

## เป็นไปได้ไหม ที่อคติจะหมดไป?



# ตื่นเกิด!

Vol. 101, No. 3 2020 THAI  
จำนวนพิมพ์แต่ละฉบับ:  
93,354,000 เล่มใน 226 ภาษา

Awake! (ISSN 0005-237X)  
November/December 2020 is published by  
Watchtower Bible and Tract Society of  
New York, Inc.; Harold L. Corkern, President;  
Mark L. Questell, Secretary-Treasurer;  
1000 Red Mills Road, Wallkill, NY 12589-3299.  
© 2020 Watch Tower Bible and Tract  
Society of Pennsylvania.  
Printed in Japan.

For the UNITED STATES OF AMERICA:  
Jehovah's Witnesses  
1000 Red Mills Road  
Wallkill, NY 12589-3299

สำหรับประเทศไทย:  
พยานพระยะโฮวา  
ตู้ ปณ. 7 คลองจั่น กรุงเทพฯ 10240

สำหรับที่อยู่ของทุกสาขาทั่วโลก  
ดูได้ที่ [www.jw.org/th/ติดต่อ](http://www.jw.org/th/ติดต่อ)

## พวกเราส่วนใหญ่มีก็จะเห็นว่าคนอื่นมีอคติ แต่ไม่ค่อยเห็นว่าตัวเองก็มีอคติด้วย

อคติ—คุณมีเชื่อนี้ไหม?

หน้า 3

คำแนะนำที่ช่วยให้เราบอกต้อออกไปได้

รู้ความจริง

หน้า 4

แสดงความเห็นอกเห็นใจ

หน้า 6

มองหาข้อดีในตัวคนอื่น

หน้า 8

คบเพื่อนให้หลากหลาย

หน้า 10

แสดงความรัก

หน้า 12

เรื่องอื่น

อคติจะหมดไปอย่างถาวร

หน้า 14

JW  
.ORG

คุณอยากให้มีคนมาเยี่ยมหรือ  
อยากเรียนคัมภีร์ไบเบิลไหม?

ไปที่ [www.jw.org/th](http://www.jw.org/th)

หรือส่งคำขอไปตามที่อยู่ด้านบน

วารสารนี้ไม่ได้ทำขึ้นเพื่อขาย แต่เป็นส่วนหนึ่งของการสอนคัมภีร์ไบเบิลทั่วโลกซึ่งได้รับการสนับสนุนโดยการบริจาคด้วยความสมัครใจ หากต้องการบริจาค เชิญเข้าไปที่ [donate.jw.org](http://donate.jw.org) ข้อคัมภีร์ที่ใช้ ยกมาจากคัมภีร์ไบเบิลฉบับแปลโลกใหม่ ยกเว้นข้อที่มีชื่อฉบับอื่นกำกับไว้



# อคติ

## คุณมีเชื่อนี้ไหม?

**อคติเป็นเหมือนเชื้อไวรัสที่อันตรายและคนส่วนใหญ่ก็ไม่ได้รู้ว่าติดเชื่อนี้ไปแล้ว**

ผู้คนไม่ได้มีอคติต่อเชื้อชาติ ภาษา และเผ่าพันธุ์เท่านั้น แต่ยังมีอคติต่อศาสนา เพศ และสถานะทางสังคมด้วย บางคนตัดสินคนอื่นจากอายุ การศึกษา สภาพร่างกาย หรือรูปร่างหน้าตา แต่คนเหล่านั้นก็ไม่ได้คิดว่าตัวเองมีอคติ

แล้วคุณละมีอคติไหม? พวกเราส่วนใหญ่มักจะเห็นว่าคนอื่นมีอคติ แต่ไม่ค่อยเห็นว่าตัวเองก็มีอคติด้วย ที่จริงเราทุกคนมีอคติอยู่บ้างไม่มากนักน้อย เดวิด วิลเลียมส์ ศาสตราจารย์ด้านสังคมวิทยาบอกว่า “ถ้าใครคิดแง่ลบกับคนกลุ่มไหน เวลาเจอคนที่มาจากกลุ่มนั้น เขาก็จะทำกับคนนั้นอีกแบบหนึ่งโดยที่เขาแทบจะไม่ได้รู้ตัวเลย”

ให้เรามาดูตัวอย่างของโจวริกาที่อยู่ในประเทศหนึ่งในยุโรปตะวันออกเฉียงใต้ ประเทศนั้นมีชนกลุ่ม

น้อยกลุ่มหนึ่งที่โจวริกาบอกว่า “ผมคิดว่าในกลุ่มนี้ไม่มีใครเป็นคนดีหรอก และผมก็ไม่ได้คิดว่าตัวเองมีอคติด้วยเพราะผม ‘เชื่อว่าผมรู้จักคนกลุ่มนั้นดี’”

หลายรัฐบาลออกกฎหมายต่อต้านการเหยียดเชื้อชาติสีผิวหรืออคติในรูปแบบอื่นๆ แต่ผู้คนก็ยังมีอคติกันอยู่ เพราะอะไร? เพราะกฎหมายเหล่านั้นควบคุมได้แค่การกระทำ แต่ควบคุมความคิด ความรู้สึกของผู้คนไม่ได้ และอคติก็เริ่มที่ความคิดจิตใจ ถ้าอย่างนั้นต้องทำอะไรเพื่อจะสู้กับอคติได้สำเร็จ?

