่อมไร้ท่อ เพียงดื่มเหล้าสองถึงสามแก้วต่อวัน เป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการแท้งลูกหรือการคลอดก่อนกำหนด

3. ระบบการไหลเวียน เหล้าเพิ่มความเสียหายทำให้เส้นเลือดหัวใจอุดตัน มีน้ำตาลในเลือดลดลง มีความดันโลหิตและมีไขมันในเลือดสูงขึ้น ดังนั้นทำให้มีโอกาสเป็นความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น

4. ระบบการย่อย เหล้าทำให้กระเพาะอาหารระคายเคืองและเป็นสาเหตุให้มีเลือดออกในกระเพาะอาหาร...นิสัยการดื่มเหล้าจะเพิ่มความเสียหายของโรคตับอักเสบและโรคตับเรื้อรัง

เครื่องดื่มมีนเมาทำให้เกิดคดีฆ่าตัวตาย เกิดอุบัติเหตุ เสียชีวิตจากการใช้รถใช้ถนน การทำร้ายเด็กและชอบใช้กำลัง ตัดสินปัญหาในครอบครัว ซึ่งมีอัตราสูงยิ่งขึ้น

8. เชื่อมมั่นในฤทธานุภาพของพระเจ้า

สำหรับคนที่มีความหวาดกลัวหรือประพตติผิตยากที่จะได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่จากการปฏิบัติตนตามคำแนะนำสุขภาพที่อธิบายข้างต้น แต่สำหรับคนที่เชื่อและมองพระเจ้าในแง่ดีจะมีชีวิตที่ดีขึ้นในที่สุด

“จิตใจของข้าเอ๋ย จงถวายสารธุการแด่**พระเจ้า**และอย่าลืมพระราชกิจอันมีพระคุณทั้งสิ้นของพระองค์ ผู้ทรงอภัยความบาปผิดทั้งสิ้นของท่านผู้ทรงรักษาโรคทั้งสิ้นของท่าน ผู้ทรงไถ่ชีวิตของท่านมาจากปากแดนผู้ตาย ผู้ทรงสวมความรักมั่นคงและพระกรุณาให้ท่าน” **สดุดี 103:2-4**

เดวิด ลาร์สัน (ที่ปรึกษาสถาบันสุขภาพจิตแห่งชาติ) ทำการวิจัยอย่างกว้างขวาง เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างศาสนาและสุขภาพ การศึกษาของเขาแสดงให้เห็นว่า เกิดความสัมพันธ์โดยตรงระหว่างการสร้างพันธะของคริสตชนกับสุขภาพ เขาค่อนข้างประหลาดใจที่เรียนรู้ว่าคนที่เข้าโบสถ์มีชีวิตที่ยืนยาวกว่าคนที่ไม่เข้าโบสถ์ คนเข้าโบสถ์มีอัตราการเกิดโรคหัวใจ เส้นเลือดตีบ ความดันโลหิตสูงและโรคอื่นๆ น้อยลง

ลาร์สันค้นพบอีกว่า คนที่เชื่อพระเจ้ามีชีวิตอยู่อย่างบริบูรณ์มากกว่า เพราะโอกาสที่เกิดการดื่มสุราลดลง ดื่มเหล้า ถูกจับกุมคุมขัง ซ้ำซากหรือชีวิตแต่งงานล้มเหลว มีน้อยมาก ความเชื่อมั่นในฤทธานุภาพของพระเจ้านั้นสำคัญ เพราะทำให้มีความเป็นอยู่ที่ดีอย่างแท้จริง มีสุขภาพที่แข็งแรงและเป็นชีวิตที่มีความสุข

บนพื้นฐานข้อมูลที่มีการศึกษามานานกว่า 30 ปี ของคริสเตียนคณะเซเวนต์เดย์แอ๊ดเวนตีส ในรัฐแคลิฟอร์เนีย ประมาณ 50,000 คน ผลปรากฏว่าผู้ชายแอ๊ดเวนตีสมียุ่ยืนกว่าคนทั่วไป 8.9 ปี และผู้หญิงมีอายุยืนกว่าคนทั่วไป 7.5 ปี การศึกษาคริสตชนแอ๊ดเวนตีสในประเทศฮอลแลนด์ นอร์เวย์ และโปแลนด์ก็ให้ผลเช่นเดียวกัน นักวิจัยหลายคนให้เหตุผลการมีชีวิตที่ยืนของคริสตชนแอ๊ดเวนตีสว่า เพราะพวกเขาปฏิบัติตามหลักสุขภาพที่ได้กล่าวไว้ในบทเรียนนี้เพียงบางข้อหรือครบทั้งแปดข้อ ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักเหล่านี้ไม่เพียงแต่จะมีชีวิตที่ยืนยาวกว่าแต่ยังมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าด้วย

การนำทัศนคติในพระคริสตธรรมคัมภีร์มาใช้ในชีวิตและความเป็นอยู่ของเรานำไปสู่การปฏิบัติที่แตกต่างออกไป แสดงให้เห็นหลักฐานที่เชื่อถือได้ว่า ในโลกนี้ความเป็นคริสเตียนได้นำมาซึ่งศาสนาที่มีความเป็นเหตุเป็นผลและติดอยู่กับความเป็นจริงมากที่สุด ความเป็นคริสเตียนนำมาซึ่งความเปลี่ยนแปลงทั้งความคิดและการปฏิบัติ และสร้างวิถีดำเนินชีวิตแบบใหม่

