

# 5 วิธีในการเป็นผู้สร้างสันติ

โดย ชาร์ลอตต์ ลาร์คาบาล สปีกแมน

ท่านเห็นอะไรเมื่อนึกถึงผู้สร้างสันติ? ท่านนึกภาพตัวเองหรือเปล่า? ท่านควรจะเห็นตัวเองนะ! พระเยซูคริสต์ทรงขอให้เราเป็นผู้สร้างสันติ (ดู มัทธิว 5:9) ท่านไม่จำเป็นต้องต่อสู้กับกองทัพหรือเป็นผู้มีอำนาจระดับโลกเพื่อที่จะเป็นผู้สร้างสันติต่อไป นี่เป็นหัวข้อที่ท่านสามารถเป็นผู้สร้างสันติได้ที่ตอนนี้

1. รับฟังแม้ว่าท่านจะไม่เห็นด้วยก็ตาม เมื่อท่านทะเลาะกับใครสักคน ให้หยุดและรับฟัง เมื่อมีคนคิดต่างจากท่าน ให้หยุดและรับฟัง



2. พยายามทำความเข้าใจว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไร



ยิ่งท่านเข้าใจผู้อื่นมากเท่าไร การปฏิบัติต่อพวกเขาด้วยความเมตตาและการมีความสัมพันธ์อย่างสันติกับพวกเขาก็จะยิ่งง่ายขึ้นเท่านั้น

3. ฝึกการแก้ปัญหา หลายคนที่ให้เห็นถึงปัญหา ส่วนผู้สร้างสันติชี้ให้เห็นถึงแนวทางแก้ไขด้วย ยิ่งท่านฝึกคิดหาวิธีแก้ปัญหาเท่าไร ท่านก็จะยิ่งแก้ปัญหาได้ดีขึ้นเท่านั้น



4. เลือกที่จะอดทน นึกถึงครั้งสุดท้ายที่ท่านรู้สึกใจร้อน ความรู้สึกนั้นเป็นความรู้สึกสงบหรือไม่? ต้องไม่แน่ๆ เมื่อท่านรู้สึกถึงความใจร้อนเหล่านั้น ให้หายใจเข้าลึกๆ เมื่อท่านมีความอดทนกับตัวเองและผู้อื่น ท่านจะรู้สึกสงบมากขึ้น



5. ระลึกถึงพระเยซูคริสต์ “จงสวดอ้อนวอนขอความกล้าหาญและปัญญาที่จะพูดหรือทำสิ่งที่พระองค์จะทรงทำ” ประธานเนลสันสอน “เมื่อเราทำตามองค์สันติ-ราช เราจะกลายเป็นผู้สร้างสันติของพระองค์”\*



\* “ต้องการผู้สร้างสันติ,” เลียโฮนา, พ.ศ. 2023, 101.