**ในเล่มนี้จะพูดถึง 5 วิธี  
ที่ช่วยให้หลายคนต่อสู้กับ  
อคติในใจได้**

# รู้ความจริง



## ปัญหา

อคติมักเกิดจากข้อมูลผิดๆ เช่น

- นายจ้างบางคนคิดว่าผู้หญิงไม่เก่งด้านวิทยาศาสตร์หรือเครื่องยนตกลไก
- ในยุโรปยุคกลาง มีการโทษคนยิวว่าทำให้น้ำในบ่อน้ำเป็นพิษและแพร่เชื้อโรค และในยุคนาซี คนยิวก็ถูกใส่ร้ายอีก แต่คราวนี้ถูกกล่าวหาว่าเป็นต้นเหตุที่ทำให้เศรษฐกิจในเยอรมนีตกต่ำ ทั้งสองกรณีทำให้คนยิวตกเป็นเหยื่อของความเกลียดชังซึ่งยังเห็นได้จนถึงทุกวันนี้
- หลายคนคิดว่าคนพิการไม่มีความสุขและเป็นคนน่าสงสาร

คนที่คิดแบบนี้มักจะหาข้อมูลมายืนยันความคิดของตัวเอง และพวกเขามองว่าคนที่ไม่เห็นด้วยก็คือคนที่ไม่ยอมรับความจริง

## คำแนะนำจากกัมภีร์ไบเบิล

**“การไม่มีความรู้นั้นไม่ดี” —สุภาษิต 19:2**

**หมายความว่าอย่างไร?** ถ้าเราไม่รู้จักความจริงเราก็จะตัดสินใจผิด ถ้าเราเชื่อข้อมูลผิดๆมากกว่าความจริงเราก็จะตัดสินคนอื่นผิดๆ เหมือนกัน

## การรู้ความจริงช่วยอย่างไร?

ถ้าเรารู้ความจริงเกี่ยวกับใคร เราก็จะไม่เชื่อข้อมูลผิดๆ ที่คนส่วนใหญ่พูดถึงคนนั้น และถ้าเราได้ยินคนอื่นพูดเรื่องแง่ลบของคนบางกลุ่มที่เรารู้ว่า





## คัมภีร์ไบเบิลสอนให้เรา มือคดไหม?

บางคนบอกว่าใช่ แต่จริงๆ แล้วคัมภีร์ไบเบิลสอนอย่างไร?

- **เราทุกคนมีที่มาเหมือนกัน** พระเจ้า “สร้างคนทุกชาติจากคนคนเดียว” — กิจการ 17:26
- **พระเจ้าไม่ลำเอียง** “พระเจ้าไม่ลำเอียง พระองค์ยอมรับทุกคนที่เกรงกลัวพระองค์และทำสิ่งที่ถูกต้อง ไม่ว่าเขาจะเป็นคนชาติไหนก็ตาม” — กิจการ 10:34, 35
- **พระเจ้าผู้ที่ตัวตนจริงๆ ของเราไม่ใช่รูปร่างหน้าตา** “มนุษย์มองที่รูปร่างหน้าตาภายนอก แต่พระยะโฮวา มองที่หัวใจ” — 1 ซามูเอล 16:7\*

\* ยะโฮวาเป็นชื่อของพระเจ้าตามที่บอกไว้ในคัมภีร์ไบเบิล

ไม่จริง เราก็จะไม่เชื่อทันทีแต่จะตรวจสอบข้อมูลนั้นก่อน และถ้าเราได้ยินเรื่องทำนองนี้กับคนกลุ่มอื่นๆ ที่เราไม่มีข้อมูล เราก็จะทำแบบเดียวกัน

### สิ่งที่คุณสามารถทำได้

- ถึงแม้คนทั่วไปจะบอกว่าคนกลุ่มหนึ่งมีอะไรบางอย่างไม่ดี แต่ขอจำไว้ว่าไม่ใช่ทุกคนในกลุ่มนั้นจะเป็นเหมือนกันหมด
- ยอมรับว่าคุณอาจไม่รู้ทุกอย่างเกี่ยวกับคนอื่น
- พยายามหาข้อมูลที่ถูกต้องจากแหล่งที่เชื่อถือได้

### ประสบการณ์จริง

## โจวิกา / ประเทศในยุโรปตะวันออกเฉียงใต้

โจวิกาที่พูดถึงก่อนหน้านี้ออกว่า ตั้งแต่เด็กเขาได้ยินเรื่องในแง่ลบเกี่ยวกับชนกลุ่มน้อยกลุ่มหนึ่งทั้งจากคนทั่วไป ชาว และรายการทีวี เขาบอกว่า “ผมเริ่มไม่ชอบและถึงกับเกลียดคนกลุ่มนั้น ผมคิดว่าสิ่งที่ผมคิดมันถูกต้องแล้ว