เพราะความสัมพันธ์อันใกล้ชิดระหว่างร่างกายจิตใจและชีวิตในจิตวิญญาณของเรา คริสตชนผู้อยู่ในพระวจนะพระเจ้าจะปฏิบัติตามหลักการใช้ชีวิตอย่างถูกสุขลักษณะเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการเสด็จกลับมาครั้งที่สองของพระเยซู (1 ยอห์น 3:1-3) พระคริสต์ไม่เพียงแต่ปรารถนาให้เราพร้อมที่จะพบกับพระองค์เมื่อพระองค์เสด็จกลับมาเท่านั้น แต่ทรงปรารถนาที่จะปรับปรุงคุณภาพการดำเนินชีวิตปัจจุบันของเราให้ดีขึ้น เราสามารถร่วมมือกับพระองค์โดยการปฏิบัติตามหลักสุขภาพอันเป็นพื้นฐานของพระองค์

พระเยซูทรงสัญญาที่จะให้เราตัดขาดจากนิสัยที่ไม่ดีผ่านทาง “ฤทธานุภาพที่ทักใจอยู่ภายในเรา” (เอเฟซัส 3:20) หากท่านต้องการช่วยใครบางคนให้ได้รับชัยชนะจากการแก้นิสัยที่ไม่ดีเช่น การสูบบุหรี่ หรือการดื่มเหล้า คำตอบที่ดีที่สุดของท่านมักจะบอกว่าเป็นไปไม่ได้ แต่โดยฤทธานุภาพพระเจ้าซึ่ง “ทักใจภายใน” ท่าน พระเจ้าจะทำให้ท่านแข็งแกร่งจนได้รับชัยชนะ พระวจนะของพระองค์สัญญาว่า “ข้าพเจ้าเผชิญได้ทุกอย่างโดยพระองค์ผู้ทรงเสริมกำลังข้าพเจ้า” (ฟิลิปปี 4:13)

เคล็ดลับของการใช้ชีวิตเพื่อสุขภาพที่ดี

อ่านบทเรียน พบแล้ว บทที่ 18 จากนั้นตอบคำถามในบทสอบถามนี้และส่งไปยัง

โรงเรียนพระคริสตธรรมทางไปรษณีย์วิถีแห่งชีวิต

ตู้ ปณ. 234 พระโขนง กรุงเทพฯ 10110

อ่านบทเรียน พบแล้ว บทที่ 18 จากนั้นเติมคำตอบในช่องว่างของกระดาษคำตอบ อ่านวิธีทำในบทเรียนบทที่ 18 อีกครั้งให้สังเกตตัวเลขซ้ายมือของแต่ละตอน จากนั้นกาเครื่องหมาย หน้าข้อความที่เห็นว่ากล่าวไว้ถูกต้องที่สุด

0. ก. ผ. สุขภาพกายและสุขภาพจิตเกี่ยวข้องด้วยกันเสมอ
- ก. ผ. ชาวประเสริฐเป็นการฟื้นฟูทั้งร่างกายและจิตวิญญาณกลับมาดังเดิม
- ก. ผ. พระเจ้าทรงประสงค์ให้เราสุขภาพร่างกายสมบูรณ์
1. ก. ผ. การสูบบุหรี่ทำให้อากาศเสียและเป็นหนึ่งของสาเหตุที่ทำให้ตายชีวิตคนเป็นจำนวนมาก
2. ก. ผ. แสงแดดช่วยทำให้อวัยวะผลิตวิตามินซี
3. ก. ผ. ร่างกายต้องได้รับการพักผ่อนเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
4. ก. ผ. การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 55 ปี
5. ก. ผ. ร่างกายต้องการน้ำวันละ 7-8 แก้ว

การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์

กาเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ถูกต้องทำให้ประโยคสมบูรณ์

6. เมื่อครั้งที่สร้างโลก มนุษย์ได้รับอนุญาตให้รับประทานอาหารจำพวก
 เมล็ดพืช ถั่ว และผลไม้ เนื้อสัตว์และผัก
มีการให้เพิ่มเนื้อสัตว์สะอาดให้กินอาหารแก่มนุษย์เมื่อ
 หลังจากอาดัมและเอวาทำบาป หลังจากน้ำท่วมโลกแล้ว
พระเจ้าทรงห้ามไม่ให้กินเนื้อสัตว์ที่ไม่สะอาด
 เพราะเนื้อจะมีผลเสียต่อร่างกาย เป็นเครื่องไถ่ความผิด
7. การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์
 เป็นผลเสียต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ฮอริโมน ระบบการไหลเวียนและระบบการย่อยอาหารในร่างกาย
 พระคริสตธรรมคัมภีร์สนับสนุนให้ดื่ม
8. บรรดาผู้ที่ปฏิบัติตามหลักการสุขภาพ
 เป็นที่ทราบโดยทั่วไปว่ามีอายุยืนกว่าประชากรอื่นๆ 8 ปี
 อายุไม่ยืน แต่มีสุขภาพที่ดีกว่า มีชีวิตที่มีความสุขมากกว่า
พระคริสต์ทรงสนพระทัย
 ในการได้พบกับเราทั้งหลายเมื่อพระองค์เสด็จกลับมาครั้งที่สองเท่านั้น
 ในการปรับปรุงคุณภาพชีวิตขณะนี้ และเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการกลับมาของพระองค์

คำขอเพื่อการอธิษฐาน

พระเยซูทรงสัญญาว่าจะปลดปล่อยเราทั้งหลายให้พ้นจากนิสัยที่ทำลายสุขภาพหากท่านมีปัญหาติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือติด บุหรี่ หรือมีปัญหาอื่นๆ ในชีวิตที่ต้องการช่วยเหลือแก้ไข กรุณาแจ้งให้โรงเรียนทราบ เพื่อจะอธิษฐานขอให้พระเยซูเข้ามาใกล้ท่าน และช่วยเหลือท่านในการแก้ไขปัญหาล่าช้า _____