“แต่ตอนเป็นทหารผมต้องทำงานและอยู่กับเพื่อนทหารที่เป็นคนกลุ่มนั้น ผมได้รู้จักเขามากขึ้น ผมถึงกับเริ่มเรียนภาษาและฟังเพลงของพวกเขาด้วย ผมชอบอยู่กับพวกเขาและเริ่มมองพวกเขาดีขึ้น แต่ผมรู้ว่าผมอาจกลับมาอีกได้ ผมก็เลยไม่ดูข่าวที่พูดถึงคนกลุ่มนี้ในแง่ลบ ไม่ดูหนังหรือรายการตลกที่เอาพวกเขามาล้อเลียน ผมรู้ว่าอคติทำให้คนเราเกลียดกัน”



### พวกเขาเอาชนะความเกลียดชัง

อะไรช่วยคนอาหรับและคนยิวให้เอาชนะอคติที่มีต่อกัน?

ดูวิดีโอเมื่อไรที่ความรักมันคงจะเอาชนะความเกลียดชัง? ในเว็บไซต์ [jw.org](http://jw.org)

# แสดงความเห็นอกเห็นใจ

## ปัญหา

ถ้าเรามัวแต่มองที่ความต่าง เราก็จะคิดว่าความแตกต่างนั้นเป็นข้อเสีย และจะทำให้เราคิดว่าคนอื่นด้อยกว่าเรา ถ้าเราคิดแง่ลบแบบนี้เราก็จะไม่เห็นอกเห็นใจคนอื่น และถ้าเราไม่เห็นอกเห็นใจคนอื่นนั้นอาจหมายความว่าเราติดเชื่ออคติไปแล้ว

## คำแนะนำจากกัมภีร์ไบเบิล

**“มีความสุขกับคนที่มีความสุข  
ร้องให้กับคนที่ร้องไห้”**—โรม 12:15

**หมายความว่าอย่างไร?** คำแนะนำนี้สรุปสั้นๆได้ว่า ให้แสดงความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งก็คือการเอาใจเขามาใส่ใจเราและร่วมความรู้สึกกับคนอื่น

## การแสดงความเห็นอกเห็นใจ

### ช่วยอย่างไร?

เมื่อเราเห็นอกเห็นใจใคร เราก็จะเห็นว่าเรากับคนนั้นมီးอะไรๆ เหมือนกัน เราจะได้รู้ว่าเขาอาจรู้สึกและอาจทำเหมือนเราก็ได้ ความเห็นอกเห็นใจจะช่วยให้เรามองว่า ทุกคนไม่ว่าจะเป็นใคร มาจากครอบครัวแบบไหน ก็เป็นคนเหมือนกัน ถ้าเรามองที่ความเหมือน เราก็จะคิดแง่ลบกับคนนั้นน้อยลง

ความเห็นอกเห็นใจยังช่วยให้เรานับถือคนอื่นด้วย อานน์มารีย์ ที่อยู่ประเทศเซเนกัลเคยถูกคนที่สังคมมองว่าต่ำต้อย เธออธิบายว่าการแสดงความเห็นอกเห็นใจช่วยเธอได้ “พอเห็นว่าคนเหล่านี้ลำบากแค่นั้น ฉันก็มาคิดว่าถ้าฉันเจอแบบเขาฉันจะรู้สึกยังไง พอคิดแบบนี้ ฉันก็ได้

เห็นว่าจริงๆ แล้วฉันไม่ได้เหนือกว่าพวกเขา และที่ฉันทำอยู่นี้ก็ไม่ได้มีอะไรดีไปกว่าพวกเขาเลย” ถ้าเราเข้าใจปัญหาที่คนอื่นเจอ เราก็จะยิ่งแสดงความเห็นอกเห็นใจไม่ใช่ตัดสินหรือวิพากษ์วิจารณ์

## สิ่งที่คุณสามารถทำได้

**เมื่อคิดถึงกลุ่มคนที่คุณอาจรู้สึกแง่ลบกับพวกเขา ให้พยายามคิดว่าคุณกับพวกเขามีอะไรเหมือนกันบ้าง แทนที่จะเอาแต่มองความแตกต่าง เช่น พวกเขาจะรู้สึกอย่างไรตอนที่**

- กินข้าวกับครอบครัว
- ทำงานเหน็ดเหนื่อยมาทั้งวัน
- ใช้เวลากับเพื่อนๆ
- ฟังเพลงโปรด

**จากนั้นให้คิดว่าคุณอยู่ในสถานการณ์เดียวกันกับพวกเขา แล้วถามตัวเองว่า**

- ‘ฉันจะอย่างไรถ้ามีใครมาทำให้ฉันรู้สึกไร้ค่า?’
- ‘ฉันจะรู้สึกอย่างไรถ้ามีคนมาตัดสินฉันทุกๆ ที่ไม่รู้จักฉัน?’
- ‘ถ้าฉันอยู่ในกลุ่มคนที่ฉันคิดแง่ลบ ฉันอยากให้คนอื่นทำกับฉันอย่างไร?’

# ความเห็นอกเห็นใจจะช่วยให้เราองว่า ทุกคนก็เป็นคนเหมือนกัน



## ประสบการณ์จริง

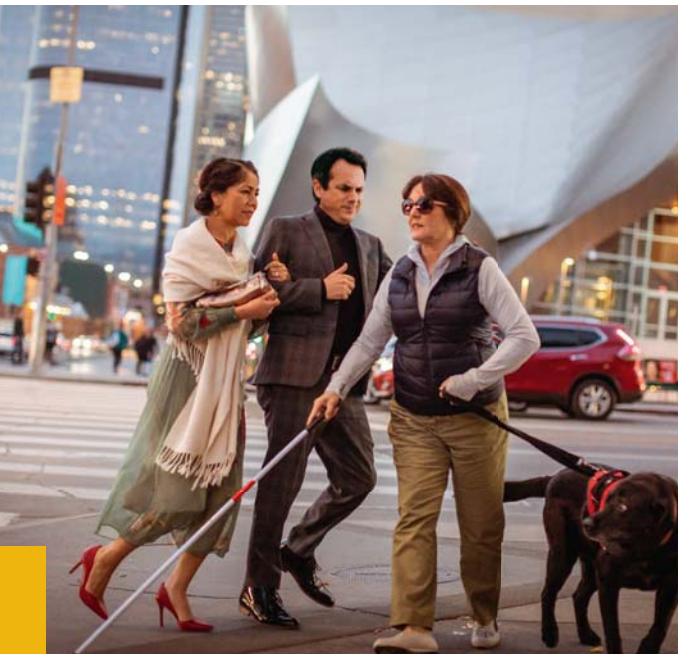
### โรเบิร์ต / สิงคโปร์

“เมื่อก่อนผมคิดว่าคนหูหนวกเป็นคนแปลก ไม่ค่อยฉลาด และอ่อนไหวเกินไป ผมเลยไม่ยุ่งกับพวกเขา ผมไม่คิดว่าตัวเองมีอคติเพราะผมไม่ได้ทำร้ายใคร

“การแสดงความเห็นอกเห็นใจคนหูหนวกทำให้ผมมีอคติน้อยลง เช่น ที่ผมคิดว่าคนหูหนวกไม่ค่อยฉลาด ก็เพราะเวลาผมพูดกับพวกเขา พวกเขาทำหน้า

เหมือนคนไม่รู้เรื่อง ผมก็เลยลองคิดว่าผมจะรู้สึกยังไงถ้ามีคนมาพูดกับผมแล้วผมไม่ได้ยิน ผมก็คงทำหน้าที่เหมือนคนหูหนวกนั่นแหละ! ต่อให้ใส่เครื่องช่วยฟัง สีหน้าของผมก็คงจะบอกว่า ‘ผมไม่เข้าใจ’ เพราะผมไม่ค่อยได้ยิน

“พอนึกภาพว่าตัวเองหูหนวก อคติที่มีก็หายไปเลย”



## มองหาข้อดี ในตัวคนอื่น

### ปัญหา

การมองว่าตัวเองดีกว่าคนอื่นทำให้มีอคติ คนที่คิดว่าตัวเองดีกว่าคนอื่นจะมองว่าตัวเองสำคัญ และดีกว่าที่เป็นจริง เขาจะคิดว่าตัวเองเหนือกว่าคนอื่น และจะตัดสินคนที่ต่างจากเขาว่าแย่กว่า ไม่ว่าจะใครก็อาจมีความคิดแบบนี้ได้ *สารานุกรมบริแทนนิกา* บอกว่า “ส่วนใหญ่แล้วคนในกลุ่มวัฒนธรรมต่างๆ รู้สึกว่า วิถีชีวิต อาหาร เสื้อผ้า นิสัย ความเชื่อ ค่านิยม และสิ่งอื่นๆ ของกลุ่มตัว

เองดีกว่ากลุ่มอื่น ซึ่งความรู้สึกนี้จะมีมากน้อยแตกต่างกันไป” แล้วต้องทำอะไรเราถึงจะไม่มีความคิดแบบนี้?

คำแนะนำจากคัมภีร์ไบเบิล

“ให้ถ่อมตัวและมองว่าคนอื่นดีกว่าตัวเอง” —ฟิลิปปี 2:3

**หมายความว่าอย่างไร?** เพื่อจะไม่มองว่าตัวเองสำคัญหรือดีเกินจริง เราต้องเรียนรู้ที่จะถ่อมตัว ถ้าเราถ่อมตัว เราก็จะยอมรับว่าคนอื่นมีบางอย่างที่ดีกว่าเรา ไม่มีคนกลุ่มไหนที่จะมีแต่คนดีและคนเก่ง

ให้เราดูตัวอย่างของสเปฟาน ถึงเขาจะโตมาในประเทศคอมมิวนิสต์ แต่เขาก็เอาชนะอคติที่มีต่อ



# ยอมรับว่าคนอื่นทำบางอย่าง ได้ดีกว่าคุณ

คนที่ไม่ได้อยู่ในประเทศคอมมิวนิสต์ได้ เขาบอกว่า “ถ้าเรามองว่าคนอื่นสำคัญหรือดีกว่าเรา ก็จะช่วยให้อาชนะขอคดีได้ ผมไม่คิดว่าตัวเองรู้ไปหมดทุกอย่าง ทุกคนมีสิ่งดีที่ผมเรียนรู้ได้”

## สิ่งที่คุณสามารถทำได้

ให้มองตัวเองตามความเป็นจริง และยอมรับว่า บางครั้งคุณก็ทำผิดพลาดเหมือนกัน ยอมรับว่าคนอื่นทำบางอย่างได้ดีกว่าคุณ อย่าคิดว่าทุกคนในกลุ่มนั้นจะแย่เหมือนกันหมด

แทนที่จะคิดในแง่ลบกับคนที่มาจากกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ให้ถามตัวเองว่า

- ‘ที่ฉันไม่ชอบเขา เพราะเขานิสัยไม่ดีจริงๆ หรือแค่เพราะเขาไม่เหมือนฉัน?’
- ‘คนนั้นคอยจับผิดฉันไหม?’
- ‘เขาเก่งกว่าฉันในเรื่องอะไรบ้าง?’

ถ้าคุณตอบแบบไม่เข้าข้างตัวเอง นอกจากจะเอาชนะคดีได้ คุณอาจพบว่าเรามีข้อดีหลายอย่างที่คุณชอบด้วย

## ประสบการณ์จริง

### เนลสัน / สหรัฐ

“ตอนเด็กๆ ผมอยู่ในพื้นที่ที่มีแต่คนเชื้อชาติและภูมิหลังเดียวกัน แต่พออายุ 19 ผมย้ายไปทำงานที่โรงงานในเมืองใหญ่ ผมได้ใช้ชีวิตและทำงานกับคนหลายภูมิหลังเชื้อชาติ และวัฒนธรรม

“พอได้รู้จักและเป็นเพื่อนกับคนที่ผมทำงานด้วย ผมก็รู้เลยว่าเราตัดสินใจความขยัน ความน่าเชื่อถือ หรือความรู้สึกรักใคร่ต่างๆ ของคนเราจากเชื้อชาติ สีผิว หรือภาษาไม่ได้เลย

“ต่อมาผมแต่งงานกับคนต่างชาติ และผมมีความสุขมากที่ได้กินอาหารที่ไม่เคยกิน ได้ฟังเพลงที่ไม่เคยฟัง ผมได้เรียนรู้ว่าเราทุกคนก็มีทั้งข้อดีข้อเสีย ที่จริง ที่ผมเป็นคนดีขึ้นก็เพราะผมยอมรับและเลียนแบบคนชาติอื่นที่มีวัฒนธรรมต่างจากผม”

# คบเพื่อนให้ หลากหลาย

## ปัญหา

ถ้าเราเอาแต่หนีคนที่เราไม่ชอบ ก็อาจทำให้เรา  
ยังไม่ชอบคนนั้น และถ้าเราคบแต่คนที่มီးอะไร  
เหมือนเรา ก็อาจทำให้เรารู้สึกว่าสิ่งที่เราคิด  
ที่เรารู้สึก และสิ่งที่เราทำถูกต้องเสมอ

## คำแนะนำจากคัมภีร์ไบเบิล

“เปิดใจให้กว้าง”—2 โครินธ์ 6:13

หมายความว่าอย่างไร? คำว่า “หัวใจ” หมายถึง  
อารมณ์ ความรู้สึก และความชอบได้ด้วย ถ้าเรา  
ชอบและคบแต่คนที่มီးอะไรเหมือนเรา ก็จะทำให้  
เราไม่อยากและไม่สามารเปิดใจให้กว้างได้

เพื่อจะไม่เป็นแบบนี้ เราต้องเต็มใจเป็นเพื่อนกับ  
คนที่แตกต่างจากเรา

## การคบเพื่อนหลากหลาย ช่วยอย่างไร?

ถ้าเรารู้จักใครสักคนจริงๆ เราก็จะเข้าใจว่าทำไม  
เขาทำอะไรๆ ไม่เหมือนเรา และถ้าเราสนิทกับคน  
นั้นมากขึ้น เราก็จะเริ่มมองว่าเขาเป็นเพื่อนคน  
หนึ่งของเรา เราจะเห็นคุณค่าเขามากขึ้นและ  
พร้อมจะร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเขา

นาซาเรที่เคยมีอคติกับคนที่อพยพมาอยู่ประเทศ  
ของเธอเล่าว่า “พอได้ใช้เวลาและทำงานกับคน  
กลุ่มนี้ ฉันก็เห็นว่าพวกเขาไม่ได้เป็นเหมือนที่  
ใครๆ พุดเลย ถ้าคุณเปิดใจเป็นเพื่อนกับคนที่มา  
จากวัฒนธรรมอื่น คุณก็จะไม่ตัดสินเขาแบบที่ได้  
ยินมา แต่คุณจะรักและเห็นคุณค่าพวกเขาใน  
ฐานะคนๆ หนึ่ง”



## สิ่งที่คุณสามารถทำได้

หาโอกาสพูดคุยกับคนที่มาจากประเทศอื่นที่มีภาษาและวัฒนธรรมต่างจากคุณ คุณอาจ

- ขอให้เขาเล่าเรื่องเกี่ยวกับตัวเขา
- ชวนพวกเขากินข้าวด้วยกัน
- ตั้งใจฟังว่าเขาให้ความสำคัญกับอะไร

ถ้าคุณพยายามเข้าใจว่าเขาเติบโตมาอย่างไร คุณก็จะเข้าใจว่าทำไมเขาถึงเป็นแบบนี้ นั่นจะช่วยให้คุณรู้สึกดีกับเขาและคนอื่นที่มาจากกลุ่มเดียวกันนั้นมากขึ้น



## ข้อควรระวัง

บางคนเลือกใช้ชีวิตไม่ดีซึ่งทำให้ตัวเขาเองและคนอื่นเดือดร้อน คุณจึงต้องเลือกเพื่อนอย่างรอบคอบ การที่คุณไม่คบคนไม่ดีเป็นเพื่อน ไม่ได้แปลว่าคุณมีอคติ แต่นั่นแสดงว่าคุณเป็นคนฉลาด เพราะการคบกับคนแบบนั้นจะทำให้ชีวิตคุณไม่ดีไปด้วย—สุภาษิต 13:20

## ประสบการณ์จริง

### กันดาซามี กับ ชูคาม่า / แคนาดา

“เราโตมาในแอฟริกาใต้ในช่วงที่มีการเหยียดเชื้อชาติสีผิว ผู้คนถูกบังคับให้อยู่รวมกันตามเชื้อชาติและสีผิว นี่ทำให้แต่ละกลุ่มเกลียดชังกัน เราไม่ใช่คนขาวและไม่ชอบคนขาวเอาซะเลย เพราะพวกเขาดูถูกเรา ตอนนั้นเราไม่ได้คิดว่าเรามีอคติ แต่คิดว่าเราเป็นเหยื่อของอคติ

“เพื่อจะไม่รู้สึกรูปแบบนั้น เราเริ่มเปิดใจเป็นเพื่อนกับคนต่างเชื้อชาติ พอได้มาเป็นเพื่อนกับคนขาว เราก็อธิบายความรู้สึกของเราหลายอย่างเหมือนกันและเจอปัญหาคล้ายๆกัน

“เราถึงกับชวนสามีภรรยาที่เป็นคนขาวมาอยู่ที่บ้านเราช่วงหนึ่งด้วย พอได้รู้จักพวกเขาจริงๆ เราก็มองพวกเขาเป็นเพื่อนและมองว่าเราเท่าเทียมกัน ตั้งแต่นั้นมาเราก็อธิบายความรู้สึกกับคนขาวมากขึ้น”



## พี่น้องที่แท้จริง

ถึงแม้จอห์นนี่กับกีย์เดียนจะมีเชื้อชาติและเคยมีมุมมองทางการเมืองไม่เหมือนกัน แต่พวกเขาก็เป็นเพื่อนสนิทกันได้

คูวิตี โจอห์นนี่กับกีย์เดียน—อดีตศัตรู ปัจจุบันพี่น้อง  
ในเว็บไซต์ [jw.org](http://jw.org)



# แสดงความรัก

## ปัญหา

อคติไม่ได้หมดไปง่ายๆ การกำจัดอคติให้หมดไป ต้องใช้เวลาและความพยายามเหมือนการกำจัดไวรัสออกจากร่างกาย ถ้าอย่างนั้น คุณจะทำอะไรได้บ้างเพื่อลบอคติออกไป?

## คำแนะนำจากกัมภีร์ไบเบิล

**“ให้ปลูกฝังความรัก เพราะความรักผูกพันผู้คนให้เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันอย่างแท้จริง” —โคโลสี 3:14**

**หมายความว่าอย่างไร?** การทำสิ่งดีๆ ต่อคนอื่นทำให้เกิดความรักความผูกพัน ยิ่งแสดงความรัก อคติก็จะยิ่งน้อยลง ยิ่งคุณรักคนอื่น หัวใจคุณก็จะมีพื้นที่ให้ความเกลียดชังน้อยลง

## สิ่งที่คุณทำได้

หาวิธีแสดงความรักต่อคนที่คุณไม่ชอบหรือคิดแค้นกับเขา คุณแสดงความรักได้แม้แต่ในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ลองวิธีเหล่านี้ดูสิ

- แสดงมารยาทที่ดีโดยเปิดประตูค้างไว้ให้เขา หรือลุกให้เขานั่งตอนเดินทางด้วยรถสาธารณะ
- เริ่มพูดคุยและทักทายแบบง่ายๆ ถึงแม้เขาจะพูดภาษาของคุณไม่คล่อง
- อุดหนุนเวลาที่เขาทำอะไรแปลกๆ ที่คุณไม่เข้าใจ
- แสดงความเห็นอกเห็นใจเวลาที่เขาเล่าปัญหาให้คุณฟัง





## การแสดงความรักในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ จะช่วยให้คุณค่อยๆ เอาชนะอกติได้

### ประสบการณ์จริง

#### นาซาร / กิบบิซา

“เมื่อก่อนฉันไม่ชอบคนที่อพยพมาอยู่ประเทศฉัน มีคนบอกว่าคุณพหหลายคนโกหกรัฐบาลเพื่อจะได้เงินช่วยเหลือและหลายคนก็เป็นอาชญากรด้วย ฉันก็เลยทำใจยอมรับพวกเขาได้ยากมาก แต่ฉันก็ไม่ได้คิดว่าฉันอกติกับพวกเขาหรอกนะเพราะคนส่วนใหญ่ก็คิดแบบนี้กันทั้งนั้น

“ต่อมาฉันก็คิดได้ว่าคุณคิดแง่ลบที่ฉันมีต่อผู้อพยพนี้แหละเป็นอกติ แต่พอฉันทำตามคำแนะนำจากคัมภีร์ไบเบิล ฉันก็แสดงความรักกับพวกเขาได้มากขึ้น ตอนนี้แทนที่จะหลบเลี่ยง ฉันทักทายแล้วก็พูดคุยกับพวกเขา พยายามทำความรู้จักแต่ละคน ตอนนี้นฉันรู้สึกดีและสบายใจมากเวลาที่อยู่กับพวกเขา”



### “ฉันอยากต่อสู้กับความไม่ยุติธรรม”

ราฟีก้าเข้าร่วมกับกลุ่มปฎิวัติเพื่อต่อสู้กับความไม่ยุติธรรมด้านเชื้อชาติสีผิว แต่พอเธอเข้าร่วมการประชุมใหญ่ของพยานพระยะโฮวา เธอก็พบความเป็นหนึ่งเดียวที่เธอหามานาน

ดูวิดีโอราฟีก้า มอริส—ฉันอยากต่อสู้กับความไม่ยุติธรรม ในเว็บไซต์ [jw.org](http://jw.org)

# อคติจะหมดไป อย่างไร

หลายล้านคนได้ทำตามคำแนะนำในบทความต่างๆ ก่อนหน้านี้ และพบว่าคำแนะนำเหล่านี้ช่วยลบลอคติออกไปจากใจได้มาก ที่จริง เราไม่สามารถกำจัดอคติให้หมดไปได้ด้วยตัวเอง แต่นี่หมายความว่าไม่มีทางกำจัดอคติให้หมดไปไหม?

## รัฐบาลที่สมบูรณ์แบบ

รัฐบาลต่างๆ ไม่สามารถลบลอคติจากใจประชาชนได้ แต่นี่หมายความว่าไม่มีรัฐบาลไหนทำได้เลยไหม?

รัฐบาลที่ทำให้อคติหมดไปได้ต้อง

1. กระตุ้นประชาชนให้อยากเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกต่อคนอื่น
2. เยียวยาความรู้สึกในแง่ลบที่ส่งผลให้ทำดีกับคนอื่นได้ยาก
3. มีผู้นำที่ดีที่มองว่าทุกคนเท่าเทียมกัน
4. ทำให้คนทุกชาติเป็นหนึ่งเดียวกัน

คัมภีร์ไบเบิลบอกว่าพระเจ้าได้ตั้งรัฐบาลแบบที่พูดถึงนี้แล้ว ซึ่งเรียกว่า “รัฐบาลของพระเจ้า”

—ลูกา 4:43

มาดูว่ารัฐบาลนี้จะให้อะไรกับประชาชนบ้าง

## 1 | การสอนให้ทำสิ่งที่ถูกต้อง

“คนที่อยู่ในโลกจะได้เรียนรู้ความดั่งามเสียที่”

—อิสยาห์ 26:9

“ความถูกต้องชอบธรรมที่แท้จริงจะทำให้เกิดสันติสุข และความถูกต้องชอบธรรมนั้นจะทำให้มีความสงบสุขและความปลอดภัยตลอดไป”—อิสยาห์ 32:17

หมายความว่าอย่างไร? รัฐบาลของพระเจ้าจะสอนประชาชนให้ทำสิ่งที่ถูกต้อง เมื่อพวกเขาได้เรียนว่าอะไรถูกต้องอะไรผิด อะไรยุติธรรมอะไรไม่ยุติธรรม ความคิดของพวกเขาต่อคนอื่นก็จะเปลี่ยนไป พวกเขาจะารู้ว่าสิ่งที่ถูกต้องที่เขาควรทำก็คือ แสดงความรักต่อทุกคนไม่ว่าจะเชื้อชาติไหนผิวสีอะไร

## 2 | การเยียวยา

“พระเจ้าจะเข็นน้ำตาทุกหยดจากตาของพวกเขา ความตายจะไม่มีอีกต่อไป ความโศกเศร้าหรือเสียงร้องไห้เสียใจหรือความเจ็บปวดจะไม่มีอีกเลย สิ่งที่เคยมีอยู่นั้นผ่านพ้นไปแล้ว”—วิวรณ์ 21:4

หมายความว่าอย่างไร? พระเจ้าจะทำให้ความเจ็บปวดที่เกิดจากความไม่ยุติธรรมหมดไป คนที่เคยเจ็บปวดจากเรื่องนี้ก็จะไม่เจ็บปวดอีกต่อไป

### 3 | ผู้นำที่ดี

“ท่านจะไม่พิพากษาตามที่ตาเห็น หรือตัดสินแค่ตามที่ได้ยิน ท่านจะให้ความเป็นธรรมกับคนจน จะว่ากล่าวตักเตือนผู้คนอย่างตรงไปตรงมาเพื่อช่วยคนอ่อนน้อม”

—อิสยาห์ 11:3, 4

หมายความว่าอย่างไร? พระเยซูคริสต์กษัตริย์ของรัฐบาลพระเจ้าจะปกครองโลกอย่างยุติธรรมและไม่ลำเอียง พระเยซูไม่เข้าข้างชาติไหนเป็นพิเศษ และท่านรับรองว่าทั่วโลกจะมีแดนที่เชื่อฟังและทำตามกฎหมายของท่าน

### 4 | ความเป็นหนึ่งเดียวกัน

รัฐบาลของพระเจ้าสอนให้ประชาชน “คิดเหมือนกัน มีความรักอย่างเดียวกัน เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน มีความคิดไปในทางเดียวกัน” —ฟิลิปปี 2:2

หมายความว่าอย่างไร? ความเป็นหนึ่งเดียวกันของประชาชนที่อยู่ภายใต้การปกครองของพระเจ้าเป็นเรื่องจริง พวกเขาจะ “เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน” เพราะพวกเขามีความรักต่อกันอย่างแท้จริง

### มีเหตุผลไหมที่จะเชื่อว่า รัฐบาลแบบนี้มีอยู่จริง?

เพื่อจะได้คำตอบ เราขอเชิญคุณทำ 3 อย่างนี้

- ติดต่อพยานพระยะโฮวาแล้วให้เขาอธิบายให้คุณฟังว่ารัฐบาลของพระเจ้าจะทำให้คำสัญญาต่างๆ ในคัมภีร์ไบเบิลเกิดขึ้นจริงได้อย่างไร
- เข้าเว็บไซต์ [jw.org](http://jw.org) เลือกคำสอนของคัมภีร์ไบเบิล > ถาม-ตอบเรื่องคัมภีร์ไบเบิล > รัฐบาลของพระเจ้า
- เข้าร่วมการประชุมของพยานพระยะโฮวาแล้วสังเกตความรัก และความ เป็นหนึ่งเดียวของพวกเขา



# พวกเขาเอาชนะ อคติได้



ดูประสบการณ์เหล่านี้และ  
ประสบการณ์อื่นๆได้  
ในเว็บไซต์ [jw.org](http://jw.org)



## “ฉันอยากต่อสู้กับความไม่ยุติธรรม”

ราฟีก้าเข้าร่วมกับกลุ่มปฎิวัติเพื่อต่อสู้กับความ  
ไม่ยุติธรรมด้านเชื้อชาติสีผิว แต่พอเธอเข้าร่วม  
การประชุมใหญ่ของพยานพระยะโฮวา เธอก็พบ  
ความเป็นหนึ่งเดียวที่เธอหามานาน

ดูวิดีโอราฟีก้า มอริส—ฉันอยากต่อสู้กับความ  
ไม่ยุติธรรม ในเว็บไซต์ [jw.org](http://jw.org)



## พี่น้องที่แท้จริง

ถึงแม้จอห์นนี่กับกี้เดียนจะมีเชื้อชาติและเคยมี  
มุมมองทางการเมืองไม่เหมือนกัน แต่พวกเขาก็  
เป็นเพื่อนสนิทกันได้

ดูวิดีโอจอห์นนี่กับกี้เดียน—อดีตศัตรู ปัจจุบันพี่น้อง  
ในเว็บไซต์ [jw.org](http://jw.org)



## พวกเขาเอาชนะความเกลียดชัง

อะไรช่วยคนอาหรับและคนยิวให้เอาชนะ  
อคติที่มีต่อกัน?

ดูวิดีโอเมื่อไรที่ความรักมันคงจะเอาชนะ  
ความเกลียดชัง? ในเว็บไซต์ [jw.org](http://jw.org)



ดาวน์โหลดวารสาร  
ฉบับนี้และฉบับย้อน  
หลังฟรี



มีคัมภีร์ไบเบิลให้อ่าน  
ทางเว็บไซต์หลายร้อย  
ภาษา

ไปที่เว็บไซต์ [jw.org](http://jw.org)<sup>®</sup>  
หรือสแกนคิวอาร์โค้ดนี้



920.3-51  
200616